

Marta Komorowska-Pudło
Uniwersytet Szczeciński, Instytut Nauk Teologicznych
<https://orcid.org/0000-0001-7222-0182>

Komunikacja w rodzinach pochodzenia w koncepcji Modelu Kołowego Davida H. Olsona a samoocena wzrastających w nich młodych dorosłych

Communication in Families of Origin in the Concept of David H. Olson's Circumplex Model and the Self- Esteem of Young Adults Growing Up in Them

Abstract

The research presented in the article focused on the context of shaping self-esteem in individuals raised in households with varying levels of family communication. The research objective was to determine the levels of general self-esteem and specific self-esteem in adults who grew up in families with different levels of cohesion, flexibility, and communication. The study was conducted among 252 men and 252 women using a diagnostic survey, employing David H. Olson's Family Assessment Scales and the Multidimensional Self-Esteem Inventory by Edward J. O'Brien and Seymour Epstein. The research confirmed weak to moderate correlations between the quality of communication in families of origin and the level of self-esteem in adulthood. The findings indicate that the more effective the communication in families of origin, the higher the self-esteem of young adults. Conversely, the less effective the communication, the lower their self-esteem. The conclusions lead to recommendations for improving parents' communication skills, which would, in turn, enhance their children's communication abilities and strengthen their self-esteem and sense of self-worth.

Keywords: communication, family, family communication, self-esteem, child and youth development.

Abstrakt

Zaprezentowane w artykule badania obejmowały kontekst kształtowania samooceny osób wychowywanych w domach o różnych poziomach wzajemnej komunikacji członków rodziny. Celem badawczym było określenie poziomów samooceny ogólnej i samoocen szczegółowych osób dorosłych wzrastających w rodzinach o różnych poziomach spójności, elastyczności i komunikacji. Badania przeprowadzono wśród 252 mężczyzn i 252 kobiet, za pomocą sondażu diagnostycznego, z wykorzystaniem Skali Oceny Rodziny Davida H. Olsona oraz Wielowymiarowego Kwestionariusza Samooceny Edwarda J. O'Brien'a i Seymour Epstein. Badania potwierdzają niskie i przeciętne poziomy korelacji pomiędzy jakością komunikacji w rodzinach pochodzenia a poziomem samooceny w dorosłości. Z badań wynika, że im bardziej prawidłowa była komunikacja w rodzinach pochodzenia, w ocenie retrospektywnej respondentów, tym wyższy okazał się poziom samooceny młodych dorosłych. Im mniej prawidłowa była ta komunikacja, tym poziom ich samooceny okazywał się niższy. Wnioski z badań prowadzą do postawienia postulatów o zwiększenie zdolności komunikacyjnych rodziców, w efekcie czego kształtowane będą umiejętności komunikowania się u ich dzieci oraz wzmocniona zostanie ich samoocena oraz poczucie własnej wartości.

Słowa kluczowe: komunikacja, rodzina, komunikacja rodzinna, samoocena, rozwój dzieci i młodzieży.

Wprowadzenie

Obraz samego siebie, jeden z najważniejszych elementów osobowości, w dużym stopniu kształtowany jest w procesie rozwojowym jednostki w domu rodzinnym, a szczególnie poprzez wzajemne komunikowanie się wszystkich jego mieszkańców. Komunikaty werbalne i niewerbalne kierowane wprost do dzieci, a także metakomunikacja oddziałująca na atmosferę w domach rodzinnych, w których wzrastają, mogą wpływać w dużym stopniu na budowanie przekonań na temat własnej osoby. Można założyć, że w zależności od tego, czy są to komunikaty prawidłowe, czy nieprawidłowe, czy komunikacja jest satysfakcjonująca, czy utrudniająca relacje i samopoczucie osób w niej uczestniczących, czy służy informacji, czy dezinformacji, oddziałują na postrzeganie siebie członków rodzin. Zastyszane słowa bądź powstałe podczas komunikacji rodzinnej odczucia na własny temat powodują, że przez wiele lat wzrastania w takich domach tworzy się u dzieci względnie trwałe konstrukty samooceny. W niniejszej publikacji zostanie przeprowadzona analiza, w jakim stopniu jakość relacji w zakresie spójności, elastyczności i komunikacji w rodzinie pochodzenia w ocenie retrospektywnej respondentów koreluje z poziomem ich samooceny w dorosłości. W części mery-

torycznej publikacji zostanie omówiona istota samooceny, charakterystyka osób z wysokim i niskim jej poziomem oraz czynniki determinujące jej kształtowanie w środowisku rodzinnym. Zaprezentowana zostanie także problematyka komunikacji, jej istota i uwarunkowania oraz jej charakter w koncepcji Modelu Kołowego Davida H. Olsona (2013). W części empirycznej przedstawione będą dane i wnioski z badań uzyskane podczas analizy związku jakości komunikacji werbalnej, niewerbalnej i warunkującej ją atmosfery środowiska rodzinnego z poziomami samooceny ogólnej i integracji tożsamości, a także z poziomami samoocen szczegółowych w zakresie atrakcyjności fizycznej, witalności, popularności, kompetencji, zdolności przywódczych, samoakceptacji moralnej, samokontroli, bycia kochanym i obronnego wzmacniania samooceny.

1. Istota i rodzaje samooceny

Samoocena uznana jest przez różnych autorów za jeden z podstawowych składników osobowości (m.in. Siek, 1986, p. 253), za centralną i najbardziej rozbudowaną część osobowości (Fecenec, 2008, p. 6). Definiowanie jej przez badaczy odnosi się albo do aspektów poznawczych, albo afektywnych wobec samego siebie (Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 10).

Samoocena definiowana jest jako wiedza i przekonania o sobie samym na podstawie cech, jakie „jednostka nazywa swoimi lub sobą” (Combs and Snygg, 1959, za: Siek, 1986, p. 255) lub jako postawa wobec własnej osoby (Szewczuk, 1985, p. 275). W stosunku do pojęcia samooceny badacze stosują różne jej synonimy, np. samowiedza, obraz siebie, pojęcie Ja, samoświadomość, samoakceptacja, poczucie własnej wartości. Jedni badacze stosują te określenia zamiennie, inni je różnicują (zob. Kozielecki, 1986; Siek, 1986; Fila-Janowska, 2009; Szpitalak and Polczyk, 2015).

Obraz siebie, który według Stanisława Sieka (1986, p. 296) „wyraża się w samoocenie” to zespół „sądów i opinii, które jednostka odnosi do swojej osoby. (...), zorganizowany zespół cech, którego jednostka nauczyła się na podstawie wcześniejszych i aktualnych doświadczeń uznawać za własne (...), pełniący funkcje integracji i stabilizacji osobowości, zapewnia trwałość i powtarzalność naszych zachowań i działań”. Pojęcie Ja „jednostki to totalna suma wszystkiego, co człowiek może nazwać swoim własnym, to kompozycja myśli i uczuć, które obejmują swoim zakresem system idei, postaw, wartości i zobowiązań, stanowiących świadomość osoby w stosunku do jej indywidualnej egzystencji oraz jej wyobrażenie tego, kim i czym ona jest” (James, za: Niebrzydowski, 1976, p. 25). Ze względu na to, że samoocena stanowi „wartościujące odniesienie się osoby do siebie samej”

(Pervin and John, 2002, p. 611) przez wielu autorów utożsamiana jest z poczuciem własnej wartości (zob. Kofta and Doliński, 2002, p. 579). Część badaczy to drugie pojęcie odróżnia od samooceny, dodając aspekt emocjonalny i wartościujący do oceny samego siebie. Poczucie własnej wartości to „ogólna ocena własnej wartości; to, jak bardzo lubimy osobę, za jaką się uważamy” (Bee, 2004, p. 654) i jakie jest przekonanie osoby o własnej ważności (Reykowski, 1977, p. 797).

W niniejszym artykule przyjęto koncepcję samooceny rozumianej jako afektywna postawa jednostki wobec samej siebie, uwzględniająca opisowe i wartościujące sądy o własnej osobie (Fecenec, 2008, p. 7). Wielowymiarowa analiza samooceny, w myśl Edwarda O'Briena i Seymour Epstein (2009) dotyczy trzypozomowego samoopisu jednostki. Na poziomie najniższym odbywają się sądy na temat konkretnych zdarzeń. Na poziomie średnim określone są sądy o głównych obszarach funkcjonowania poszczególnych osób (kompetencje, czyli zdolności, umiejętności, efektywność działań, szybkość uczenia się; bycie kochanym, czyli jakość bliskich, intymnych kontaktów z innymi, poczucie bycia akceptowanym; popularność, określająca poziom poczucia bycia lubianym i popularnym w środowisku; zdolności przywódcze, wskazujące na umiejętność kierowania ludźmi, wywierania wpływu na innych oraz na ich zachowania i umiejętności w zakresie asertywności; samokontrola, wskazująca na wytrwałość, panowanie nad sobą, nad ciałem i nad emocjami; samoakceptacja moralna, czyli ocena zgodności między własnym systemem wartości a swoim postępowaniem; atrakcyjność fizyczna, czyli samoocena na temat wyglądu i atrakcyjności seksualnej; vitalność, wskazująca na formę fizyczną i zdrowie). Na poziomie najwyższym oceniana jest samoocena ogólna, rozumiana jako zgeneralizowany obraz poczucia własnej wartości. Wielowymiarowa analiza samooceny pozwala też na dokonanie oceny integracji tożsamości, rozumianej jako poczucie spójności obrazu siebie. Możliwa jest także ocena obronnego wzmacniania samooceny, odnoszącego się do potrzeby aprobaty społecznej.

Różne są opisy struktury, rodzajów i poziomów samoocen. Różnicowany jest częściowy (zróżnicowany) i globalny obraz samego siebie, utworzony dzięki uogólnianiu szczegółowych samoocen (Kozielecki, 1986, p. 202; Siek, 1986, pp. 256, 269–271; Fila-Janowska, 2009, p. 17; Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 11) lub traktowaniu go jako „sumę” samoocen specyficznych (Podgórecki, 1968, za: Niebrzydowski, 1976, p. 45). Dokonując samoocen specyficznych, jednostka ocenia własną osobę w zakresie funkcjonowania w różnych obszarach swojego życia. W tym przypadku nierzadko poszczególne samooceny różnią się od siebie (Brown and Marshall, 2001, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 11). „Globalna samoocena jest miarą tego, jak pozytywny bądź negatywny jest nasz ogólny stosunek do samych siebie” (Fecenec, 2008, p. 8).

Badacze różnicują samoocenę wysoką od niskiej, zaniżoną od zawyżonej, pozytywną od negatywnej, adekwatną od nieadekwatnej, stabilną od niestabilnej, w tym stabilną adekwatną od stabilnej nieadekwatnej (zob. Niebrzydowski, 1989, pp. 25–45). Dla potrzeb badawczych w zakresie niniejszej publikacji istotne jest, jakimi właściwościami cechują się osoby o niskiej, a jakie o wysokiej samoocenie.

