

Style przywiązania w rodzinie pochodzenia a resentment. Badanie młodych dorosłych

Attachment styles in the family of origin and resentment. Young adult survey

<https://doi.org/10.34766/fer.v61i1.1348>

Mariusz Karbowski^a, Maria Ryś^b, Maja Zagubień^c

^a Mariusz Karbowski, <https://orcid.org/0000-0002-9806-6133>,

Katedra Psychologii, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

^b Maria Ryś, <https://orcid.org/0000-0003-4287-1261>,

Wydział Nauk o Człowieku, Akademia Ekonomiczno-Humanistyczna w Warszawie

^c Maja Zagubień, <https://orcid.org/0009-0009-9454-3068>

Abstrakt: Każdy człowiek doświadcza trudnych sytuacji, z którymi musi się zmierzyć. Wielu naukowców stawia pytania dotyczące uwarunkowań radzenia sobie bądź braku umiejętności radzenia sobie w takich sytuacjach. Jednym z mało poznanych aspektów w psychologicznych analizach jest problem resentymentu. W artykule tym podjęto rozważania dotyczące ujmowania resentymentu w psychologii, a także zbadania jednego z czynników dotyczącego jego uwarunkowań, a mianowicie stylu przywiązania w okresie dzieciństwa. Cel badań: W artykule podjęto próbę znalezienia odpowiedzi na pytanie czy istnieją zależności między stylem przywiązania w rodzinie pochodzenia a resentmentem u młodych dorosłych. Metodyka: W badaniu 185 osób wykorzystano skalę do badania Stylu Przywiązania w Rodzinie Pochodzenia (SPRP) autorstwa M. Ryś, Z. Krasowskiej oraz N. Witerek (2021), oraz te wymiary Skali Odporności Psychiczej (SOP) autorstwa M. Ryś i in. (2020), które dotyczą problematyki resentymentu. Wyniki: Uzyskane wyniki badań wskazują na istotne zależności pomiędzy pozabezpiecznymi stylami wychowania w rodzinie pochodzenia a badanymi aspektami resentymentu. Wyniki badań wskazują także na różnice w przeżywaniu resentymentu pomiędzy kobietami i mężczyznami.

Słowa kluczowe: bezpieczne i pozabezpieczne style przywiązania w okresie dzieciństwa, odrzucający styl przywiązania, resentment,

Wprowadzenie

Problematyka stylów przywiązania w rodzinie pochodzenia jest przedmiotem analiz wielu psychologów¹. Jak stwierdza J. Bowlby (2016) wykształcone w dzieciństwie wzorce przywiązania do rodziców są bazą rozwoju człowieka (tamże). Najbardziej znana klasyfikacja stylów przywiązania, wyróżnia trzy style przywiązania: bezpieczny, lękowo-ambiwalentny oraz unikający (Ainsworth, 1989). Większość dotychczasowych badań nad przywiązaniem obejmuje jedynie trzy wzorce przywiązania do rodzica. M. Ryś zaproponowała wyróżnienie czwartego stylu – odrzucającego, który jest charakterystyczny dla osób doświadczających w dzieciństwie zaniedbania bądź krzywdy i wraz z zespołem

stworzyła metodę, dzięki której można zbadać poziom wszystkich czterech stylów przywiązania: bezpiecznego, lękowo-ambiwalentnego, unikającego oraz odrzucającego (por. Ryś, Krasowska, Witerek, 2021).

Ważnym zagadnieniem omawianym w tym artykule jest problematyka resentymentu. Każdy człowiek doświadcza trudnych sytuacji, z którymi musi się zmierzyć. Postawy wobec sytuacji trudnych analizowane są w kontekście odporności psychicznej, czego efektem są publikacje i badania, autorstwa m. in. A. Boruckiej i K. Ostaszewskiego (2012), M. Marciniaka (2019), K. Ostaszewskiego (2014), A. Pacut i in. (2022), M. Ryś (2020), A. Studniczek i in. (2018).

¹ Por. np. Ainsworth (1989); Bowlby (2016); Kornas-Biela (2017); Liberska i in. (2016); Libura-Gil (2018); Łoś (2010); Marchwicki (2004); Plopa (2019); Ryś, Krasowska, Witerek (2021); Siwek (2012); Stępnicka-Markowska (2023).

W artykule tym podjęto próbę znalezienia odpowiedzi na pytanie czy istnieją zależności między stylem przywiązania w rodzinie pochodzenia a resentmentem u młodych dorosłych. W badaniu 185 osób wykorzystano skalę do badania Stylu Przywiązania w Rodzinie Pochodzenia (SPRP) autorstwa M. Ryś, Z. Krasowskiej oraz N. Witerek (2021), oraz te dane ze Skali Odporności Psychicznej (SOP) autorstwa M. Ryś i in. (2020), które dotyczą problematyki resentymentu.

1. Teoretyczne podstawy badań

1.1. Problematyka przywiązania w rodzinie pochodzenia

1.1.1. Definicyjne ujęcie przywiązania

Teoria przywiązania swoje początki zawdzięcza obserwacji negatywnych konsekwencji separacji od matki we wczesnych etapach życia dziecka (Bowlby, 1998) oraz przeglądowi badań etologów poświęconych zachowaniom przywiazaniowym ptaków i gatunków naczelnych innych niż ludzie (Bowlby, 2016; por. także: Swojnóg, 2012). Jej twórca, J. Bowlby (2016), w swoich rozważaniach zakwestionował teorię popędu wtórnego mówiąc, że dziecko przywiązuje się do figury matczynej wskutek zaspokajania przez nią jego potrzeb fizjologicznych. Postulował on natomiast, że na drodze ewolucji został wykształcony oddzielny system behawioralny, którego głównym celem jest dążenie do bliskości z figurą przywiązania, co zwiększa szansę przetrwania jednostki (tamże). Teorię zaprezentowaną przez J. Bowlby'ego kontynuowała jego uczennica M. Ainsworth (1989), która przeprowadziła badania dotyczące przywiązania wśród niemowląt z ludu Ganda oraz stworzyła Procedurę Obcej Sytuacji, dzięki której zostały wyodrębnione poszczególne style przywiązania. Od tej pory wielu badaczy rozwijało zagadnienia dotyczące tej teorii.

W piśmiennictwie istnieje wiele różnych ujęć definicyjnych pojęcia przywiązania. J. Bowlby określa je jako „potrzebę więzi jednostki z osobą, czy też osobnikiem tego samego gatunku” (Bowlby, 1980, za: Ryś i in., 2021, s. 241). Uważa on, że każdy został

zaopatrzony w repertuar zachowań przywiazaniowych, których głównym zadaniem jest utrzymanie bliskości z figurą matczyną. Zaliczają się do nich między innymi: płacz, krzyk, uśmiech, wokalizowanie, przywieranie, „podążanie za”. Główna figura przywiązania jest postacią niewymienną. Nie oznacza to jednak, że dziecko nie może posiadać drugoplanowych figur przywiązania (Bowlby, 2016). Co więcej obserwacje niemowląt (Schaffer i Emerson, 1964) oraz dzieci (Ainsworth, 1963, za: Bowlby, 2016) wskazują na następującą zależność: im dziecko jest bardziej przywiązane do głównej figury tym istnieje większe prawdopodobieństwo, że będzie ono adresować zachowania przywiazaniowe do innych znanych mu osób.

