

Dyferencjacja Ja i uważność relacyjna w modelu adaptacji diady w obliczu stresujących czynników zewnętrznych

Differentiation of self and relational mindfulness in the dyadic adaptation model in the face of stressful external factors

<https://doi.org/10.34766/fer.v61i1.1344>

Julitta Dębska^a ✉

^a Julitta Dębska, <https://orcid.org/0009-0008-7214-7024>,

Szkoła Doktorska Nauk Społecznych Uniwersytetu Łódzkiego, Uniwersytet Łódzki

✉ Autor korespondujący: julitta.debska@edu.uni.lodz.pl

Abstrakt: *Wstęp:* Funkcjonowanie par we współczesnym świecie wiąże się z doświadczaniem narastającej liczby stresujących czynników zewnętrznych, takich jak obowiązki zawodowe, choroby członków rodziny czy globalne kryzysy. Stresory te mają negatywny wpływ na jakość relacji romantycznych, prowadząc do obniżenia satysfakcji i zwiększenia konfliktów w relacji romantycznej. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie zmodyfikowanego modelu adaptacji diady w obliczu stresujących czynników zewnętrznych, integrującego dyferencjację Ja oraz uważność relacyjną. Model oparty jest na teorii systemowej rodzin, teorii kształtowania przez uważność procesów zachodzących w relacji romantycznej oraz jej rezultatów, a jego ramy stanowią założenia Modelu Podatność-Stres-Adaptacja (VSA Model). *Metoda:* Przeprowadzono systematyczny przegląd literatury z ostatnich pięciu lat (od 2020 roku), analizując badania ilościowe i jakościowe dotyczące dyferencjacji Ja, uważności relacyjnej i ich korelacji z jakością związku romantycznego, satysfakcją z relacji romantycznej oraz radzeniem sobie przez pary ze stresem i adaptacją w obliczu stresujących czynników zewnętrznych. W przeglądzie wykorzystano bazy danych takie jak: JSTOR, ProQuest, Science Direct, Scopus Springer Link, Web of Science, Wiley Online Library. *Wyniki:* Przegląd literatury wskazuje na to, że wysoki poziom dyferencjacji Ja może pozytywnie przekładać się na jakość relacji romantycznych i zwiększać zdolność par do radzenia sobie z zewnętrznymi stresorami. Uważność relacyjna może być lepszym predyktorem jakości związku od uważności dyspozycyjnej, jednak jej związki z radzeniem sobie przez pary ze stresem wymagają dalszych badań. Zaproponowano zmodyfikowany teoretyczny model adaptacji diady w obliczu stresujących czynników zewnętrznych, który uwzględni zmienne psychologiczne, jakimi są dyferencjacja Ja i uważność relacyjna. Wynikiem adaptacji w modelu są wysoki poziom jakości i stabilności związku romantycznego. *Wnioski:* Empiryczna weryfikacja założeń zaproponowanego modelu oraz badania longitudinalne, mogą przyczynić się do tworzenia skutecznych programów terapeutycznych wspierających pary w radzeniu sobie ze stresem, co mogłoby przekładać się na budowanie stabilnych i satysfakcjonujących relacji.

Słowa kluczowe: dyferencjacja Ja, jakość związku romantycznego, relacja romantyczna, uważność relacyjna, radzenie sobie ze stresem w diadzie

Wprowadzenie

W obliczu rosnących wyzwań, jakie niesie życie we współczesnym świecie, pary coraz częściej napotykają na stresujące czynniki zewnętrzne, takie jak wymagające obowiązki zawodowe, choroby członków rodziny, zmiany życiowe, czy nawet zagrożenie epidemią lub wojną. Skuteczna adaptacja do takich wyzwań wiąże się nie tylko z indywidualnymi umiejętnościami radzenia sobie ze stresem, ale także ze zdolnością wspólnego zarządzania emocjami, które pojawiają się w wyniku takich okoliczności (Weitkamp, Bodenmann, 2022). Codzienny stres przekłada się na jakość relacji romantycznych i może prowadzić

do osłabienia poczucia bliskości i zwiększenia konfliktów w diadzie. Zjawisko to staje się szczególnie widoczne w okresach wzmożonego napięcia, takich jak pandemia COVID-19, kiedy stres był powiązany z obniżeniem jakości relacji romantycznych oraz nasileniem trudności emocjonalnych (Kozakiewicz, Izdebski, Białorudzki, Mazur, 2023, Totenhagen, Randall, Bar-Kalifa, Ciftci, Gleason, 2022). Stres doświadczany w małżeństwie może przyczynić się do decyzji o rozwodzie, zwłaszcza gdy przekłada się na ilość i jakość wspólnie spędzanego czasu. Badania pokazują, że pary o niższych dochodach częściej

doświadczają różnorodnych stresorów. W rezultacie ryzyko rozwodu w tej grupie jest większe w porównaniu z parami o wyższych dochodach, które są mniej narażone na działania zewnętrznych stresorów (Williamson, Schouweiler, 2023). Chociaż badania nad radzeniem sobie ze stresem i adaptacją par napotykać na stresory są intensywnie prowadzone od trzech dekad, to z uwagi na wzrost zagrożeń dotyczących diady, konieczne jest kontynuowanie prac i skupienie się na predyktorach, trajektoriach i konkretnych zachowaniach, które mogą wdrożyć jednostki i pary (Weitkamp, Bodenmann, 2022).

Głównym celem artykułu jest przedstawienie zmodyfikowanego modelu adaptacji diady w obliczu stresujących czynników zewnętrznych. Model oparty jest na założeniach teorii systemowej rodzin M. Bowena (1978) i na teorii kształtowania przez uważność procesów zachodzących w relacji romantycznej oraz jej rezultatów (Karremans, Schellekens, Kappen, 2015). Dotyczy on relacji romantycznych, nie tylko małżeńskich, ale również narzeczeńskich i par, które są ze sobą, ale nie zdecydowały się na zawarcie związku małżeńskiego.

Pierwszą z koncepcji, którą zdecydowano się zastosować w opisywaniu, wyjaśnianiu i przewidywaniu ludzkich zachowań, jest teoria systemowa rodzin M. Bowena (1978), dająca ramy do analizy mechanizmów wpływających na zróżnicowane reakcje członków rodziny na stres. Centralny koncept tej teorii, jakim jest dyferencjacja Ja, odgrywa kluczową rolę w radzeniu sobie ze stresem i utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania rodziny, ponieważ wpływa na sposób, w jaki jednostki reagują zarówno na wewnętrzne dynamiki rodzinne, jak i zewnętrzne źródła stresu (Bronner, Archibald, Lindong, Laymon, 2019). Choć pierwotnie teoria została opracowana do analizy i wsparcia procesów zachodzących w rodzinie, znalazła również zastosowanie w innych systemach, w których istnieje ryzyko wystąpienia poważnych dysfunkcji lub podwyższonego poziomu lęku (Noone, 2017). Para będąca w relacji romantycznej stanowi jeden z systemów w ramach tej koncepcji. Zastosowanie tej ramy teoretycznej do diady jest skupieniem się na podzbiorze procesów i systemów w tym większym modelu. W ramach teorii systemowej rodzin, możliwe jest badanie systemów obejmujących zarówno pary

posiadające dzieci, jak i tych bezdzietnych, będące w małżeństwach oraz tych, które nie sformalizowały relacji romantycznej (Pollard, Rogge, 2022).