Osoby cechujące się wysoką samooceną lubią siebie, są przekonane o własnej wartości i cenią siebie takimi, jakimi są. Mają wyższy poziom samoakceptacji, znają własne możliwości, swoje mocne i słabe strony, dostrzegają własne błędy i wady oraz dają sobie do nich prawo. Wiedzą, co umieją i jakie mają ograniczenia oraz co jest dla nich dobre. Szanują siebie i wierzą we własne możliwości. Dążą do poznawania siebie i do własnego rozwoju, lubią podejmować nowe wyzwania. Dbają o siebie i o dobre nawyki, cechują się lepszym samopoczuciem i wyższym poczuciem szczęścia. Mają adekwatne poczucie własnej indywidualności i wyższy poziom autonomii, są niezależne i bronią swoich poglądów. Mają poczucie rzeczywistości, którą akceptują i z którą się godzą oraz potrafią elastycznie dostosować się do różnych warunków życia. Są przekonane o słuszności obranej drogi życiowej, którą w razie konieczności potrafią w sposób elastyczny i odpowiedzialny zmienić. Mają wyższy poziom optymizmu, są nastawione pozytywnie do życia, są dobrze do niego przystosowane. Cechuje je wyższy poziom ambicji, wyższy poziom poczucia własnego sprawstwa, wyższy poziom działania i wytrwałości oraz wiary w osiągnięcie sukcesów. Są odporne, czyli radzą sobie w różnych sytuacjach, mniej skupiają się na negatywnych przeżyciach doświadczanych podczas trudnych sytuacji i zwykle podejmują się rozwiązywania problemów, gdyż mają wyższy poziom zdolności do radzenia sobie ze stresem. Są spokojne, zrelaksowane i opanowane, także w trudnych sytuacjach. Są też aktywne i słabo reaktywne emocjonalnie, przez co spokojnie podchodzą do różnych sytuacji, a w doświadczaniu zagrożenia są gotowe do walki. Stawiają sobie realistyczne cele, mają zdolność do oceny trudności zadań i rezygnacji w sytuacji powtarzających się porażek. Rzadziej przeżywają negatywne emocje i rzadziej doświadczają depresji i zaburzeń lękowych. Wielu badaczy podkreśla, że u osób z wysoką samooceną jest spójna i rozbudowana samowiedza, a ocena siebie stabilna. Osoby z wysoką samooceną cechują się kompetencjami w budowaniu relacji z innymi. Rzadziej doświadczają poczucia samotności, lubią towarzystwo innych osób, dostrzegają i doceniają ich wartość. Częściej same potrafią inicjować kontakty interpersonalne i zabierać głos w rozmowach z innymi w grupie. Są otwarte na innych, na współpracę z nimi. Są atrakcyjnymi uczestnikami relacji interpersonalnych, okazując innym swoje kompetencje poznawcze i sprawność społeczną. Są pozytywnie nastawione do szczęścia innych ludzi. Mają poczucie

zasługiwania na szacunek i same szanują innych. Są elastyczne i otwarte na poglądy innych osób, w tym na krytykę i rady od innych. Nie odczuwają potrzeby dominowania nad innymi ludźmi, same też nie chcą być pod zbyt silną kontrolą, rzadziej też ulegają perswazji (Siek, 1986, p. 298; Lindenfield, 1995, p. 21; Satir, 2000, p. 32; McFarlin and Blascovich, 1981; Kernis, Grannemann and Barclay, 1989; Taylor and Brown, 1988; Baumeister, Tice and Hutton, 1989; Baumgardner, 1990; Campbell, 1990; Marsh, 1993; Leary *et al.*, 1999; Kernis *et al.*, 2000; Baumeister *et al.*, 2003; Story, 2004; Dandeneau and Baldwin, 2004; Crocker and Park, 2004; Neiss *et al.*, 2006, za: Fecenec, 2008, p. 12–15; Zawadzki and Strelau, 1997, za: Fecenec, 2008, p. 35; Fecenec, 2008, p. 44; Coopersmith, 1967; Deci and Ryan, 1995; Brown, 1996; Ryff, 1989; Pullmann and Allik, 2000; Kernis, 2003; Schmitt and Allik, 2005, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 10–21).

Osoby o niskiej samoocenie mają wiele cech, które utrudniają im funkcjonowanie w relacji z samymi sobą i w relacjach z innymi. Są one niepewne i nieśmiałe, szczególnie w kontaktach z nowymi ludźmi. Mają skłonność do kompleksów, czują do siebie niechęć, nie wierzą w siebie, we własne siły, dostrzegają w sobie głównie wady i pomniejszają zalety, częściej umniejszają siebie, mają przekonanie o byciu gorszymi od innych, o braku zdolności i umiejętności cenionych przez innych, choć często ukrywają swoje odczucia i przekonania na temat siebie. Nie widzą w sobie żadnych talentów. Stawiają sobie małe wymagania w przekonaniu, że nie osiągną sukcesów. Mają niski poziom aspiracji, w związku z tym osiągają w życiu mniej, niż mogłyby osiągnąć i gorzej realizują różne zadania. Unikają trudnych zadań, wykonują zwykle zadania łatwe, aby nie ponosić porażek, a jednocześnie mają skłonność do generalizacji konsekwencji porażek na inne sfery swojego życia. Są przeświadczone o niepowodzeniach w podejmowanych zadaniach, w związku z czym rzadko podejmują nowe działania i rzadko realizują marzenia. Obawiają się nowych sytuacji, wyzwań i ryzyka, zachowują dużą ostrożność w działaniu, z którego często się wycofują i są mniej wytrwałe. Mają wyższy poziom pesymizmu, zewnętrzne poczucie kontroli i większą wrażliwość na codzienne zdarzenia. Częściej cechuje je labilność emocjonalna i wysoki poziom reaktywności emocjonalnej, co wiąże się z nadmiernym reagowaniem silnymi emocjami na bodźce i z nieradzeniem sobie ze stresem. Są mniej efektywne w samoregulacji. Osoby takie mają większą skłonność do odczuwania negatywnych emocji, w tym lęku społecznego, wstydu i niepokoju, co prowadzi do napięcia wewnętrznego i nierzadko do maskujących te uczucia zachowań obronnych, np. agresji, dezorganizacji działań lub zachowań ucieczkowych. Częściej też podejmują zachowania destruktywne i częściej doświadczają różnych zachowań aspołecznych. Z jednej strony niejednokrotnie sprawiają wrażenie osób dobrze radzących sobie, choć wewnątrz cierpią, z drugiej w wyniku stoso-

wania mechanizmów obronnych same niejednokrotnie krzywdzą innych. Osoby o niskiej samoocenie mogą mieć trudności w prawidłowym przystosowaniu. Uważają, że są nieważne i nie lubiane, a jednocześnie mają skłonność do negatywnego ustosunkowywania się do ludzi. Obniżają swoją pozycję wśród innych, zachowują się konformistycznie, rzadziej zabierają głos w rozmowach z innymi i rzadziej proponują własne rozwiązania. Są mniej aktywne interpersonalnie, częściej unikają kontaktów społecznych, alienują się społecznie, co prowadzi do poczucia samotności i odrzucenia. Izolują się i wybierają samotność, gdyż nie ufają innym, obawiają się ze strony innych oszukania, poniżenia i wykorzystania. Są bardziej wrażliwe na bycie ocenianymi i boją się odrzucenia. Samowiedza osób o niskiej samoocenie jest mniej spójna i mniej rozbudowana, ocena siebie mniej stabilna i mniej pewna (Siek, 1986, p. 265; Niebrzydowski, 1989, p. 37; Lindenfield, 1995, p. 23; Fedeli, 2003, p. 209; Wegscheider-Cruse, 2007, p. 27; McFarlin and Blascovich, 1981; Kernis, Grannemann and Barclay, 1989; Taylor and Brown, 1988; Baumeister, Tice and Hutton, 1989; Baumgardner, 1990; Campbell, 1990; Marsh, 1993; Leary *et al.*, 1999; Kernis *et al.*, 2000; Baumeister *et al.*, 2003; Story, 2004; Dandeneau and Baldwin, 2004; Crocker and Park, 2004; Neiss *et al.*, 2006, za: Fecenec, 2008, p. 12–15; Zawadzki and Strelau, 1997, za: Fecenec, 2008, p. 35; Filla-Janowska, 2009, p. 21; Campbell and Fehr, 1990; Campbell *et al.*, 1991; Doliński, 1993; Downey and Feldman, 1996; Crocker *et al.*, 2003, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 19–23).

2. Determinanty rozwoju samooceny dzieci i młodzieży

Badacze podkreślają, że „samoocena rozwija się wcześniej w toku życia i raz ukształtowana trwale wpływa na samooceny specyficzne i poczucie własnej wartości” (Brown, *et al.*, 1993, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 12). Globalna samoocena wykształca się u dziecka między 3 a 6 rokiem życia (Wygotski, 2002, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 52). Rośnie systematycznie od 5 roku życia do okresu dojrzewania (Demo, 1992, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 52), potem radykalnie spada w wyniku różnych lęków, niepokojów, nieakceptacji zmian w ciele, itp. (Robins and Trzesniewski, 2005, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 52). W wieku 16–24 lat młodzież cechuje się już wyostrzonym krytycznym spojrzeniem na świat, ma świadomość dodatnich i ujemnych cech własnej osobowości, osiąga poziom tzw. dojrzałej samooceny, charakteryzującej się umiejętnością „samodzielnego, krytycznego i wielostronnego spojrzenia na siebie” (Muszyński, 1983, p. 227). W tym czasie młodzi ludzie mają już określony własny obraz samego siebie (Kozielecki, 1986, pp. 245–250). W dorosłości można zaobserwować systema-

tyczny wzrost samooceny (Galambos *et al.*, 2006, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 53), aż do okresu starości, gdy badacze stwierdzają ponowne jej obniżenie (Robins and Trzesniewski, 2005, za: Szpitalak and Polczyk, 2015,). W dorosłości samoocena cechuje się względną stałością i odpornością na zmiany (Siek, 1986, p. 283). Czasem mogą pojawić się zmiany w samoocenie i wynikają zwykle ze zmian życiowych, zmian w rolach, sytuacji życiowej, relacji rodzinnych, statusu społeczno-ekonomicznego, itp. (Cardinali and D'Allura, 2001; Kernis *et al.*, 2000; Kernis, 2005, za: Fecenec, 2008, p. 9).

Samoocena kształtuje się u jednostki w wyniku otrzymywanych informacji zwrotnych od innych osób (werbalnych i niewerbalnych), samodzielnych porównań z innymi (Niebrzydowski, 1989, pp. 47–61), obserwacji reakcji własnego organizmu oraz własnych zachowań w różnych sytuacjach (Fecenec, 2008, p. 8), odniesionych sukcesów i niepowodzeń, doświadczanych sytuacji stresowych (Niebrzydowski, 1989, p. 47), doświadczeń związanych z zaspokajaniem lub niezaspokajaniem potrzeb w dzieciństwie (Lindenfield, 1995, pp. 23–28). W ostatnich latach pojawiły się też dowody badaczy „na genetyczne uwarunkowania samooceny” (Neiss, 2006, za: Fecenec, 2008, p. 8). Obejmują one m.in. takie właściwości jak wygląd, cechy i zdolności związane z kompetencjami oraz osiągnięciem sukcesów (Neiss *et al.*, 2005, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 49).

Ponieważ obraz siebie, jak twierdzi Siek (1986, p. 254), jest wytworem „szeroko rozumianego procesu uczenia się” i wynikiem własnych doświadczeń, należy podkreślić znaczenie oddziaływania na dziecko środowisk, w których ono najczęściej przebywa i rozwija się. Jest to głównie środowisko rodzinne, a w drugiej kolejności przedszkolne i szkolne oraz rówieśnicze. Badacze są zgodni, że wśród czynników warunkujących kształtowanie samooceny największe znaczenie mają te, które wiążą się ze środowiskiem rodzinnym, w którym dziecko wzrasta (zob. Siek, 1986, p. 262–265; Niebrzydowski, 1989, pp. 49, 61–63).

