

Monika Kornaszewska

Stopień asertywności a więzi w małżeństwie

Studia nad Rodziną 2/2 (3), 133-140

1998

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.

MONIKA KORNASZEWSKA

STOPIEŃ ASERTYWNOŚCI A WIĘZI W MAŁŻEŃSTWIE

1. Wprowadzenie

Inspiracją do podjęcia tematu więzi w małżeństwie były różnorodne i niejednokrotnie zawile problemy, z jakimi spotykają się współcześni małżonkowie. Brak podstawowej wiedzy i świadomości młodych ludzi wchodzących w związki małżeńskie o przemianach, jakimi podlegają więzy międzyludzkie, był motywem skłaniającym do zastanowienia się nad zagadnieniem asertywności, jako sposobu odpowiedzi na powyższy problem.

W małżeństwie i rodzinie wiele istotnych czynników kształtuje kontakty międzyludzkie. Tym, który stanowi podstawę dla budowania szczęśliwych i trwałych związków, jest więź między małżonkami.

W prezentowanej pracy wyróżniono za Józefem Szopińskim trzy płaszczyzny relacji małżeńskich: emocjonalną, intelektualną i działaniową¹. Wpływają one na rozwój więzi współodczuwania, współrozumienia i współdziałania między partnerami w małżeństwie. Te trzy płaszczyzny składają się na więź psychiczną, przejawiającą się w kontakcie osobowym małżonków i są najważniejszym elementem scalającym związek dwojga ludzi.

W kontekście więzi poruszenie zagadnienia asertywności jest istotną kwestią, ponieważ podejmuje ono tematykę postaw wyrażających szacunek dla osoby ludzkiej. Asertywność to postawa, która zachowuje i podtrzymuje godność wszystkich uczestników kontaktów międzyludzkich w sytuacjach społecznych.

Rozwijanie postawy asertywności nie powinno być nastawione tylko na skuteczność działania: musi ono uwzględniać także refleksję dotyczącą motywów i skutków podejmowanego postępowania. Człowiek nie może urabiać sobie poglądu na swoje czyny wedle tego, ile przynoszą mu one zadowolenia czy przyjemności, ale wedle tego, czy przynoszą one obiektywne dobro.

¹ J. Szopiński, Skala Więzi Małżeńskiej, w: Psychologia w służbie człowieka. Z. Ratajczak red., Warszawa 1980, s. 101-106.

2. Znaczenie asertywności w tworzeniu więzi między małżonkami

Problematyka asertywności staje się coraz bardziej popularna we współczesnej psychologii. Asertywność dotyczy zarówno postaw, jak i określonego typu zachowań mających na celu ulepszenie relacji człowieka z otaczającym go światem i ludźmi, a zwłaszcza z najbliższymi partnerami kontaktów interpersonalnych – współmałżonkami.

Zagadnienie asertywności jest zazwyczaj rozpatrywane w dziesięciu aspektach. Dotyczą one: obrony własnych praw, kontaktów osobistych, inicjatywy w kontaktach towarzyskich, wyrażania i przyjmowania krytyki i pochwał, wyrażania próśb i potrzeb, wyrażania uczuć, występów publicznych, kontaktów z autorytetem, intruzji na cudze terytorium psychiczne. Z nich za najistotniejsze dla tematyki więzi małżeńskiej uznano: kontakty osobiste, umiejętność wyrażania uczuć oraz intruzję na cudze terytorium psychiczne, ponieważ charakteryzują one więzi małżeńskie w sposób bezpośredni.

Według Association for Advancement of Behaviour Therapy zachowanie asertywne to „zespół zachowań interpersonalnych wyrażających uczucia, postawy, opinie lub prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, a jednocześnie respektujący uczucia, postawy, opinie i prawa innych osób. Zachowanie asertywne może obejmować ekspresję takich uczuć jak: gniew, strach, zaangażowanie, nadzieję, radość, rozpacz, zakłopotanie oraz wiele innych, lecz w każdym z tych przypadków uczucia te wyrażane są w sposób, który nie narusza praw innych osób i ich nie rani”².