Drugim konceptem stanowiącym ramę teoretyczną do zaproponowanego przez autorkę modelu adaptacji par w obliczu stresujących czynników zewnętrznych, jest teoretyczny model kształtowania przez uważność procesów zachodzących w relacji romantycznej oraz jej wyników (Karremans i in., 2015). Autorzy tej teorii uwzględnili w niej rolę, jaką uważność pełni w procesie radzenia sobie przez parę ze stresorami zewnętrznymi, takimi jak np. wymagająca praca zawodowa, choroba jednego z partnerów lub dziecka. Osoba świadoma tego, że na poziom jej stresu i potencjalne reakcje skierowane w stronę partnerki lub partnera, wpływają zewnętrzne czynniki, które ją niepokoją, może odseparować zewnętrzne stresory od doświadczenia związanego z relacją romantyczną. Uważne przyglądanie się źródłom stresu pozwala na rozmowę partnerów o nich i na udzielenie ewentualnego wsparcia.

W opracowaniu wykorzystano wyniki badań z ostatnich pięciu lat (2020-2024), które odnoszą się do zaproponowanych w modelu zmiennych psychologicznych, tj. dyferencjacji Ja, uważności relacyjnej i ich związków z jakością związku romantycznego i satysfakcją z relacji romantycznej. Uwzględniono doniesienia z badań ilościowych i jakościowych. Dyferencjacja Ja może być uniwersalnym konstruktem psychologicznym, choć jego komponenty, takie jak fuzja, są wrażliwe na kontekst kulturowy. Szczególnie warte uwagi są różnice między kulturami kolektywistycznymi i indywidualistycznymi (Lampis, Catuadella, Agus, Busonera, Skowron, 2019). Biorąc to pod uwagę, w przeglądzie zamieszczono publikacje odnoszące się do zachodniego kręgu kulturowego.

W systematycznym przeglądzie literatury uwzględniono wysoko oceniane czasopisma publikujące artykuły psychologiczne, takie jak np.: Plos One, Clinical Psychology Review, Frontiers in Psychology, Journal of Marital and Family Therapy, Personality and Social Psychology Review. Wykorzystano bazy danych takie jak: JSTOR, ProQuest, Science Direct, Scopus Springer Link, Web of Science, Wiley Online Library. Wprowadzono następujące terminy: „dyferencjacja Ja”, „jakość związku romantycznego”, „stres”, „stresujące

wydarzenia życiowe”, „uważność”, „uważność relacyjna”, „relacja romantyczna”, „radzenie sobie ze stresem”, „satisfakcja z relacji romantycznej”. Zapoznano się także z odniesieniami, które pojawiły się w publikacjach w celu wybrania pasujących do określonych kryteriów.

Opracowanie rozpoczyna się od przedstawienia zaproponowanego przez autorkę modelu adaptacji diady w obliczu stresujących czynników zewnętrznych. Następnie omawiane są doniesienia z badań dotyczące związku dyferencjacji Ja z jakością związku romantycznego i satysfakcją z relacji romantycznej. W dalszej części pracy zebrano doniesienia z badań weryfikujących związek dyferencjacji Ja z radzeniem sobie przez parę ze stresującymi wydarzeniami. Przedstawiono opracowania dotyczące związku między uważnością relacyjną a jakością związku romantycznego i satysfakcją z relacji romantycznej. Zebrano opracowania poświęcone związkowi uważności relacyjnej z radzeniem sobie przez parę ze stresem. Ostatnią część artykułu stanowią wnioski.

W pracy używa się zamiennie terminów: diada, para, związek romantyczny, relacja romantyczna oraz uważność rozumiana jako cecha i uważność dyspozycyjna.

1. Model adaptacji diady w obliczu stresujących czynników zewnętrznych

W latach osiemdziesiątych XX w. dostrzegano to, że źródłem stresu mogą być przyczyny zewnętrzne, ale sam konstrukt i radzenie sobie ze stresem, uznawano za fenomeny indywidualne (Lazarus, Folkman, 1984). Większość badaczy nie wiązało wtedy jeszcze radzenia sobie ze stresem z procesem dotyczącym diady lub innej społeczności. Dopiero w latach dziewięćdziesiątych XX w. psycholodzy zaczęli podkreślać to, że stres, którego doświadczają osoby będące w relacjach romantycznych wpływa na diadę, a radzenie sobie z nim jest wspólnym doświadczeniem, który przekłada się na wyniki relacji takie jak np. jej jakość (Karney, Brandbury, 1995).

Jednym z przykładów modelu radzenia sobie ze stresem przez parę uwzględniających zarówno perspektywę jednostki, jak i wspólne doświadczenie

partnerów i partnerek, jest Model Podatność-Stres-Adaptacja (VSA Model), opracowany przez B.R. Karneya i T.N. Brandbury’ego (1995). W ramach tego modelu adaptacja jest definiowana jako zdolność pary do skutecznego zarządzania stresem, co przyczynia się zarówno do wysokiej jakości relacji, jak i jej trwałości. Proces ten jest dynamiczny i wynika z interakcji pomiędzy indywidualnymi podatnościami partnerów, stresorami zewnętrznymi oraz procesami adaptacyjnymi. Podatności obejmują różnorodne indywidualne cechy, które partnerzy wnoszą do relacji, takie jak uwarunkowania demograficzne, doświadczenia z wcześniejszych relacji romantycznych, historia rodzinna, cechy osobowości czy styl przywiązania. Te różnice indywidualne wpływają na sposób, w jaki partnerzy interpretują różnorodne stresory, czyli wydarzenia lub sytuacje, które mogą mieć charakter przewlekły bądź nagły i wymagają przystosowania zarówno na poziomie jednostki, jak i relacji. W myśl założeń modelu VSA, podatności i stresory zewnętrzne kształtują procesy adaptacyjne, które obejmują strategie radzenia sobie z różnicami indywidualnymi, wyzwaniem w relacji czy zmianami życiowymi. Procesy adaptacyjne, takie jak sposoby rozwiązywania konfliktów, jakość komunikacji czy wzajemne wsparcie, odgrywają kluczową rolę w przezwyciężaniu trudności i utrzymaniu stabilności związku. Pozytywnym wynikiem procesu adaptacyjnego w relacjach romantycznych jest osiągnięcie zarówno wysokiego poziomu jakości związku, jak i jego stabilności. W świetle koncepcji zaproponowanej przez Lewisa i Spaniera (1979), wykorzystanej przez autorów modelu VSA (Karney, Brandbury, 1995), te dwa wymiary – jakość i stabilność – są traktowane jako niezależne aspekty relacji.

Odwołując się do modelu VSA oraz przeglądu literatury, autorka tego artykułu przedstawia zmodyfikowany model adaptacji diady w obliczu stresujących czynników zewnętrznych. Model oparty jest na założeniach teorii systemowej rodziny M. Bowena (1978) i na teoretycznym modelu kształtowania przez uważność procesów zachodzących w relacji romantycznej oraz jej wyników (Karremans i in., 2015). Podatnością w zaproponowanym modelu jest centralny koncept systemowego podejścia, jakim jest dyferencjacja Ja. Procesem

adaptacyjnym jest uważność relacyjna. Wynikiem skutecznego procesu adaptacji jest wysoki poziom jakości związku i jego stabilności.

Większość dotychczasowych modeli adaptacji diad do stresujących wydarzeń, uwzględniających dyferencjację Ja lub uważność rozumianą jako cecha, koncentrowało się na roli każdej z tych zmiennych psychologicznych osobno (Dębska, Walęcka-Matyja, 2024; Karremans i in., 2015). Zaproponowany przez autorkę zmodyfikowany model adaptacji diady, jako pierwszy uwzględnia zmienną psychologiczną jaką jest uważność relacyjna, konstrukt odnoszący się do bycia uważnym w związkach romantycznych.