Według M. Ainsworth (1969) przywiązanie to „więź emocjonalna, którą jednostka obdarza inną konkretną osobę” (tamże, s. 971). Dziecko traktuje obiekt przywiązania jako bezpieczną bazę, z której rozpoczyna eksplorację otoczenia oraz do której powraca w sytuacji zaniepokojenia i wycofania. Boddże aktywizujące system przywiązania można podzielić na dwie kategorie: związane z samopoczuciem jednostki, np.: głód, ból, zmęczenie bądź związane ze środowiskiem, np.: zewnętrzne zagrożenie bądź separacja od figury przywiązania (Cassidy, 2016, za: Lubiewska, 2019). Podobnie przywiązanie definiuje J. K. Baker (2006), mianowicie jako „więź emocjonalną, w którą wpisane jest: pragnienie bliskości, niepokój po niewytłumaczalnej separacji, przyjemność lub radość po ponownym spotkaniu oraz żal po stracie” (tamże, s. 7).

P. Marchwicki (2009) rozumie przywiązanie jako „stan, w którym dana jednostka odczuwa silną tendencję do szukania bliskości innej konkretnej jednostki, szczególnie w sytuacjach stresu, trudności lub zagrożenia” (tamże, s. 11). Skłonność do tego typu zachowania jest właściwością przywiązanej osoby. Oznacza to, że człowiek jest przywiązany do konkretnej postaci także w momentach chwilowego braku jej obecności oraz w sytuacjach, gdy w danej chwili nie szuka u niej schronienia i pociechy (tamże). Z kolei M. Adamczyk (2016) określa ten termin jako „biologicznie zakorzenioną skłonność do tworzenia w pierwszych latach życia silnych więzi emocjonalnych z opiekunami” (tamże, s. 90). Przywiązanie do głównego opiekuna stanowi bazę dla dalszego rozwoju

człowieka. Odgrywa ono istotną rolę w formowaniu się wewnętrznych modeli operacyjnych, czyli obrazu siebie oraz innych ludzi (tamże).

M. Czub (2014) definiuje przywiązanie jako „swoisty związek pomiędzy dzieckiem a jego najważniejszym opiekunem” (tamże, s. 11). Zaznacza, że jest ono istotnym czynnikiem w prawidłowym rozwoju psychicznym. Budowanie przywiązania wpływa na jakość procesów emocjonalnych oraz poznawczych dziecka. Z tego względu jest podstawą osiągnięć edukacyjnych, zawodowych oraz osobistych (tamże). M. Plopa (2019) ujmując przywiązanie jako „w miarę trwałe związki społeczno-emocjonalne z drugim osobnikiem, osobą, a także jako intrapsychiczne organizacje, które rozwijają się na bazie indywidualnych doświadczeń z pierwszymi opiekunami” (tamże, s. 485). Podkreśla on, że istnieje zależność między określonymi stylami przywiązania, a takimi formami zachowania społecznego jak: miłość, przyjaźń, poczucie bezpieczeństwa, osamotnienie, depresja oraz lęk (tamże).

W tym artykule pojęcie przywiązania będzie rozumiane zgodnie z przytoczoną już definicją J. Bowlby’ego (2016). Od momentu narodzin człowiek wyposażony jest w system stanowiący budulec przywiązania. Kształtowane jest ono na skutek powtarzających się interakcji niemowlęcia z głównym opiekunem (tamże), a jakość wytworzonej więzi jest istotnym czynnikiem warunkującym przyszłe funkcjonowanie społeczne i emocjonalne człowieka (Plopa, 2015).

1.1.2. Styl przywiązania

Styl przywiązania to model zachowań związanych z przywiązaniem uwzględniający różnice indywidualne w jakości więzi dziecka do dorosłego (Ainsworth, Wittig, 1969, za: Marchwicki, 2003). Doświadczenie relacji z figurą przywiązania w dzieciństwie jest jednym z ważniejszych czynników odpowiedzialnych za społeczne i emocjonalne funkcjonowanie w przyszłości. Styl przywiązania jest wynikiem skuteczności i przewidywalności reakcji głównego opiekuna na przeżywane przez dziecko sytuacje stresowe, a także jest reprezentacją przyjmowanych w przyszłości strategii radzenia sobie ze stresem (Plopa, 2015).

Bezpieczny styl przywiązania

Wielu badaczy zgadza się z tezą, że najbardziej korzystne dla dalszego rozwoju człowieka jest wykształcenie się ufniej więzi z pierwszym opiekunem (Atwool, 2007; Bukalski, 2013; Czapiga, 2007; por. także: Pistole, 1995, za: Porębiak, 2012, Walker i in., 2022). Kształtuje się ona wówczas, gdy główna figura przywiązania jest łatwo dostępna dziecku, z wrażliwością reaguje na płynące od niego sygnały oraz w adekwatny sposób pomaga mu w przeżywaniu trudnych sytuacji (Czub, 2014). Badania S. Goldberga i in. (1994, za: Słaboń-Duda, 2011) wykazały, że matki bezpiecznie przywiązanych niemowląt reagują równie wrażliwie na emocje wyrażane przez dziecko jako pozytywne jak i negatywne. Jest to również efekt komplementarności zachowań dziecka i opiekuna – dziecko jasno komunikuje swoje potrzeby, a dorosły trafnie na nie odpowiada (Pederson, Moran, 1996, za: Stawicka, 2008). Reakcje głównego opiekuna na sygnały płynące ze strony dziecka cechują się stałością, spójnością oraz przewidywalnością (Brzezińska i in., 2016). Powtarzalność interakcji z figurą przywiązania skutkuje wytworzeniem się u dziecka pozytywnej umysłowej reprezentacji siebie oraz innych ludzi, co stanowi podstawę rozwoju optymalnej samoregulacji (Stawicka, 2008).

Dziecko o bezpiecznym stylu przywiązania w obecności matki jest spokojne i z zacięciem eksploruje otoczenie. Traktuje matkę jako bezpieczną bazę, do której zawsze może wrócić i otrzymać pocieszenie w sytuacji dyskomfortu. Podczas nieobecności głównej figury przywiązania odczuwa zaniepokojenie, ale po jej powrocie wita ją z radością, poszukuje z nią bliskości, stosunkowo szybko się uspokaja i wraca do normalnej aktywności (Król-Kuczkowska, 2008). Otwarcie komunikuje swoje emocje, cechuje się empatią i ma tendencję do uwzględniania perspektywy drugiej osoby. Przeważają u niego emocje wyrażane jako pozytywne, a wyrażanie negatywnych jest krótkotrwałe. Informują one o przeżywanej przez nie frustracji (Iniewicz, 2008). W wieku przedszkolnym dziecko cechuje się pomysłowością, skutecznie radzi sobie ze stresem, potrafi współpracować z rówieśnikami, nawiązuje swobodne rozmowy i w przyjazny sposób odnosi się do innych osób (Czub, 2014).

