

Katarzyna Kamila Wałęcka-Matyja  
Uniwersytet Łódzki, Instytut Psychologii, Wydział Nauk o Wychowaniu  
<https://orcid.org/0000-0001-8222-729X>

# Wsparcie społeczne i krytyczne wydarzenia życiowe w okresie średniej dorosłości

## Różnicująca rola rodzeństwa

Social support and critical life  
events in middle adulthood  
The different role of siblings

### Abstrakt:

*Tło: Wsparcie społeczne odgrywa istotną rolę w procesie adaptacji do skutków krytycznych wydarzeń życiowych, ułatwiając radzenie sobie z nimi. Przyjmuje się, że możliwość doświadczenia krytycznych wydarzeń życiowych stanowi dość powszechne zjawisko i głównie dotyczy osób znajdujących się w okresie średniej dorosłości.*

*Cel: Rozpatrywano występowanie zróżnicowania w zakresie spostrzegania różnych aspektów wsparcia społecznego, satysfakcji płynącej z uzyskiwanego wsparcia od bliskiej osoby oraz nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych w zależności od posiadania rodzeństwa. Celem było także sprawdzenie zależności między nasileniem krytycznych wydarzeń życiowych a spostrzeganym dostępnym wsparciem społecznym i jakością relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw. Ostatni cel badań odnosił się do określenia związku między spostrzeganiem dostępnego wsparcia a jakością relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw.*

*Metodologia: W badaniach zastosowano metodę ilościową i opisową. Wykorzystano następujące kwestionariusze samoopisowe (Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego, Skalę Oceny Ponownego Przystosowania Społecznego, Kwestionariusz Relacji Dorosłego Rodzeństwa oraz ankietę). W badaniu wzięło udział 136 osób w średnim wieku ( $M = 41,18$ ,  $SD = 5,88$ ). Pierwszą grupę stanowiły osoby posiadające rodzeństwo ( $n = 72$ , 52,9%), w tym 50 (69,4%) kobiet i 22 (30%) mężczyźni. W grupie osób bez rodzeństwa ( $n = 64$ , 47,1%) było*

21 (32,8%) kobiet i 43 (67,2%) mężczyzn. Zebrane dane poddano analizie statystycznej przy użyciu oprogramowania IBM SPSS Statistics wersja 27 na licencji Uniwersytetu XX.

**Rezultaty:** Grupy osób posiadających rodzeństwo i nieposiadające rodzeństwa nie różniły się w zakresie spostrzeganego, jak i otrzymywanego wsparcia emocjonalnego, instrumentalnego oraz informacyjnego, oraz w zakresie nasilenia krytycznych wydarzeń życiowych. Osoby posiadające rodzeństwo czerpały większą satysfakcję ze wsparcia udzielanego przez bliską osobę. Nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych nie łączyło się istotnie ze spostrzeganym dostępnym wsparciem społecznym. Doświadczanie większego nasilenia krytycznych wydarzeń życiowych wiązało się istotnie z mniej zgodną relacją interpersonalną dorosłych rodzeństw. Spostrzeganie dostępnego wsparcia emocjonalnego łączyło się ze zgodną relacją dorosłych rodzeństw.

**Wnioski:** Ukazane rezultaty badań skłaniają do refleksji nad potrzebą i znaczeniem wsparcia społecznego oraz kształtują świadomość tworzenia dostępnych sieci społecznych.

**Słowa kluczowe:** krytyczne wydarzenia życiowe, relacja interpersonalna, rodzeństwo, średnia dorosłość, wsparcie społeczne.

## Abstract

**Background:** Social support plays an important role in the process of adaptation to the consequences of critical life events, facilitating coping with them. It is assumed that the possibility of experiencing critical life events is a fairly common phenomenon and mostly concerns people in middle adulthood.

**Objectives:** It was considered whether there is a difference in the perception of various aspects of social support, satisfaction from the support received from a loved one, and the severity of critical life events depending on having siblings.

The aim was also to check the relationship between the intensity of critical life events and the perceived available social support and the quality of interpersonal relationships of adult siblings. The last objective of the study was to determine the relationship between the perception of available support and the quality of interpersonal relationships between adult siblings.

**Methodology:** The research used the quantitative and descriptive method, which includes self-report questionnaires (Berlin Social Support Scales, Social Readjustment Rating Scale, Adult Siblings Relationships Questionnaire and a survey questionnaire). The study involved 136 in middle adulthood ( $M = 41.18$ ;  $SD = 5.88$ ). People with siblings constituted the first group ( $n = 72$ ; 52.9%), including 50 (69.4%) women and 22 (30%) men. In the group of people without siblings ( $n = 64$ ; 47.1%) there were 21 (32.8%) women and 43 (67.2%) men. The collected data was subjected to statistical analysis using the IBM SPSS Statistics version 27 software licensed by the University of Lodz.

*Results: Groups of people with and without siblings did not differ in terms of perceived and received emotional, instrumental and informational support, and in terms of severity of critical life events. People with siblings derived greater satisfaction from the support provided by a close person. The severity of critical life events was not significantly associated with perceived available social support. Experiencing a greater intensity of critical life events was significantly associated with a less compatible interpersonal relationship between adult siblings. Perceiving available emotional support was associated with a consensual adult sibling relationship.*

*Conclusions: The presented research results lead to reflection on the need for and importance of social support and shape the awareness of creating accessible social networks.*

*Keywords: adulthood, interpersonal relationship, siblings, social support, critical events.*

## 1. Wprowadzenie

Wsparcie społeczne rozumiane jest „jako zasoby dostarczane poprzez interakcje z innymi ludźmi” (Sheridan and Radmacher, 1998, p. 217). Wyraża się poprzez okazywanie zainteresowania, troski, dbałości o grupę rodzinną, o wspólnotę, do której się przynależy.

Wsparcie społeczne związane jest z trzema kluczowymi potrzebami psychologicznymi człowieka odnoszącymi się do poczucia kierowania swoim życiem (autonomia), więzi społecznej z innymi ludźmi (pokrewieństwo) oraz poczucia, że jest się zdolnym do panowania nad środowiskiem i odpowiedzialnym za swoje cele (kompetencja). Badacze wskazują, że wsparcie społeczne przyczynia się do zaspokojenia wszystkich trzech podstawowych potrzeb jednostki, to zaś wpływa na lepszy stan zdrowia psychicznego (Vansteenkiste, Ryan and Soenens, 2020; Baeza-Rivera *et al.*, 2022). Działanie wsparcia społecznego ogranicza ryzyko przekształcania się napięcia emocjonalnego w chroniczny stres. Jego rolą jest także wspomaganie procesów adaptacji do zmieniających się warunków oraz dawanie nadziei na rozwiązanie problemu. Człowiek doświadczający pomocy zdobywa przekonanie o posiadaniu zasobów, z których może skorzystać w sytuacjach kryzysowych. Ta świadomość poszerza jego zdolności adaptacyjne, pozwala mu odczuwać większe poczucie sprawczości, a także wzbogaca wachlarz strategii radzenia sobie ze stresem (Heszen, 2013; Corona *et al.*, 2017; Antonucci *et al.*, 2019). Rezultaty badań psychologicznych potwierdzają, że szeroko rozumiane wsparcie społeczne wiąże się z satysfakcją z życia (Szeniman-Łysak, 2019; Shepherd *et al.*, 2021).

Zasoby społeczne najczęściej są przedstawiane jako strukturalne źródła wsparcia oraz istniejące sieci społeczne – naturalne, do których zalicza się ro-

dzinę, przyjaciół, znajomych, oraz formalne, czyli instytucje społeczne i pomocowe, specjalistów, pomoc społeczną (Sęk and Cieślak, 2012). Ze względu na podjętą problematykę pracy na szczególną uwagę zasługuje pojęcie zasobów rodzinnych. W ujęciu M. Kuleszy (2017) są one potencjałem, predyspozycjami i wiążą się z przyjęciem systemowej perspektywy rodziny. Można wskazać trzy zasadnicze grupy zasobów rodziny: zasoby osobiste członków rodziny, zasoby wewnętrzne rodziny oraz zasoby zewnętrzne rodziny (McCubbin, 1980, za: Kulesza, 2017, p. 29). Dostrzeżenie, określenie i wskazanie zasobów stanowi jedno z najważniejszych zadań osoby udzielającej wsparcia zarówno jednostce, jak i rodzinie.

Funkcjonalny wymiar wsparcia społecznego odnosi się do typu interakcji społecznej podjętej przez jednego lub obu uczestników w sytuacji problemowej. Interakcja pozwala na przedstawienie informacji, odczuć emocjonalnych, czy też dóbr materialnych ważnych dla drugiego człowieka. Może mieć ona charakter zarówno jednostronny, jak i dwustronny, a kierunek przekazywanych informacji może cechować zmienność lub stałość (Buszman and Przybyła-Basista, 2017).

Rozpatrując wsparcie społeczne w ujęciu funkcjonalnym, można wyróżnić kilka jego typów: emocjonalne, instrumentalne, informacyjne, materialne oraz duchowe (Sęk and Cieślak, 2004).

Wsparcie emocjonalne jest rozumiane jako podejmowanie wobec drugiej osoby działań w celu uspokojenia, podtrzymania jej na duchu, stworzenia przestrzeni do uwolnienia się od negatywnych uczuć i napięć. Wsparcie emocjonalne poprawia samopoczucie, samoocenę, wzmacnia poczucie przynależności do grupy, minimalizując wpływ osamotnienia i bezradności. Wsparcie instrumentalne polega na przekazaniu, w jaki sposób należy postępować w określonej sytuacji. Omawiane są modelowe zachowania, które mogą posłużyć jako wskazówka do rozwiązania problemu. Istotę tego rodzaju wsparcia stanowi wymiana doświadczeń, sposobów postępowania, zdobywania ważnych i przydatnych informacji oraz dóbr materialnych. Wsparcie informacyjne (poznawcze) wiąże się z wymianą informacji uznanych za pomocne w lepszym zrozumieniu sytuacji problemowej. Wartością jest ukazanie tej sytuacji z perspektywy innych osób, a także przekazanie informacji zwrotnych o efektywności podejmowanych przez jednostkę sposobów zaradczych. Wsparcie materialne jest ujmowane jako udzielanie pomocy o charakterze finansowym, rzeczowym lub organizacyjnym. Polega na wykonywaniu określonych działań, konkretnej pracy lub usług na rzecz osoby wspomaganej. Ostatni z wyróżnionych typów wsparcia stanowi wsparcie duchowe. Jego celem jest uzasadnienie sensu przeżywania aktualnych trudności i poszukiwanie sił do ich pokonania w oparciu o wybrany światopogląd lub wyznawane wartości (Sęk and Cieślak, 2004).