Obcowanie z drugim człowiekiem stanowi niezbędny czynnik rozwoju psychicznego jednostki. Konsekwencją kontaktów międzyosobowych, czyli interakcji, jest lepsze lub gorsze przystosowanie się jednostki do życia społecznego. Różnorodność oraz zakres kontaktów interpersonalnych każdego człowieka przyczynia się do rozwoju jego osobowości, a także wpływa na orientację w świecie zewnętrznym, co pozwala mu na samookreślenie.

Każdy człowiek potrzebuje, by ktoś się nim interesował i obdarzał pozytywnymi uczuciami. E. Sujak pisze, iż brak doznawania przychylności przez dłuższy czas powoduje w rozwoju człowieka nieodwracalne przeszkody³. Nie potrafimy żyć bez więzi z innymi, bez powiązań międzyludzkich, zarówno okazywanych, jak i otrzymywanych. Pragniemy, by nas zauważono, chwalono, uznano za kogoś interesującego. Okazywanie zainteresowania dla innych w pojęciu asertywnym zawsze oznacza mieć dla nich czas. Przyjmowanie uczuć płynących ku ludziom od innych ludzi zawsze pociąga za sobą odpowiedź, czy to w sensie pozytywnych, czy też negatywnych reakcji. Brak jakiegokolwiek reakcji na wyrażone uczucie także świadczy o określonej postawie przyjętej wobec nadawcy uczuć.

² Cyt. za M. Król-Fijewska, *Trening asertywności*. Warszawa 1993, s. 9.

³ E. Sujak, *Poradnictwo małżeńskie i rodzinne*, Katowice 1995, s. 165-167.

W sytuacjach społecznych każdemu człowiekowi przysługują prawa takie jak: prawo do sprawiedliwego traktowania, do informacji w kwestiach jej dotyczących, dokonania wyboru zgodnie z własnym przekonaniem. Intruzja to postawa osób, które bez względu na otoczenie i sytuację pragną realizować obrane cele, aby zaspokoić prywatne potrzeby i ambicje. W sytuacjach społecznych, gdzie spotyka się wiele osób, mogą z tego powodu wyniknąć liczne nieporozumienia, rodzi się bowiem konflikt interesów różnych osób.

Więź między ludźmi jest uczestnictwem w relacjach osobowych, wzięciem udziału świadomie i odpowiedzialnie w nieustającej wymianie elementów świata dwojga ludzi. Świadomie czy też nieświadomie, ludzie szukają przez całe życie we wspólnocie ciepła ogniska domowego i więzi ze sobą. Wokół więzi z bliskimi najczęściej realizuje się ludzkie marzenie o szczęściu.

Więzi uczuciowe w małżeństwie pełnią funkcję utrwalającą związek. Utrwalanie to zachodzi poprzez intensyfikację więzi emocjonalnej, kompensację niedoborów w innych sferach, powściągnięcie własnego indywidualizmu i ograniczanie własnych potrzeb na rzecz wspólnego dobra.

W tym kontekście asertywność może służyć ułatwieniu wyrażania uczuć, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Uczucia pozytywne budują i wzmacniają więzi, stanowią o radości, która może być udziałem życia małżeńskiego. Odblokowanie zaś negatywnych emocji pomaga małżonkom w dochodzeniu do konfrontacji sprzecznych stanowisk. Wspólne uzgadnianie tych stanowisk może być inspiracją do nieustannego pogłębiania kontaktu interpersonalnego. Kultura uczuć nie polega na równowadze pozytywnych i negatywnych emocji. Jest ona zrozumieniem stanów emocjonalnych drugiego człowieka, gotowością odpowiedzi i umiejętnością dostosowania ekspresji własnej do cudzej.