Wśród rodzinnych determinantów kształtowania się samooceny u dziecka znajdują się zachowania rodziców (opiekunów) wobec dziecka (zob. Coopersmith, 1968, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 47), charakter relacji dziecka z rodzicami (Harter, 2006, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 47), o których kształcie decydują m.in. style wychowania (Lamborn *et al.*, 1991, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 48), postawy rodzicielskie, jakość komunikacji między dziećmi i rodzicami itp. (Cardinali and D'Allura, 2001; Kernis *et al.*, 2000; Kernis, 2005, za: Fecenec, 2008, p. 9), w tym style komunikowania się rodziców z nim (Kernis, Brown and Brody, 2000, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 48), a także wsparcie rodziny (Sargent, Crocker and Luthanen, 2006, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 48). Samoocenę kształtują opinie i oceny innych osób, które dziecko na temat siebie słyszy, głównie w zakresie oceniania jego zachowań bądź przypisywania mu tzw. etykietek,

sposób wychowania dziecka, modelowania zachowań za pomocą nagród i kar, a także charakter stawianych wobec dziecka oczekiwań możliwych lub niemożliwych do spełnienia (Siek, 1986, p. 262–265), pozycja społeczno-ekonomiczna rodziców, ich wykształcenie i popularność w miejscu zamieszkania (Niebrzydowski, 1989, pp. 61–63).

Wysoka samoocena dziecka będzie kształtowana m.in. poprzez takie zachowania rodziców wobec własnych dzieci, jak responsywność głównego opiekuna w najwcześniejszym okresie życia i jego adekwatne reagowanie na potrzeby dziecka oraz pomoc mu w ich zaspokajaniu (zob. Czub and Stawicka, 2007, pp. 31–45). Ukształtowanie dzięki takim relacjom bezpiecznego stylu przywiązania ukierunkowuje na całe życie rozwój wysokiej samooceny u dziecka. Dzieci bezpiecznie przywiązane są pewne siebie i odważne, mają bardziej zrównoważony obraz siebie, realistyczną i wyższą samoocenę. Są to dzieci o większej świadomości siebie i autorefleksji. Badacze podkreślają, że w dorosłości osoby bezpiecznie przywiązane cechują się spójną strukturą siebie oraz realnym, adekwatnym i pozytywnym obrazem siebie, wyrażanym przez wysoką samoocenę, poczucie własnej wartości (zob. Mikulincer, 1995; Huntsinger and Luecken, 2004; Lee and Hankin, 2009, za: Komorowska-Pudło, 2017, pp. 90; Komorowska-Pudło, 2017, pp. 97–98). Na wzrost samooceny dziecka oddziałują takie komunikaty niewerbalne jak dotyk, uśmiech, wyraz oczu, tonacja głosu, mimika (Satir, 2000, p. 45), ujawnianie wobec dziecka emocji, które oddziałują na niego pozytywnie oraz życzliwe, pozytywne komunikaty w cieplej atmosferze domowej. Są to także różnorodne zachowania składające się na demokratyczny styl wychowania (zob. m.in. Baumrind, 1991, za: Mietzel, 2003, p. 71; Ziemska, 2009, p. 45) i prawidłowe postawy rodzicielskie, czyli bezwarunkowa akceptacja własnych dzieci, szanowanie ich prawa do rozwoju ich autonomii, konsekwencja w wychowaniu oraz stawianie adekwatnych wymagań (zob. m.in. Plopa, 2008, pp. 108–111; Ziemska, 2009, pp. 49, 84). Wysoką samoocenę kształtują także właściwe komunikaty kierowane do dziecka i do innych na temat dziecka, zawierające pozytywne oceny na temat jego funkcjonowania. Są to kierowane do niego wysokie oceny, pochwały (werbalne i niewerbalne za pomocą uśmiechu i gestów) za odnoszone sukcesy, w tym drobne, związane z osiągnięciami rozwojowymi, budzące w nim poczucie dumy (zob. Niebrzydowski, 1989, p. 49).

Wśród przyczyn zanizonej samooceny Niebrzydowski (1976, pp. 49, 119) wymienia braki obiektywne (np. niski wzrost, kalectwo, brak zdolności), braki nieistniejące, tzw. urojone (poczucie bycia niezgrabnym), niezgodność wysokiej pozycji społecznej lub zdobytego uznania z faktycznymi możliwościami danej jednostki oraz doznane w dzieciństwie niepowodzenia, groźby odrzucenia, wzrastanie w rodzinach zaniedbanych wychowawczo, gorzej sytuowanych,

z poczuciem bycia niezauważanym, pozostawionym sobie i brakiem obdarzania sympatią i uznaniem. Niską samoocenę kształtuje u dziecka brak responsywności ze strony głównego opiekuna (lub opiekunów), co warunkuje rozwój pozabezpiecznych stylów przywiązaniowych (lękowo-ambivalentnego, unikowego lub zdeorganizowanego). Badania potwierdzają, że osoby o przywiązaniu pozabezpiecznym mają niską samoocenę, mniejszą spójność struktury siebie i niższe poczucie własnej wartości (zob. Mikulincer, 1995; Huntsinger and Luecken, 2004; Lee and Hankin, 2009, za: Komorowska-Pudło, 2017, pp. 90; Komorowska-Pudło, 2017, pp. 97–98). Zachowania rodziców sprzyjające kształtowaniu niskiej samooceny charakterystyczne są dla stylu wychowania autokratycznego i liberalnego (zob. m.in. Baumrind, 1991, za: Mietzel, 2003, p. 71; Ziemska, 2009, p. 45), a także dla nieprawidłowych postaw rodzicielskich takich, jak postawa odrzucenia dziecka, nadmierne wymaganie (w tym stosowanie kar), niekonsekwencja w wychowaniu (zob. m.in. Plopa, 2008, pp. 108–111; Ziemska, 2009, pp. 49, 84; Coopersmith, 1968, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 47). Niską samoocenę mają dzieci, które nie czują się kochane, akceptowane i ważne dla rodziców (Siek, 1986, pp. 262–265) i gdy rodzice akceptują je nie w sposób bezwarunkowy, a za sukcesy lub gdy spełnią ich standardy (Coopersmith, 1968, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 47). Kształtowanie niskiej samooceny wiąże się z krytykowaniem dzieci, wzbudzaniem w nich poczucia winy za niespełnione oczekiwania, warunkowym okazywaniem uczuć, rzadszym chwaleniem, rzadszymi rozmowami rodziców z dzieckiem o ich sukcesach (Kernis, Brown and Brody, 2000, za: Szpitalak and Polczyk, 2015, p. 48). Ukształtowaniu niskiej samooceny u dziecka sprzyja także niezaspokajanie jego potrzeb, ignorowanie lub odrzucanie jego uczuć, lub poglądów, ośmieszanie go, porównywanie z innymi, etykietowanie go, straszenie odebraniem miłości itp. (Lindenfield, 1995, p. 23–28).

3. Istota i uwarunkowania komunikacji rodzinnej

Komunikacja w rodzinie to jeden z najważniejszych elementów budowania wzajemnej relacji pomiędzy członkami rodziny oraz czynnik oddziałujący na ich rozwój i funkcjonowanie, w tym na kształtowanie ich samooceny. Znaczenie komunikacji dla funkcjonowania i rozwoju członków rodziny wynika z ciągłości, dynamiki i intencjonalności wymienianych między nimi symboli werbalnych i niewerbalnych ukierunkowanych na przekazywanie sobie określonych znaczeń (Nęcki, 1998, p. 149).

W procesie komunikacji ma miejsce nadawanie wiadomości, kodowanie sygnału, jego odbiór przez odbiorcę, który go następnie odkodowuje i interpretu-

je (Rostowska, 2008 , pp. 75–76). O tym, jakie informacje komunikacja niesie za sobą, decydują z jednej strony intencje nadawcy, formy przekazywania informacji, z drugiej zaś jakość jej odczytania i analizy, która zachodzi w odpowiedzi w umyśle i w emocjach odbiorcy. Ponieważ podjęte dalej badania będą odnosiły się do jakości komunikacji, jaka odbywa się pomiędzy rodzicami i dziećmi w kontekście jej oddziaływania na kształtowanie samooceny tych dzieci, ważne jest, czy werbalne i niewerbalne symbole kierowane do nich przez dorosłych mają charakter czytelnych i jednoznacznych informacji, czy powodują, że pojawia się jakiś rodzaj szumu informacyjnego bądź szczególnie rodzaj metakomunikacji, czyli informacji przenoszonych poprzez sposób komunikowania, powodujących, że komunikaty te będą w odbiorze dzieci miały charakter dezinformacji. Chodzi tu m.in. o przekonanie rodziców o miłości kierowanej do własnych dzieci i przejawianie przez część z nich zachowań, które o tym świadczą (zawartych np. w prawidłowych stylach wychowania i postawach rodzicielskich) bądź przejawianie przez inną część matek i ojców zachowań, które tej miłości przeczą (np. poprzez okazywanie dzieciom zachowań charakterystycznych dla nieprawidłowych stylów wychowania i postaw rodzicielskich).

Analiza modeli komunikacyjnych pozwala postawić założenie, że w komunikacji oddziałującej na dobrą atmosferę rodzinną dominuje model relacyjny, w utrudniającej budowanie takiej atmosfery model jednostronny lub dwustronny. W modelu relacyjnym koncentracja rozmówców jest skierowana na siebie wzajemnie, na głównym przedmiocie rozmowy i ma postać obiektywnego dialogu. W modelu jednostronnym komunikaty – zwykle polecenia – kierowane są jedynie od nadawcy do odbiorcy. W rodzinie najczęściej kieruje je rodzic do dziecka, bez zastanawiania się, jak ono te komunikaty odbiera i jak je rozumie. W modelu dwustronnym zachodzi interakcja między rodzicami a dziećmi, jednakże w sytuacji pojawienia się nadmiernego zaangażowania emocjonalnego bądź podczas stosowania barier komunikacyjnych obie strony mogą koncentrować się głównie na własnych myślach i uczuciach oraz na potrzebach zmian w postawach rozmówcy, a nie w postawach własnych (zob. m.in. Harwas-Napierała, 2008, pp. 22–24).

Podczas komunikacji werbalnej członkowie rodziny przekazują sobie wiele równoległych i dodatkowych informacji w formie niewerbalnej poprzez reakcje emocjonalne, okazywane postawy, intonację, brzmienie głosu, sposób i tempo mówienia, gesty, ekspresję mimiczną, zachowania, dotyk, sygnały bezsłowne (zob. Nęcki, 2000, pp. 183–216; Rostowska, 2008, pp. 113–115). Jak wskazuje Paul Watzlawick i in. (1967, za: Grzesiuk and Jakubowska, 2005, p. 192) „każde zachowanie jest komunikatem. Nie można więc nie komunikować się, tak, jak nie można nie zachowywać się”. W związku z tym wysoce prawdopodobne jest założenie,

że to właśnie komunikacja niewerbalna może być ważnym elementem dezinformacji, jaką rodzice kierują do dzieci. Istnieje ryzyko, że może budzić się w nich strach (niejednokrotnie systematyczny) na obserwowane komunikaty niewerbalne przesyłane przez rodziców przejawiających nieprawidłowe style wychowania i postawy rodzicielskie, co w dużym stopniu może oddziaływać na ich postrzeganie siebie, często jako tych, którzy są winni niezadowoleniu rodziców, gorsi, popełniający wiele błędów. W efekcie takie reakcje dziecka mogą oddziaływać na ich obraz siebie, a w konsekwencji na obniżenie ich samooceny. Przy przesyłaniu przez rodziców komunikatów werbalnych i niewerbalnych w stylu demokratycznym i podczas przejawiania prawidłowych postaw rodzicielskich dzieci otrzymują kierowane do nich informacje wzmacniające ich poczucie własnej wartości i samoocenę.