Interesującym psychologów aspektem wsparcia społecznego jest jego skuteczność. Wśród licznych, wchodzących ze sobą w interakcję, czynników determinujących efektywność wsparcia na szczególną uwagę zasługuje przyjęcie jego dwóch kategorii, tj. wsparcia otrzymywanego i spostrzeganego. Badacze wskazują, że subiektywne poczucie dostępności wsparcia społecznego, możliwość skorzystania z czyjejs pomocy stanowi lepszy wskaźnik radzenia sobie ze stresem w porównaniu ze wsparciem otrzymywanym, nie zawsze pozytywnie ocenianym przez jednostkę (Smoktunowicz, Cieślak and Żukowska, 2013).

Przyjmuje się, że wsparcie rodziny cechuje się większą skutecznością niż instytucjonalne z uwagi na znaczącą dostępność, niższe koszty oraz ciągły charakter. Ciągłość wsparcia społecznego jest rozumiana jako zaspakajanie potrzeb obecnych w codziennym życiu ze szczególnym mobilizowaniem się w sytuacjach trudnych. Podkreśla się jego prozdrowotną rolę. Przynależność do rodziny kształtuje bowiem u człowieka przekonanie o byciu ważnym i kochanym. Dlatego sytuacja trudna wywołuje u niego mniejszy stres i wpływa na wybór skuteczniejszych strategii radzenia sobie z nim (Wałęcka-Matyja and Janicka, 2021). Respektowanie wartości rodzinnych, do których zalicza się: oczekiwanie bliskości oraz wzajemnego szacunku, przestrzeganie zobowiązań wobec rodziny i udzielanie sobie wsparcia społecznego ochrania dobrostan psychiczny członków rodziny (Christophe and Stein, 2022). W efekcie zgłaszają oni mniejsze nasilenie depresji i lęku, a lepszy stan zdrowia oraz pozytywną ocenę funkcjonowania swojej rodziny (Chiang *et al.*, 2021). Skuteczne wsparcie społeczne dokonuje się zwykle z udziałem najbliższych: męża, żony, dzieci, dziadków, rodzeństwa oraz krewnych (Żukiewicz, 2020; Shepherd *et al.*, 2021). W literaturze przedmiotu wskazuje się na istotną rolę wsparcia społecznego ze strony rodzeństwa. W badaniach longitudinalnych prowadzonych na grupie młodych dorosłych udowodniono, że przy dążeniu do realizacji celów osobistych wsparcie rodzeństwa było tak samo korzystne, jak wsparcie rodziców i rówieśników (Audet, Leboeuf and Holding, 2022).

## 2. Krytyczne wydarzenia życiowe a wsparcie społeczne i relacja dorosłych rodzeństw

Wsparcie społeczne odgrywa istotną rolę w procesie adaptacji do skutków krytycznych wydarzeń życiowych (ang. critical events), facylitując radzenie sobie z nimi (Smoktunowicz *et al.*, 2013). Odbywa się to poprzez zapobieganie ujawnieniu się stresorów i bezpośrednie oddziaływanie na dobrostan człowieka (tzw. efekt główny), jak i poprzez wspomaganie procesów adaptacji (tzw.

efekt pośredni buforowy; Heszen, 2013). Przyjmuje się, że krytyczne wydarzenia życiowe mają nagły charakter, zaburzający codzienny rytm człowieka i zmuszający go do opracowania nowych sposobów funkcjonowania w zmienionych warunkach. Najczęściej nie są one wpisane w bieg ludzkiego życia i cechuje je nienormalność. Uważa się je za wydarzenia zmiany życiowej o charakterze dwuwartościowym, mogą być bowiem oceniane przez jednostkę jako pozytywne i negatywne (Beisert, 1994). W ujęciu H. Sęk krytyczne wydarzenia życiowe spowodowane są „wzajemnym oddziaływaniem elementów w układzie podmiot-otoczenie powodującym stan nieźrównowazenia, który jest stanem zwrotnym, krytycznym, wymagającym restrukturalizacji układu” (Sęk, 1991, p. 32). Z jednej strony niosą one ryzyko regresu lub zahamowania rozwoju. Natomiast w przypadku poradzenia sobie z ich następstwami mogą stanowić szansę na rozwój (Beisert, 1994).

Przyjmuje się, że możliwość doświadczenia krytycznych wydarzeń życiowych stanowi dość powszechne zjawisko i w większości dotyczy osób w wieku 50–60 lat (Tedeschi and Calhoun, 2004). W periodyzacji okresów rozwoju człowieka czas ten określa się mianem średniej dorosłości (35–40 do 55–60 lat; Brzezińska, Appelt and Ziółkowska, 2015). Psychologowie rozwojowi są zgodni, że okres średniej dorosłości stanowi jeden z najdłuższych w życiu człowieka (Brzezińska *et al.*, 2015). Wskazują, że w tym czasie występuje wiele zmian rozwojowych powiązanych z pełnieniem licznych ról społecznych i zadań wynikających z doświadczania różnych wydarzeń życiowych, zarówno o charakterze normatywnym, jak i nienormatywnym (Appelt, 2005). W badaniach empirycznych potwierdzono, że stres traumatyczny dotyczy grupy co najmniej 50% osób w wieku wczesnej dorosłości, a ryzyko jego doświadczenia wzrasta w starszych grupach wiekowych do ponad 90%. Zaznacza się, że krytyczne wydarzenia życiowe mogą dotyczyć zarówno spraw osobistych, jak i zdarzeń społecznych (Tedeschi and Calhoun, 2004).

Jak wspomniano wcześniej, krytyczne wydarzenia życiowe łączą się z pojęciem radzenia sobie ze stresem. Jeden ze sposobów pokonywania stresu – proaktywny (Schwarzer and Knoll, 2003) – polega na gromadzeniu zasobów ułatwiających wykorzystanie w przyszłości pojawiających się szans. W tym rozumieniu zasób rodzinny mogą stanowić zgodne i harmonijne relacje interpersonalne rodzeństwa (Nymś-Górna, 2018; White and Hughes, 2021). W niniejszej pracy przyjęto, że relacje między rodzeństwem stanowi wypadkowa interakcji opartych na działaniach oraz komunikacji (werbalnej i niewerbalnej) co najmniej dwóch osób, mających wspólnych rodziców naturalnych (lub co najmniej jednego rodzica naturalnego) oraz określony stosunek do wzajemnych doświadczeń, przekonań i uczuć wobec siebie, powstały od momentu uzyskania świadomości istnienia siebie (Rostowska, 2010). Uważa się, że zasadniczą cechą relacji interpersonalnej



rodzeństw jest ambiwalentność, a czynniki takie jak ciepło, konflikt i rywalizacja opisują ją przez cały czas trwania, tylko z różnym nasileniem, np. w zależności od płci i wieku braci i sióstr (Stocker, Lanthier and Furman, 1997). Badacze wskazują, że w okresie dorosłości stosunkowo rzadko występują między nimi relacje konfliktowe czy rywalizacja (Cicirelli, 1991; Stocker, Lanthier and Furman, 1997; Szymańska, 2019). Relacja konfliktowa (*konflikt*) charakteryzuje się niskim stopniem porozumienia, dążeniem do dominacji w stosunkach interpersonalnych, spostrzeganiem wzajemnego przeciwieństwa oraz przejawianiem zachowań konkurencyjnych wobec rodzeństwa. Relacja rywalizująca (*rywalizacja*) odnosi się do określenia stopnia, w jakim rodzeństwo czuje się traktowane przez rodziców bezstronnie lub niesprawiedliwie w porównywalnych sytuacjach. Relacja zgodna (*ciepło*) przejawia się akceptacją oraz bliskością w stosunku do rodzeństwa, spostrzeganiem podobieństwa, przejawianiem uczuć podziwu, posiadaniem wiedzy o rodzeństwie oraz udzielaniem wsparcia, zarówno emocjonalnego, jak i instrumentalnego (Wałęcka-Matyja, 2018, p. 117). Życzliwe relacje dorosłych rodzeństw są najczęściej efektem prawidłowo funkcjonującej rodziny pochodzenia. Bracia i siostry, którzy jako dzieci wspierali się głównie w zakresie emocjonalnym, w okresie dorosłości oferują sobie inny rodzaj pomocy, na przykład informacyjną lub finansową (Rostowska, 2010).

W kontekście rodziny warto przywołać pojęcie spirali życzliwości, oddające istotę jej prawidłowego funkcjonowania. Spirala życzliwości określa taki układ społeczny, w którym ujawniają się „tylko pozytywne relacje zachodzące w środowisku i sieci społecznej jednostek lub grup” (Kawula, 2009, p. 132). Do stworzenia spirali życzliwości wymagane są względnie stabilne sieci wsparcia społecznego, umożliwiające wytworzenie poczucia wspólnotowości. Wraz z poczuciem zakorzenienia łączy się ono z przekonaniem, że w bliskiej przestrzeni znajdują się osoby, które poprzez więzi współpracują ze sobą. To poczucie stanowi źródło spirali życzliwości (Kawula, 2009).