Współrozumienie jest kontaktem małżonków w sferze intelektualnej, pozwalające na wymianę spostrzeżeń, doświadczeń czy refleksji. „Sprzyja ono inspiracji poznawczej, ułatwia dostrzeganie i rozwiązywanie problemów”⁴. Wynika ono z prawidłowej i pełnej komunikacji, a prowadzi do uzgodnienia postaw i porozumienia.

W komunikowaniu się małżonków asertywność wspomaga przyjmowanie konkretnych i zdecydowanych stanowisk, które mimo to skłaniają partnerów do negocjowania rozwiązań problemów i pójścia na ugodę. Wysiłek włożony w negocjacje sprzyja zastanowieniu się, refleksji i świadomości psychicznego stanu współmałżonka oraz sytuacji, w jakiej aktualnie znajduje się związek małżeński.

Wzajemnemu zrozumieniu się małżonków stoi często na przeszkodzie naiwna wiara, że miłość powinna ludzi całkowicie utożsamić oraz założenie, że druga strona powinna domyślać się stanów i potrzeb emocjonalnych partnera.

⁴ M. Ryś, Psychologia małżeństwa, Warszawa 1993, s. 40.

Jednakże nawet najpiękniejsza miłość nie stanowi wiedzy o drugim człowieku. Los jej zależy w dużej mierze od tego, czy się podjęło wcześniej, a przynajmniej równolegle, wysiłek zdobywania wiedzy o różnicach między małżonkami oraz o potrzebach i oczekiwaniach współmałżonka.

Na podstawie przeprowadzonych badań A. Kotłarska-Michalska ustaliła, że lepszemu wzajemnemu poznaniu, pogłębianiu się więzi i powstawaniu partnerstwa sprzyja wzajemne nastawienie małżonków na współpracę i pomaganie sobie w codziennych obowiązkach. Zaakcentowała ona szczególnie pomoc mężów w pracach domowych, co było podyktowane chęcią sprawienia żonie radości. Taka sytuacja skłaniała żony do postaw o wiele bardziej, niż przeciętnie życzliwych i ciepłych wobec mężów⁵.

Współżycie w małżeństwie znajduje także swój wyraz w procesie wzajemnego dawania i brania, czyli procesie wymiany emocjonalnej. Proces ten skłania partnerów do współpracy i pomagania sobie wszędzie tam, gdzie zachodzi taka potrzeba. W konkretnych czynach sprawdza się wówczas życzliwość i serdeczność względem siebie. Wobec tego współżycie między małżonkami jest regulowane poziomem współpomagania sobie.

Małżonkowie istnieją jako jedność, obejmująca różne indywidualności, które choć tkwią w tej jedności, nie przestają być indywidualnościami; jednocześnie te indywidualności poprzez wzajemne uczucia i rozumienie siebie, zamieniają się rolami, zyskując dzięki temu harmonię pełnego współdziałania. Życie małżeńskie wypełnione miłością jest życiem ludzi odpowiedzialnych za wspólne dzieło, a więc życie charakterystyczne dla zespołów twórczych, stanowiących kooperację indywidualności. Tego typu kooperacja przynosi szczęście i satysfakcję w efekcie zjednoczenia z drugą osobą we wspólnym dziele.

Zgoda małżeńska oznacza także rezygnację ze swego stanowiska, na rzecz dobra drugiej osoby, przy jednoczesnej świadomości, że można liczyć na podobną reakcję małżonka w przyszłości. O szczęściu małżeńskim świadczy bowiem umiejętność bycia razem bez zagrożenia dobrego samopoczucia. Warto jest docenić samą obecność małżonka, nawet milczącą, lecz wyrażającą całą postawą akceptację w stwierdzeniu „dobrze, że jesteś”.