Efektywna komunikacja w rodzinie opiera się na dbałości o wzajemne porozumienie, na otwartości członków rodziny wobec siebie, na tzw. wzajemnym ujawnianiu siebie, swoich myśli, przekonań, pragnień, emocji, uczuć, własnych przeżyć i doświadczeń oraz potrzeb i postaw, na zgodności i czytelności komunikacji werbalnej i niewerbalnej, stosowaniu zasad tzw. aktywnego słuchania, asertywności, używaniu jasnych, jednoznacznych, zrozumiałych i bezpośrednich komunikatów, okazywaniu sobie empatii, skupieniu uwagi na rozmówcy, okazywaniu wsparcia, dostrzeganiu punktu widzenia partnera, zainteresowaniu potrzebami i problemami innych osób w rodzinie, systematycznym rozwiązywaniu konfliktów, okazywaniu szacunku i respektowaniu granic wzajemnej otwartości (zob. Ryś, 1999, pp. 72–76; Nęcki, 2000, pp. 119–182; Plopa, 2006, pp. 122, 129–130; Rostowska, 2008, pp. 75, 93, 105; Harwas-Napierała, 2008, pp. 39–44; Kaźmierczak and Plopa, 2008, p. 19).

Komunikacja rodzinna może być utrudniona m.in. w wyniku tzw. szumów o charakterze zewnętrznym (np. jakieś dźwięki), fizjologicznym (np. ból, choroba) i psychologicznym (np. nieadekwatne poczucie własnej wartości lub silne emocje) (zob. Rostowska, 2008, p. 75; Adler, Rosenfeld and Proctor II, 2011, pp. 12–13) lub stosowania barier komunikacyjnych. W komunikacji kierowanej przez rodziców do dzieci najczęściej stosowane bariery, to rozkazywanie, komenderowanie, ostrzeganie, upominanie, grożenie, moralizowanie, wygłaszanie kazań, robienie wyrzutów, pouczanie, osądzanie, krytykowanie, obwinianie, ośmieszanie, zawstydzanie, uspokajanie (zob. Gordon, 1994, pp. 45–48; por. Rostowska, 2008, p. 102). Systematycznie stosowane bariery komunikacyjne mogą prowadzić u dziecka do poczucia winy, frustracji, poczucia krzywdy, gniewu, lęku, rozgoryczenia, napięcia, chęci wycofania się z rozmowy oraz obniżenia samooceny i poczucia własnej wartości. Komunikacja jest zaburzona również wtedy, gdy każdy koncentruje się na własnych potrzebach i oczekiwa-

niach, nie zwraca uwagi na potrzeby rozmówcy, przerywa mu, narzuca swoje poglądy, ocenia, nakazuje, nie dba o zrozumienie wypowiedzi przez drugą stronę (zob. m.in. Rostowska, 2008, pp. 93–94).

Siła oddziaływania komunikacji rodzinnej na jej członków wynika m.in. z częstotliwości i głębi kontaktów, uczuć i postaw kierowanych wobec siebie, interakcyjnego charakteru wzajemnych relacji (zob. Harwas-Napierała, 2008, pp. 17–18), wzajemnego wpływu i współzależności (Kaźmierczak and Plopa, 2008, pp. 5–6). Ponieważ odbywa się poprzez komunikowanie uczuć, wymianę spostrzeżeń, przemyśleń i doświadczeń oraz podejmowaną bądź niepodjętą aktywność (zob. Ryś, 1996, pp. 5–16) ma charakter stałego oddziaływania na myśli, uczucia i zachowania osób, które biorą w tej komunikacji udział. Jeśli rodzice są zadowoleni z funkcjonowania dzieci, ich komunikacja werbalna i niewerbalna (słowa i mimika okazujące aprobatę dotyczącą zachowań dziecka) oddziałują pozytywnie na kształtowanie ich samooceny i poczucia własnej wartości. Jeśli rodzice są niezadowoleni i nie mają umiejętności wychowawczych, pozwalających na prawidłowe określanie reguł zachowania się dzieci komunikują im swoją złość, gniew, w sposób często krzywdzący, np. poprzez krzyk, stosowanie kar, etykietowanie i krytykowanie ich. Mogą w ten sposób oddziaływać negatywnie na kształtowanie samooceny u ich własnych dzieci. Wielu autorów podkreśla, że uczestniczenie w relacji, w której ma miejsce udana komunikacja, oddziałuje na rozwój jednostek, zaspokojenie wielu ich potrzeb, poczucie własnej tożsamości, samoocenę, poprawę samopoczucia psychofizycznego (Ryś, 1998, p. 35; Nęcki, 2000, pp. 36–38; Adler, Rosenfeld and Proctor II, 2011, pp. 6–7).

Na podstawie powyższych rozważań można, więc założyć, że wzrastanie w prawidłowym środowisku rodzinnym, w którym komunikacja jest prawidłowa, będzie sprzyjało kształtowaniu wysokiej samooceny. Z kolei wychowywanie się w środowiskach, w których relacje pomiędzy członkami rodziny są niesatysfakcjonujące lub zaburzone, wzmocnione nieprawidłową komunikacją, będzie oddziaływać negatywnie na kształtowanie wysokiej samooceny i poczucia własnej wartości u osób, które z tych środowisk pochodzą. O związkach atmosfery w prawidłowych lub nieprawidłowych środowiskach rodzinnych z jakością komunikacji w tych rodzinach pisze Marta Komorowska-Pudło (2019, pp. 414–415, 417). Z badań autorki wynika, że wysoki poziom komunikacji w rodzinach pochodzenia wiązał się z tworzeniem udanych małżeństw przez rodziców, z kierowaniem przez nich do siebie wysokiego poziomu wsparcia i zaangażowania, przy niskim poziomie deprecjacji. Rodziny, w których był wysoki poziom komunikowania się, charakteryzowały się spójnością i elastycznością. Rodzice wychowywali swoje dzieci w stylu demokratycznym lub liberalnym kochającym i przejawiali wobec nich postawy rodzicielskie akceptacji, autonomii i ochraniań.

Wzrastający w takich rodzinach respondenci częściej cechowali się bezpiecznym przywiązaniem i zadowoleniem ze wzrastania w tych domach. Atmosferę rodzinną w domach o niskim poziomie komunikacji tworzyli zwykle małżonkowie niezadowoleni z jakości swojego małżeństwa, kierujący wobec siebie niski poziom wsparcia i zaangażowania, a wysoki deprecjacji, wychowujący dzieci w stylu wychowania autokratycznym i liberalnym niekochającym i przejawiający wobec nich postawy nadmiernego wymagania i niekonsekwencji. Respondenci wzrastający w rodzinach o niskim poziomie komunikacji częściej przejawiali lękowo-ambiwalentny lub unikowy styl przywiązaniowy.

4. Komunikacja w rodzinie w koncepcji Modelu Kołowego Davida H. Olsona

David H. Olson (2000, 2013) analizując systemy rodzinne w Modelu Kołowym, badał poziomy spójności, elastyczności, komunikacji i poczucia zadowolenia z życia w danej rodzinie. Zostaną one szczegółowo opisane w części prezentującej wyniki badań. Biorąc pod uwagę metakomunikację, komunikację werbalną i niewerbalną pomiędzy członkami rodziny można uznać, że trzy pierwsze elementy oceny środowiska rodzinnego zawierają analizę takich ich zachowań, które dotyczą szeroko rozumianego komunikowania się. W związku z tym badania podjęte do rozwiązania postawionego problemu badawczego będą opierały się na koncepcji oceny rodziny Olsona (2000, 2013).

Spójność to wymiar obejmujący takie elementy funkcjonowania członków rodziny w zakresie komunikacji, jak okazywanie sobie emocjonalnej więzi, wzajemne wspieranie się, charakter psychologicznych granic między nimi, występowanie koalicji w rodzinie, sposób wspólnego podejmowania decyzji (Olson, 2000, p. 145; Olson, 2013, p. 7; Margasiński, 2013, p. 10). W wersji czwartej Modelu Kołowego (FACES IV) Olson (2013, p. 33) opisuje w tym wymiarze trzy rodzaje rodzin: o *zrównoważonej spójności*, o spójności skrajnie niskiej (rodzina *niezwiązana*), o spójności skrajnie wysokiej (rodzina *splątana*).

Elementy komunikacji rodzinnej analizowanej przez Olsona (2013, p. 7; por. Margasiński, 2011, p. 13) w wymiarze elastyczności obejmują pomiar jakości i stopnia zmian, jakie zachodzą w systemie rodziny w zakresie przywództwa, dyscyplinowania członków rodziny, pełnionych ról, zasad określających wzajemne relacje oraz sposoby negocjowania, style rozwiązywania konfliktów i asertywność. W czwartej wersji Modelu Kołowego (FACES IV) Olson (2013, p. 33) wyróżnił trzy rodzaje rodzin: o *zrównoważonej elastyczności*, o skrajnie niskiej elastyczności (rodziny *szytywne*) i o skrajnie wysokiej elastyczności (rodziny *chaotyczne*).

Komunikacja to trzeci wymiar oceny rodziny w Modelu Kołowym. Jej zadaniem jest umożliwienie „rodzinom dostosowanie poziomów adaptacyjności i spójności do wymagań sytuacyjnych lub rozwojowych” (Margasiński, 2011, p. 15). Pomiar wymiaru komunikacji obejmuje analizę „umiejętności pozytywnego porozumiewania się” (Olson, 2013, p. 7) w rodzinie, wzajemnego przekazywania sobie wiadomości, planów, przemyśleń i odczuć (Olson and Barnes, 2004, za: Margasiński, 2013, p. 15). Ocenie podlega umiejętność słuchania i mówienia, umiejętność samopoznania, jasność komunikacji i formy jej przebiegu, poziom wzajemnego szacunku rozmówców, empatii i koncentracji uwagi na wzajemnych komunikatach, wzajemne dzielenie się uczuciami na temat siebie i rodziny oraz sposoby rozwiązywania problemów (Olson, 2000, pp. 149–150). Komunikacja w rodzinie może być *niska*, *poprawna* i *wysoka* (Olson, 2000, za: Margasiński, 2011, p. 22). Komunikacja oddziałuje na jakość spójności i elastyczności w rodzinie (zob. Olson, 2013, p. 7). W badaniach zostało potwierdzone, że rodziny o zrównoważonej spójności i elastyczności wykazują się bardziej efektywną komunikacją (Olson, 2000, pp. 145–147). Z kolei w rodzinach o zbyt silnej lub zbyt słabej spójności i elastyczności występuje słaba komunikacja (Olson, 2000, pp. 150, 153). W rodzinach *niezwiązanych* i *splątanych* występują duże problemy w relacjach rodzinnych (Olson and McCubbin, 1982, za: Radochoński, 1999, pp. 163–164), członkowie rodziny przesyłają do siebie komunikaty niespójne, wewnątrznie sprzeczne, dyskwalifikują informacje otrzymywane od innych, nie potrafią utrzymać komunikacji, brak im umiejętności empatycznych (Radochoński, 1999, p. 171).

W Modelu Kołowym Olsona pomiarowi podlega też poziom zadowolenia z życia rodzinnego, który obejmuje stopień satysfakcji w trzech, opisanych wyżej wymiarach – spójności, elastyczności i komunikacji (Margasiński, 2013, p. 15).