Dotychczasowe wyniki badań psychologicznych nad zależnościami między jakością relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw a doświadczaniem krytycznych wydarzeń życiowych pokazują niespójny obraz. Zauważono, że osoby przeżywające liczne przeciwności losu opisywały relacje z rodzeństwem jako bardziej napięte niż osoby, które nie miały tego typu doświadczeń (Roberts *et al.*, 1991). Rezultaty badań holenderskich przeprowadzonych na reprezentatywnej próbie (N = 6630) potwierdzają, że osoby doświadczające wielu poważnych krytycznych wydarzeń życiowych miały mniej ugruntowane i wspierające, a bardziej napięte oraz konfliktowe relacje z dorosłym rodzeństwem (Voorpostel, van der Lippe and Flap, 2012). Podobne wnioski płyną z kolejnych prezentowanych badań nad dorosłymi rodzeństwami. Wykazano, że wraz ze wzrostem nasilenia

krytycznych wydarzeń życiowych w ich relacji interpersonalnej wzrastały konflikt i rywalizacja (Wałęcka-Matyja, 2018). Z kolei w innych doniesieniach empirycznych zauważono przeciwną zależność. Stwierdzono bowiem, że krytyczne wydarzenia życiowe dodatnio łączyły się z zacieśnieniem więzi i udzielanym wsparciem społecznym (Cicirelli, 1995; Rice, 1998).

W perspektywie stosunkowo nielicznych badań psychologicznych nad relacjami w podsystemie dorosłego rodzeństwa, prowadzonych w kontekście problematyki wsparcia społecznego i krytycznych wydarzeń życiowych oraz ich niejednorodnych rezultatów, podjęcie tego zagadnienia wydaje się uzasadnione. Biorąc pod uwagę długość trwania relacji rodzeństw (średnio około 80 lat), jej intymny charakter, wynikający w dużej mierze z urodzenia się w tym samej rodzinie oraz znajomość historii i anegdot odnoszących się do rodziny pochodzenia rodzeństw (Gilligan *et al.*, 2020), za interesujące uznano odniesienie się w badaniach własnych do wsparcia społecznego i doświadczania satysfakcji z niego oraz do związku krytycznych wydarzeń życiowych ze spostrzeganym wsparciem i jakością relacji interpersonalnej rodzeństw w dorosłości. Zaznacza się, że w wielu badaniach mających na celu poznanie specyfiki funkcjonowania osób posiadających rodzeństwo grupę porównawczą tworzono z jedynaków (Bochniarz, 2010; Litwińska, 2010; Połomski and Peplińska, 2010). W prezentowanych badaniach postąpiono analogicznie.

### 3. Cele badań, pytania i hipotezy badawcze

Głównym celem badania było określenie zależności między wsparciem społecznym i krytycznymi wydarzeniami życiowymi u osób znajdujących się w okresie średniej dorosłości, z uwzględnieniem różnicującej roli rodzeństwa. Dla zachowania klarowności wywodu naukowego wyróżniono pięć szczegółowych celów badania.

Pierwszym celem szczegółowym było określenie, jak osoby posiadające rodzeństwo i osoby nieposiadające rodzeństwa tj. jedynacy postrzegają wsparcie społeczne. Drugi cel odnosił się do oceny satysfakcji płynącej z uzyskiwanego wsparcia od bliskiej osoby. Trzeci cel stanowiło oszacowanie nasilenia krytycznych wydarzeń życiowych występujących w okresie średniej dorosłości w grupach osób posiadających rodzeństwo i jedynaków. Czwarty cel szczegółowy odnosił się do określenia zależności między nasileniem krytycznych wydarzeń życiowych a spostrzeganym dostępnym wsparciem społecznym i jakością relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw. Ostatni, piąty cel polegał na określeniu związku między spostrzeganiem dostępnego wsparcia a jakością relacji inter-



personalnej dorosłych rodzeństw. Na podstawie przeglądu literatury przedmiotu sformułowano następujące pytania badawcze.

**Pytanie 1.** Jak osoby posiadające rodzeństwo i osoby nieposiadające rodzeństwa oceniają wsparcie społeczne?

**Pytanie 2.** Jak osoby posiadające rodzeństwo i osoby nieposiadające rodzeństwa oceniają satysfakcję płynącą z uzyskiwanego wsparcia od bliskiej osoby?

**Pytanie 3.** Jakie jest nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych w ocenie osób zróżnicowanych ze względu na posiadanie rodzeństwa?

**Pytanie 4.** Czy nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych łączy się wymiarami spostrzeganego dostępnego wsparcia społecznego?

**Pytanie 5.** Czy nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych wiąże się z jakością relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw?

**Pytanie 6.** Czy postrzeganie dostępnego wsparcia łączy się z jakością relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw?

Przedstawiono sześć hipotez badawczych.

**Hipoteza 1.** Występuje zróżnicowanie w zakresie postrzeganego i otrzymywanego wsparcia społecznego w grupach osób posiadających rodzeństwo i nieposiadających rodzeństwa.

Posiadanie życzliwie nastawionego rodzeństwa sprzyja spostrzeganiu i otrzymywaniu większego wsparcia społecznego. Zakłada się, że w okresie średniej dorosłości relacje rodzeństw opierają się głównie na czynniku *ciepło* (Cicirelli, 1991; Stocker, Lanthier and Furman, 1997). Za najważniejsze źródła wsparcia uznaje się bowiem rodzinę, przyjaciół oraz bliskie osoby (Buszman and Przybyła-Basista, 2017; Podkowińska and Duda, 2022).

**Hipoteza 2.** Ocena nasilenia satysfakcji płynącej ze wsparcia od bliskiej osoby różnicuje osoby posiadające rodzeństwo względem osób nieposiadających go.

Ocena nasilenia satysfakcji płynącej ze wsparcia od bliskiej osoby będzie wyższa u osób posiadających rodzeństwo niż u jedynaków. Uzasadnienie hipotezy stanowią doniesienia empiryczne badaczy, wskazujących, że osoby posiadające rodzeństwo mogą wcześniej niż osoby nieposiadające rodzeństwa przejść trening udzielania i korzystania ze wsparcia społecznego. Ćwiczenie tej umiejętności odbywa się w naturalny sposób, od najmłodszych lat, kiedy dziecko po raz pierwszy w środowisku rodzinnym uczestniczy w relacjach poziomych (Danielewicz and Rola, 2011; Szymańska, 2020).

**Hipoteza 3.** Nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych w okresie średniej dorosłości różnicuje badane grupy osób wyróżnione ze względu na posiadanie rodzeństwa.

W oparciu o literaturę przedmiotu przyjęto założenie, że krytyczne wydarzenia życiowe są zjawiskiem powszechnym i wynikają z cyklu rozwojowego okresu średniej dorosłości, wiążąc się z indywidualnym odczuwaniem stresu i zapotrzebowaniem na wsparcie (Heszen, 2013). Na podstawie wcześniejszych badań można z dużą ostrożnością założyć, że w grupie osób posiadających zgodne relacje z rodzeństwem poziom odczuwanego stresu był niższy niż u osób opisujących relacje jako konfliktowe i rywalizujące (Wałęcka-Matyja, 2018, p. 262). Kształtowanie wspierających relacji z rodzeństwem w okresie średniej dorosłości ogranicza doświadczanie trudnych emocji oraz przyczynia się do wzrostu samooceny, co w efekcie może powodować łagodniejszą ocenę doświadczanych wydarzeń życiowych (White and Hughes, 2021).

**Hipoteza 4.** Nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych łączy się ze spostrzeganym dostępnym wsparciem społecznym.

Jednym ze sposobów radzenia sobie z krytycznymi wydarzeniami życiowymi jest poszukiwanie wsparcia społecznego i umiejętność korzystania z pomocy osób bliskich oraz instytucji. Uważa się, że wsparcie spostrzegane stanowi lepszy predyktor dobrostanu, radzenia sobie ze stresem i zdrowia w porównaniu ze wsparciem otrzymywanym (Smoktunowicz *et al.*, 2013).

**Hipoteza 5.** Występuje związek między nasileniem krytycznych wydarzeń życiowych a jakością relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw.

Badacze wskazują na istnienie związku między jakością relacji z rodzeństwem a nasileniem krytycznych wydarzeń życiowych. Podkreśla się jednak, że brakuje kongruencji w ich opiniach na temat natury i kierunku tego związku (Bedford, 1989; Connidis, 1992; Voorpostel, van der Lippe and Flap, 2012; Burbridge and Minnes, 2014; Wałęcka-Matyja, 2018).

**Hipoteza 6.** Spostrzegane dostępne wsparcie społeczne łączy się z wymiarami relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw.

Posiadanie rodzeństwa, z którym utrzymywana jest zgodna relacja interpersonalna, jest zaliczane do zasobów wykorzystywanych w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych, nie tylko dzięki aktualnemu uczestniczeniu w życiu brata czy siostry, ale także dzięki wieloletniemu treningowi współpracy, współdziałania i wzajemnego pomagania. W nielicznych badaniach nad relacjami rodzeństw wskazywano na rolę czynnika *ciepło* w udzielaniu wsparcia społecznego i jego ochronnym działaniu w sytuacji wystąpienia krytycznych wydarzeń życiowych (Waite *et al.*, 2011; Wałęcka-Matyja, 2018).

## 4. Metoda

### 4.1. Osoby badane

Uczestnikami badań psychologicznych było 135 osób znajdujących się w okresie średniej dorosłości, tj. 35–55 lat ( $M = 41,18$ ;  $SD = 5,88$ ), w tym 93 (68,3%) kobiety. Badanych podzielono na dwie grupy porównawcze, a kryterium podziału stanowiło posiadanie dorosłego, biologicznego rodzeństwa. Do pierwszej grupy zakwalifikowano 72 osoby (52,9%), w tym 50 (69,4%) kobiet oraz 22 (30%) mężczyzn o średniej wieku 39,8 lat ( $SD = 5,46$ ). W grupie osób nieposiadających rodzeństwa ( $n = 64$ ; 47,1%) znalazło się 21 (32,8%) kobiet i 43 (67,2%) mężczyzn o średniej wieku 42,6 lata ( $SD = 5,97$ ).