Dyferencjacja Ja polega na znalezieniu równowagi między potrzebą autonomii a potrzebą utrzymywania bliskich więzi, podczas wchodzenia w relacje, natomiast uważność relacyjna koncentruje się na byciu obecnym i nieosądzającym w interakcjach z innymi ludźmi. Propozycja autorki jako pierwsza integruje dyferencjację Ja i uważność relacyjną. Luka badawcza może wynikać z tego, że brakuje opracowań dotyczących związku pomiędzy tymi zmiennymi psychologicznymi. Uważność interpersonalna jest pojęciem, które funkcjonuje w literaturze przedmiotu od 2009 roku (Duncan, Coatsworth, Greenberg, 2009), zaś uważność relacyjna rozumiana, jako bycie uważnym w relacji romantycznej, od 2018 roku (Kimmes, Jaurequi, May, Srivastava, Fincham, 2018). Związki uważności relacyjnej z innymi zmiennymi psychologicznymi nie były jeszcze szeroko eksplorowane. Jak jednak wskazują badania empiryczne, przytoczone w dalszej części niniejszego artykułu, zarówno wysoki poziom dyferencji Ja, jak i uważności relacyjnej, przekładają się na pozytywne wyniki relacji romantycznych, również u par narażonych na działanie zewnętrznych stresorów. Zarówno praca psychologiczna z dyferencjacją Ja, jak i z uważnością relacyjną dążą do zwiększenia świadomości siebie i lepszego radzenia sobie z emocjami, co wspiera bardziej harmonijne i świadome relacje zarówno z samym sobą, jak i z innymi (Aristegui, Campayo, Barriga, 2021; Lachowska, 2020).

Dyferencjacja Ja jest wielowymiarowym konstruktem związanym z emocjonalną samoregulacją, która obejmuje zdolność intrapersonalną do różnicowania między systemami myślenia i odczuwania

oraz zdolność interpersonalną do zachowania autonomii przy jednoczesnym nawiązywaniu intymnych więzi z ważnymi osobami (Bowen, 1978; Kerr, Bowen, 1988). Stresujące wydarzenia życiowe stanowią kluczowy element w teorii M. Bowena (1978), wpływając na to, jak jednostki i pary radzą sobie ze swoimi relacjami. Koncepcja ta sugeruje, że osoby o wyższym poziomie dyferencji Ja są lepiej przygotowane do radzenia sobie ze stresem i lepiej dbają o to, by stres nie wpływał negatywnie na ich relacje (Rodríguez-González i in., 2023). Dyferencjacja Ja działa jako moderator w relacji między lękiem a zachowaniami triangulacyjnymi, przy czym wyższy poziom dyferencji Ja może osłabiać związek między lękiem a zachowaniami triangulacyjnymi, zmniejszając nasilenie objawów psychologicznych (Murdock, Flynn, Bresin, 2022). Z uwagi na to, że ten kluczowy koncept w teorii systemowej rodzin, wpływa na to, jak jednostki radzą sobie ze stresem relacyjnym, autorka uznała za istotne włączenie go do modelu VSA.

Uważność jest szczególnym stanem uwagi, celowo kierowanej na chwilę obecną, bez oceniania i osądzania (Kabat-Zinn, 1982). Treningi uważności, takie jak np. Redukcja Stresu Oparta na Uważności (MBSR, Kabat-Zinn, 1982), mają na celu obniżenie poziomu stresu i poprawę jakości życia, a ich efekty potwierdzają doniesienia z badań (Querstret, Morrison, Dickinson, Copley, John, 2020).

Wraz z rozwojem opracowań dotyczących radzenia sobie ze stresem nie tylko na poziomie jednostki, ale również diady i większych społeczności, pojawiła się potrzeba zastosowania uważności zarówno w kontekście indywidualnym, jak i grupowym. Zanim pojawiło się pojęcie uważności relacyjnej, L.G. Duncan i in. (2009), podjęli próbę zdefiniowania uważności interpersonalnej, która składa się z czterech kluczowych wymiarów: (1) pełnej koncentracji uwagi podczas słuchania innych, (2) świadomości emocji przeżywanych zarówno przez siebie, jak i przez rozmówcę w trakcie interakcji, (3) otwartości, akceptacji i gotowości do przyjęcia myśli oraz uczuć innych osób, (4) samoregulacji obejmującej niską reaktywność i ograniczoną automatyczność w reagowaniu na codzienne zachowania innych, a także (5) współczucie wobec siebie i innych. B. Khoury,

R.C. Vergara i C. Spinelli opracowali Kwestionariusz Uważności Interpersonalnej (IMQ) (2022). Narzędzie bazuje na czterech wymiarach, z których każdy odnosi się do zestawu umiejętności możliwych do rozwijania poprzez trening i praktykę: (1) dystansowanie się od myśli, (2) obecność zakotwiczona w ciele, (3) uwaga i świadomość drugiej osoby, oraz (4) świadome reagowanie.

Uważność relacyjna dotyczy zaś bycia uważnym w kontekście relacji romantycznej, a J. Kimmes i in. (2018), zaproponowali narzędzie służące do operacjonalizacji tego pojęcia. Jak podkreślają jego autorzy, relacje romantyczne są źródłem silnych emocji, a uważność w sytuacji izolacji lub w towarzystwie znajomych i przyjaciół może znacząco różnić się od uważności w kontekście relacji z partnerem romantycznym. Zwiększenie tendencji do bycia uważnym nie zawsze przekłada się zatem na wzrost uważności w obecności partnerki lub partnera. Kimmes i in. (2018), zauważyli potrzebę opracowania miary uważności specyficznej dla relacji romantycznych, ponieważ brak takiego narzędzia może ograniczać zrozumienie roli, jaką uważność odgrywa w tego typu relacjach. Potwierdzają to badania, które wykazują, że uważność relacyjna jest lepszym predyktorem jakości relacji od uważności rozumianej jako cecha (Morris, McDowell, Tawfiq, Outler, Kimmes, 2023). Uzasadnia to wybór zmiennej psychologicznej jaką jest uważność relacyjna zamiast uważności rozumianej jako cecha, do modelu zaproponowanego w niniejszym artykule przez autorkę. Wprowadzenie zmiennej relacyjnej pozwala uwzględnić nie tylko wkład jaki wnosi jednostka w adaptację pary, ale również procesy zachodzące w diadzie.

Wynikiem adaptacji w modelu zaproponowanym przez autorkę, są wysoki poziom jakości i stabilności związku. Jakość związku obejmuje: poczucie satysfakcji, integracji, przystosowania, szczęścia oraz komunikacji, zaś stabilność rozumiana jest jako nierozzerwalność relacji romantycznej (Ryś, 1994). Z uwagi na to, że zmienna psychologiczna jaką jest jakość relacji romantycznej integruje kilka wymiarów, w dalszej części pracy analizowany będzie poza jakością związku również jej komponent, jakim jest satysfakcja.

2. Dyferencjacja Ja a jakość związku i satysfakcja z relacji romantycznej

Większość dotychczasowych badań potwierdza związek między dyferencjacją Ja a wynikami relacji takimi jak jakość, satysfakcja, zaangażowanie, przystosowanie diadyczne i stabilność związku (Price, Allsop, 2020; Stapley, Murdock, 2020). M. Calatrava, M.V. Martins, M. Schweer-Collins, C. Duch-Ceballos i M. Rodríguez-González (2022) przeprowadzili przeglądowe badanie, w którym porównywali wyniki z 56 artykułów, w których testowano hipotezę zakładającą, że wyższy poziom dyferencjacji Ja jest związany z wyższym poziomem jakości związku i satysfakcji z relacji romantycznej. Znaczny odsetek opisanych badań potwierdził tę hipotezę (39 badań). W 12 badaniach wyniki były sprzeczne, a w 5 analizowanych artykułach przedstawiono wyniki, które odrzucały tę hipotezę. Wśród 3 z 5 badań, w których odrzucono założenie o istnieniu związku między konstruktami M. Bowena (1978) a wynikami relacji, stwierdzono występowanie prób charakteryzujących się specyficznymi cechami. Były to np. pary korzystające z usług kliniki zlokalizowanej na kampusie uniwersyteckim, pary romantyczne, w których jeden z partnerów służył w wojsku i mógł mieć zdiagnozowane zespół stresu pourazowego (PTSD – Post Traumatic Stress Disorder), oraz rodzice wychowujący dzieci ze specjalnymi potrzebami.