5. Metodologia badań własnych

Celem podjętych badań było określenie poziomów samooceny ogólnej i samoocen szczegółowych osób dorosłych wzrastających w rodzinach o różnych poziomach spójności, elastyczności i komunikacji. Jako problem badawczy postawiono pytanie: Jaki jest związek informacji zawartej w komunikacji w rodzinie pochodzenia, w aspekcie werbalnym i niewerbalnym, z samooceną ogólną i szczegółową wzrastających w tych rodzinach kobiet i mężczyzn? W przyjętej hipotezie założono, że istnieje umiarkowany związek pomiędzy jakością komunikowania się w rodzinach pochodzenia a oceną własnej osoby wzrastających w tych rodzinach kobiet i mężczyzn. Założono, że im bardziej prawidłowa była, oceniana

przez respondentów, komunikacja w ich rodzinach pochodzenia, tym wyższy jest poziom ich samooceny. Im mniej prawidłowa była komunikacja w domach rodzinnych, tym poziom ich samooceny jest niższy. W badaniach uwzględniono dwie zmienne. Za zmienną zależną przyjęto poziom samooceny młodych dorosłych, w tym samooceny ogólnej i integracji tożsamości oraz poziom samoocen szczegółowych: popularności, zdolności przywódczych, kompetencji, witalności, atrakcyjności fizycznej, samoakceptacji moralnej, samokontroli, bycia kochanym i obronnego wzmacniania samooceny. Zmienna niezależna przyjęta do badań to retrospektywna ocena jakości funkcjonowania rodziny pochodzenia respondentów w zakresie komunikowania się jej członków, mierzona poziomem jej spójności, elastyczności i komunikacji.

Do przeprowadzenia badań wybrano metodę sondażu diagnostycznego, a do uzyskania danych dwa standaryzowane narzędzia badawcze: Skale Oceny Rodziny (SOR) Davida H. Olsona (za: Margasiński, 2013) i Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny (MSEI) Edwarda J. O'Brien'a i Seymour Epstein (2009). Aby respondenci mogli ocenić poziom spójności, elastyczności i komunikacji w swoich rodzinach pochodzenia przekształcono określenia odnoszące się do rodziny własnej na określenia, których ocenę odnosili oni do rodzin pochodzenia. Wszystkie twierdzenia w tych skalach zostały postawione w czasie przeszłym, a w instrukcji wskazano, jakiej rodziny to badanie dotyczy. Badanie przeprowadzono za pomocą kwestionariuszy typu „papier ołówek”. Do analizy statystycznej wyników wykorzystano korelację nieparametryczną ρ -Spearmana, pozwalającą na określenie związków pomiędzy poziomem samooceny respondentów a jakością ich oceny na temat komunikacji w ich rodzinach pochodzenia. Dla określenia różnic pomiędzy mężczyznami i kobietami w zakresie poziomów skal oceny rodziny pochodzenia oraz wymiarów samooceny wykorzystano test U Manna Whitneya. Badania przeprowadzono na terenie województwa zachodniopomorskiego i lubuskiego wśród 504 osób (252 mężczyzn i 252 kobiet) żyjących w związkach małżeńskich. Wiek badanych osób: 20–35 lat. Dobór próby badawczej miał charakter nielosowy celowy, uwzględniający kryterium wieku i życia w związkach małżeńskich.

6. Samoocena osób wychowywanych w domach o różnych poziomach spójności, elastyczności i komunikacji w świetle badań własnych

Z analizy danych uzyskanych w badaniach wynika, że co trzeci respondent pochodził z domów o zrównoważonej spójności (30,6% mężczyzn i 38,9% kobiet) i elastyczności (34,5% mężczyzn i 37,7% kobiet), w których poziom komunikacji

był wysoki (32,5% mężczyzn i 32,1% kobiet) (tabela 1). Co czwarty badany mężczyzna i nieco więcej kobiet pochodziło z domu, gdzie poziom zrównoważonej spójności i elastyczności oraz komunikacji był niski (odpowiednio: 21, 23,8 i 29% mężczyzn oraz 30,6, 26,2 i 30,6% kobiet). Mniej niż połowa mężczyzn (44%) i co trzecia kobieta (32,9%) było zadowolonych ze wzrastania w swoich domach rodzinnych.

Tabela 1. Retrospektywna ocena respondentów w zakresie spójności, elastyczności, komunikacji i zadowolenia z życia w rodzinie pochodzenia

Skale oceny rodziny pochodzenia	Poziom skal oceny rodziny pochodzenia respondentów					
	Mężczyźni (N=252)			Kobiety (N=252)		
	Wysoki	Średni	Niski	Wysoki	Średni	Niski
	%					
Zrównoważona spójność	30,6	48,4	21,0	38,9	30,6	30,6
Zrównoważona elastyczność	34,5	41,7	23,8	37,7	36,1	26,2
Komunikacja	32,5	38,5	29,0	32,1	37,3	30,6
Zadowolenie	44,0	26,2	29,8	32,9	36,9	30,2
Niezwiązanie	32,5	41,3	26,2	35,3	40,5	24,2
Splątanie	36,1	35,3	28,6	18,7	41,3	40,1
Sztwywność	41,3	28,2	30,6	34,9	43,7	21,4
Chaotyczność	32,5	38,1	29,4	15,1	48,4	36,5

Co trzeci badany wychowywał się w rodzinach *niezwiązanych* (32,5% mężczyzn i 35,3% kobiet). Nieco więcej mężczyzn (36,1%) i co piąta kobieta (18,7%) w rodzinach *splątanych*. Jeszcze więcej w rodzinach o wysokim poziomie sztywności (41,3% mężczyzn i 34,9% kobiet) i co trzeci mężczyzna (32,5%) oraz co szósta kobieta (15,1%) oceniających swoje rodziny jako wysoce *chaotyczne*.

Porównanie różnic w wynikach uzyskanych przez respondentów obojga płci w odniesieniu do analizy ich środowiska rodziny pochodzenia wykazała, że kobiety bardziej pozytywnie niż mężczyźni oceniły swoje rodziny w skalach zrównoważonej spójności i elastyczności oraz komunikacji i poczucia zadowolenia ze wzrastania w swoich domach (tabela 2). Mężczyźni natomiast uzyskali wyższe niż kobiety wyniki w wymiarach niezrównoważenia swoich rodzin pochodzenia w skalach niezwiązania, splątania i chaotyczności.

Tabela 2. Poziom skal oceny rodziny pochodzenia respondentów – statystyki opisowe

Poziom skal oceny rodziny pochodzenia respondentów		Statystyki opisowe			Test U Manna Whitneya	Poziom istotności
		Średnia	Mediana	Odch. stand.		
Zrównoważona spójność	Mężczyźni	24,22	25,00	5,35	24156,00	0,000
	Kobiety	26,21	27,00	5,62		
Zrównoważona elastyczność	Mężczyźni	22,53	23,00	4,65	27619,00	0,011
	Kobiety	23,53	24,00	4,86		
Komunikacja	Mężczyźni	33,21	34,00	8,46	27965,50	0,020
	Kobiety	35,01	36,00	8,95		
Zadowolenie	Mężczyźni	34,90	36,00	8,66	27334,00	0,007
	Kobiety	36,84	39,00	8,87		
Niezwiązanie	Mężczyźni	17,38	17,00	5,32	27014,00	0,004
	Kobiety	16,19	15,00	6,08		
Splątanie	Mężczyźni	16,20	16,00	4,54	22048,00	0,000
	Kobiety	13,79	13,00	4,14		
Sztywność	Mężczyźni	19,15	19,00	4,49	30385,00	0,402
	Kobiety	18,90	19,00	4,36		
Chaotyczność	Mężczyźni	17,65	17,50	4,99	22205,00	0,000
	Kobiety	14,92	15,00	4,60		

Połowa respondentów (53,2% mężczyzn i 50% kobiet) uzyskała wyniki wskazujące na wysoki poziom samooceny ogólnej (tabela 3). Zdecydowanie niższe wyniki ujawniły się podczas analizy szczegółowych wymiarów samooceny. Co trzeciego badanego (32,1% mężczyzn i 31,7% kobiet) cechował wysoki poziom integracji tożsamości i poczucia bycia kochanym (28,6% mężczyzn i 40,1% kobiet). Co szósty respondent (12,7% mężczyzn i 19,8% kobiet) wysoko ocenił swoją atrakcyjność fizyczną, a co czwarty wysoko swoją witalność (26,2% mężczyzn i 18,3% kobiet), popularność (29% mężczyzn i 18,3% kobiet) i kompetencje (31% mężczyzn i 25,4% kobiet). Dużo większa grupa respondentów wysoko oceniła swoje zdolności przywódcze (48,8% mężczyzn i 38,5% kobiet), samoakceptację moralną (42,9% mężczyzn i 48% kobiet) i samokontrolę (36,1% mężczyzn i 42,1% kobiet). Co piąty badany (15,1% mężczyzn i 21,4% kobiet) w wysokim stopniu ujawniał obronne wzmacnianie samooceny.

Tabela 3. Poziom samooceny badanych mężczyzn i kobiet

Wymiary samooceny	Poziom samooceny respondentów					
	Mężczyźni (N = 252)			Kobiety (N = 252)		
	Wysoki	Średni	Niski	Wysoki	Średni	Niski
	%					
Atrakcyjność fizyczna	12,7	57,5	29,8	19,8	57,9	22,2
Popularność	29,0	37,3	33,7	18,3	40,5	41,3
Zdolności przywódcze	48,8	27,8	23,4	38,5	43,7	17,9
Kompetencje	31,0	37,3	31,7	25,4	53,6	21,0
Witalność	26,2	37,3	36,5	18,3	50,8	31,0
Samoakceptacja moralna	42,9	23,8	33,3	48,0	24,2	27,8
Samokontrola	36,1	26,6	37,3	42,1	31,7	26,2
Bycie kochanym	28,6	41,7	29,8	40,1	36,5	23,4
Obronne wzmacnianie samooceny	15,1	37,3	47,6	21,4	45,2	33,3
Integracja tożsamości	32,1	42,5	25,4	31,7	45,6	22,6
Ogólna samoocena	53,2	25,4	21,4	50,0	32,9	17,1

W badaniach ujawniły się różnice istotne statystycznie pomiędzy mężczyznami i kobietami w zakresie poziomów niektórych wymiarów samooceny (tabela 4). Badani mężczyźni uzyskali wyższe niż kobiety wyniki w zakresie samooceny ogólnej i integracji tożsamości, a także w wymiarach zdolności przywódczych, kompetencji i witalności. Kobiety, z kolei uzyskały wyższe niż mężczyźni wyniki w takich wymiarach samooceny szczegółowej, jak samoakceptacja moralna, bycie kochanym i obronne wzmacnianie samooceny.

Tabela 4. Poziom samooceny respondentów – statystyki opisowe

Poziom samooceny respondentów		Statystyki opisowe			Test U Manna Whit- neya	Poziom istotno- ści
		Średnia	Mediana	Odch. stand.		
Atrakcyjność fizyczna	Mężczyźni	31,54	32,00	3,81	30498,50	0,442
	Kobiety	31,28	31,00	3,89		
Popularność	Mężczyźni	33,69	34,00	4,44	30805,50	0,562
	Kobiety	33,41	33,00	4,45		
Zdolności przywódcze	Mężczyźni	33,42	33,00	5,34	24617,50	0,000
	Kobiety	31,40	31,00	4,88		
Kompetencje	Mężczyźni	33,99	34,00	4,67	27322,50	0,007
	Kobiety	32,95	33,00	4,27		
Witalność	Mężczyźni	33,89	34,00	6,06	25072,00	0,000
	Kobiety	31,70	32,00	5,88		

Samoakceptacja moralna	Mężczyźni	36,88	37,50	5,99	26133,00	0,001
	Kobiety	38,75	39,00	6,30		
Samokontrola	Mężczyźni	33,25	33,00	5,98	31476,50	0,866
	Kobiety	33,24	33,00	5,33		
Bycie kochanym	Mężczyźni	36,60	36,50	6,04	28948,00	0,086
	Kobiety	37,45	38,00	6,24		
Obronne wzmacnianie samooceny	Mężczyźni	48,86	49,00	8,53	28504,00	0,047
	Kobiety	50,41	50,50	8,32		
Integracja tożsamości	Mężczyźni	33,08	33,00	5,52	28329,00	0,036
	Kobiety	32,25	32,00	5,24		
Ogólna samoocena	Mężczyźni	33,86	34,00	5,70	27850,50	0,017
	Kobiety	32,62	32,50	5,79		

W dalszej części badań poddano analizie związek pomiędzy poszczególnymi wymiarami skal oceny rodziny pochodzenia a składnikami samooceny respondentów (tabela 5).