Badaniami objęto mieszkańców województwa łódzkiego (100%). Połowa osób z grupy pierwszej ( $n = 50$ ; 69%) deklarowała posiadanie jednego brata/jednej siostry, 16 (22%) osób – dwójki rodzeństwa, 6 (9%) osób miało troje i więcej rodzeństwa. Badani pochodzili z rodzin pełnych i we wszystkich przypadkach ich rodzeństwo było biologiczne (100%). Ponad połowa badanych ( $n = 62$ ; 83%) wskazała, że nie mieszka z rodzeństwem od kilku lub kilkudziesięciu lat. Określając częstość kontaktów z rodzeństwem, zastosowano 5-stopniową skalę, na której 1 oznaczało „bardzo rzadkie kontakty”, a 5 „bardzo częste”. Średnia częstość kontaktów w grupie rodzeństw wyniosła 3,75, co oznacza, że badane osoby deklarowały kontaktowanie się ze swoim rodzeństwem często i bardzo często. Opisując kontakty z rodzeństwem, zauważono ich zróżnicowaną formę. Większość badanych jako dominujący deklarowała osobisty kontakt z rodzeństwem ( $n = 48$ ; 67%). Inni wskazywali na rozmowy telefoniczne jako podstawową formę kontaktu ( $n = 22$ ; 30%). Natomiast tylko dwie osoby (3%) zadeklarywały utrzymywanie kontaktu z rodzeństwem przez Internet. Uważa się, że oszacowana częstość i osobista forma kontaktu mogą sprzyjać podtrzymaniu relacji dorosłych rodzeństw oraz posiadaniu wiedzy o doświadczanych przez nie krytycznych wydarzeniach życiowych. Badano także ocenę jakości relacji z rodzicami w obu grupach. Dane z kwestionariusza ankiety pozwoliły stwierdzić, że w zdecydowanej większości przypadków ( $n = 130$ ; 95,6%) badani szacowali je jako co najmniej przeciętne, poprawne, dobre i satysfakcjonujące. Pozytywnie zostały ocenione głównie relacje interpersonalne z matką. Nie wiele z badanych osób ( $n = 6$ ; 4,41%) negatywnie oceniło relacje z ojcem przy pozytywnych relacjach z matką.

## 4.2. Procedura i materiały

Przeprowadzone badania miały charakter ilościowy, poprzeczny i indywidualny. Zastosowano procedurę samoopisową służącą do oszacowania zachowań, myśli i uczuć w ich stanie naturalnym, z wykorzystaniem kwestionariuszy psychologicznych o dobrych właściwościach psychometrycznych. Dobór do badań był celowy, przeprowadzony na podstawie metody kuli śnieżnej (por. Sęk, 2015). Kryteria doboru były następujące: wiek badanych w przedziale 35–55 lat, posiadanie biologicznego, dorosłego rodzeństwa lub nieposiadanie rodzeństwa, pochodzenie z rodziny pełnej. Przyjęcie wskazanego wyżej przedziału wiekowego, ze świadomością, że okres średniej dorosłości zawiera się w przedziale 35–40 lat do 55–60 lat (Brzezińska *et al.*, 2015), było podyktowane założeniem, że powyżej 55. roku życia dochodzą jeszcze inne, nowe role rodzinne np. rola babci, dziadka, opiekuna czy opiekunki starszych rodziców, których wyzwania mogą znacząco modyfikować jakość relacji dorosłych rodzeństw (Adamczyk, 2022).

Uczestnicy zostali poproszeni o wypełnienie przedstawionego kwestionariusza ankiety (w wersji papierowej) oraz zestawu narzędzi psychologicznych – czterech w przypadku posiadania rodzeństwa i trzech, w przypadku osób nieposiadających rodzeństwa. Wątpliwości dotyczące procedury i celu badania zostały wyjaśnione przez prowadzącą badanie<sup>1</sup>. Przekazano, że udział w badaniu psychologicznym jest anonimowy, dobrowolny i nie wiąże się z żadnymi konsekwencjami w sytuacji jego przerwania. Uczestnikom przedstawiono naukowy cel badań oraz zapewniono o warunkach zachowania anonimowości uzyskanych danych. Projekt badań i postępowanie badawcze zrealizowano w 2019 roku, a przy opracowaniu wzięto pod uwagę uniwersalne zasady i wartości etyczne pracy naukowej (Polska Akademia Nauk, 2020).

Zebrane dane poddano analizie statystycznej za pomocą oprogramowania IMB SPSS Statistics w wersji 27 na licencji Uniwersytetu Łódzkiego. Wyniki przedstawiono w tabelach i na wykresie, stosując standardowe symbole statystyk (Harasimczuk and Ciecuch, 2012). Analizy statystyczne uwarunkowane celami badań prowadzono w dwóch grupach ( $n = 72$  i  $n = 64$ ). Liczebność badanych grup, większa od 30, umożliwiła przeprowadzenie analiz przy wykorzystaniu testów parametrycznych na bazie przyjętych założeń Centralnych Twierdzeń Granicznych (Szymczak, 2010). Zastosowano test parametryczny t Studenta dla prób niezależnych, oszacowano współczynniki  $d$ -Cohena oraz korelacji  $r$ -Pearsona. Przyjęto poziom istotności wynoszący  $\alpha < 0,05$ .

---

<sup>1</sup> Podziękowania dla p. E. Wieszcza za zaangażowanie w zbieranie materiału empirycznego.

### 4.3. Narzędzia badawcze

W badaniu zastosowano cztery narzędzia badawcze, tj. Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego R. Schwartzera i U. Schultza (2002), Skalę Oceny Ponownego Przystosowania Społecznego T. Holmes'a i R. Rahe'a (1967), Kwestionariusz Relacji Dorosłego Rodzeństwa R. Lanthiera, C. Stockera i W. Furmana (1997) oraz autorski kwestionariusz ankiety.

Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego (BSWS) R. Schwartzera i U. Schultza (2002) w adaptacji A. Łuszczynskiej, M. Kowalskiej, R. Schwarzera i U. Schutza (2006) wykorzystano w celu zbadania poznawczych i behawioralnych wymiarów wsparcia społecznego. Kwestionariusz składa się z sześciu podskal, które mierzą: wsparcie spostrzegane, wsparcie aktualnie otrzymywane, zapotrzebowanie na wsparcie, poszukiwanie wsparcia, wsparcie buforująco-ochronne oraz udzielanie wsparcia przez osobę bliską (tę część wypełnia osoba bliska dla badanego). Skale można stosować razem i oddzielnie. Stosowane razem pozwalają także na pomiar takich rodzajów wsparcia społecznego, jak: emocjonalne, instrumentalne i informacyjne oraz na pomiar zadowolenia ze wsparcia społecznego (Buszman and Przybyła – Basista, 2017, p. 583). Badany udziela odpowiedzi poprzez zakreślenie pozycji od 1 do 4 (Łuszczynska *et al.*, 2006). W badaniu własnym współczynnik  $\alpha$ -Cronbacha wyniósł 0,78.

Skala Oceny Ponownego Przystosowania Społecznego (SOPPS) T. Holmesa i R. Rahe'a (1967) została zastosowana do pomiaru nasilenia krytycznych wydarzeń życiowych w okresie średniej dorosłości. SOPPS zawiera listę 43 krytycznych wydarzeń życiowych uszeregowanych według siły oddziaływania stresowego i określonego obciążenia adaptacyjnego (Łosiak, 2008, p. 47–52). Mimo krytycznych głosów SOPPS była i jest wielokrotnie stosowana w badaniach przekrojowych oraz podłużnych, potwierdzając założenia autorów o występowaniu związku między obciążeniem adaptacyjnym a prawdopodobieństwem dysfunkcji lub wystąpienia chorób zarówno psychicznych, jak i somatycznych (Heszen, 2013). Badanie polega na ustosunkowaniu się do listy wydarzeń życiowych i zaznaczeniu tych, które miały miejsce w okresie ostatnich dwóch lat.

Kwestionariusz Relacji Dorosłego Rodzeństwa (KRDR) R. Lanthiera, C. Stockera i W. Furmana (1997) w polskiej adaptacji K. Wałęckiej-Matyja (2016) zastosowano do pomiaru trzech zasadniczych wymiarów relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw, tj. *ciepło*, *konflikt* i *rywalizacja*. KRDR w wersji skróconej zawiera 61 itemów tworzących 14 podskal: uczucia, bliskość, wiedza, wsparcie emocjonalne, wsparcie instrumentalne, podziw, podobieństwo, akceptacja, które tworzą wymiar *ciepło*. Podskale przeciwieństwo, kłótnia, dominacja i konkurencja składają się na drugi wymiar relacji – *konflikt*. Z kolei dwie ostatnie podskale – rywalizacja matczyna i rywalizacja

ojcowska tworzą wymiar relacji rywalizacja. Badanie polega na ustosunkowaniu się do poszczególnych twierdzeń i udzieleniu odpowiedzi na 5-stopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza „prawie wcale”, a 5 „bardzo dużo” (Wałęcka-Matyja, 2016). W badaniu własnym współczynnik  $\alpha$ -Cronbacha mieścił się w przedziale 0,85 – 0,94.

Kwestionariusz ankiety pozwolił na zebranie następujących danych: płeć, wiek i miejsce zamieszkania badanych, posiadanie, wiek, typ i liczba rodzeństwa, częstotliwość kontaktu z rodzeństwem i jego formy, mieszkanie z rodzeństwem, struktura rodziny pochodzenia oraz ocena relacji interpersonalnych w rodzinie pochodzenia badanych.