J. Lampis i in. (2019), w badaniu przeprowadzonym na 137 włoskich parach, wykazali, że wysoki poziom dyferencjacji Ja jest związany z wysokim poziomem przystosowania diadycznego w relacji małżeńskiej i stanowi jego istotny predyktor. Badacze zastosowali samoopisowe narzędzie do pomiaru jakości relacji, jakim jest Skala Przystosowania Diadycznego (Spanier, 1976), na którą składają się cztery komponenty: zgodność opinii, satysfakcja z relacji, spójność rozumiana jako stopień zaangażowania w relację romantyczną oraz wyrażanie czułości. Do pomiaru poziomu dyferencjacji Ja wykorzystano Differentiation of Self Inventory-Revised (Skowron, Friedlander, 1998; Skowron, Schmitt, 2003). Narzędzie składa się z czterech skal: pozycji Ja, emocjonalnej reaktywności, fuzji z innymi oraz emocjonalnego

dystansowania się. Przyjęto założenie, że przystosowanie diadyczne może być kształtowane zarówno przez dyferencjację Ja jednego z partnerów (efekt aktora), jak i przez dyferencjację Ja partnera (efekt partnera). Do analizy związku między dyferencjacją Ja a poziomem przystosowania diadycznego wykorzystano model współzależności aktora i partnera (APIM). Przystosowanie diadyczne u mężczyzn okazało się być związane wyłącznie z ich indywidualnym poziomem *pozycji Ja*. Natomiast w przypadku kobiet, ich przystosowanie diadyczne było determinowane zarówno przez ich osobisty poziom *pozycji Ja*, emocjonalne odcięcie, jak i przez poziom *pozycji Ja* oraz emocjonalne odcięcie partnerów. W badaniu nie uwzględniono wzajemnej zależności pomiędzy analizowanymi zmiennymi. M. Kerr i M. Bowen (1988) wyróżnili dwa poziomy dyferencjacji Ja: podstawowy oraz funkcjonalny. Funkcjonalny poziom dyferencjacji odnosi się do aspektu Ja, który jest podatny na zmiany w odpowiedzi na kontekst środowiskowy. Zgodnie z tym modelem teoretycznym relacja pomiędzy dyferencjacją Ja a dostosowaniem diadycznym ma charakter dwukierunkowy. J. Lampis i in. (2019) podkreślali, że przyszłe badania powinny być ukierunkowane na weryfikację związku przyczynowo-skutkowego między tymi zmiennymi i określeniu kierunku tego wpływu.

R. Finzi-Dottan (2023), przeprowadziła badanie, którego celem było sprawdzenie efektu mediacji, jaki ma lęk przed intymnością na związek między dyferencjacją Ja i satysfakcją z relacji romantycznej. W badaniu uczestniczyły 144 pary małżeńskie ($N = 288$) z Izraela. U obojga partnerów zaobserwowano związek między dyferencjacją Ja a satysfakcją z relacji, przy czym mediatorem tej relacji był lęk przed intymnością. Wyniki wskazują, że wyższy poziom dyferencjacji Ja wiązał się z niższym lękiem przed intymnością, co z kolei przekładało się na wyższy poziom satysfakcji ze związku. Otrzymane dane są spójne z koncepcją Bowena (1978), w której podkreśla się, że dyferencjacja Ja stanowi fundament zdolności do budowania intymnych i wzajemnych relacji w małżeństwie. Wykazano, że lęk przed intymnością jednej osoby był powiązany z poziomem lęku przed intymnością jej małżonka. Jednocześnie, lęk przed intymnością u żon przekłada się na po-

ziom satysfakcji z relacji ich mężów, podczas gdy lęk mężów nie oddziaływał na satysfakcję relacyjną ich żon. Analiza efektu partnera pokazała, że wyższy poziom dyferencjacji Ja u żon wiązał się z niższym poziomem ich lęku przed intymnością, co z kolei skutkowało wyższą satysfakcją z relacji ich mężów. Wyniki badania potwierdziły założenia Bowena (1978), że osoby o wysokim poziomie dyferencjacji Ja cechują się wyższą satysfakcją z małżeństwa, co wynika z ich zdolności do budowania intymnych więzi. Finzi-Dottan (2023), zwraca uwagę na to, że badanie dostarczyło wglądu w istotną rolę żon w kształtowaniu satysfakcjonujących relacji małżeńskich. Rezultaty tego opracowania wnoszą ważne informacje na temat procesów zachodzących w związku małżeńskim, jednak należy interpretować je ostrożnie, ponieważ z uwagi na przekrojowy charakter badania nie jest możliwe jednoznaczne określenie kierunku zależności przyczynowo-skutkowych. Dodatkowo zastosowana metoda doboru próby wynikała z łatwości dotarcia do respondentów, a nie została oparta na zasadach reprezentatywności. Uczestnikami badania były głównie osoby o wysokim poziomie wykształcenia i statusie społeczno-ekonomicznym. Kolejnym ograniczeniem badania było to, że dane były zbierane wyłącznie w jednym punkcie czasowym. Optymalnym podejściem byłoby przeprowadzenie badania longitudinalnego, które umożliwiłoby obserwację tej samej grupy par w różnych momentach. Takie podejście pozwoliłoby na sprawdzenie, czy interaktywne efekty lęku przed intymnością na satysfakcję z relacji mogą być związane z długoterminową adaptacją partnerów do siebie.

Badanie przeprowadzone przez M. Mozas-Alonso, J. Olivera i A. Berástegui (2022) miało na celu analizę zależności między dyferencjacją Ja, satysfakcją małżeńską oraz stylami rodzicielskimi w hiszpańskiej próbie rodziców wychowujących dzieci w wieku nastoletnim. Dodatkowym celem było zbadanie różnic płciowych w kontekście tych zmiennych. W badaniu uczestniczyło 140 hiszpańskich dorosłych w wieku od 37 do 62 lat, w tym 64,3% kobiet ($n = 90$) i 35,7% mężczyzn ($n = 50$). Zdecydowana większość respondentów posiadała wyższe wykształcenie i pochodziła z pełnych rodzin nuklearnych. W badaniu wykorzystano cztery na-