Dziecko bezpiecznie przywiązane z większą łatwością osiąga w dorosłości wysoki poziom odporności psychicznej, niezależności, kooperatywności, autorefleksji, kontroli własnych uczuć, empatii oraz kompetencji społecznych (Włodarczyk, 2016). Jakość wytworzonej więzi z pierwszym opiekunem wiąże się również z ogólnym poczuciem dobrostanu (Moore, Leung, 2002, za: Matysiak-Błaszczuk i in., 2020). P. Darling Rasmussen i in. (2019) przeprowadzili metaanalizę badań dotyczących zależności między przywiązaniem a odpornością psychiczną. Ich wyniki wskazują, że bezpieczny styl przywiązania jest istotnie związany z wykształceniem się odporności psychicznej. Badania R.C. Fraley'a i P.R. Shaver'a (2000) wskazują, że istnieje zależność pomiędzy stylem przywiązania w okresie dzieciństwa, a więziami intymnymi tworzonymi w życiu dorosłym. Osoby o bezpiecznym wzorcu przywiązania odczuwają większą satysfakcję ze związku z partnerem, wykazują się większą akceptacją, mają skłonność do pozytywnego wartościowania wzajemnej zależności oraz odczuwają radość z bliskich relacji (tamże). W życiu dorosłym potrafią umiejętnie rozwiązywać konflikty, w swobodny sposób komunikują swoje potrzeby oraz posiadają przekonanie, że przeżywane przez nie emocje są akceptowane i rozumiane przez bliskie im osoby (Ryś i in., 2021). Posiadają one również zdolność do racjonalnej oceny rzeczywistości, w sytuacji doświadczania życiowych trudności mają skłonność do poszukiwania wsparcia oraz są zdolne do przyznania się przed bliskimi do własnych słabości, co jest podstawą do budowania intymności w relacji (Karbowa, 2012).

Pozabezpieczne style przywiązania

Badania dowodzą (Berek, 2019; Flores, 2004, za: Wyrzykowska, 2012; Suchańska i in., 2019; Wawiórko, Zabłocka-Żytka, 2018; Wendołowska, 2017), że wykształcenie się nieprawidłowej więzi z pierwszym opiekunem jest jednym z czynników ryzyka występowania zaburzeń w rozwoju człowieka. W literaturze psychologicznej istnieje różne nazewnictwo pozabez-

piecznych stylów przywiązania². W tej artykule wykorzystano klasyfikację zaprezentowaną przez Marię Ryś, która poza stylem bezpiecznym wyróżniła styl: lękowo-ambiwalentny, unikający oraz odrzucający (por. Ryś, Krasowska, Witerek, 2021).

Dzieci o lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania mają doświadczenie relacji z opiekunem, które opiera się na niekonsekwencji reakcji dorosłego na potrzeby dziecka. Główna figura przywiązania ma tendencję do narzucania się w kontakcie z dzieckiem naprzemiennie z ignorowaniem wysyłanych przez niego sygnałów (Nowotnik, 2014). Jest również nadmiernie kontrolująca oraz ma tendencje do karania dziecka poprzez porzucenie i niedostępność. Takie doświadczenie pierwszej relacji uczy dziecko, że ekspresja odczuwanych negatywnych emocji daje większe prawdopodobieństwo zwrócenia uwagi opiekuna. Przyczynia się to do wzmocnienia strategii wtórnej tzw. hiperaktywacji przywiązania, czyli wyolbrzymienia zachowań przywiązaniowych (Kobak i in., 1993, za: Płopa, 2015). Niemowlę poprzez takie zachowanie doświadcza lęku, ma skłonności do nadmiernego przywierania oraz porzucania eksploracji otoczenia na rzecz kontaktów z dorosłym (Płaczek, 2012). Podczas rozłąki z głównym opiekunem przeżywa silny niepokój, a po jego powrocie bardzo trudno jest mu się uspokoić. Charakterystyczne jest także ambiwalentne zachowanie dziecka przejawiające się naprzemiennym dążeniem do bliskości z opiekunem oraz pojawiającą się rezygnacją z poszukiwania z nim kontaktu (Ainsworth, 1982, za: Stawicka, 2008). Badania C. Żechowskiego i in. (2018) wykazały, że lękowy styl przywiązania jest jednym z predyktorów objawów somatycznych oraz trudności w funkcjonowaniu społecznym (tamże). Taki wzorzec przywiązania skutkuje również nadmiernym poszukiwaniem uwagi innych, impulsywnością, poczuciem frustracji oraz bezradności podczas doświadczania trudnych sytuacji (Czub, 2014).

Unikający styl przywiązania powstaje gdy figura matczyna aktywnie odrzuca próby dziecka do nawiązania z nią kontaktu (Ainsworth i in., 1978, za: Wallin, 2011). Z powodu osobistych bądź spo-

2 M. Ainsworth (1978; za: Ainsworth, 1979) stworzyła procedurę laboratoryjną, na podstawie której wyodrębniła trzy wzorce przywiązania dziecka do matki: wzorzec B – bezpieczny styl przywiązania, wzorzec A – unikowy styl przywiązania oraz wzorzec C – lękowo-ambiwalentny styl przywiązania. M. Main oraz J. Solomon (1990; za: Wallin, 2011) dodały do tej klasyfikacji czwarty styl: wzorzec D – zdeorganizowany styl przywiązania.

łecznych uwarunkowań opiekun nie reguluje napięcia emocjonalnego przeżywanego przez niemowlę. Skutkuje to wytworzeniem się u dziecka strategii obronnego wykluczenia, czyli wyparcia odrzucającego zachowania figury przywiązania oraz własnej potrzeby więzi (Król-Kuczkowska, 2008). Dziecko przywiązane unikowo nie okazuje zainteresowania opiekunem, ma tendencje do unikania kontaktu z nim, więcej czasu poświęca eksploracji otoczenia niż szukaniu bliskości. Niemowlęta doświadczające takiej relacji z pierwszym opiekunem uczą się, że wyrażane przez nie emocje nie przynoszą pożądanych efektów (Plopa, 2015). Co ciekawe, badania G. Spanglera i K.E. Grossmanna (1993, za: Senator, 2012) wykazały, że dzieci te, pomimo braku behawioralnej reakcji na rozłąkę z matką, miały najwyższy poziom kortyzolu w ślinie, czyli hormonu świadczącego o odczuwanym stresie. Osoby o takim wzorcu przywiązania mają tendencję do okazywania fałszywego afektu, nadmiernej kontroli emocjonalnej, unikania bliskiego kontaktu oraz spostrzegania innych ludzi w negatywnym świetle. W trudnych sytuacjach nie poszukują wsparcia, gdyż spodziewają się odrzucenia (Brzezińska i in., 2016). Analizy badań nad znaczeniem stylów przywiązania na późniejszy rozwój człowieka wskazują, że unikający wzorzec wiąże się z drażliwością, impulsywnością, przeżywaniem frustracji, brakiem zaufania, niepewnością oraz trudnościami w relacjach (Komorowska-Pudło, 2016).