Tabela 5. Związek pomiędzy oceną zrównoważonej spójności i elastyczności oraz komunikacji w rodzinie pochodzenia i poczucia zadowolenia ze wzrastania w niej z poszczególnymi wymiarami samooceny respondentów

Samoocena respondentów	Ocena rodziny pochodzenia dokonana przez respondentów							
	Zrównoważona spójność		Zrównoważona elastyczność		Komunikacja		Zadowolenie	
	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety
	Współczynnik korelacji ρ Spearmana							
Atrakcyjność fizyczna	,05	,10	,14 (*)	,07	,10	,12 (*)	,10	,13 (*)
Popularność	,18 (**)	,24 (***)	,20 (**)	,21 (**)	,19 (**)	,20 (**)	,21 (**)	,21 (**)
Zdolności przywódcze	,04	,09	,07	,16 (*)	,02	,08	,08	,08
Kompetencje	,10	,11	,13 (*)	,14 (*)	,10	,09	,09	,11
Witalność	,02	,09	,13 (*)	,18 (**)	,12 (*)	,12 (*)	,08	,17 (**)
Samoakceptacja moralna	,23 (***)	,23 (***)	,20 (**)	,15 (*)	,26 (***)	,14 (*)	,17 (**)	,12 (*)
Samokontrola	,17 (**)	,21 (**)	,28 (***)	,25 (***)	,30 (***)	,24 (***)	,32 (***)	,27 (***)
Bycie kochanym	,25 (***)	,34 (***)	,26 (***)	,23 (***)	,28 (***)	,35 (***)	,34 (***)	,35 (***)
Obronne wzmacnianie samooceny	,18 (**)	,21 (**)	,20 (**)	,24 (***)	,25 (***)	,24 (***)	,25 (***)	,22 (***)

Integracja tożsamości	,13 (*)	,17 (**)	,19 (**)	,17 (**)	,19 (**)	,16 (*)	,20 (**)	,26 (***)
Ogólna samo-ocena	,17 (**)	,15 (*)	,24 (***)	,09	,22 (***)	,13 (*)	,27 (***)	,20 (**)

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, ^a $p < 0,10$

Z danych zawartych w tabeli 5 wynika, że istnieje wiele związków istotnych statystycznie pomiędzy oceną rodziny pochodzenia dokonaną przez respondentów a poziomem ich samooceny w aspekcie wielowymiarowym. Im bardziej prawidłowo funkcjonowały rodziny pochodzenia respondentów, czyli im wyższy był w nich poziom zrównoważonej spójności i elastyczności, a także wyższy poziom komunikacji i poczucia zadowolenia ze wzrastania w danej rodzinie, tym wyższy poziom samooceny przejawiali badani mężczyźni i kobiety. W największym stopniu dotyczyło to poczucia bycia kochanym, samokontroli i samoakceptacji moralnej. Nieco słabsze związki, choć także istotne statystycznie, wiązały się z wyższym poziomem poczucia popularności i obronnego wzmacniania samooceny u badanych respondentów pochodzących z rodzin, które cechowały się zrównoważoną spójnością i elastycznością oraz prawidłową komunikacją i które dawały respondentom poczucie zadowolenia z oferowanej atmosfery domowej. Kobiety i mężczyźni wzrastający w domach o zrównoważonej spójności i elastyczności oraz prawidłowej komunikacji i wysokiej ocenie poczucia zadowolenia z bycia wychowywanymi w danych rodzinach cechowali się także wyższym poziomem integracji tożsamości i ogólnej samooceny. Jedynie w przypadku badanych kobiet nie uzyskano korelacji istotnej statystycznie pomiędzy zrównoważoną elastycznością w domu rodzinnym a ich samooceną ogólną. Poczucie witalności było wyższe u respondentów obojga płci, którzy wzrastali w domach o wyższym poziomie zrównoważonej elastyczności i prawidłowej komunikacji oraz u kobiet bardziej zadowolonych ze wzrastania w tych domach. Wyższy poziom poczucia kompetencji uzyskiwali respondenci obojga płci wychowywani w domach o wyższym poziomie zrównoważonej elastyczności. W przypadku badanych kobiet zrównoważona elastyczność w rodzinach pochodzenia korelowała także z ich wyższym poczuciem zdolności przywódczych.

W badaniach uzyskano związki istotne statystycznie obejmujące zmienne związane z obszarami niezrównoważenia w zakresie spójności i elastyczności w rodzinie pochodzenia oraz zmienne obejmujące poszczególne wymiary samooceny badanych kobiet i mężczyzn (tabela 6).

Tabela 6. Związek pomiędzy oceną niezrównoważenia systemu rodziny pochodzenia respondentów z poszczególnymi wymiarami ich samooceny

Samoocena respondentów	Ocena rodziny pochodzenia dokonana przez respondentów							
	Niezwiązanie		Splątanie		Szttywność		Chaotyczność	
	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety	Mężczyźni	Kobiety
	Współczynnik korelacji <i>rho</i> Spearmana							
Atrakcyjność fizyczna	-,10	-,10	-,13 (*)	-,04	,00	,02	-,17 (**)	-,13 (*)
Popularność	-,18 (**)	-,22 (***)	-,22 (**)	-,11	-,08	,06	-,20 (**)	-,20 (**)
Zdolności przywódcze	-,13 (*)	-,07	-,24 (***)	-,12 (*)	,01	,01	-,30 (***)	-,08
Kompetencje	-,17 (**)	-,11 ^a	-,26 (***)	-,20 (**)	-,07	-,03	-,24 (***)	-,18 (**)
Witalność	-,07	-,14 (*)	-,13 (*)	-,09	-,01	-,01	-,16 (*)	-,22 (**)
Samoakceptacja moralna	-,24 (***)	-,27 (***)	-,30 (***)	-,34 (***)	-,02	-,06	-,26 (***)	-,32 (***)
Samokontrola	-,22 (***)	-,23 (***)	-,17 (**)	-,20 (**)	,03	-,04	-,29 (***)	-,24 (***)
Bycie kochanym	-,40 (***)	-,45 (***)	-,32 (***)	-,26 (***)	-,15 (*)	-,12 (*)	-,33 (***)	-,31 (***)
Obronne wzmacnianie samooceny	-,24 (***)	-,18 (**)	-,12 (*)	-,15 (*)	-,08	-,03	-,20 (**)	-,11 ^a
Integracja tożsamości	-,25 (***)	-,19 (**)	-,22 (***)	-,13 (*)	-,02	,01	-,31 (***)	-,24 (***)
Ogólna samoocena	-,29 (***)	-,22 (***)	-,28 (***)	-,14 (*)	-,09	-,06	-,34 (***)	-,23 (***)

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$, ^a $p < 0,10$

Z danych zaprezentowanych w tabeli 6 wynika, że im wyższy był poziom niezrównoważenia systemów rodzinnych w skalach niezwiązania, splątania i chaotyczności, tym niższy był poziom wielu wymiarów samooceny respondentów. Jedynie w przypadku badania związku sztywności w rodzinie pochodzenia z samooceną respondentów dane te okazały się w większości przypadków nieistotne statystycznie. Najsilniejsze związki z ich ujemną korelacją zaobserwowano pomiędzy oceną skal niezrównoważonych systemów rodzinnych a takimi wymiarami samooceny jak poczucie bycia kochanym i samoakceptacja moralna. Nieco słabsze związki stwierdzono w odniesieniu do wymiarów integracji tożsamości, samooceny ogólnej, samokontroli i obronnego wzmacniania samooceny. Mniej związków i jednocześnie nieco słabszych zaobserwowano w odniesieniu do takich wymiarów samooceny, jak kompetencje, zdolności przywódcze i popular-

ność, a najmniej związków z wymiarami vitalności i atrakcyjności fizycznej. Biorąc pod uwagę typ rodziny w obszarze niezrównoważenia, najwięcej i jednocześnie najsilniejsze ujemne korelacje uzyskano przy pomiarze chaotyczności, czyli skrajnie wysokiej elastyczności rodziny z poszczególnymi wymiarami samooceny, niewiele mniej korelacji przy pomiarze samooceny w związku z niezwiązaniem i splątaniem, czyli skrajnie niskim i skrajnie wysokim poziomem spójności rodziny. Brak bliskości w rodzinie najsilniej był skorelowany z poczuciem bycia niekochanym przez respondentów.

7. Wnioski z badań

Szczegółowa analiza wymiarów, w jakich oceniana była rodzina pochodzenia w kontekście ich związku z ukształtowaną u wzrastających w nich dzieci samooceną pozwala na wyciągnięcie konkretnych wniosków.

Im wyższy był poziom ocenionej przez respondentów zrównoważonej spójności w ich rodzinach pochodzenia, tym wyższym poziomem samooceny cechowali się oni (zarówno mężczyźni, jak i kobiety) w takich wymiarach, jak: poczucie bycia kochanym, samoakceptacja moralna, samokontrola, popularność, a także zintegrowana tożsamość i ogólna samoocena. Pozwala to na stwierdzenie, że wyższy poziom wskazanych wyżej wymiarów samooceny uzyskiwali respondenci wzrastający w rodzinach, w których relacje między członkami opierały się na emocjonalnej bliskości i lojalności, na wzajemnym zaangażowaniu, okazywaniu sobie wrażliwości emocjonalnej, częstym wspólnym spędzaniu czasu wolnego i realizacji wspólnych zainteresowań. W rodzinach tych mieli oni możliwość wspólnie z innymi członkami rodziny podejmować różne decyzje i udzielać sobie wzajemnego wsparcia. Jednocześnie też członkowie takich rodzin obserwowali prawidłowe granice w życiu rodzinnym, w którym zauważalna była wyraźna koalicja małżeńska rodziców, otwierająca we właściwym momentach granice wobec dzieci (zob. Olson and McCubbin, 1982, za: Radochoński, 1999, pp. 163–164; Olson, 2000, pp. 145–147, 152; Margasiński, 2011, p. 12; Olson, 2013, pp. 7, 20, 24). Można więc stwierdzić, że komunikowanie się werbalne i niewerbalne pomiędzy poszczególnymi członkami w rodzinach o wysokim poziomie zrównoważonej spójności było otwarte, przejrzyste, bezpośrednie i wolne od dezinformacji w zakresie dzielenia się własnymi myślami emocjami i potrzebami poszczególnych osób.