rzędzia pomiarowe: *Skalę Dyferencjacji Ja* (DSS), służącą do oceny różnych aspektów dyferencjacji ja; *Podskalę Satysfakcji Diadycznej* (DAS), mierzącą jakość relacji małżeńskich; oraz *Skalę Ciepła i Skalę Zasad i Wymagań dla Rodziców*, oceniające ciepło-komunikację, krytykę-odrzućenie i inne praktyki wychowawcze. Wykazano istotne powiązania między dyferencjacją Ja a jakością relacji małżeńskich. Osoby o wyższym poziomie dyferencjacji Ja osiągały wyższy poziom satysfakcji małżeńskiej, co potwierdza teoretyczne założenia teorii M. Bowena (1978). Odcięcie emocjonalne, będące jednym z komponentów niskiej dyferencjacji, wykazywało szczególnie negatywną korelację z satysfakcją w związku, co wskazuje, że trudności w budowaniu intymności i bliskości mogą istotnie obniżać jakość relacji małżeńskiej. Kobiety charakteryzowały się wyższą reaktywnością emocjonalną niż mężczyźni, co może wpływać na ich sposoby radzenia sobie z konfliktami i relacjami interpersonalnymi. Satysfakcja małżeńska okazała się także istotnym mediatorem w związku między dyferencjacją Ja a stylami rodzicielskimi. Wyższy poziom dyferencjacji wiązał się z bardziej pozytywnymi praktykami wychowawczymi, takimi jak ciepło-komunikacja oraz styl indukcyjny, co częściowo wynikało z wyższego poziomu satysfakcji w związku. Badanie miało pewne ograniczenia. Przede wszystkim, niewielka próba z nieproporcjonalną reprezentacją płci ogranicza możliwości generalizacji wyników. Dodatkowo, wykorzystanie samoopisowych narzędzi mogło wpłynąć na uprzedzenia w odpowiedziach uczestników. Charakter przekrojowy badania nie pozwalał na ustalenie związków przyczynowo-skutkowych, a zastosowanie skali DSS ograniczało porównywalność z badaniami, w których wykorzystywano skalę DSI-R. Autorzy wskazali na potrzebę przeprowadzenia przyszłych badań na większej i bardziej zróżnicowanej próbie, uwzględniających perspektywę obu partnerów oraz ocenę stylów rodzicielskich przez same dzieci. Zaproponowano także wykorzystanie badań longitudinalnych w celu głębszego zrozumienia przyczynowości oraz eksplorację kulturowych aspektów dyferencjacji Ja, co pozwoliłoby na zweryfikowanie uniwersalności teorii M. Bowena w różnych kontekstach społeczno-kulturowych.

Doniesienia z badań zebrane w tej części artykułu, potwierdzają założenia autora teorii systemowej rodzin M. Bowena (1978), o tym, że wysoki poziom dyferencjacji Ja przekłada pozytywnie się na jakość i satysfakcję z relacji romantycznej.

3. Rola dyferencjacji Ja w reakcji pary na stresory zewnętrzne

Twórca pojęcia dyferencjacji Ja (Bowen, 1978), zakładał, że poziom dyferencjacji jest stabilny w czasie. Dopuszczał jednak możliwość podniesienia poziomu dyferencjacji Ja podczas procesu psycho-terapeutycznego oraz zmianę poziomu dyferencjacji Ja, wynikającą z znaczących stresujących wydarzeń życiowych. M. Rodríguez-González i in. (2023), w swoim badaniu przeprowadzonym na 137 hiszpańskich i 342 amerykańskich parach, konfirmowali, że wysoki poziom dyferencjacji Ja łączył się z wysokim poziomem satysfakcji i stabilności w relacji romantycznej, również kiedy diada doświadczyła stresorów zewnętrznych takich jak np.: śmierć bliskiej osoby, choroba w rodzinie, czy przeprowadzka. Warto jednak podkreślić, że próby pochodziły z nieklinicznych, prawdopodobnie bardziej stabilnych relacji, co może stanowić ograniczenie w zakresie możliwości generalizacji uzyskanych wyników.

W badaniu R. Lev-Ari, Z. Solomon i D. Horesh (2020) sprawdzano, czy poszczególne komponenty dyferencjacji Ja moderowały związek między dystresem psychologicznym a przystosowaniem diadycznym u kobiet będących żonami byłych więźniów wojennych i byłych kombatantów. Zbadano 161 izraelskich kobiet. Dyferencjację Ja mierzono narzędziem składającym się z trzech wymiarów odnoszących się do relacji z małżonkiem. Pierwszym z nich jest *fuzja* rozumiana jako nadmierne zaangażowanie w relację z partnerem, prowadzące do utraty indywidualnej tożsamości. Drugim jest *odcięcie*, definiowane jako skupienie na sobie i swojej autonomii, przy jednoczesnym emocjonalnym dystansie wobec innych oraz minimalnym, jeśli w ogóle, zaangażowaniem emocjonalnym w relacje z innymi. Trzecim składnikiem dyferencjacji Ja mierzonym przez narzędzie jest *zrównoważenie*, rozumiane jako zdolność do słuchania

doświadczeń partnera bez utraty własnej tożsamości oraz umiejętność posiadania wyraźnego poczucia siebie i własnej autonomii bez utraty emocjonalnej więzi z drugą osobą (Appel, 1996). Wykazano, że fuzja pełniła moderującą rolę w relacji między dystresem psychologicznym i wtórnym zespołem stresu pourazowego a przystosowaniem diadycznym. Mieszany styl dyferencjacji Ja, charakteryzujący się wysokim poziomem fuzji i odcięcia emocjonalnego, był związany z wysokim poziomem dystresu. Ograniczeniem tego badania było to, że zweryfikowano jedynie perspektywę żon, a nie sprawdzono poziomu dystresu, dyferencjacji Ja oraz przystosowania diadycznego u ich małżonków.

Biorąc pod uwagę wyniki przytoczonych badań, autorka twierdzi, że dyferencjacja Ja traktowana jako podatność w zmodyfikowanym modelu VSA, może pełnić moderującą rolę między stresem a wynikiem adaptacji.

4. Uwagażność interpersonalna a jakość związku i satysfakcja z relacji romantycznej

Uwagażność w związku romantycznym może zwiększać zdolność partnerów do pełnego skupienia na interakcjach w diadzie, opartych na akceptacji i braku oceniania. Zamiast unikania trudnych emocji lub wycofywania się podczas konfliktów, osoby cechujące się wyższym poziomem uwagażności częściej rozpoznają, rozumieją i akceptują to, co czują, a to pozwala im, otwarcie i konstruktywnie reagować na pojawiające się problemy (Park, Harris, Fogarty, 2023).

Większość dotychczasowych badań wspiera tezę o występowaniu pozytywnej relacji między uwagażnością rozumianą jako cecha a jakością związku i satysfakcją z relacji romantycznej. Ch. Quinn-Nilas (2020) przeprowadził metaanalizę, w której porównywał wyniki z 28 badań, w których sprawdzano związek między uwagażnością i satysfakcją z relacji romantycznej. Wyniki metaanalizy wykazały występowanie dodatniego związku między tymi zmiennymi. E. Mandal i M. Lip (2022), przeprowadziły badanie, którego celem było zweryfikowanie hipotezy zakładającej, że uwagażność rozumiana jako cecha jest pozytywnie związana

z jakością relacji romantycznej. W badaniu wzięło udział 153 polskich respondentów będących w związkach romantycznych (39,2% badanych stanowiły osoby w związkach małżeńskich, 20,9% osoby zaręczone, 39,9% to osoby w związkach romantycznych, które nie zostały sformalizowane). Wykazano, że uwagażność w badanej grupie była predyktorem jakości relacji romantycznej. Stwierdzono pozytywny związek między uwagażnością a ogólnym wynikiem jakości związku, między jej komponentami mierzonymi za pomocą *Skali Przystosowania Diadycznego* (Spanier, 1976). Ograniczeniem tego badania było to, że uczestnicy nie mieli doświadczenia z treningiem uwagażności. Dodatkową wartością stanowiłoby porównanie między osobami, które korzystają z technik uwagażności w codziennej praktyce, z tymi, które nie praktykowały uwagażności. C. Park i in. (2023), przeprowadzili badanie mające na celu weryfikację hipotez zakładających, że poziom uwagażności osoby będzie przekładał się na jakość relacji romantycznej (H1), dbanie o siebie będzie mediuować związek między poziomem uwagażności jednostki a jakością relacji romantycznej (H2), angażowanie się we wspólne aktywności przez parę, będzie mediuować związek między poziomem uwagażności jednostki a jakością relacji romantycznej (H3). Badanie zostało przeprowadzone na 1331 amerykańskich uczestnikach będących w związkach małżeńskich. Konfirmowano wszystkie hipotezy. Jak jednak podkreślili sami autorzy, w tego typu badaniach dotyczących jakości relacji romantycznej, bardziej adekwatną miarą od uwagażności jednostki, byłaby uwagażność relacyjna, rozumiana jako tendencja do bycia uwagażnym w kontekście związków romantycznych.