Dwa powyższe style przywiązania nieadekwatnie opisują sytuację osób, które wychowywały się w rodzinach, w których dochodziło do patologicznych zachowań względem dziecka. Z tego względu M. Ryś, Z. Krasowska i N. Witek (2021) stworzyły metodę badawczą uwzględniającą trzeci pozabezpieczny styl przywiązania, który określiły jako odrzucający. Kształtuje się on wówczas, gdy dziecko wychowuje się w rodzinie dysfunkcyjnej, w której doświadcza zaniedbania bądź krzywdy. Niemowlę postrzega figurę przywiązania jednocześnie jako źródło zagrożenia jak i ukojenia, co skutkuje wyraźnym konfliktem motywacyjnym w momencie aktywacji systemu przywiązania. Posiada ono głęboko zakorzenione przekonanie, że życie jest pełne trudności, których nie da się skutecznie przezwyciężyć. Wobec życiowych szans zachowuje się podejrzliwie, gdyż jest

przekonane o ich nietrwałości. Osoby pochodzące z takiego środowiska charakteryzuje niski poziom odporności psychicznej (Ryś, 2020), doświadczają one problemów związanych ze zdrowiem psychicznym (Soudi i in., 2015, za: Ryś i in., 2021) oraz nie mają motywacji do samorozwoju i realizacji własnych pragnień. W dorosłości osoby te nie bronią własnych praw, mają problemy z przeciwstawieniem się innym oraz mają poczucie bycia niekochanymi (tamże).

Doświadczenie relacji z figurą przywiązania stanowi bazę dla dalszego rozwoju człowieka. Jakość wytworzonej więzi z pierwszym opiekunem jest powiązana z wykształceniem się wewnętrznych modeli operacyjnych (Marchwicki, 2006). J. Bowlby (2016) zakłada, że uformowane we wczesnym dzieciństwie wewnętrzne modele operacyjne, są na ogół trwałym elementem osobowości człowieka. Z tego względu styl przywiązania określa istotne aspekty obrazu siebie, innych ludzi, a także zachodzących między nimi relacji (por. także: Ryś i in., 2021).

2. Problematyka resentymentu

2.1. Definityjne ujęcie oraz analiza resentymentu

Resentyment od kilku ostatnich wieków był przedmiotem szczególnego zainteresowania filozofów.

Marc Ferro w książce *Resentyment w historii* opisuje przejawy resentymentu na przestrzeni wieków. Mimo że autor używa określenia „odwieczne resentymenty”, w rzeczywistości odnosi się on w swojej publikacji jedynie do okresu buntowników starożytnych, których określa mianem pierwszych buntowników w dziejach (Ferro, 2013, za: Karbowski, 2025).

W XIX wieku ujmowano resentyment jako reakcję zastępczą w sytuacji niemocy i bezsilności. Zdaniem Nietzschego to reakcja zastępcza „słabych” wobec „silnych”, która ze słabych czyni „dobrych”, a z silnych „złych”, źródeł tej reakcji zastępczej upatrywał Nietzsche w strukturze stosunków międzyludzkich, w strukturze społecznej (Nietzsche, 2022, s. 24-25). Teorię resentymentu rozwinął Max Scheler w pracy *Resentyment a moralność* podaje definicję resentymentu: „Resentyment – to duchowe samo-

zatrucie, które ma ściśle określone przyczyny i skutki. Jest to trwałe nastawienie psychiczne, które rodzi się, kiedy określone odruchy uczuciowe i namiętności – same przez się normalne i zasadniczo wchodzące w skład ludzkiej natury – ulegają systematycznie stłumieniu i nie zostają rozładowane pociągając za sobą pewne trwałe skłonności do określonego rodzaju złudzeń co do wartości i odpowiadających im sądów wartościujących. Odruchami uczuciowymi i namiętnościami, które przede wszystkim wchodzą tu w grę, są: mściwe uczucie i odruch zemsty, nienawiść, złośliwość, zazdrość, zawiść, szyderstwo” (Scheler, 2008, s. 33-34).

Mimo wagi tej tematyki dopiero w ostatnich latach pojawiły się próby analiz tego zjawiska w naukach społecznych, czy w naukach o zdrowiu. Pionierem prac w tym zakresie jest Mariusz Karbowski (2023, 2025), który w swoim ujęciu resentymetu nawiązuje do filozoficznych ujęć, ale swoje analizy ujmuje jako odsłanianie resentymetu poprzez ukazywanie go z pozycji tzw. „ja emocjonalnego”, rozumianego jako złożona emocja wynikająca z napięć w relacjach społecznych. W monografii naukowej z 2025 roku ujmuje resentment jako kompleks ukrytych emocji takich jak złość, zawiść, nienawiść, zazdrość czy pragnienie zemsty, które często pozostają niezauważone przez osoby, a których zachowania mogą być nimi motywowane. Emocje te, silnie ze sobą powiązane, wywierają istotny wpływ zarówno na reakcje, jak i na stan psychiczny jednostki (Karbowski, 2025).

Z inspiracji płynącej z pionierskich prac M. Karbowskiego zaczynają powstawać i inne prace, także badawcze, służące pogłębieniu poznawania zjawiska resentymetu. Wyniki takich właśnie prac przedstawione zostały w niniejszym artykule.

Jako definicyjne ujęcie M. Ryś i E. Trzęsowska-Greszta zaproponowały określenie resentymetu, jako postawy wobec doznanych wcześniej krzywd, jako uraza przejawiająca się w emocjonalnym powrocie do trudnych, nieraz traumatycznych wydarzeń (aspekt emocjonalny), ale także w ich analizie (aspekt intelektualny) oraz w podejmowanych działaniach w kierunku odwetu lub też przebaczenia winowajcy.

Takie ujęcie jest owocem wielu dociekań dotyczących różnych ujęć odporności psychicznej, w której zjawisko resentymetu odgrywa znaczącą rolę

w przewyciężaniu negatywnych zdarzeń życiowych, prowadzącego do względnie dobrego przystosowania jednostki, mimo przeżytych przeciwności losu i/ lub traumatycznych przeżyć w dzieciństwie (Craig, Bond, Burns, 2003; Kumpfer, Summerhays, 2006; Luthar, Zelazo, 2003; Sameroff, Rosenblum, 2006).

Tak więc resentment wiąże się więc z jednej strony z przeżyciem zagrożenia lub traumatycznej sytuacji lub wystąpieniem podwyższonego poziomu ryzyka zagrożenia dobrostanu jednostki, a z drugiej – z posiadaniem kompetencji, pozwalających na poradzenie sobie z tego typu doświadczeniami, pokonywaniem przeciwności losu (Luthar, 2006; Luthar i in., 2000; Luthar, 2006; Masten, Powell, 2003; Masten, 2007; Rutter, 2000).

Przeciwności losu to zdarzenia bądź okoliczności życiowe, silnie stresujące dla jednostki, związane z sytuacją rodzinną czy społeczną (np. ubóstwo, rozwód rodziców) lub z bezpośrednim zagrożeniem życia (wojny, katastrofy, ataki terrorystyczne), (Rutter, 2000; Luthar, Zigler, 1991; Masten, Powell, 2003). W przeciwnościach losu charakterystycznym zjawiskiem jest współwystępowanie kilku czynników ryzyka, które mogą wzmacniać ryzyko wystąpienia resentymetu. Działanie jednego czynnika ryzyka ma zazwyczaj niewielki negatywny wpływ na jednostkę, ale współwystępowanie przez długi czas kilku czynników ryzyka może powodować zaburzenia zachowania lub zdrowia (Davis, 1999; Greenberg, 2006; Kumpfer, 1999; Masten, Powell, 2003).