3. Psychologiczna analiza asertywności i więzi małżeńskich na podstawie przeprowadzonych badań

Przedmiotem badań tej pracy było ustalenie zależności występujących pomiędzy asertywnością badanych osób, a poziomem stanowionych przez nie więzi małżeńskich. Badania objęły swym zasięgiem trzy sfery postaw asertywnych: kontakty osobiste, wyrażanie uczuć oraz intruzję na cudze terytorium psychiczne.

⁵ Z. Tyszka, Wybrane kategorie współczesnych rodzin polskich, Poznań 1984, s. 237.

W badaniach skupiono uwagę na trzech zasadniczych aspektach więzi małżeńskiej: współodczuwaniu, współrozumieniu i współdziałaniu.

Podjęcie problematyki asertywności i więzi miało na celu udowodnienie hipotezy zasadniczej zakładającej, iż posiadanie przez osobę wysokiej asertywności implikuje fakt jej wysokiego poziomu więzi z małżonkiem. Dwie metody psychologiczne, Mapa Asertywności Marii Król-Fijewskiej⁶ i Skala Więzi Małżeńskiej Józefa Szopińskiego⁷ miały zweryfikować postawioną hipotezę.

Badaniu poddano grupę 82 par małżeńskich. Grupa ta została dobrana w sposób losowy. Założeniami w jej doborze był wymóg stanowienia wspólnoty rodzinnej przez małżonków – posiadania dzieci i warunek pozostawiania tychże dzieci w domu. Wszystkie pary małżeńskie zostały przebadane obiema wyżej wymienionymi metodami. Z ogółu badanych par małżeńskich wyodrębniono dwie grupy po 30 par.

Trudności dla badających stanowiło spolaryzowanie postaw par małżeńskich na dwóch biegunach: wysokiej asertywności oraz niskiej asertywności. Trudność tę powodował fakt, że żadna z par nie wykazała niskiej asertywności u obojga małżonków, a także nie znaleziono w ogóle par o niskiej asertywności. Dlatego też dolną granicę podziału wyznaczyły pary małżeńskie ze średniego przedziału asertywności o najniższej uzyskanej liczbie punktów. Górną granicę wyznaczyły pary, w których oboje małżonkowie wykazywali się wysoką pozycją w ogólnej skali oraz w poszczególnych podskalach asertywności.

Średnia wieku dla osób badanych z grupy I wyniosła zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet 36 lat, natomiast w II grupie średnia wieku dla kobiet wyniosła 39 lat, a dla mężczyzn 41 lat. Wśród badanych największa grupa osób miała wyższe wykształcenie. Dotyczy to kobiet z grupy I – 57% oraz z grupy II – kobiet 54% i mężczyzn 50%. W strukturze zawodowej w obu grupach najwięcej osób zaliczono do inteligencji, bowiem większość z nich stanowili nauczyciele szkolni i akademicy. Średnia dzietności wyniosła dla I grupy 1,7 dziecka na małżeństwo, a dla II grupy 1,8 dziecka na małżeństwo. Spośród badanych małżeństw najwięcej par wskazało na zamieszkanie w wielkim mieście. W grupie I było 93% małżeństw tam mieszkających, a w grupie II – 90%. Największa grupa osób określiła własne warunki materialne jako średnie, co wyniosło wśród małżeństw II grupy 70% dla kobiet i 47% dla mężczyzn oraz 57% mężczyzn z grupy I. Najwięcej kobiet z grupy I oceniło swoje warunki jako dobre (57%). Większość badanych osób zadeklarowała się jako osoby wierzące i praktykujące.

Celem prowadzonych badań było ustalenie zależności pomiędzy poziomem asertywności, a stopniem więzi małżeńskiej w badanych rodzinach. Postawio-

⁶ M. Król-Fijewska, dz. cyt., s. 45-50.

⁷ J. Szopiński, dz. cyt., s. 101-106.

na hipoteza zakładała, iż wysoka asertywność ma wpływ na więź małżeńską i implikuje wysoki jej poziom. Przyjęto, że wysoka asertywność wpływa na powstawanie stałych, trwałych i mocnych więzi małżeńskich. W części porównawczej znalazł się także podrozdział dotyczący atmosfery domu rodzinnego małżonków, który ma za zadanie pogłębić badaną problematykę.