## 5. Rezultaty

### Opis statystyczny

Statystyki opisowe analizowanych zmiennych przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Statystyki opisowe zmiennych w grupach osób posiadających rodzeństwo ( $n = 72$ ) i osób nieposiadających rodzeństwa ( $n = 64$ )

Zmienne	Grupy badane	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sk.</i>	<i>K</i>
sposrzegane dostępne wsparcie emocjonalne	1	13,81	1,89	7	16	-0,94	0,99
	2	13,11	2,46	8	16	-0,33	-1,09
sposrzegane dostępne wsparcie instrumentalne	1	14,04	2,27	7	17	-1,13	0,70
	2	13,34	2,61	7	16	-0,71	-0,54
otrzymywane wsparcie emocjonalne	1	30,39	4,92	20	36	-0,55	-0,97
	2	29,58	5,00	11	36	-0,89	1,56
otrzymywane wsparcie instrumentalne	1	9,63	2,25	4	12	-0,46	-0,89
	2	9,95	2,10	6	20	1,43	7,08
otrzymywane wsparcie informacyjne	1	6,36	1,50	3	8	-0,44	-1,05
	2	6,30	1,51	3	8	-0,50	-0,50
satisfakcja z uzyskiwanego wsparcia od osoby bliskiej	1	3,42	0,80	1	4	-1,25	0,82
	2	3,12	0,70	2	4	-0,18	-0,92
ciepło	1	3,20	4,92	49	167	-0,24	-0,65
	2	nie dotyczy					
konflikt	1	1,83	2,25	15	53	0,84	-0,22
	2	nie dotyczy					
rywalizacja	1	3,02	1,50	10	45	-0,69	6,562
	2	nie dotyczy					
nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych	1	1,88	0,80	1	3	0,15	-0,733
	2	2,03	0,64	1	3	-0,03	-0,48

*M* – średnia, *SD* – odchylenie standardowe, *Min* – minimum, *Max* – maksimum, *Sk.* – skośność, *K* – kurtoza, 1 – posiadający rodzeństwo, 2 – nieposiadający rodzeństwa



Najwyższą średnią w badanych grupach osób uzyskano dla zmiennej *otrzymywane wsparcie emocjonalne* ( $M = 30,39$  w grupie osób posiadających rodzeństwo oraz  $M = 29,58$  w grupie osób nieposiadających rodzeństwa). Z kolei najniższą średnią w obu grupach uzyskano dla zmiennej *nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych* ( $M = 1,88$  w grupie osób posiadających rodzeństwo oraz  $M = 3,20$  w grupie osób nieposiadających rodzeństwa). W odniesieniu do relacji interpersonalnej z rodzeństwem najwyższą średnią otrzymano dla zmiennej *ciepło* ( $M = 3,20$ ).

### 5.1. Wsparcie społeczne w ocenie osób posiadających rodzeństwo i osób nieposiadających rodzeństwa

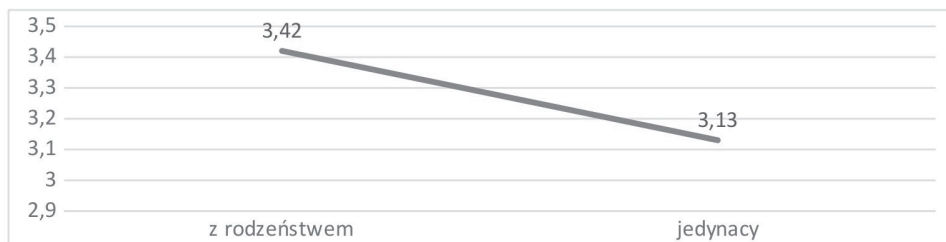
Rozpatrując występowanie zróżnicowania w zakresie wsparcia społecznego w porównywanych grupach badanych osób, zastosowano test *t* Studenta dla prób niezależnych. Rezultaty analizy uzyskanych wyników nie wskazują na występowanie zróżnicowania w zakresie spostrzeganego wsparcia emocjonalnego ( $t(134) = 1,38$ ;  $p = 0,07$ ), otrzymywanego wsparcia emocjonalnego ( $t(134) = 0,95$ ;  $p = 0,34$ ), spostrzeganego wsparcia instrumentalnego ( $t(134) = 1,65$ ;  $p = 0,10$ ), otrzymywanego wsparcia instrumentalnego ( $t(134) = -0,88$ ;  $p = 0,38$ ) oraz wsparcia informacyjnego ( $t(134) = 0,25$ ;  $p = 0,80$ ) między grupami dorosłych osób posiadających rodzeństwo ( $n = 72$ ) i nieposiadających rodzeństwa ( $n = 64$ ). Tym samym nie potwierdzono założeń hipotezy 1. W kolejnym kroku sprawdzono, czy występują różnice w zakresie satysfakcji płynącej z uzyskiwanego wsparcia od bliskiej osoby w grupach osób posiadających rodzeństwo i osób nieposiadających rodzeństwa.

### 5.2. Satysfakcja z uzyskiwanego wsparcia od bliskiej osoby w grupach osób posiadających rodzeństwo i osób nieposiadających rodzeństwa

Na wykresie 1 przedstawiono średnie wartości nasilenia satysfakcji z uzyskiwanego wsparcia od bliskiej osoby w porównywanych grupach badanych dorosłych.

Wykres 1. Średnie wartości nasilenia satysfakcji z uzyskiwanego wsparcia od bliskiej osoby w badanych grupach.

Rozpatrując uzyskane rezultaty (wykres 1), zauważono, że między osobami posiadającymi rodzeństwo a osobami nieposiadającymi rodzeństwa występuje



statystycznie istotna różnica w ocenie odczuwania satysfakcji płynącej z uzyskiwanego wsparcia od bliskiej osoby ( $t(134) = -1,38; p = 0,03$ ). Wartość współczynnika  $d$ -Cohena ( $d = 0,39$ ) wskazuje na umiarkowaną siłę zależności. Osoby posiadające rodzeństwo cechuje wyższe nasilenie satysfakcji z uzyskiwanego wsparcia od bliskiej osoby ( $M = 3,42; SD = 0,83$ ) niż osoby nieposiadające rodzeństwa ( $M = 3,13; SD = 0,74$ ). Otrzymany wynik jest spójny z założeniem hipotezy 2. W dalszej analizie sprawdzono występowanie zróżnicowania w zakresie nasilenia krytycznych wydarzeń życiowych w porównywanych grupach osób.

### 5.3. Nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych w grupach osób posiadających rodzeństwo i osób nieposiadających rodzeństwa

Nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic ( $t(134) = -1,38; p = 0,17$ ) w zakresie nasilenia krytycznych wydarzeń życiowych w grupach osób posiadających rodzeństwo ( $M = 1,88; SD = 0,67$ ) i osób nieposiadających rodzeństwa ( $M = 2,03; SD = 0,64$ ). Tym samym nie przyjęto założenia zawartego w hipotezie 3. W kolejnym kroku sprawdzono, czy występuje zróżnicowanie w zakresie spostrzegania wsparcia społecznego oraz satysfakcji płynącej z uzyskiwanego wsparcia od bliskiej osoby w grupach osób posiadających rodzeństwo i osób nieposiadających rodzeństwa.

### 5.4. Nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych a *spostrzegane dostępne wsparcie społeczne* w grupach osób posiadających rodzeństwo i osób nieposiadających rodzeństwa

Analiza zależności między zmienną *nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych* a wynikami w zakresie spostrzeganego dostępnego wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego w grupach osób posiadających rodzeństwo i osób nieposiadających rodzeństwa nie wykazała istotnego statystycznie związku. W grupie osób posiadających rodzeństwo otrzymane rezultaty przedstawiały się odpowiednio  $r = -0,01; p > 0,05$  oraz  $r = -0,12; p > 0,05$ . W grupie osób nieposiadających

rodzeństwa otrzymano następujące rezultaty odnośnie do spostrzeganego dostępnego wsparcia emocjonalnego;  $r = 0,16$ ;  $p > 0,05$  i spostrzeganego dostępnego wsparcia instrumentalnego;  $r = 0,04$ ;  $p > 0,05$ . Tym samym założenia hipotezy 4 nie zostały potwierdzone. Kolejnym z podjętych w pracy zagadnień było określenie związku między nasileniem wydarzeń krytycznych życiowych a jakością relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw.

### 5.5. Nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych a jakość relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw

W tabeli 2 przedstawiono rezultaty analizy korelacji między zmiennymi *jakość relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw a nasileniem krytycznych wydarzeń życiowych* w grupie rodzeństw znajdujących się w okresie średniej dorosłości.

Tabela 2. Wyniki analizy korelacji między zmiennymi *jakość relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw a nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych*

Główne wymiary relacji rodzeństwa		Podskale wymiarów relacji rodzeństwa	Nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych
ciepło	-0,35**	podobieństwo	-0,29*
		bliskość	-0,29*
		uczucia	-0,23*
		podziw	-0,34**
		wsparcie emocjonalne	-0,34**
		wsparcie instrumentalne	-0,30**
		akceptacja	-0,12
		wiedza	-0,35**
konflikt	0,14	kłótnia	-0,10
		przeciwieństwo	-0,02
		konkurencja	0,25
		dominacja	0,04
rywalizacja	-0,11	matczyna	-0,04
		ojcowska	-0,10

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$

Otrzymane rezultaty (tab.2) ukazują występowanie istotnego statystycznie związku między wymiarem *ciepło* w relacji dorosłych rodzeństw a nasileniem krytycznych wydarzeń życiowych. Ma on charakter ujemny i słaby. Oznacza to, że wraz z doświadczaniem większego nasilenia krytycznych wydarzeń życiowych relację z rodzeństwem cechuje znacząco mniejsza życzliwość i harmonia. Pogłębiając przeprowadzoną analizę, odniesiono się do podskal głównych wy-

miarów relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw. W przypadku skali *ciepło* odnotowano istotne ujemne zależności między nasileniem krytycznych wydarzeń życiowych a udzielaniem wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego rodzeństwu, podziwianiem go i darzeniem uznaniem, posiadaniem wiedzy o nim, spostrzeganiem podobieństwa do rodzeństwa, odczuwaniem bliskości w stosunku do niego oraz przejawianiem pozytywnych uczuć. W odniesieniu do pozostałych wymiarów relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw tj. skal *konflikt* i *rywalizacja*, nie stwierdzono występowania istotnej statystycznie zależności. Uzyskane rezultaty potwierdzają założenia hipotezy 5. Dalej rozpatrywano występowanie związku między spostrzeganiem dostępnego wsparcia społecznego a jakością relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw.