W pracach nad resentmentem wykorzystano szczególnie analizy dotyczące takich problemów podejmowanych w ramach resiliencji, jak czynniki ryzyka, w tym szczególnie 1) rodzinne (przemoc, rozwód rodziców, ubóstwo, niskie wykształcenie rodziców, zaburzenia psychiczne rodziców, zaniedbanie, brak umiejętności rodzicielskich, sieroctwo); 2) indywidualne (związane z podatnością biologiczną i genetyczną, inteligencja, temperament); 3) środowiskowe (przestępczość, bezrobocie, przemoc w miejscu zamieszkania, niski poziom edukacji w szkole) (m.in. Blistein i wsp., 2005; Fergus, Zimmerman, 2005; Garmezy, 1985; Hetherington, 1993; Hetherington, Elmore, 2003; Kumpfer, 1999; Kumpfer, Summerhays, 2006; Lin i wsp., 2004; Luthar, Zigler

1991; Luthar, Zelezo, 2003; Luthar, 2006; Masten, Powell, 2003; Rutter, 2000; Sameroff i wsp., 1993; Sameroff, Rosenblum, 2006; Werner, 1994).

Kształtowanie postaw dotyczących resentymentu jest procesem wielowymiarowym. Jest on warunkowany zarówno czynnikami wrodzonymi, jak i różnymi doświadczeniami życiowymi, na które składają się osobiste przeżycia jednostki oraz środowisko zewnętrzne (Ryś, Trzęsowska-Greszta, 2018). N. Garmezy wskazał trzy grupy czynników chroniących: 1) Cechy indywidualne; 2) Czynniki związane ze środowiskiem rodzinnym oraz 3) Cechy środowiska pozarodzinnego (za: Ryś, Trzęsowska-Greszta, 2018; por. także: Borucka, Ostaszewski, 2012; Masten, Powell, 2003; Rutter, 1987; Ryś, 2020; Wawryk, Gwozda, 2013)).

2.1.1. Indywidualne zasoby jednostki

Człowiek posiada wiele osobistych właściwości, które mają wpływ na to, czy będzie on odporny na negatywne działanie środowiska (Opora, 2016b). W. Pilecka (2009) wśród indywidualnych zasobów jednostki wymienia: dobry poziom rozwoju umysłowego, temperament, pozytywny obraz samego siebie, poczucie sensu życia, pozytywny stosunek do życia oraz cechy ważne w kontaktach społecznych – poczucie humoru, posiadanie talentów, a także atrakcyjność interpersonalną (tamże).

Silnym predyktorem właściwych postaw wobec resentymentu są ogólne zdolności poznawcze, które są rozumiane jako ogólna inteligencja oraz przekształcanie informacji na swój temat w konkretne struktury mentalne (Pilecka, Fryt, 2011). Wysoki poziom sprawności intelektualnej umożliwia jednostce lepsze zrozumienie doświadczanych trudności, wybór efektywnego sposobu radzenia sobie z nimi, a także ułatwia zwrócenie się o pomoc zewnętrzną (Grzegorzewska, 2011). Do najważniejszych schematów poznawczych, które odgrywają w tym zakresie istotną rolę zalicza się: 1) poczucie własnej skuteczności, oznaczające przekonanie, że osobiste cele są możliwe do osiągnięcia, pomimo trudności życiowych; 2) poczucie własnej wartości, które kreowane jest przez pryzmat ocen innych oraz 3) percepcje i subiektywną ocenę wsparcia społecznego,

czyli wiarę i ufność jednostki, że jest kochana i ma się do kogo zwrócić w trudnych chwilach (Pilecka, Fryt, 2011).

Ważną podstawę stanowi tu zbalansowane poczucie kontroli oraz tolerancja na niepewność i złożoność. Kształtuje to w jednostce elastyczność działania, większą pewność siebie oraz zwiększa częstotliwość przeżywania emocji odbieranych jako pozytywne (Letzring i in., 2004, za: Nadolska, Sęk, 2007). Poczucie kontroli zapewnia również zdolność do włączania stresujących wydarzeń w normalny tok życia, umożliwia korzystanie ze zdobytej wcześniej wiedzy i umiejętności oraz ułatwia wybór najlepszego sposobu działania w sytuacjach problemowych (Kobasa, 1979, za: Strycharczyk, Clough, 2022).

Tym, co sprzyja radzeniu sobie z trudnymi doświadczeniami jest także adekwatna samoocena. Zmniejsza ona wewnętrzne poczucie zagrożenia podczas doświadczania trudności. Osoby o zawyżonej samoocenie mają tendencję do silnego przeżywania emocji odczuwanych jako negatywne, są również skłonne do autoagresji bądź wyrażania agresji ukierunkowanej na zewnątrz. Natomiast osoby o zbyt niskiej samoocenie przeceniają doświadczane trudności, poddają się im oraz przypisują sobie winę za wszelkie niepowodzenia (Ryś, 2020; Ryś, Trzęsowska-Greszta, 2018; Tyszkowa, 1986; Zielińska, 2012).

Kolejnym czynnikiem indywidualnym, związanym z kształtowaniem się postaw wobec sytuacji trudnych jest temperament. Najbardziej korzystnym dla zwiększania rezyliencji jest tzw. pozytywny temperament, do którego zaliczają się takie cechy osobowościowe jak: dobra kontrola i hamowanie, sumiennosc, umiejętności adaptacyjne, a także pozytywny, umiarkowany nastrój (Rothbart i in., 2001, za: Grzegorzewska, 2011). W. Pilecka (2009) wśród wymiarów temperamentu, ważnych dla radzenia sobie w sytuacjach trudnych, wymienia: umiarkowany poziom aktywności, pozytywną emocjonalność, wysoki stopień uspołecznienia, właściwą kontrolę impulsów i procesów uwagowych, wyższy poziom wrażliwości percepcyjnej, utrzymanie potrzeby stymulacji na niższym poziomie oraz plastyczność (tamże). Pozytywny temperament kreuje u jednostki miękkość w zewnętrznych kontaktach oraz siłę odnoszącą się do wewnętrznego „Ja”. Dzięki

niemu, człowiek wykształca umiejętność dobrego zrozumienia sytuacji oraz poszukuje skutecznych metod radzenia sobie w trudnych chwilach (Grzegorzewska, 2011).

Dużą rolę w kształtowaniu postaw wobec sytuacji trudnych odgrywa również inteligencja emocjonalna. Definiowana jest ona jako „zdolność do różnicowania emocji własnych i adekwatnego rozpoznawania emocji innych osób oraz do stosowania tych informacji w procesie radzenia sobie z trudnościami” (Mayer, Salovey, 1993, za: Ostrowski, 2022, s. 83). Inteligencja emocjonalna wiąże się z odpowiednim przystosowaniem społecznym, czyli umiejętnością współdziałania z innymi, skutecznym rozwiązywaniem konfliktów oraz zdolnością do zachowania równowagi psychicznej, poprzez stosowanie dojrzałych mechanizmów przystosowawczych (Ryś, 2020). Inteligencja emocjonalna powiązana jest również z rozpoznawaniem własnych stanów emocjonalnych oraz towarzyszących im sygnałów cielesnych. Dzięki temu, podczas przeżywania sytuacji trudnych, jednostka może lepiej zarządzać swoimi emocjami i wykorzystywać je w konstruktywny sposób (Fredrickson, 2004, za: Nadolska, Sęk, 2007).