Ocena poziomu zrównoważonej elastyczności w rodzinie pochodzenia korelowała dodatnio z takimi wymiarami samooceny badanych kobiet i mężczyzn jak poczucie bycia kochanym, samokontrola, samoakceptacja moralna, popularność,

kompetencje, witalność. W przypadku badanych kobiet także z wymiarem zdolności przywódczych, a w przypadku badanych mężczyzn z wymiarem atrakcyjności fizycznej. Im wyższy był poziom zrównoważonej elastyczności w domach respondentów, tym wyższy był u osób obojga płci poziom integracji ich tożsamości, a w przypadku badanych mężczyzn także wyższy poziom samooceny ogólnej. Wyższy poziom wymienionych wyżej wymiarów samooceny związany był z wrastaniem w rodziny, w których przywództwo obojga rodziców było równe, z możliwością występowania płynnych zmian, w zależności od różnych sytuacji domowych. Rodziny o wysokim poziomie elastyczności budują relacje oparte na demokratyczności, dużej wzajemnej wyrozumiałości, możliwości dyskusowania o problemach, podejmowania decyzji w wyniku wspólnych negocjacji, z uwzględnianiem dyskusji na temat ponoszenia konsekwencji różnych zachowań. W rodzinach tych opinie wyrażane są w sposób stanowczy, a rozwiązywanie problemów opiera się na efektywnych i konstruktywnych rozmowach oraz sprzężeniach zwrotnych. Członkowie tych rodzin funkcjonują na podstawie jasnego podziału ról z zachowaniem międzypokoleniowych granic i jednocześnie w oparciu o ujawnianą bliskość w relacjach między rodzicami i dziećmi. Reguły w tych domach wprowadzane są elastycznie, z możliwością dokonywania uzasadnionych zmian podczas demokratycznych i otwartych negocjacji, z uwzględnieniem zmian dotyczących wieku poszczególnych osób w rodzinie lub zmian w strukturze rodziny. Wszystko to pozwala na dobre funkcjonowanie rodziny (zob. Olson and McCubbin, 1982, za: Radochoński, 1999, p. 167; Olson, 2000, pp. 149–152; Margasiński, 2011, pp. 12, 37; Olson, 2013, pp. 7, 20, 24).

Wyższa ocena respondentów na temat jakości komunikacji w ich rodzinach pochodzenia korelowała z wyższym poziomem takich wymiarów ich samooceny (zarówno kobiet, jak i mężczyzn), jak poczucie bycia kochanym, samokontrola, samoakceptacja moralna, witalność i popularność. W przypadku badanych kobiet korelacja ta obejmowała także poczucie atrakcyjności fizycznej. W badaniach stwierdzono także związek wychowywania się w domach o wysokim poziomie komunikacji z wysokim poziomem integracji tożsamości i wysokim poziomem samooceny ogólnej respondentów. Wysoki poziom oceny siebie dokonanej przez respondentów w wymienionych wymiarach mógł ukształtować się w rodzinach, w których wysoki poziom komunikacji wzajemnej poszczególnych jej członków wiązał się z takimi jej cechami, jak empatia, uważne słuchanie, mówienie za siebie, a nie za innych, wysoki poziom samoodblokowania, zdolność do dyskusowania o sobie, o własnych uczuciach i o relacjach. Podczas przekazywania informacji komunikaty werbalne członków rodzin są wysoce klarowne i spójne, potwierdzane komunikacją niewerbalną (zob. Olson, 2000, za: Margasiński, 2011, p. 22).

Jak wskazują powyższe wyniki, niska jakość komunikacji w rodzinie pochodzenia wiązała się z niskim poziomem poczucia bycia kochanym, samokontroli, samoakceptacji moralnej, witalności i popularności u respondentów obojga płci oraz z niskim poczuciem atrakcyjności fizycznej u badanych kobiet. Równocześnie też z niskim poziomem integracji tożsamości i niskim poziomem samooceny ogólnej respondentów. Tego typu właściwości samooceny osób badanych były kształtowane w domach, w których jej mieszkańcy cechowali się niskim poziomem empatii i zdolności uważnego słuchania. Komunikowanie się na poziomie niskim oznacza, że poszczególne osoby rzadko mówią za siebie, a często mówią za innych. Mają niewielką zdolność do mówienia o uczuciach i o relacjach. Ich wypowiedzi są mało przejrzyste, niespójne lub nieklarowne. Komunikowanie werbalne często jest niezgodne z komunikacją niewerbalną. Rozmówcy ci gubią główne wątki rozmowy, nie utrzymują ciągłości tematycznej, do wypowiedzi wprowadzają tematy nieadekwatne i poboczne. Często stosują bariery komunikacyjne niewerbalne, rozpraszać siebie i odbiorców. Nie szanują uczuć lub sygnałów wysyłanych do nich przez innych i niejednokrotnie jawnie lekceważą rozmówców (zob. Olson, 2000, za: Margasiński, 2011, p. 22).

Wyższy poziom niezwiązania (bardzo niski, skrajny poziom spójności) w rodzinach pochodzenia, w opinii respondentów, korelował zarówno u badanych kobiet, jak i mężczyzn z niższym poziomem poczucia bycia kochanym, samoakceptacji moralnej, samokontroli i popularności respondentów obojga płci. W przypadku badanych mężczyzn związek ten dotyczył także niższego poziomu poczucia kompetencji i zdolności przywódczych, a w przypadku kobiet witalności. Im wyższy był poziom niezwiązania w rodzinie pochodzenia, tym niższym poziomem integracji tożsamości i samooceny ogólnej cechowali się badani mężczyźni i kobiety. Respondenci ci wzrastali w domach, w których brakowało więzi, bliskości i wrażliwości emocjonalnej oraz lojalności pomiędzy jej członkami. Mogli mieć oni poczucie oddzielenia, przejawiającego się bardzo niskim zaangażowaniem poszczególnych osób w życie rodzinne i niezwykle rzadkimi interakcjami, obserwowanymi także u własnych rodziców, budujących sztywne granice między pokoleniami. Pomiedzy poszczególnymi członkami rodziny granice te były zwykle zamknięte. Otwierali się oni raczej na kontakty zewnętrzne. W domach tych rzadko spędzali czas wolny z innymi, gdyż wybierali odrębne zainteresowania i przyjaciół, z którymi spędzali czas poza domem. Podczas obecności w domach czas spędzali najczęściej w osobnych przestrzeniach. Powodowało to, że nie nawiązywali bliższych relacji z domownikami, nie rozwiązywali wspólnie z nimi problemów, nie zwracali się do siebie o wzajemne wsparcie, a decyzje podejmowali raczej indywidualnie, często w opozycji do innych. Wzrastając w takich domach, kształtowali w sobie poczucie odrębności i niezależności

(zob. Olson and McCubbin, 1982, za: Radochoński, 1999, pp. 163–164; Olson, 2000, pp. 145–147).

Wyższy poziom splątania (bardzo wysoka, skrajna, spójność) w rodzinach pochodzenia korelował u respondentów obojga płci z niższym poziomem poczucia bycia kochanym, samoakceptacji moralnej, kompetencji, samokontroli i zdolności przywódczych. W przypadku mężczyzn dodatkowo także z atrakcyjnością fizyczną i z popularnością. Respondenci obojga płci wychowywani w rodzinach o wyższym poziomie splątania przejawiali niższy poziom integracji tożsamości oraz niższy poziom ogólnej samooceny. Wzrastali oni w domach, w których członkowie rodzin połączeni byli skrajnie silną bliskością i wrażliwością emocjonalną oraz pełną lojalnością wobec rodziny. Przejawiało się to w dominacji wspólnoty nad indywidualnością, w bardzo dużym zaangażowaniu na rzecz rodziny, w dużej wzajemnej zależności od siebie, we wzajemnej kontroli i braku osobistego dystansu. Mieszkańcy takich domów zwykle spędzali czas wolny z całą rodziną, głównie we wspólnej przestrzeni, a przejawy ich oddzielnego funkcjonowania, traktowane były jako brak lojalności wobec innych domowników (czasem tylko dopuszcza się w tych domach posiadanie niewielkiej przestrzeni prywatnej). Członkom rodziny narzucane są wspólne zainteresowania, działania i decyzje, a energia koncentrowana jest głównie na sprawach rodzinnych. Granice zewnętrzne są zamknięte, a granice wewnętrzne i wewnątrzpokoleniowe zatarte. Często w rodzinach tych pojawiają się koalicje w układzie rodzica z dzieckiem (zob. Olson and McCubbin, 1982, za: Radochoński, 1999, pp. 163–164; Olson, 2000, pp. 145–147).

Wysoki poziom chaotyczności w rodzinach pochodzenia korelował z niskim poziomem poczucia bycia kochanym, samokontroli, samoakceptacji moralnej, kompetencji, popularności, witalności i atrakcyjności fizycznej, a w przypadku mężczyzn także zdolności przywódczych. Im wyższy był poziom chaotyczności w rodzinach pochodzenia, tym niższy był poziom integracji tożsamości i samooceny ogólnej u badanych osób. Respondenci, których poziom samooceny w wyżej wskazanych obszarach był niski, pochodzili z domów, w których panowała trudna atmosfera. Chaotyczność, czyli bardzo wysoki, skrajny poziom elastyczności, cechowała się w tych rodzinach ograniczonym lub niekonsekwentnym przywództwem, powodującym brak skuteczności w kontroli rodzicielskiej, a w efekcie doprowadzającym do wielu niepowodzeń wychowawczych. Osoby wzrastające w takich domach doświadczały w dyscyplinowaniu tzw. wolnej ręki, wysokiego poziomu wyrozumiałości, niestałych konsekwencji. W relacjach członków rodziny panował swego rodzaju chaos, przejawiający się w niekończących się negocjacjach, impulsywnych decyzjach, pasywnie i agresywnie wyrażanych opiniach, trudnościach w rozwiązywaniu problemów, zmienności reguł

i zasad lub stosowaniu zasad niejawnych, ukrytych i wymuszanych w arbitralny sposób. W rodzinach tych nie ma porządku i jasności w określaniu ról, są one często zmieniane. Równocześnie też nieuwzględniane są granice między pokoleniami, co powoduje, że relacje rodziców z dziećmi są zbyt bliskie (Olson and McCubin, 1982, za: Radochoński, 1999, p. 167; Olson, 2000, p. 149).

Sztynność w rodzinie pochodzenia korelowała jedynie z jednym wymiarem samooceny – poczuciem bycia kochanym. Im wyższy był poziom sztynności w rodzinie pochodzenia, tym niższy był poziom poczucia bycia kochanym przez respondentów obojga płci. Skrajnie niski poziom elastyczności, czyli sztynność w rodzinie przejawia się w takich jej właściwościach, jak autorytarne przywództwo, silna kontrola rodzicielska, autokratyczna dyscyplina, brak wyrozumiałości, niewielka bliskość rodziców z dziećmi, surowe i sztywne konsekwencje, ograniczone negocjacje, sztywne, niezmiennie i narzucane przez dorosłych rygorystyczne zasady, narzucanie przez rodziców decyzji wobec dzieci, kontrolowanie członków rodziny, pasywnie lub agresywnie wyrażane opinie, trudności z rozwiązywaniem problemów. Role w tych domach są sztywne i zwykle stereotypowe, powiązane ze sztywnymi granicami między pokoleniami (Olson and McCubin, 1982, za: Radochoński, 1999, p. 167; Olson, 2000, p. 149). Uzyskany wynik dotyczący związku samooceny respondentów z wymiarem sztynności w rodzinie pochodzenia jest zastanawiający w obliczu różnych badań wskazujących, że wiele cech rodzin o wysokim poziomie sztynności wiąże się z zachowaniami rodziców preferujących autokratyczny styl wychowania oraz nadmiernie wymagającą postawę rodzicielską. Ten typ wychowania wskazywany jest przez badaczy jako ten, który może wiązać się z obniżaniem samooceny dzieci wzrastających w rodzinach z takim modelem wychowawczym (zob. Mietzel, 2003, p. 71; Płopa, 2008, pp. 108–111; Ziemska, 2009, pp. 45, 49, 84). W związku z powyższym warto byłoby uzyskane tu dane poddać kolejnym badaniom w celu weryfikacji wniosków z niniejszej analizy, a także z analiz zawartych w dotychczasowych wnioskach badaczy.