#### 5.6. *Spostrzegane dostępne wsparcie społeczne a jakość relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw*

Rezultaty analizy korelacji między zmiennymi *spostrzegane dostępne wsparcie społeczne*, ujęte na wymiarach emocjonalnym i instrumentalnym a jakość relacji interpersonalnej w grupie rodzeństw znajdujących się w okresie średniej dorosłości wskazują, że między spostrzeganiem dostępnego wsparcia emocjonalnego a wymiarem *ciepło* wystąpiła istotna statystycznie, dodatnia, choć słaba zależność. Między spostrzeganiem dostępnego wsparcia emocjonalnego a wymiarami *konflikt* i *rywalizacja* nie wystąpiły istotne statystycznie zależności. Spostrzeganie dostępnego wsparcia instrumentalnego nie łączyło się istotnie statystycznie z żadnym z głównych wymiarów relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw, tj. *cieplem*, *konfliktem* i *rywalizacją*. Hipoteza 6 znalazła potwierdzenie w uzyskanych wynikach. W celu pogłębienia analizy sprawdzono zależności w odniesieniu do podskal składających się na główne czynniki relacji interpersonalnej rodzeństw (tab. 3).

Analiza wyników (tab.3) pozwala stwierdzić, że występują dwie zależności o dodatnim kierunku i słabej sile między podskalami wymiaru *ciepło* a spostrzeganiem dostępnego wsparcia emocjonalnego, tj. zmienną *podziw* oraz zmienną *wsparcie instrumentalne*. Rezultaty wskazują, że osoby wyrażające podziw i uznanie wobec rodzeństwa oraz te, które uważają, że rodzeństwo świadczy im wsparcie o charakterze instrumentalnym, wyżej spostrzegają dostępność wsparcia emocjonalnego, także poza rodziną.

Tabela 3. Wyniki analizy korelacji między zmienną *spozrzegane dostępne wsparcie* a podskalami głównych czynników relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw

Główne wymiary relacji rodzeństwa	Podskale wymiarów relacji rodzeństwa	Spostrzeganie dostępnego wsparcia emocjonalnego	Spostrzeganie dostępnego wsparcia instrumentalnego
ciepło	podobieństwo	0,09	0,13
	bliskość	0,12	0,26
	uczucia	0,20	0,22
	podziw	0,27*	0,15
	wsparcie emocjonalne	0,10	0,17
	wsparcie instrumentalne	0,26*	0,13
	akceptacja	-0,01	0,06
konflikt	wiedza	0,11	0,01
	kłótnia	-0,06	-0,01
	przeciwność	-0,001	-0,02
	konkurencja	0,12	0,05
rywalizacja	dominacja	-0,02	-0,152
	rywalizacja matczyzna	0,03	-0,06
	rywalizacja ojcowska	-0,15	-0,17

\*  $p < 0,05$ , \*\*  $p < 0,01$

## 6. Dyskusja

Zasadniczym celem przeprowadzonego badania psychologicznego było określenie zależności między wsparciem społecznym i krytycznymi wydarzeniami życiowym u osób znajdujących się w okresie średniej dorosłości, z uwzględnieniem różnicującej roli rodzeństwa. Interesujące było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, jak układają się relacje interpersonalne dorosłych rodzeństw w sytuacji doświadczania krytycznych wydarzeń życiowych. Czy ich więzi się zacieśniają, kiedy stają się bardziej wspierającymi i życzliwymi, czy może przeciwnie? Przyglądano się także związkom między spostrzeganiem dostępnego wsparcia społecznego a jakością relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw.

Dokonując analizy porównawczej w zakresie *spozrzeganego* i *otrzymanego wsparcia społecznego* między osobami posiadającymi rodzeństwo oraz osobami, które go nie posiadały, nie zauważono istotnych statystycznie różnic. Obie rozpatrywane grupy uzyskały zbliżone wyniki w tym zakresie. Można przyjąć, że osoby badane posiadające rodzeństwo i osoby nieposiadające rodzeństwa w podobnym stopniu potrafią rozbudować sieć wsparcia społecznego i w razie potrzeby z niej korzystać. Wiek średni obfituje w wiele przeżyć, doświadczeń oraz znaczących

wydarzeń życiowych. Stanowi okres największych osiągnięć zawodowych, budowania i utrzymania rodziny prokreacyjnej, wychowywania dzieci. Osoby znajdujące się w tym okresie rozwojowym określane są mianem pokolenia kanapkowego (ang. sandwich generation; Riley and Bowen, 2005). Oznacza to, że nie tylko mają liczne zobowiązania w rodzinie prokreacyjnej, ale także w rodzinie pochodzenia, np. opieka nad starzejącymi się rodzicami. Ponadto aktywnie uczestniczą w życiu wielu grup społecznych, np. w środowisku zawodowym, w grupach osób mających podobne zainteresowania, w grupach związanych ze środowiskiem szkolnym ich dzieci, stąd też uważa się, że zarówno osoby posiadające rodzeństwo, jak i osoby nieposiadające go mają na zbliżonym poziomie możliwość zaspokajania potrzeb psychologicznych oraz korzystania ze wsparcia społecznego.

Rezultaty badania własnego pozwalają stwierdzić, że osoby badane, posiadające rodzeństwo wyżej oceniają *satysfakcję płynącą ze wsparcia od bliskiej osoby* niż osoby badane nieposiadające rodzeństwa. Mając na uwadze wieloczynnikowe uwarunkowania czerpania satysfakcji ze wsparcia społecznego od bliskiej osoby, wskazuje się, że posiadanie rodzeństwa stanowi tylko jedno z uwarunkowań, o czym może świadczyć mała siła związku między zmiennymi. Poszukując wyjaśnienia zaobserwowanej zależności, wskazuje się na znaczenie treningu udzielania i korzystania ze wsparcia społecznego, zachodzącego między rodzeństwem już w okresie wczesnej ontogenezy (Danielewicz and Rola, 2011; Szymańska, 2020; White and Hughes, 2021). Możliwe też, że wsparcie to pochodziło od rodzeństwa osoby badanej, stąd było wyżej oceniane. Uzasadnieniem przedstawionego poglądu jest odniesienie się do wartości rodzinnych obecnych w społeczeństwach familiocentrycznych, w których wsparcie społeczne pochodzące od rodziny jest najwyżej cenione (Kawula, 2009; Buszman and Przybyła-Basista, 2017; Żukiewicz, 2020; Christophe *et al.*, 2022; Podkowińska and Duda, 2023). Inne wyjaśnienie uzyskanego rezultatu może odnosić się do specyfiki rozkładu płci w badanych grupach. W grupie osób posiadających rodzeństwo, czerpiących większą satysfakcję ze wsparcia udzielanego przez bliską osobę, w zdecydowanej większości były kobiety. Na ogół różnią się one od mężczyzn pod tym względem z uwagi na uwarunkowania społeczne. Tym samym wskazuje się na ograniczenie w interpretacji wyniku.

Rozpatrując nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych w okresie średniej dorosłości, stwierdzono, że w porównywanych grupach osób wyróżnionych ze względu na posiadanie rodzeństwa osiągnęło ono podobne natężenie. Interpretując uzyskany rezultat, można odnieść się do co najmniej dwóch zasadniczych kwestii. Pierwsza z nich dotyczy braku istotnie statystycznego zróżnicowania w obu grupach w odniesieniu do spostrzeganego i otrzymywanego wsparcia społecznego. Badani z analizowanych grup w podobnym stopniu dysponowali



zasobami w postaci bliskich relacji międzyludzkich, które pozytywnie mogły wpływać na ocenę samego wydarzenia życiowego oraz na wybór określonych strategii zaradczych. Psychologowie zakładają, że świadomość posiadania większych zasobów zmniejsza prawdopodobieństwo spostrzegania sytuacji jako stresogennej (Jelonkiewicz and Kosińska-Dec, 2004; Shepherd *et al.*, 2021). Druga kwestia dotyczy jakości relacji interpersonalnej z dorosłym rodzeństwem. Wyniki otrzymane w badaniu własnym wskazują na jej ambiwalentny charakter, z przewagą czynnika *ciepło* nad czynnikami *rywalizacja* i *konflikt* oraz z przewagą czynnika *rywalizacja* nad czynnikiem *konflikt*. W innych badaniach nad relacją interpersonalną rodzeństw w okresie średniej dorosłości otrzymano zbliżone wyniki, tj. nasilenie czynnika *ciepło* przeważało nad nasileniem czynników *konflikt* i *rywalizacja* (Wałęcka-Matyja, 2018, p. 169). Oznacza to, że relacja ta w największej mierze opiera się na życzliwości i wsparciu, choć przejawiane są także zachowania konfliktowe i rywalizujące względem rodzeństwa. Otrzymane rezultaty znajdują potwierdzenie w doniesieniach badaczy wskazujących, że relacja rodzeństw najczęściej z czasem zmienia się na bardziej życzliwą i harmonijną (Cicirelli, 1991; Stocker, Lanthier and Furman, 1997). Mimo to jest możliwe, że rodzeństwo znajdujące się w okresie średniej dorosłości nie jest uznawane za jedyne i kluczowe osoby udzielające wsparcia społecznego braciom czy siostram. Stąd nie stanowi ono tak silnego, jakby się mogło wydawać bufora ochraniającego przed negatywną oceną wydarzeń życiowych.

Udzielając odpowiedzi na pytanie o występowanie istotnej statystycznie zależności między *nasileniem krytycznych wydarzeń życiowych* a *spostreżanym dostępnym wsparciem społecznym* w grupach osób posiadających rodzeństwo i osób nieposiadających rodzeństwa na podstawie wyników uzyskanych w przeprowadzonym badaniu własnym należy wykluczyć taki związek. Badani z obu grup w podobnym stopniu spostrzegali *dostępne wsparcie emocjonalne i instrumentalne* w zależności od *nasilenia wydarzeń życiowych*. Mając to na uwadze, można sądzić, że w zbliżonym stopniu radzili sobie ze stresem (por. Smoktunowicz *et al.*, 2013).

Rezultaty badania własnego dowodzą, że występuje zależność między *nasileniem krytycznych wydarzeń życiowych* a *jakością relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw*. Okazuje się, że wraz z większym nasileniem krytycznych wydarzeń życiowych relacja z rodzeństwem staje się mniej zgodna i życzliwa. Uzyskany wynik jest kongruentny z doniesieniami badaczy, którzy wskazują na pogarszanie się jakości relacji dorosłych rodzeństw w obliczu doświadczanych trudności życiowych (Roberts *et al.*, 1991; Voorpostel, van der Lippe and Flap, 2012). W badaniu przeprowadzonym na reprezentatywnej grupie dorosłych osób ( $N = 641$ ) stwierdzono, że wyższe nasilenie krytycznych wydarzeń życiowych łączyło

się nie tylko z konfliktowymi i rywalizacyjnymi relacjami rodzeństw, ale także z większym nasileniem poczucia samotności rodzinnej, samotności społecznej, niższym nasileniem ogólnego dobrostanu oraz wyższym natężeniem spostrzeganego stresu i gorszym stanem zdrowia psychicznego, głównie w zakresie doświadczania niepokoju, bezsenności oraz symptomów depresji (Wałęcka-Matyja, 2018, p. 283).