2.1.2. Wpływ środowiska rodzinnego

Jednym z kluczowych elementów, kształtujących postawy wobec sytuacji trudnych, jest sposób, w jaki rodzice wypełniają powierzoną im rolę. Prawidłowe pełnienie funkcji rodzicielskich charakteryzuje się określonymi wymiarami i ich odpowiednią kombinacją. Dobrze sprawowana rola rodzica, sprzyja radzeniu sobie dziecka w sytuacjach trudnych poprzez: jasną komunikację, wyrażanie odczuwanych emocji, budowanie więzi, wyznaczanie konkretnych granic oraz skuteczne rozwiązywanie problemów (Grzegorzewska, 2011).

Tak więc rozwój postaw wobec sytuacji trudnych nie zależy jedynie od osobistych predyspozycji jednostki, ale również od jakości relacji z rodzicami. Ukształtowanie ufnego przywiązania do głównego opiekuna, daje dziecku poczucie bezpieczeństwa oraz pewność, że rodzic okaże mu pomoc w trudnych sytuacjach. Bezpieczna więź jest wypadkową liczby i jakości interakcji nacechowanych troską, ciepłem

i wrażliwością. Ułatwia ona osiągnięcie przystosowania społecznego oraz nabycie odporności psychicznej (Pilecka, 2009).

Znaczącą rolę w kształtowaniu się postaw wobec sytuacji trudnych ma styl wychowania definiowany jako „konstelacja sposobów i metod oddziaływania na dziecko w określonym klimacie emocjonalnym” (Pilecka, 2009, s. 116). Najkorzystniejszym dla budowania rezyliencji jest styl demokratyczny. Zapewnia on członkom rodziny odpowiednią swobodę oraz oczekuje od każdego odpowiedzialności za swoje działania. Dzięki takiemu wychowaniu dziecko uczy się rozwiązywania problemów i konfliktów poprzez negocjacje i kompromisy. Styl demokratyczny sprzyja także: osiąganiu sukcesów szkolnych, nawiązywaniu dobrych kontaktów z rówieśnikami, rozwijaniu umiejętności interpersonalnych oraz budowaniu niezależności. Rodzice, stosujący ten styl, wprowadzają w życie rodzinne pozytywną i konsekwentną dyscyplinę, która pomaga w kreowaniu odporności dziecka na stres życiowy (tamże).

Optymalnym środowiskiem dla wykształcenia się odporności u dziecka pozwalającej na dobre radzenie sobie w sytuacjach trudnych jest odporna psychicznie rodzina. F. Walsh (2016, za: Sikorska i in., 2021), analizując procesy leżące u podstaw rodzinnej rezyliencji, wymienia jej trzy główne filary. Pierwszym z nich jest system przekonań i założeń. Odporna psychicznie rodzina postrzega przeciwności życiowe jako wyzwania, przeważa w niej optymistyczne podejście do życia oraz ma tendencje do szukania wsparcia w wierze bądź kontaktach społecznych. Drugi filar dotyczy organizacji rodziny. Dla wykształcenia się odporności psychicznej jej członków, system rodzinny powinien charakteryzować się: plastycznością, spójnością wewnętrzną i bezpieczeństwem finansowym. Ostatni filar odnosi się do komunikacji i rozwiązywania problemów. Oznacza to, że rodzinna komunikacja powinna cechować się: otwartością i klarownością przekazu, uzewnętrznianiem własnych emocji, a także dążeniem do satysfakcjonującego rozwiązywania konfliktów (tamże; por. także: Ryś, 2020).

Młodzi ludzie wychowujący się w rodzinach, w których panowała atmosfera zaufania i współpracy, mają lepsze umiejętności radzenia sobie z trudnościami. Nie boją się również podejmowania samodziel-

nych decyzji oraz szukają pomocy w momentach, gdy jej potrzebują. Zdają sobie sprawę z tego, że rodzice są dla nich wsparciem oraz szanują ich indywidualność i autonomię. Im bardziej rodzice traktują swoje dziecko jak partnera, dając mu swobodę wyboru i odpowiedzialność za własne działania, tym większa jest szansa, że będzie ono potrafić samodzielnie pokonywać życiowe wyzwania (Ryś, Trzęsowska-Greszta, 2018).

E. Januszewska (2000) zaznacza, że wzrastanie w środowisku, które pozwala na doświadczenie konsekwencji własnych działań oraz nie nakłada nadmiernych oczekiwań względem dziecka, sprzyja nauce wysiłku, samokontroli i współdziałania z innymi. Nastolatek, który czuje się bezpieczny, kochany i szanowany, potrafi wykorzystać odpowiednio dobraną trudność i zyskać poczucie siły i kompetencji. Podczas doświadczania sytuacji problemowych, poznaje swoje zdolności oraz mocne i słabe strony. Jest w stanie je dalej rozwijać poprzez dążenie do celu, stawianie czoła wyzwaniom i trudnościom, a także poprzez doświadczenie porażki. W ten sposób buduje wiarę w siebie, rozwija umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz kształtuje szacunek do własnej osoby, który oparty jest na rzeczywistych osiągnięciach (tamże).

K. Ostaszewski (2014) zwraca również uwagę, że jednym z silniejszych czynników chroniących, jest tzw. efektywne monitorowanie. Oznacza ono intencjonalne zabiegi wychowawcze, które zapewniają dobre warunki rozwoju dziecka i ochraniają je przed zagrożeniami. Rodzice, którzy chcą skutecznie monitorować swoje dzieci, muszą uwzględniać ich potrzeby rozwojowe oraz budować z nimi relacje oparte na zaufaniu. Monitorowanie nie oznacza jedynie kontrolowania dziecka, ale także wspieranie go w podejmowaniu decyzji i radzeniu sobie z problemami. Badania K. Ostaszewskiego na próbie 3600 warszawskich uczniów wskazują, że największy wpływ na skuteczne monitorowanie ma wsparcie matki oraz życie rodzinne cechujące się wspólnymi rytuałami (tamże).

Największym wsparciem, w budowaniu radzenia sobie w sytuacjach trudnych, jest okazywanie dziecku bezwarunkowej miłości i akceptacji, przy jednoczesnym wyznaczaniu jasnych zasad i wymagań.

Pomaga to w kształtowaniu się poczucia bezpieczeństwa i wartości, co pozytywnie wpływa na rozwój jednostki i jej samorealizację. Zarówno rodzice, jak i środowisko szkolne, powinni: wspierać dziecko w budowaniu adekwatnej samooceny, zachęcać je do podejmowania nowych wyzwań, cieszyć się z jego sukcesów oraz uczyć radzenia sobie z porażkami. Zadaniem dorosłego jest szanowanie indywidualności dziecka, kreowanie możliwości jego rozwoju oraz bycie przykładem, w skutecznym radzeniu sobie z problemami (Wojtczuk, 2020).