8. Podsumowanie

Postawiona w pracy hipoteza została w dużym stopniu potwierdzona. Związki pomiędzy jakością komunikowania się w rodzinach pochodzenia, mierzone w skalach spójności, elastyczności i komunikacji a oceną własnej osoby wzrastających w tych rodzinach młodych dorosłych w zakresie wielowymiarowej analizy samooceny w większości miały charakter korelacji słabej ($0,1 < \rho < 0,3$) i czasami przeciętnej ($0,3 < \rho < 0,5$). Badania potwierdziły, że im bardziej prawidłowa

była komunikacja werbalna i niewerbalna oraz atmosfera domu rodzinnego, warunkujące jasność przekazywanych sobie informacji w rodzinach pochodzenia respondentów, tym wyższy okazał się poziom samooceny młodych dorosłych. Im mniej prawidłowa komunikacja w domach rodzinnych i często wyższy poziom dezinformacji w komunikatach, tym poziom samooceny u respondentów był niższy.

Ogólne wnioski, jakie można wyciągnąć z badań na temat związku wzrastania w określonym typie rodziny pochodzenia z samooceną, są następujące. Wyższym poziomem samooceny ogólnej oraz w zakresie poszczególnych samoocen szczegółowych (głównie popularności, samokontroli, samoakceptacji moralnej, bycia kochanym), a także integracji tożsamości cechują się osoby wychowywane w rodzinach o wysokim poziomie spójności, elastyczności i komunikacji. W domach tych było dużo bliskości, otwartości, lojalności, empatii, wzajemnego zainteresowania i wsparcia, wyrozumiałości, szanowania wszystkich wzajemnie oraz wzajemnych granic, uwzględniania potrzeb wszystkich członków rodziny, demokratycznego stylu funkcjonowania, jasnych zasad uwzględniających zmiany w systemie rodziny. Członkowie tych rodzin mieli umiejętności pozwalające na efektywną komunikację werbalną i niewerbalną, mieli zdolności negocjacyjne umożliwiające systematyczne rozwiązywanie problemów i konfliktów. Biorąc pod uwagę, uzyskane w badaniach wyniki dotyczące szczegółowych aspektów wysokiego poziomu samooceny respondentów, można stwierdzić, że wychowywani w rodzinach o wysokim poziomie spójności, elastyczności i komunikacji są zadowoleni z siebie, pozytywnie nastawieni do życia, pewni siebie, odczuwający swoją wartość. Mają poczucie bycia lubianymi i akceptowanymi przez innych. Mają przekonanie, że są ważni dla innych i mogą liczyć na ich wsparcie. Potrafią budować relacje z innymi i są gotowi do budowania związków intymnych. Mają swój system wartości, są z niego zadowoleni, kierują się jasno zdefiniowanymi standardami moralnymi. Są zdecydowani i wytrwali, potrafią określać swoje cele, kontrolować emocje i potrzeby. Mają jasno określoną tożsamość, wiedzą kim są i czego chcą, mają też poczucie wewnętrznej spójności, a różne aspekty ich osobowości są dobrze zintegrowane (zob. Fecenec, 2008; O'Brien and Epstein, 2009).

Niski poziom samooceny ogólnej i szczegółowej przejawiały częściej osoby, które wzrastały w domach o nie zrównoważonej spójności i elastyczności oraz o niskim poziomie komunikacji. Zarówno w domach o zbyt wysokiej, jak i zbyt niskiej spójności (rodziny *splątane* lub *niezwiązane*), a także w domach o zbyt wysokiej elastyczności (rodziny *chaotyczne*) brakowało czynników budujących atmosferę relacji zapewniających prawidłowe kształtowanie samooceny wzrastających w nich osób. Okazuje się, że jeśli w rodzinach było za mało lub za

dużo bliskości emocjonalnej, lojalności i wzajemnej zależności, koncentracji na potrzebach członków tych rodzin, wzajemnych interakcji i miejsca dla własnej indywidualności, kształtowanie adekwatnej i wysokiej samooceny mogło być utrudnione. Niską samooceną częściej cechowali się dorośli wzrastający w domach, w których dominował niekonsekwentny i liberalny styl wychowania, w których niejasne było przywództwo rodziców, ich mieszkańcom brak było empatii, umiejętności efektywnej komunikacji, w tym aktywnego słuchania, zgodności komunikacji werbalnej z niewerbalną i zdolności do negocjacji, w których komunikacja często opierała się na barierach komunikacyjnych oraz w których zatarte były granice międzypokoleniowe, zasady niejasne i zmienne, a role trudne do określenia. Osoby wzrastające w takich rodzinach cechują się wyższym poziomem samokrytycyzmu, niezadowolenia z siebie, niepewności, a niższym poziomem poczucia własnego znaczenia i wartości. Częściej oczekują porażek, są przekonane o swojej niekompetencji i nieefektywności. Mają większe problemy z uczeniem się nowych rzeczy oraz poczucie, że mają niższy poziom umiejętności i talentu od innych. Często nie dokańczają rozpoczętych zadań, mają kłopoty ze stawianiem i osiągnięciem celów, z podejmowaniem decyzji, są bardziej rozkojarzone, mniej skoncentrowane na wykonywanych zadaniach. Mają problem z kontrolowaniem swoich emocji i myśli, z dyscyplinowaniem się. Mają problemy z określeniem swoich zasad moralnych, często postępują w sposób niemoralny i nieetyczny. Mają problemy z budowaniem relacji z innymi, nie potrafią przyjmować i okazywać innym swoich uczuć, w tym miłości. Częściej czują się niekochane i odrzucone przez osoby bliskie i mniej przez nie wspierane. Mają wątpliwości, czy innym na nich zależy. Mogą mieć trudności w budowaniu intymnych związków. Nie są pewne, czego oczekują, czego chcą w życiu i mają problem z określaniem swoich długoterminowych planów. Mają problem z poczuciem własnej tożsamości i odczuwają konflikty między różnymi aspektami swojej osobowości (zob. Fecenec, 2008; O'Brien and Epstein, 2009).

Uzyskane w badaniach dane i wnioski skłaniają do postawienia postulatów o kształtowanie w szeroko rozumianym społeczeństwie, na wszystkich etapach życia i rozwoju dzieci, młodzieży i dorosłych zdolności komunikacyjnych. Pozwoliłoby to nie tylko poprawić jakość funkcjonowania rodzin, ale wzmocnić poczucie własnej wartości wszystkich członków tych rodzin, a w efekcie jakość ich życia w większości obszarów funkcjonowania poznawczego, emocjonalnego i społecznego.

Data wpłynięcia: 2024-03-13;

Data uzyskania pozytywnych recenzji: 2024-10-22;

Data przesłania do druku: 2024-12-18.

References

- Adler, R.B., Rosenfeld, L.B. and Proctor II, R.F. (2011) *Relacje interpersonalne: proces porozumiewania się*. Poznań: Wydawnictwo Rebis.
- Bee, H. (2004) *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Czub, T. and Stawicka, M. (2007) 'Wrażliwość macierzyńska – charakterystyka, uwarunkowania i możliwość wspierania' in J. Patkiewicz (ed.) *Rola więzi w rozwoju dzieci i młodzieży niepełnosprawnej*, Wrocław: Studio Wydawniczo-Typograficzne „Typoscript”: Polskie Towarzystwo Walki z Kalectwem. Oddział Wojewódzki, pp. 31–45.
- Fecenec, D. (2008) *MSEI – Wielowymiarowy Kwestionariusz Samooceny. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Fedeli, M. (2004) *Temperamenty, charaktery, osobowości*, Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Fila-Janowska, A. (2009) *Samoocena autentyczna*. Warszawa: Wydawnictwo SWPS Academica.
- Gordon, T. (1994) *Wychowanie bez porażek*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Grzesiuk, L. and Jakubowska, U. (2005) 'Podejście komunikacyjne. Szkoła z Palo Alto i szkoła mediolańska', in L. Grzesiuk and H. Suszek (eds) *Psychoterapia. Teoria. Podręcznik akademicki*, Warszawa: Wydawnictwo Eneteia, pp. 191–195.
- Harwas-Napierała, B. (2008) *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Każmierczak, M. and Plopa, M. (2008) *Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej*, Warszawa: Vizja Press&IT.
- Kofta, M. and Doliński, D. (2002) 'Poznawcze podejście do psychologii' in J. Strelau (ed.) *Psychologia. Podręcznik akademicki, Tom II*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, pp. 561–600.
- Komorowska-Pudło, M. (2017) 'Wielowymiarowa analiza samooceny młodych dorosłych o różnych stylach przywiązaniowych' in K. Lubiewska (ed.) *Przywiązanie*, Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, pp. 87–102.
- Komorowska-Pudło, M. (2019) *Środowisko wychowawcze domu rodzinnego a relacje małżeńskie w dorosłym życiu*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum.
- Kozielecki, J. (1986) *Psychologiczna teoria samowiedzy*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Lindenfield, G. (2005) *Poczucie własnej wartości*. Łódź: Ravi.
- Margasiński, A. (2011) *Model Kołowy i skale FACES jako narzędzie badania rodziny. Historia, rozwój i zastosowanie*. Częstochowa: Akademia im. J. Długosza.

- Margasiński, A. (2013) *Skale Oceny Rodziny. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Mietzel, G. (2003) *Psychologia kształcenia. Praktyczny podręcznik dla pedagogów i nauczycieli*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Muszyński, H. (1983) *Rozwój moralny*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Nęcki, Z. (1998) 'Komunikacja interpersonalna' in W. Szewczuk (ed.) *Encyklopedia psychologii*. Warszawa: Fundacja Innowacja, pp. 49–154.
- Nęcki, Z. (2000) *Komunikacja międzyludzka*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Antykwa.
- Niebrzydowski, L. (1976) *O poznawaniu i ocenie samego siebie*, Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Niebrzydowski, L. (1989) *Psychologia wychowawcza*. Warszawa: PWN.
- O'Brien, E.J. and Epstein, S. (2009) *MSEI. Wielowymiarowy kwestionariusz samooceny. Podręcznik*. 2nd edn. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Olson, D.H. (2000), 'Circumplex Model of Marital and Family Systems', *Journal of Family Therapy*, 22(2), pp. 144–167. Available at: <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00144>.
- Olson, D.H. (2013) *Kwestionariusz FACES IV i Model Kołowy. Badanie walidacyjne*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Pervin, L.A and John, O.P. (2002) *Osobowość. Teorie i badania*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Płopa, M. (2006) *Więzi w małżeństwie i rodzinie*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Płopa, M. (2008) *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Radochoński, M. (1999) 'Systemowa charakterystyka środowiska rodzinnego wielokrotnych sprawców czynów przestępczych', *Roczniki Socjologii Rodziny*, 11, pp. 155–173.
- Rostowska, T. (2008) *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Ryś, M. (1996) 'Jakość małżeństwa a komunikowanie się małżonków i sposoby rozwiązywania wzajemnych konfliktów', *Problemy Rodziny*, 5, pp. 5–16.
- Ryś, M. (1998) *Konflikty w rodzinie niszczą czy budują?* Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś, M. (1999) *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Satir, V. (2000) *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Siek, S. (1986) *Formowanie osobowości*. Warszawa: Akademia Teologii Katolickiej.
- Szewczuk (1985) 'Miłość' in W. Szewczuk (ed.) *Słownik Psychologiczny*. 2nd edn. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Szpitalak, M. and Polczyk, R. (2015) *Samoocena: geneza, struktura, funkcje i metody pomiaru*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wegscheider-Cruse, S. (2007) *Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie?* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ziemska, M. (2009) *Postawy rodzicielskie*. Warszawa: Wiedza Powszechna.