Poszukując wyjaśnienia dla otrzymanego w badaniu własnym wyniku, należy zwrócić uwagę, że aktualnie nie można jednoznacznie określić, czy gorsze jakościowo relacje dorosłych rodzeństw nie ujawniały się wcześniej, przed wystąpieniem krytycznych wydarzeń życiowych, czy raczej stanowią ich skutek. Badania w modelu korelacyjnym nie pozwalają bowiem dokonać takiego rozstrzygnięcia. Przyjmując, że bardziej napięte relacje dorosłych rodzeństw ujawniają się w obliczu doświadczania krytycznych wydarzeń życiowych, przypuszcza się, że może być to związane z zaangażowaniem braci i sióstr we własne sprawy, powstrzymywaniem się od udzielania pomocy czy niską częstością kontaktu z rodzeństwem (White and Riedmann, 1992). Decyzja o wspieraniu rodzeństwa wiąże się także z poczuciem odpowiedzialności. Jeśli brat czy siostra czuje się upoważniony/a do pomagania lub/i w jakimś stopniu odpowiada za wystąpienie sytuacji trudnej, np. problemy z prawem, będzie bardziej skłonny/a do udzielenia pomocy. W przypadku, gdy rodzeństwo nie czuje się powiązane z problematyczną sytuacją, np. choroba rodzeństwa, krytyczne wydarzenia życiowe mogą mieć słabszy negatywny wpływ na ich relacje (Mikulincer, Florian and Hirschberger, 2003). Problematyka ta wymaga jednak dalszych badań psychologicznych.

Ostatnie rozpatrywane w pracy zagadnienie dotyczyło sprawdzenia, czy *spostrzegane dostępne wsparcie społeczne* wiąże się z *wymiarami relacji interpersonalnej dorosłych rodzeństw*. Rezultaty badania własnego wskazują na występowanie dodatkowej zależności między analizowanymi zmiennymi psychologicznymi. Im bardziej życzliwe i harmonijne relacje dorosłych rodzeństw, tym większe *spostrzegane dostępne wsparcie emocjonalne*. Otrzymany wynik jest kongruentny z wcześniejszym rezultatem pokazującym, że w okresach wczesnej i średniej dorosłości przeważa udzielanie wsparcia emocjonalnego nad instrumentalnym, podczas gdy w okresie późnej dorosłości zależność ma charakter przeciwny. Dominuje bowiem udzielanie wsparcia instrumentalnego nad emocjonalnym (Wałęcka-Matyja, 2018, p. 259). Interpretując otrzymany wynik, uważa się, że ma on związek ze stanem zdrowia i stopniem samodzielności rodzeństw. Osoby w średnim wieku rzadko kiedy doświadczają tak gwałtownego spadku sił, by ujawniła się potrzeba wspierania ich w codziennych aktywnościach czy stałej opieki medycznej, jak ma to miejsce w grupie osób znajdujących się w okresie późnej dorosłości (60–65+). Średnia dorosłość to czas pracy zawodowej, roztaczania wie-

lopokoleniowej opieki (wnuki, dorosłe dzieci, starzejący się rodzice) i w związku z tym odczuwania czasami nadmiernego obciążenia licznymi zobowiązaniami. Z tego względu bardziej potrzebne wydaje się korzystanie ze wsparcia emocjonalnego. Im bardziej rodzeństwo uznaje brata czy siostrę za osobę, która budzi podziw, która dzieli się wiedzą, wskazówkami, jak radzić sobie z różnymi sytuacjami, tym przejawia większą skłonność do spostrzegania większego dostępnego wsparcia emocjonalnego.

Przeprowadzone badanie ma kilka ograniczeń. Pierwsze z nich dotyczy badanej grupy. W badaniach uczestniczyły osoby znajdujące się w okresie średniej dorosłości, w związku z czym nie można ich wyników odnosić do całego okresu dorosłości. Porównywane grupy osób posiadające rodzeństwo i nieposiadające rodzeństwa były zróżnicowane pod względem rozkładu płci. W grupie wymienionej jako pierwsza przeważały kobiety, natomiast w grupie wymienionej jako druga, mężczyźni. Ogranicza to zakres formułowanych wniosków i sprawia, że zachowano w tym zakresie ostrożność. Z uwagi na celowy dobór do grupy, zakładający ideę dobrowolności, prawdopodobnie zgłosiły się osoby mające raczej pozytywne relacje z rodzeństwem i z rodziną. Możliwe, że osoby oceniające swe relacje interpersonalne z braćmi czy siostrami jako trudne unikają podejmowania tego tematu ze względu na możliwość ponoszenia zbyt dużych kosztów psychologicznych. Kolejne ograniczenie wiąże się z trudnością określenia, czy bardziej napięte relacje rodzeństw wynikają z wcześniejszych doświadczeń rodzinnych czy są efektem skumulowania się trudności życiowych. Innym ograniczeniem jest pominięcie informacji o tym, od kogo badani z obu grup otrzymują wsparcie. W przyszłych badaniach zmienna ta zostanie uwzględniona, by pełniej odnieść się do poruszonego zagadnienia.

Podjęta w pracy problematyka skłania do refleksji nad potrzebą i znaczeniem wsparcia społecznego, kształtując świadomość tworzenia sieci społecznych, które – jeśli są spostrzegane jako dostępne dla jednostki – przyczyniają się do odczuwania przez nią większej satysfakcji z życia. Współcześnie wraz z wydłużającym się czasem życia człowieka szczególną wartością jest dbałość o zgodne i harmonijne relacje interpersonalne z rodziną, z rodzeństwem, stanowi to bowiem okoliczność wpływającą potencjalnie korzystnie na interakcje dla obu stron. Zauważono bowiem, że udzielanie wsparcia instrumentalnego dalszej rodzinie i przyjaciółom oraz wsparcia emocjonalnego współmałżonkowi znacząco przyczynia się do zmniejszenia zachorowalności i obniża ryzyko zgonu w okresie późnej dorosłości (Brown *et al.*, 2003).

Data wpłynięcia: 2023-02-17;

Data uzyskania pozytywnych recenzji: 2023-10-17;

Data przesłania do druku: 2024-01-15.

## References:

- Adamczyk, M.D. (2022) 'Modele funkcjonowania osób starszych w tym niesamodzielnym w rodzinie', *Roczniki Nauk Społecznych*, 13(50) nr 3, pp. 189–208. <https://doi.org/10.18290/rns22503.2>.
- Antonucci, T.C., Ajrouch, K.J. and Webster, N.J. (2019) 'Convoys of social relations: Cohort similarities and differences over 25 years', *Psychology and Aging*, 34(8), pp. 1158–1169. <https://doi.org/10.1037/pag0000375>.
- Appelt, K. (2005) 'Środkowy okres dorosłości. Jak rozpoznać potencjał dojrzałych dorosłych?' in Brzezińska, A. (ed.) *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP, pp. 503–552.
- Audet, E.C., Leboeuf, J. and Holding, A.C., (2022) 'Better Together: Family and Peer Support for Black Young Adults During the COVID-19 Pandemic and the Black Lives Matter Movement', *Trends in Psychology*, 30, pp. 688–705. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00157-8>.
- Baeza-Rivera, M.J. et al. (2022) 'Acculturative Stress, Perceived Social Support, and Mental Health. The Mediating Effect of Negative Emotions Associated with Discrimination', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), p. 16522. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph192416522>.
- Bedford, V. H. (1989). 'Ambivalence in adult sibling relationships', *Journal of Family Issues*, 10, pp. 211–224.
- Beisert, M. (1994) 'Rozwód jako wydarzenie krytyczne w cyklu rozwoju rodziny', *Problemy Rodziny*, 2, pp. 41–68.
- Bochniarz, A. (2010) *Postawy rodzicielskie a funkcjonowanie społeczne jedynaków*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Brown, S.L. et al. (2003) 'Providing social support may be more beneficial than receiving it. Results from a prospective study of mortality', *Psychological Science*, 14(4), pp. 320–327. Available at: <https://doi.org/10.1111/1467-9280.14461>.
- Brzezińska, A. I., Appelt, K. and Ziółkowska, B. (2015) 'Psychologia rozwoju człowieka', in Strelau, J., Doliński, D. (eds.) *Psychologia akademicka. Podręcznik*. Gdańsk: Wydawnictwo GWP, pp. 95–292.
- Burbidge, J. and Minnes, P. (2014) 'Relationship Quality in Adult Siblings with and without Developmental Disabilities', *Family Relations*, 63, pp. 148–162 <https://doi.org/10.1111/fare.12047>.