Należy stwierdzić, że już we wstępnej fazie analizy wyników badań przy dokonywaniu podziału osób badanych na grupę o wysokiej asertywności i grupę o niskiej asertywności okazało się, że asertywność ma duży wpływ na więzi łączące małżonków i na pewno nie pozostaje ona bez znaczenia dla jakości tychże więzi.

Bardzo korzystne wyniki grupy I, jakie osiągnęła ona w wynikach Mapy Asertywności i Skali Więzi Małżeńskiej dotyczyły nie tylko skal ogólnych, lecz także każda z poszczególnych podskal dała dowód potwierdzający postawioną hipotezę. We wszystkich tych postawach grupa pierwsza uzyskała stanowczo wyższe wyniki, niż grupa druga.

Grupę I cechowała wysoka asertywność badanych osób. W małżeństwach, w których oboje małżonkowie otrzymali wysoki poziom asertywności, czyli ich asertywność była zgodnie wysoka, więzi odznaczały się najwyższym poziomem spójności i trwałości. Są to związki o dużym stopniu wzajemnej otwartości, wrażliwości, komunikacji uczuć i myśli, chęci zrozumienia i wspólnego działania ku wymarzonym celom.

W grupie I pojawiły się także takie pary małżeńskie, w których tylko jedno z małżonków zakwalifikowało się do wysokiego poziomu asertywności, a drugie do średniego. Pomimo tej klasyfikacji nie wystąpiła pomiędzy małżonkami duża różnica punktów. Ta zgodność wpłynęła korzystnie na istniejące więzi powodując, że były one stałe, mocne i przynoszące zadowolenie obu stronom. Były także w tej grupie takie pary, w których tylko jedno z małżonków charakteryzowało się bardzo wysokim poziomem asertywności więzi, przy czym drugie pozostawało na poziomie przeciętnym. Ta różnica nie powodowała, iż trwałość czy stabilność więzi małżeńskiej były niskie. Można stwierdzić, że właśnie ten jeden z małżonków w danym okresie małżeństwa (kiedy zostały przeprowadzone badania) wziął na siebie odpowiedzialność za całą wspólnotę małżeńską i rodzinną.

Mniej korzystne wyniki badań grupy II cechowała przede wszystkim niska asertywność. W tej grupie niewielki procent osób otrzymał najniższy poziom asertywności, a większość została zakwalifikowana do poziomu średniego z minimalną liczbą punktów. Podejrzewa się, że osoby o zupełnie niskiej asertywności tworzą związki małżeńskie nieprawidłowe, bądź też zerwały te więzi w wyniku separacji, czy nawet rozwodu. Takie przypadki nie były jednak przedmiotem badań tej pracy.

Druga grupa osób o niskiej asertywności wykazała się słabymi, luźnymi więziami małżeńskimi. Wszędzie tam, gdzie poziom asertywności w małżeń-

stwie był zgodnie niski, więzi łączące małżonków okazały się niesatysfakcjonujące. Osoby te cechowała mała otwartość na siebie, brak chęci porozumienia, dialogu ze współmałżonkiem, a także niechęć do wspólnie podejmowanych celów, decyzji i zadań. Więzi w tych małżeństwach były bardziej postrzegane jako konieczny do udźwignięcia ciężar, aniżeli jako rozwijająca się wzajemna miłość we wspólnocie.

Do grupy tej weszły także te pary małżeńskie, w których tylko jedno z małżonków cechowała niska asertywność. Stanowione przez taką osobę więzi były przeważnie bardzo słabe biorąc pod uwagę zaangażowanie i włożony w nie wysiłek. Ta sytuacja rzutowała w poważnym stopniu na cały związek małżeński, rozluźniając więzi i rozbijając wspólnotę. Jednak najbardziej słabymi więziami charakteryzowały się te pary małżeńskie, w których u każdego z małżonków występował bardzo poważny rozdźwięk pomiędzy poziomem asertywności, a poziomem więzi małżeńskiej.