2.1.3. Wpływ środowiska pozarodzinnego

A.S. Masten (2005, za: Borucka, Ostaszewski, 2012) wśród pozarodzinnych czynników ochronnych, wspierających rozwój rezyliencji, podkreśla istotę cech społeczności lokalnej. Zwraca uwagę na istotę korzystnego środowiska zamieszkania, które zapewnia mieszkańcom: czystą wodę oraz powietrze, niską przestępczość, poczucie bezpieczeństwa oraz wystarczające warunki mieszkaniowe. Bardzo ważnym czynnikiem chroniącym jest również środowisko szkolne. Dla zwiększania rezyliencji dziecka, powinno ono zapewniać dobrą edukację oraz szerokie możliwości rozwoju. Istotnym aspektem społecznym jest także łatwy dostęp do opieki zdrowotnej i służb ratunkowych, możliwość zatrudnienia rodziców w pobliżu miejsca zamieszkania, a także wartościowe relacje z rówieśnikami bądź dorosłymi spoza rodziny, którzy pełnią rolę mentora (tamże).

Mentor oznacza „niebędącą rodzicem osobę dorosłą, która w naturalny sposób towarzyszy młodemu człowiekowi w jego codziennych zmaganiach życiowych” (Ostaszewski, 2014, s.141). Badania wskazują, że wsparcie mentora zmniejsza zachowania ryzykowne, zapobiega rozwojowi problemów psychicznych, kształtuje pozytywne postawy wobec szkoły oraz pomaga w osiąganiu lepszych wyników w nauce. Mentor jest również źródłem inspiracji i motywacji oraz zachęca do poszerzania zainteresowań i horyzontów. W sytuacjach, gdy nastolatek pozostaje w konfliktowych relacjach z rodzicami, posiadanie mentora ma korygującą wartość dla rozwoju jednostki. Młoda osoba może zwrócić się do niego w razie problemów i otrzymać wsparcie oraz

dojrzałą pomoc. Przez takie działania mentor stwarza sprzyjające warunki do pozytywnego rozwoju odporności psychicznej (tamże; por. także: Ryś, 2020).

Istotnym elementem środowiska pozarodzinnego, kształtującym odporność psychiczną, jest również nauka w dobrze funkcjonującej szkole (Opora, 2016a). Szkoła powinna stwarzać możliwości do budowania pozytywnej samooceny, poczucia własnej skuteczności oraz bezpieczeństwa. Kluczowym czynnikiem w rozwijaniu odporności psychicznej są również dobre relacje interpersonalne z rówieśnikami. Relacje społeczne pełnią rolę zewnętrznego bufora na dwa sposoby. Po pierwsze są one źródłem wsparcia w sytuacjach stresowych, a po drugie, uprzednie doświadczenie otrzymanej pomocy, kształtuje w jednostce wewnętrzne mechanizmy, które są przydatne w przyszłym pokonywaniu trudności (tamże).

Do czynników chroniących zaliczana jest również przynależność do grupy o charakterze prospołecznym (Borucka, Ostaszewski, 2008). Osoby zaangażowane społecznie mają większe szanse na nawiązywanie i utrzymywanie relacji z innymi ludźmi. Zwiększa to ich kapitał społeczny, który jest zasobem pomocnym w ochronie przed negatywnymi skutkami stresu (Marciniak, 2019).

Na resilience składa się kilka modeli interakcji, które można także odnieść do procesów zachodzących w ramach resentymentu, a więc badań zależności pomiędzy czynnikami ryzyka i czynnikami ochronnymi (Garmezy, 1985; Luthar, Zelezo, 2003; Rutter, 1987; Rutter, 2006; Werner, 2000; Zimmerman, Arunkumar, 1994). Najbardziej powszechne są trzy modele, które jako pierwszy opisali Garmezy i in. (1985). Wyróżnili oni: (1) model równoważenia ryzyka; (2) model redukcji ryzyka; (3) model uodparniania na ryzyko. Model zrównoważonego ryzyka zakłada, że czynniki chroniące obniżają wpływ czynników ryzyka lub też skracają czas ich oddziaływania. W modelu redukcji ryzyka przyjmuje się, że czynniki chroniące wchodzi w interakcję z czynnikami ryzyka. Działają one jako „bufor” lub swojego rodzaju „tarcza ochronna”. Model uodparniania na ryzyko zakłada, że umiarkowany poziom ryzyka działa w sposób uodparniający i jednocześnie przygotowuje daną osobę do nowych i trudniejszych zadań (Garmezy, Masten, Tellegen, 1984).

Modele resilience opracowane przez Garmezy i in. (1985). zostały uzupełnione o kolejne trzy modele opracowane przez Fergus i Zimmerman (2005). Badacze ci wprowadzili model stabilizujący ryzyko (*protective-stabilizing*), model ochronno-reaktywny (*protective-reactive*) oraz model szczepienia (*inoculation*).

Rutter (1987) wyróżnił cztery mechanizmy budowania postaw wobec zagrożenia urazami: (1) redukcja wpływu ryzyka poprzez reinterpretację poznawczą zagrożenia lub zmianę wymagań dotyczących realizacji wybranego zadania lub poprzez skorzystanie z pomocy; (2) redukcja negatywnego łańcucha reakcji; (3) ustalanie i utrzymanie samooceny oraz poczucia własnej wartości i skuteczności, budowanie zaufania do siebie; (4) otwieranie się na nowe możliwości.

Semmer (2006), po przeanalizowaniu licznych wyników badań cech charakterystycznych dla osoby z wysokim poziomem resilience, które także warunkują niski poziom resentymentu: (1) spostrzeganie otaczającego świata jako sprzyjającego; (2) oczekiwanie, że przydarzy się więcej sytuacji pozytywnych niż negatywnych; (3) traktowanie stresujących sytuacji jako wyzwania; (4) akceptowanie trudności i niepowodzeń (dana osoba traktuje je jako okazję do zdobycia nowych doświadczeń i rozwoju); (5) przekonanie o swojej zdolności do kierowania własnym życiem.

Ważnym polem działania w ochronie przed negatywnymi skutkami resentymentu jest także wzmacnianie samooceny i rozwój poczucia własnej skuteczności. Wysoka samoocena, poczucie własnej wartości, przekonanie o umiejętności poradzenia sobie w trudnej sytuacji, ma ogromny wpływ na to, czy dana osoba wykorzysta dostępne zasoby, czy poradzi sobie z przeciwnościami losu.

3. Problematyka badań własnych

3.1. Problem badawczy i postawione hipotezy

Doświadczenie relacji z pierwszym opiekunem kreuje w dziecku określony styl przywiązania do figury matczynej. Jest on bazą w kształtowaniu się wewnętrznych modeli operacyjnych, które zawierają re-

prezentacje obrazu siebie oraz innych ludzi (Bowlby, 2016). Badania R.A. Arenda i in. (1979, za: Bowlby, 2016), R. Valiei i A. Karimi Baghamalek (2019), S. M. Kennison i V.H. Spooner (2023), T. Zahide Tapeli i C. Itir Tari (2018), J. K. Jenkins (2016), P. Mariner i in. (2014), N. Aslam i S. Aamir (2013) oraz P. Fonagy i in. (1994, za: Svanberg, 2009) wskazują na istnienie korelacji pomiędzy stylem przywiązania w rodzinie pochodzenia a odpornością psychiczną. Powyższe badania nie uwzględniały jednak wyróżnionego przez M. Ryś, Z. Krasowską oraz N. Witerek (2021) odrzucającego stylu przywiązania. Z tego względu w tej pracy sprawdzono czy istnieją zależności między stylem przywiązania w rodzinie pochodzenia, mierzonym skalą uwzględniającą odrzucający styl przywiązania, a resentmentem w grupie młodych dorosłych.