- Buszman, K. and Przybyła-Basista, H. (2017) 'Polska adaptacja Wielowymiarowej Skali Spostrzeganego Wsparcia Społecznego', *Polskie Forum Psychologiczne*, 22(4), pp. 581–599 <https://doi.org/10.14656/PFP20170404>.
- Cicirelli, V.G. (1991) 'Sibling relationships in adulthood', *Marriage and Family Review*, 16, pp. 291–310, [https://doi.org/10.1300/J002v16n03\\_05](https://doi.org/10.1300/J002v16n03_05).
- Cicirelli, V.G. (1995) *Sibling relationships across the life span*. New York: Plenum.
- Chiang, J.J., Chen, E., Leigh, A.K.K., Hoffer, L.C., Lam, P.H. and Miller, G.E. (2019) 'Familism and inflammatory processes in African American, Latino and White youth', *Health Psychology*, 38(4), pp.306–317. DOI:10.1037/hea0000715.
- Christophe, N.K. and Stein, G.L. (2022) 'Facilitating the study of familism across racial/ethnic groups: Creation of the Short Attitudinal Familism Scale', *Journal of Family Psychology*, 36(4), pp. 534–544. <https://doi.org/10.1037/fam0000954>.
- Cieślak, R. and Sęk, H. (2004) *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: PWN.
- Connidis, I.A. (1992). 'Life transitions and the adult sibling tie: a qualitative study', *Journal of Marriage & the Family*, 54, pp. 972–982.
- Corona, K., Campos, B. and Chen, C. (2017) 'Familism is associated with psychological well-being and psychical health: main effect and stress-buffering effects. *Hispanic Journal of Behavioral Psychology*, 39(1), pp. 46–55. <https://doi.org/10.1177/0739986316671297>.
- Danielewicz, D. and Rola, J. (2011) 'Kompetencje społeczne rodzeństwa osób z autyzmem', *Szkoła Specjalna*, 1, pp. 32–41.
- Gilligan, M., Stocker, C.M. and Conger, K.J. (2020) 'Sibling Relationships in Adulthood: Research Findings and New Frontiers', *Journal of Family Theory & Review*, 12(3), pp. 305–320. <https://doi.org/10.1111/jftr.12385>.
- Harasimczuk, J. and Ciecich, J. (2012) *Podstawowe standardy edytorskie naukowych tekstów psychologicznych w języku polskim na podstawie reguł APA*. Wydawnictwo Liberi Libri. <http://liberilibri.pl/sites/default/files/Standardy%20APA-PL.pdf> (Dostęp: 17.01.2023).
- Heszen, I. (2013) *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jelonkiewicz, I. and Kosińska-Dec, K. (2004) 'Spostrzeganie zasoby a doświadczanie stresu rodzinnego i szkolnego wśród młodzieży', in Kosińska-Dec, K., Szewczyk, L. (ed.) *Rozwój, zdrowie, choroba. Aktualne problemy psychosomatyki*. Warszawa: Wydawnictwo BEL Studio Sp. z o.o, pp. 71–90.
- Kawula, S. (2009) 'Czynniki i sieć wsparcia społecznego w życiu człowieka', in Kawula, S. (ed.) *Pedagogika społeczna. Dokonania - aktualność - perspektywy*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek, pp. 115–134.
- Polska Akademia Nauk (2020) *Kodeks Etyki Pracownika Naukowego. Załącznik do uchwały Nr 2/2020 Zgromadzenia Ogólnego PAN z 25 czerwca 2020 r.* Available at: [https://instytucja.pan.pl/images/2020/kodeks/Kodeks\\_Etyki\\_Pracownika\\_Naukowego\\_Wydanie\\_III\\_na\\_stron%C4%99.pdf](https://instytucja.pan.pl/images/2020/kodeks/Kodeks_Etyki_Pracownika_Naukowego_Wydanie_III_na_stron%C4%99.pdf) (Accessed: 9 November 2022).

- Kulesza, M. (2017) *Rodzinne zasoby w pedagogice społecznej i praktyce psychopedagogicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Litwińska, K. (2010) 'Jedynaczki i jedynacy w świetle badań psychologicznych', in Rostowska and T. Jarmołowska, A. (ed.) *Rozwojowe i wychowawcze aspekty życia rodzinnego*. Warszawa: Wydawnictwo Difin, pp. 168–181.
- Łosiak, W. (2008) *Psychologia stresu*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Łuszczczyńska, A. et al. (2006) 'Berlińskie Skale Wsparcia Społecznego (BSSS). Wyniki wstępnych badań nad adaptacją skal i ich właściwościami psychometrycznymi', *Studia Psychologiczne*, 44(3), pp. 17–27.
- Mikulincer, M., Florian, V. and Hirschberger, G. (2003) 'The Existential Function of Close Relationships. Introducing Death Into the Science of Love', *Personality and Social Psychology Review*, 7(1), pp. 20–40. Available at: [https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0701\\_2](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0701_2).
- Nymś-Górna, A. (2018) 'Znaczenie bliskości wśród rodzeństwa w aspekcie socjalizacyjnym oraz edukacyjnym', *Podstawy Edukacji*, 11, pp. 147–158. Available at: <https://doi.org/10.16926/pe.2018.11.09>.
- Podkowińska, M. and Duda, M. (2022) 'Dom i jego znaczenie w życiu Polaków', *Family Forum*, 12, pp. 87–103. Available at: <https://doi.org/10.25167/FF/4886>.
- Połomski, P. and Peplińska, A. (2010) 'Psychologiczny obraz jedynaków wobec społecznych stereotypów', in Rostowska, T., Jarmołowska, A. (ed.) *Rozwojowe i wychowawcze aspekty życia rodzinnego*. Warszawa: Wydawnictwo Difin, pp. 182–205.
- Rice, P. (1998) *Human development in lifespan*. Boston: Allyn & Bacon.
- Riley, L.D. and Bowen, C.P. (2005) 'The sandwich generation: challenges and coping strategies of multigenerational families', *Family Journal*, 13, pp. 52–58. <https://doi.org/10.1177/1066480704270099>.
- Roberts, R.E.L., Richards, L.N. and Bengtson, V.L. (1991) 'Intergenerational solidarity in families: Untangling the ties that bind', *Marriage and Family Review*, 16, pp. 11–46. <https://doi.org/10.1300/J002v16n0>.
- Rostowska, T. (2010) 'Psychospołeczne aspekty relacji interpersonalnych w podsystemie rodzeństwa bliźniąt monozygotycznych', in Rostowska, T., Pastwa-Wojciechowska, B. (ed.) *Rozwój bliźniąt w ciągu życia. Aspekty biopsychologiczne*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls, pp. 101–122.
- Schwarzer, R. and Knoll, N. (2003) 'Positive coping: Mastering demands and searching for meaning', in Lopez, S.J., Snyder, C.R. (ed.) *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 393–409.
- Sęk, M. (2015) 'Dobór próby przy pomocy metody kuli śnieżowej (snowball sampling)', in Fatyga, B. (ed.) *Praktyki badawcze*. Warszawa: Pracownia Wydawnicza Andrzej Zabrowarny, pp. 59–76.
- Sęk, H. (1991) 'Procesy twórczego zmagania się z krytycznymi wydarzeniami życiowymi a zdrowie psychiczne' in Sęk, H. (ed.) *Twórczość i kompetencje życiowe a zdrowie psychiczne*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM, pp. 30–41.



- Sęk, H. and Cieślak, R. (2012) 'Wsparcie społeczne – sposoby definiowania, rodzaje i źródła wsparcia, wybrane koncepcje teoretyczne' in Sęk, H., Cieślak, R. (ed.) *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, pp. 11–28.
- Shepherd, D. et al. (2021) 'The Impact of Sibling Relationships on Later-Life Psychological and Subjective Well-Being', *Journal of Adult Development*, 28(1), pp. 76–86. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09350-4>.
- Sheridan, Ch.L. and Radmacher, S.A. (1998) *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Instytut Psychologii Zdrowia PTP.
- Smoktunowicz, E., Cieślak, R. and Żukowska, K. (2013). 'Rola wsparcia społecznego w kontekście stresu organizacyjnego oraz zaangażowania w pracę', *Studia Psychologiczne*, 51(4), pp. 25–37.
- Stocker, C.M., Lanthier, R.P. and Furman, W. (1997) 'Sibling relationships in early adulthood', *Journal of Family Psychology*, 11(2), pp. 210–221. Available at: <https://doi.org/10.1037/0893-3200.11.2.210>.
- Szeniman-Łysak, A. (2019) 'Terapia psychologiczna a jakość życia małżonków osób chorujących przewlekle' in Rostowska, T. and Lewandowska-Walter, A. (ed.) *Psychospołeczne konteksty relacji rodzinnych*. Warszawa: Wydawnictwo Difin, pp. 302–317.
- Szymańska, P. (2019) 'Uwarunkowania relacji z rodzeństwem we wczesnej dorosłości', Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Szymańska, P. (2020) 'A systemic approach to sibling functioning in childhood – a research review', *Educational Psychology*, 59(17), pp. 111–128. Available at: <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.2653>.
- Szymczak, W. (2010). 'Podstawy statystyki dla psychologów. Podręcznik akademicki', Warszawa: Wydawnictwo Difin S.A.
- Tedeschi, R.G. and Calhoun, L.G. (2004) 'Posttraumatic Growth. Conceptual Foundations and Empirical Evidence', *Psychological Inquiry*, 15(1), pp. 1–18. Available at: [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01).
- Vansteenkiste, M., Ryan, R.M. and Soenens, B. (2020) 'Basic psychological need theory. Advancements, critical themes, and future directions', *Motivation and Emotion*, 44(1), pp. 1–31. Available at: <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>.
- Voorpostel, M., van der Lippe, T. and Flap, H. (2012) 'For better or worse. Negative life events and sibling relationships', *International Sociology*, 27(3), pp. 330–348. Available at: <https://doi.org/10.1177/0268580911423051>.
- Waite, E.B. et al. (2011) 'Life Events, Sibling Warmth, and Youths' Adjustment', *Journal of Marriage and the Family*, 73(5), pp. 902–912. Available at: <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00857.x>.
- Wałęcka-Matyja, K. (2016) 'The Polish short version of the Adult Sibling Relationship Questionnaire (ASRQ-SF): Preliminary Report', *Hellenic Journal of Psychology*, 13(2), pp. 89–103.

- Wałęcka-Matyja, K. (2018) *Relacje interpersonalne dorosłych rodzeństw w aspekcie funkcjonowania psychospołecznego i krytycznych wydarzeń życiowych*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Wałęcka-Matyja, K. and Janicka, I. (2021) *Rodzina jako wartość. Analiza psychologiczna wartości rodzinnych*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- White, N. & Hughes, C. (2021). *Rodzeństwo*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- White, L.K. and Riedmann, A. (1992) 'Ties among Adult Siblings', *Social Forces*, 71(1), pp. 85–102. Available at: <https://doi.org/10.1093/sf/71.1.85>.
- Żukiewicz, A. (2020) 'Doctrinal and Model Conditions of Family Support. International Recognition', *Family Forum*, 10, pp. 75–90. Available at: <https://doi.org/10.25167/FF/1414>.