Analizując ogólny poziom asertywności obu grup można stwierdzić, oprócz oczywistej kwestii stanowczej przewagi pozytywnych wyników grupy I nad grupą II, że w obu grupach mężczyźni wykazywali się nieco wyższymi tendencjami w przyjmowanych postawach, niż kobiety. Mężczyźni osiągnęli także w skali kontaktów osobistych wyższe wyniki, co jest zapewne konsekwencją przyjmowanych w naszej kulturze ról społecznych. Godność matki skłania kobietę do pozostania w domu i zajęcia się domowymi obowiązkami, co w pewnym stopniu ogranicza możliwość kontaktów towarzyskich. Jednak w skalach intruzji na cudze terytorium, a w szczególności w skali wyrażania uczuć, tendencje wypadły o wiele korzystniej dla kobiet. Także kobiety z grupy I w żadnej z podskal dotyczących asertywności nie zakwalifikowały się do niskiego jej zakresu.

Na uwagę zasługuje także dodatkowe porównanie mówiące o atmosferze domów rodzinnych badanych małżonków. Sugeruje ono oczywistą i prostą zależność występującą na tle codziennego życia rodzinnego. Zależność ta wykazuje, iż w prawidłowej, przyjaznej atmosferze domu pochodzenia kształtują się pozytywne wobec życia postawy przyszłych małżonków. Te postawy cechuje w późniejszym życiu i wyższa asertywność i wyższe więzi małżeńskie. W nieprawidłowej atmosferze domu pochodzenia kształtowane postawy charakteryzują się niższą asertywnością i słabymi więziami małżeńskimi.

4. Podsumowanie

Więź małżeńska jest jednym z najistotniejszych czynników mogących uchronić człowieka od schorzeń psycho-fizycznych współczesnej cywilizacji. Bezpośredni, autentyczny i szczery kontakt między małżonkami pomaga im przezwyciężyć takie zagrożenia, jak: nerwicę, uzależnienia, poczucie alienacji. Na trwałej i silnej więzi małżeńskiej buduje się najbardziej podstawowa komórka społeczeństwa, jaką jest rodzina. W niej człowiek odnajduje konieczne dla życia i rozwoju bezpieczeństwo.

Analizując uzyskane w toku badań wyniki stwierdzono, iż asertywność ma duży wpływ na więzi charakterystyczne dla związków małżeńskich. W analizie tej potwierdza się także zasadnicza hipoteza mówiąca o tym, że wysoki poziom asertywności osób badanych wpływa pozytywnie, korzystnie i budująco na ich więź małżeńską. Wyniki badań jasno wykazały, że przyjęcie postawy asertywnej przez małżonków powoduje pomiędzy nimi występowanie trwałych, mocnych i uszczęśliwiających więzi.

Asertywność okazała się nie tylko zbiorem technik i wypowiedzi, jak należy bronić się przed innymi ludźmi, ale przede wszystkim filozofią życiową, „technologią” kontaktów interpersonalnych. Zdobyła ona potwierdzenie w licznych obserwacjach, doświadczeniach z dziedziny psychoterapii oraz w codziennych stosunkach międzyludzkich, co podkreśliły prezentowane badania.

Problematyka, którą podejmuje prezentowana praca, jest niezwykle istotna dla szeroko zakrojonych studiów nad rodziną. Porusza ona ważne dla wspólnoty małżeńskiej zagadnienie asertywności. Te oraz dalsze badania powinny stać się inspiracją dla młodych ludzi, w których tkwi tęsknota za dobrym małżeństwem i prawidłową rodziną. Kapitał uczuć, jaki dwoje ludzi wnosi do małżeństwa, nie wystarcza na całe życie. Trzeba dbać o jego rozwój.