Dotychczasowe badania potwierdzają to, że uwagażność relacyjna jest lepszym predyktorem jakości relacji. K.L. Morris, C.N. McDowell, D. Tawfiq, C. Outler i J.G. Kimmes (2024), przeprowadzili badanie na 116 amerykańskich parach, w którym sprawdzali związek między uwagażnością relacyjną, negatywną jakością relacji romantycznej i zdrowiem fizycznym. Wyniki badania wskazały na istnienie ujemnego związku między uwagażnością kobiet w relacjach a ich negatywną oceną jakości związku. Potwierdziło to wcześniejsze doniesienia z badań o tym, że wzrost uwagażności relacyjnej wiąże się ze wzrostem jakości związku (Kimmes, Jaurequi, Roberts, Harris, Fincham, 2020). Zaobserwowano

również negatywną korelację między uważnością kobiet w relacjach a negatywną oceną jakości związku przez mężczyzn. Wcześniejsze badania wykazały, że uważność relacyjna u kobiet sprzyja zmniejszeniu konfliktów w związku (Morris, Kimmes, Marroquin, 2023). Biorąc pod uwagę to, że nasilone konflikty mogą obniżać jakość relacji romantycznej (Feeney, Fitzgerald, 2019), można przypuszczać, że wzrost uważności relacyjnej kobiet przyczynia się do poprawy oceny jakości związku z perspektywy mężczyzn.

W badaniu J.G. Kimmes i in. (2024), sprawdzano związku między oceną własnej uważności intrapersonalnej i interpersonalnej, postrzeganą uważnością partnera, która odnosi się do oceny przez uczestnika poziomu uważności jego partnera lub partnerki, i wynikami relacji romantycznej (pozytywną i negatywną jakością związku, pozytywną komunikacją podczas konfliktów i bliskością) wśród 115 amerykańskich małżeństw. Postrzegana uważność partnera okazała się być lepszym predyktorem wyników związku niż samoopisowa ocena uważności. Postrzegana uważność partnera przez kobiety była związana z pozytywnymi wynikami związku zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, zaś postrzegana uważność partnerki przez mężczyzn, była związana z pozytywnymi wynikami związku dla małżonki.

Przedstawione w tej części pracy wyniki badań podkreślają to, że uważność relacyjna może być lepszym predyktorem jakości relacji od uważności dyspozycyjnej. Ważne jest kontynuowanie prac nad weryfikacją tych związków, ponieważ uważność relacyjna i związane z nią praktyki terapeutyczne, mogą efektywnie wspierać pary w dążeniu do poprawy jakości i stabilności relacji romantycznej.

5. Rola uważności relacyjnej w reakcji pary na stresory zewnętrzne

Wyniki badań dotyczących związku uważności jednostki z radzeniem sobie ze stresem nie są jednoznaczne. Większość opracowań wskazuje na ochronną funkcję uważności wobec codziennego stresu i stresujących wydarzeń życiowych (Hepburn, Carroll, McCuaig, 2021; Kriakous, Elliott, Lamers, Owen, 2020). Warto

jednak podkreślić, że pomimo wielu wyników badań podkreślających korzyści, jakie przynosi uważność rozumiana jako cecha osobowości w kontekście stresu i radzenia sobie z nim, są również analizy, w których badacze mają odmienne stanowisko. W badaniu T.L. Saltsman i in. (2020), nie wykazano, że uważność i jej komponenty przewidują bardziej pozytywne doświadczenia w trakcie działania stresorów. Jednakże uważność okazała się być dodatnio skorelowana z bardziej pozytywnymi, retrospektywnymi ocenami tych stresujących czynników. Również wyniki badania O. Borghi, M. Voracek i U. Tran (2024), kwestionują wcześniejsze ustalenia i założenia dotyczące uważności jako czynnika łagodzącego i ochronnego wobec codziennego stresu.

Większość badań wskazuje jednak na pozytywną rolę, jaką odgrywa uważność u par, które mierzą się ze stresującymi wydarzeniami (Monin i in., 2020; Winter, Steffan, Warth, Ditzen, Aguilar-Raab, 2021). Potwierdzają one założenia J.C. Karremans i in. (2015), którzy w swoim teoretycznym modelu kształtowania przez uważność procesów zachodzących w relacji romantycznej oraz jej rezultatów, podkreślali, że uważność dyspozycyjna, interwencje oparte na uważności oraz medytacja przekładają się na poziom uważności partnerów i partnerek. To z kolei prowadzi do świadomości ukrytych procesów, regulacji emocji, kontroli wykonawczej i poczucia połączenia z samym sobą. Procesy relacyjne, takie jak behawioralne, afektywne i poznawcze reakcje specyficzne dla relacji romantycznej, wpływają na radzenie sobie ze stresem, w tym na zmniejszenie efektów przenoszenia stresu. Pozwala to na lepsze oddzielenie stresorów zewnętrznych od relacyjnych doświadczeń. Dzięki temu uważność pomaga parze ograniczać eskalację konfliktów i poprawiać jakość relacji, prowadząc ostatecznie do zwiększenia satysfakcji z relacji u partnerów i partnerek.

Warto zwrócić uwagę na wyniki badania czeskich autorów, M. Vich, M. Lukeš i J. Burian (2020), w których uczestniczyło 128 studentów zarządzania. Badanie polegało na przeprowadzeniu trwającego 8 tygodni Treningu Uważności Relacyjnej i sprawdzeniu przełożenia się tego procesu na wyniki związane ze współczuciem dla siebie, postrzeganym stresem i poczuciem szczęścia, współczuciem i uważnością. Zaznacza się, że uważność relacyjna w badaniu rozumiana jest jako

uważność interpersonalna, czyli nie odnosi się specyficznie do bycia uważnym w relacji romantycznej, a do bycia uważnym w interakcjach z innymi ludźmi. U osób, które odbyły trening zaobserwowano trwałą poprawę rezultatów w obszarze uważności, postrzeganego stresu i współczucia dla siebie. Trening przełożył się jedynie na krótkofalowe rezultaty dotyczące poczucia szczęścia i współczucia. Długofalowo zaobserwowano jedynie niewielki efekt związany z poczuciem szczęścia i nie odnotowano utrzymujących się, pozytywnych zmian dotyczących współczucia.

D.L. Kelley i H.M. Nichols badali (2023), jak uczestnicy opisywali swoje doświadczenia w różnych sytuacjach interpersonalnych, w tym w tych związanych ze stresem, wykorzystując przy tym terminy wskazujące na uważność relacyjną u partnera lub partnerki. Wyróżniono trzy komponenty uważności relacyjnej, których szukano w opisach respondentów: (1) bycie obecnym z partnerem (obecność, ekspresja emocjonalna i poczucie bycia zrozumianym), (2) świadomość (uwaga, obserwacja, definiowanie i zrozumienie), (3) bycie nieocenianym (akceptacja, wrażliwość, niereaktywność). Metodologia badania opierała się na podejściu jakościowym, wykorzystującym refleksyjną analizę tematyczną (Braun, Clarke, 2022). Jednym z kontekstów sytuacyjnych była żaloba. Badani podkreślali, że w trakcie przeżywania żaloby, widzieli wrażliwość okazaną przez partnera, która często wynikała z niezamierzonego ujawniania negatywnych emocji oraz ukazywania innego wizerunku siebie, niż ten znany otoczeniu. Zwracali uwagę na poczucie akceptacji i brak osądzania w takich momentach, co umożliwiała im otwarte wyrażanie swoich uczuć. Ponadto podkreślali znaczenie obecności i wsparcia bliskich osób, które towarzyszyły im w trudnych chwilach, pozwalając na swobodne przeżywanie i wyrażanie emocji. W badanej grupie zaobserwowano występowanie wszystkich wskaźników uważności relacyjnej poza reaktywnością. Respondenci odnosili się również do konfliktów w relacji romantycznej. Z uwagi na intensywność tych sytuacji, często postrzeganych jako momenty „przełomowe” lub „krytyczne”, interakcje te były opisywane jako charakteryzujące się bezzwłocznością – zarówno w aspekcie fizycznej bliskości, jak i w wyrażaniu emocji wobec partnera. Sytuacje konfliktowe wymagały zwiększonej świadomości u partnera lub partnerki, a część

badanych zauważyła, że dzięki tym doświadczeniom lepiej rozumieją swojego partnera lub partnerkę. Zaobserwowano występowanie wszystkich składników uważności relacyjnej u respondentów opisujących konflikty interpersonalne.

Z uwagi na to, że wyniki badań dotyczących roli uważności rozumianej jako cechy w radzeniu sobie ze stresem, nie są jednoznaczne, temat warty jest dalszej eksploracji naukowej. Jest to istotne, ponieważ techniki oparte na uważności są szeroko stosowane w procesach terapeutycznych oraz treningach radzenia sobie ze stresem. Jak wykazano w tej części pracy, doniesienia z badań wskazują na to, że stosowanie Treningu Uważności Relacyjnej, pozwala obniżyć poziom postrzeganego stresu. Warto kontynuować prace badawcze poświęcone związkom między uważnością relacyjną a redukcją stresu jednostek i par.

Wnioski

Wyniki przeglądu literatury potwierdzają założenia M. Bowena (1978), według których wysoki poziom dyferencjacji Ja sprzyja poprawie jakości i satysfakcji w relacjach romantycznych. Zreferowane rezultaty badań wykazują, że ta zmienna psychologiczna pozytywnie koreluje z jakością związku, nawet w obliczu stresorów zewnętrznych. Przeanalizowane prace wskazują również na istotną rolę uważności w relacjach – choć uważność rozumiana jako cecha jest pozytywnie związana z jakością związku, to uważność relacyjna może być lepszym wskaźnikiem sukcesu relacji. Związki między uważnością dyspozycyjną a radzeniem sobie ze stresem pozostają niejednoznaczne. Warto jednak podkreślić, że uważność relacyjna może pełnić funkcję ochronną w związkach narażonych na stres par. Obecnie brakuje badań analizujących wpływ uważności relacyjnej na zdolność diad do radzenia sobie ze stresorami zewnętrznymi. Uwzględniając przewagę uważności relacyjnej nad dyspozycyjną jako predyktora jakości relacji, postulowane są dalsze prace w tym obszarze. Konieczne jest również pogłębienie wiedzy o mechanizmach, poprzez które dyferencjacja Ja i uważność relacyjna wpływają na zdolność diad do adaptacji w sytuacjach stresowych. Kluczowe będzie prowadzenie badań podłużnych, pozwalających na obserwację zmian w czasie.

Zaproponowany zmodyfikowany model adaptacji diady w sytuacjach stresowych, integrujący dyferencjację Ja i uważność relacyjną, stanowi o nowatorskim podejściu do tego zagadnienia. Empiryczna weryfikacja jego założeń oraz badania longitudinalne mogą przyczynić się do tworzenia skutecznych programów terapeutycznych i wsparcia psychologicznego dla par zmagających się z wyzwaniami

życiowymi. Interwencje łączące pracę z dyferencjacją Ja partnerów i partnerek z treningiem uważności relacyjnej mogłyby wspierać budowanie stabilnych i satysfakcjonujących relacji, szczególnie w obliczu wyzwań takich jak długotrwały stres zawodowy, stres związany z przewlekłą chorobą jednego z partnerów czy utratą bliskich.

Bibliografia

- Appel, Z. (1996). *Differentiation of the self: Measurement and contribution to marital adjustment* (doctoral dissertation). Tel-Aviv University; Tel-Aviv, Israel.
- Aristegui, R., Campayo, J.G. & Barriga, P. (2021). *Relational Mindfulness: Fundamentals and Applications*. Cham: Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-57733-9>
- Borghi, O., Voracek, M. & Tran, U., (2024). Day-to-day associations between mindfulness and perceived stress: insights from random intercept cross-lagged panel modeling. *Frontiers in Psychology*, 15(1), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1272720>
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson.
- Braun, V. & Clarke, V. (2022). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology*, 9(1), 3-26. <https://doi.org/10.1037/qap0000196>
- Bronner, Y., Archibald, P.C., Lindong, I. & Laymon, B. (2019). The Family. *Handbook of Bowen Family Systems Theory and Research Methods*. Oxfordshire: Routledge.
- Calatrava, M., Martins, M.V., Schweer-Collins, M., Duch-Ceballos, C., & Rodríguez-González, M. (2022). Differentiation of self: A scoping review of Bowen Family Systems Theory's core construct. *Clinical Psychology Review*, 91(1), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102101>
- Dębska, J. & Walecka-Matyja, K. (2024). The role of managing information about infidelity and differentiation of self in the adaptation of spouses after infidelity. *Family Forum*, 14(1), 87-105. <https://doi.org/10.25167/FF/5515>
- Duncan, L.G., Coatsworth, J.D. & Greenberg, M.T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent – child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Feeney, J. & Fitzgerald, J. (2019). Attachment, conflict and relationship quality: laboratory-based and clinical insights. *Current Opinion in Psychology*, 25(1), 127-131. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.002>
- Finzi-Dottan, R. (2023). The Role of Fear of Intimacy as Mediator between Self-Differentiation and Marital Relationship Satisfaction: A Dyadic Model. *The Family Journal*, 31(3), 392-398. <https://doi.org/10.1177/10664807231163254>
- Hepburn, S., Carroll, A. & McCuaig, L. (2021). The Relationship between Mindful Attention Awareness, Perceived Stress and Subjective Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312290>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Karney, B.R. & Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Karremans, J.C., Schellekens, M.P.J. & Kappen, G. (2015). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. <https://doi.org/10.1177/1088868315615450>
- Kelley, D. & Nichols, H. (2023). Relational mindfulness themes in descriptions of intimate encounters across six interpersonal contexts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(1), 1495-1519. <https://doi.org/10.1177/02654075231154286>
- Kerr, M. & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. New York: W.W. Norton & Company.
- Khouri, B., Vergara, R.C. & Spinelli, C. (2022). Interpersonal Mindfulness Questionnaire: Scale Development and Validation. *Mindfulness*, 13(1), 1007-1031. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01855-1>
- Kimmes, J., Jaurequi, M., May, R., Srivastava, S. & Fincham, F. (2018). Mindfulness in the Context of Romantic Relationships: Initial Development and Validation of the Relationship Mindfulness Measure. *Journal of Marital and Family Therapy*, 44(4), 575-589. <https://doi.org/10.1111/jmft.12296>
- Kimmes, J.G., Jaurequi, M.E., Roberts, K., Harris, V.W. & Fincham, F.D. (2020). An Examination of the Association Between Relationship Mindfulness and Psychological and Relational Well-being in Committed Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), 30-41. <https://doi.org/10.1111/jmft.12388>
- Kimmes, J.G., Zheng, Y., Morris, K.L., Marroquin, C.G., Rudaz, M. & Smedley, D.K. (2024). You are not fully present with me: How own and perceived partner mindfulness shape relationship outcomes. *Journal of Family Psychology*, 39(1), 1-10. <https://doi.org/10.1037/fam0001290>
- Kozakiewicz, A., Izdebski, Z., Białorudzki, M. & Mazur, J. (2023). Pandemic-Related Stress and Other Emotional Difficulties in a Sample of Men and Women Living in Romantic Relationships during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042988>
- Kriakous, S., Elliott, K., Lamers, C. & Owen, R. (2020). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Psychological Functioning of Healthcare Professionals: a Systematic Review. *Mindfulness*, 12(1), 1-28. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01500-9>
- Lachowska, B. (2020). Differentiation of self and functioning in a close relationship – results of studies conducted in Poland. *Psychological Applications and Trends*, 1(1), 283-185. <https://doi.org/10.36315/2020inpa067.pdf>

- Lampis, J., Cataudella, S., Agus, M., Busonera, A. & Skowron, E.A. (2019). Differentiation of self and dyadic adjustment in couple relationships: A dyadic analysis using the actor-partner interdependence model. *Family Process*, 58(3), 698-715. <https://doi.org/10.1111/famp.12370>
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lev-Ari, R., Solomon, Z. & Horesh, D. (2020). Far away, so close: The role of self-differentiation in psychopathology among spouses of ex-POWs and comparable combatants. *Journal of Clinical Psychology*, 76(10), 1904-1922. <https://doi.org/10.1002/jclp.22965>
- Lewis, R.A. & Spanier, G.B. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. (W:) W.R. Burr et. al. (red.), *Contemporary theories about the family: Research-based theories*, 268-294, New York: Free Press.
- Mandal, E. & Lip, M. (2022). Mindfulness, relationship quality, and conflict resolution strategies used by partners in close relationships. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(2), 135-146. (Za:) <https://czasopisma.bg.ug.edu.pl/index.php/CiPP/article/view/6969> (dostęp: 8.01.2025).
- Monin, J., Sperduto, C., Manigault, A., Dutton, A., Clark, M. & Jastreboff, A. (2020). Mindfulness-Based Stress Reduction for Older Couples with Metabolic Syndrome: a Pilot Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 11(4), 917-927. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01301-9>.
- Morris, K.L., Kimmes, J.G. & Marroquin, C.G. (2023). Changing the blame game: Associations between relationship mindfulness, loneliness, negative partner attributions, and subsequent conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(5), 1354-1367. <https://doi.org/10.1177/02654075221128502>.
- Morris, K.L., McDowell, C.N., Tawfiq, D., Outler, C., & Kimmes, J.G. (2024). Relationship mindfulness, negative relationship quality, and physical health. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(1), 136-149. <https://doi.org/10.1111/jmft.12677>
- Mozas-Alonso, M., Oliver, J. & Bera ´stegui, A. (2022). Differentiation of self and its relationship with marital satisfaction and parenting styles in a Spanish sample of adolescents' parents. *PLoS ONE*, 17(3), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265436>
- Murdock, N., Flynn, M. & Bresin, R. (2022). Differentiation of self, anxiety, triangling and distress: A test of Bowen theory. *Family Process*, 62(4), 1671-1686. <https://doi.org/10.1111/famp.12845>
- Noone, R.J. (2017). The Bowen Center for the Study of the Family. (W:) J. Lebow, A. Chambers, D. Breunlin, (red.), *Encyclopedia of Couple and Family Therapy*, 1-3, Cham: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-15877-8_597-1
- Park, C., Harris, V. & Fogarty, K., (2023). Mindfulness, awareness, partner caring, and romantic relationship quality: Structural equation modeling. *Journal of Marital and Family Therapy*, 50(2), 290-306. <https://doi.org/10.1111/jmft.12685>
- Pollard, A.E. & Rogge, R.D. (2022). Love in the Time of COVID-19: A Multi-Wave Study Examining the Salience of Sexual and Relationship Health During the COVID-19 Pandemic. *Archives of Sexual Behavior*, 51(1), 247-271. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02208-0>
- Price, A., Leavitt, C. & Allsop, D. (2020). How Gender Differences in Emotional Cutoff and Reactivity Influence Couple's Sexual and Relational Outcomes. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(1), 16-31. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1800541>.
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M. & John, M. (2020). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 394-411. <https://doi.org/10.1037/str0000165>.
- Quinn-Nilas, C. (2020). Self-Reported Trait Mindfulness and Couples' Relationship Satisfaction: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 11(4), 835-848. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01303-y>
- Rodríguez-González, M., Lampis, J., Murdock, N., Schweer-Collins, M. & Lyons, E. (2020). Couple Adjustment and Differentiation of Self in the United States, Italy, and Spain: A Cross-Cultural Study. *Family Process*, 59(4), 1552-1568. <https://doi.org/10.1111/famp.12522>
- Rodríguez-González, M., Bell, C.A., Pereyra, S.B., Martínez-Díaz, M.P., Schweer-Collins, M. & Bean, R.A. (2023). Differentiation of self and relationship attachment, quality, and stability: A path analysis of dyadic and longitudinal data from Spanish and U.S. couples. *PLoS ONE*, 17(3), 1-21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282482>
- Ryś, M. (1994). Jakość i trwałość małżeństwa. Propozycja skali. *Problemy Rodziny*, 34(4), 19-24.
- Saltsman, T.L., Seery, M.D., Ward, D.E., Radvick, T.M., Panlilio, Z.A., Lamarche, V.M. & Kondrak, C.L. (2020). Facing the Facets: No Association Between Dispositional Mindfulness Facets and Positive Momentary Stress Responses During Active Stressors. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(7), 1057 - 1070. <https://doi.org/10.1177/0146167220956898>
- Skowron, E.A. & Friedlander, M.L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>
- Skowron, E.A. & Schmitt, T.A. (2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI Fusion with Others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(2), 209-222. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01201.x>
- Spanier, G.B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Stapley, L.A. & Murdock, N.L. (2020). Leisure in romantic relationships: An avenue for differentiation of self. *Personal Relationships*, 27(1), 76-101. <https://doi.org/10.1111/pere.12310>
- Totenhagen, C., Randall, A., Bar-Kalifa, E., Ciftci, O. & Gleason, M. (2022). Daily stress and relationship quality: A two-decade scoping review from an intersectional lens. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(3), 773-811. <https://doi.org/10.1177/02654075221095870>
- Winter, F., Steffan, A., Warth, M., Ditzgen, B. & Aguilar-Raab, C. (2021). Mindfulness-Based Couple Interventions: A Systematic Literature Review. *Family Process*, 60(3), 694-711. <https://doi.org/10.1111/famp.12683>
- Vich, M., Lukeš, M. & Burian, J. (2020). Out of sight, out of mind? Exploring the long-term effects of Relational Mindfulness Training (RMT). *Journal of Contextual Behavioral Science*, 16(1), 162-171. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.04.001>.
- Williamson, H., & Schouweiler, M. (2023). Household income differentiates quantity and quality of shared spousal time. *Journal of Family Psychology*, 37(4), 528 - 537. <https://doi.org/10.1037/fam0001078>
- Weitkamp, K. & Bodenmann, G. (2022). Couples Coping Together: A Scoping Review of the Quantitative and Qualitative Evidence and Conceptual Work Across Three Decades. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.876455>.