Celem przeprowadzonych badań było sprawdzenie, czy istnieją zależności, a jeśli tak to jakie, między stylem przywiązania w rodzinie pochodzenia a tymi aspektami odporności psychicznej u młodych dorosłych, które dotyczą resentmentu.

Poszukując odpowiedzi wyjaśniających problem badawczy, przyjęto następujące hipotezy:

Istnieje zależność między stylem przywiązania w rodzinie pochodzenia a postawami związanymi z resentmentem, tzn.:

- im bardziej bezpieczny styl przywiązania w rodzinie pochodzenia tym bardziej w okresie dorosłości jest prawidłowa postawa wobec trudności i problemów;
- im bardziej bezpieczny styl przywiązania w rodzinie pochodzenia tym bardziej w okresie dorosłości jest prawidłowa postawa wobec życia i własnej osoby;
- im bardziej bezpieczny styl przywiązania w rodzinie pochodzenia tym w okresie dorosłości jest niższy poziom somatyzacji;
- im bardziej bezpieczny styl przywiązania w rodzinie pochodzenia tym bardziej w okresie dorosłości jest prawidłowe funkcjonowanie w sferze emocjonalnej;
- im bardziej bezpieczny styl przywiązania w rodzinie pochodzenia tym bardziej w okresie dorosłości jest prawidłowa postawa wobec zranień.

3.2. Zastosowane metody badawcze

W celu sprawdzenia założonych zależności, przeprowadzono badania z wykorzystaniem następujących narzędzi badawczych:

- Skali do badania Stylu Przywiązania w Rodzinie pochodzenia (SPRP) autorstwa M. Ryś, Z. Krasowskiej i N. Witerek (2021);
- tych podskal w Skali Odporności Psychiczej (SOP) autorstwa M. Ryś i in. (2020), które dotyczą resentmentu;
- Ankiety.

Skala do badania Stylu Przywiązania w Rodzinie Pochodzenia (SPRP)

Do określenia stylów przywiązania młodych dorosłych do rodziców, zastosowano Skalę do badania Stylów Przywiązania w Rodzinie Pochodzenia. Mierzy ona w sposób retrospektywny styl przywiązania osoby badanej do obojga rodziców – oddzielnie do matki i ojca. Pomiar odpowiedzi został dokonany z użyciem Skali Likertowskiej – od 1 (zdecydowanie nie) do 5 (zdecydowanie tak). Narzędzie składa się z 60 stwierdzeń, które tworzą 4 skale, sprawdzające nasilenie stylu: bezpiecznego (SB), lękowo-ambiwalentnego (SLA), unikającego (SU) oraz odrzucającego (SO). Alfa Cronbacha dla poszczególnych skal wyniosła: Skala SB – 0,966; Skala SLA – 0,954 Skala SU – 0,954; Skala SLO – 0,947 (Ryś i in., 2021).

- Styl bezpieczny:
Osoby uzyskujące wysokie wyniki w Skali SB wykształciły w dzieciństwie bezpieczny styl przywiązania do rodzica. Mają one poczucie, że rodzic zaspokajał ich podstawowe potrzeby, nawiązywał bliską więź i obdarzał je bezwarunkową miłością. Takie osoby łatwo nawiązują trwałe relacje, akceptują przeżywane przez siebie emocje, potrafią przejrzysto komunikować swoje potrzeby bliskim oraz umiejętnie rozwiązywać konflikty. Mają również wysoko rozwinięte poczucie własnej autonomii, chętnie podejmują się nowych wyzwań oraz efektywnie radzą sobie w sytuacjach problemowych (tamże).

- Styl lękowo-ambiwalentny:
Wysokie wyniki w Skali SLA wskazują na ukształtowanie w dzieciństwie pozabezpiecznego stylu przywiązania. Takie osoby doświadczyły niespójnych, nieprzewidywalnych oraz pozbawionych konsekwencji postaw rodzica. Osoby, które wykształciły w dzieciństwie lękowo-ambiwalentny styl przywiązania, jednocześnie odczuwają lęk przed bliskością oraz potrzebę jej zaspokojenia. Boją się również odrzucenia, przez co nie rozwijają własnej autonomii, a w relacjach interpersonalnych podporządkowują się drugiej osobie (tamże).
- Styl unikający:
Osoby, które uzyskują wysoki wynik w Skali SU, wykształciły w dzieciństwie nieprawidłowy styl przywiązania. Ich rodzice nie zaspokoili w nich podstawowej potrzeby miłości, akceptacji, kontaktu i bezpieczeństwa, co skutkowało nasilonym przeżywaniem frustracji. W życiu dorosłym osoby o unikającym stylu przywiązania stosują unikowe strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach, które służą im wyciszeniu odczuwanych emocji oraz ochronie przed zranieniem (tamże).
- Styl odrzucający:
Wysokie wyniki w Skali SO również świadczą o pozabezpiecznym wzorcu przywiązania do rodzica. Taki styl przywiązania kształtuje się u osób pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych, które doświadczyły w dzieciństwie odrzucenia lub przemocy, zarówno fizycznej jak i psychicznej. Osoby o odrzucającym stylu przywiązania w dorosłym życiu mają problem z obroną własnych praw, nie potrafią się przeciwstawić w sytuacjach zagrożenia oraz czują się niewarte miłości (tamże).

Skale resentmentu w Odporności Psychiczej (SOP)

Do zbadania poziomu odporności psychicznej w grupie młodych dorosłych, użyto Skali Odporności Psychiczej. Kwestionariusz skonstruowany jest z 35 stwierdzeń, które tworzą 5 skal. Obejmują one różne aspekty odporności psychicznej, tj.: 1) Postawę wobec trudności i problemów (Skala I); 2) Postawę wobec

życia i własnej osoby (Skala II); 3) Somatyzację (Skala III); 4) Sferę emocjonalną (Skala IV) oraz 5) Postawę wobec zranień (Skala V). Dla poszczególnych skal alfa Cronbacha wyniosła: Skala I – 0,697; Skala II – 0,862; Skala III – 0,738; Skala IV – 0,685; Skala V – 0,771. Pomiar odpowiedzi został dokonany z użyciem Skali Likertowskiej – od 1 do 5. Wysokie wyniki uzyskane na Skali Odporności Psychiczej świadczą o wysokim poziomie odporności psychicznej badanego (Rys, 2020).

- Postawa wobec trudności i problemów:
Im wyższe wyniki badany osiąga w Skali I, tym bardziej postrzega życiowe problemy i trudności w szerokim kontekście. Ma tendencje do wytrwałego szukania skutecznych sposobów rozwiązywania sytuacji stresowych oraz traktuje je jako życiowe wyzwania. Natomiast niskie wyniki w tej skali świadczą o trudnościach osoby badanej w radzeniu sobie z problemami oraz tendencji do łatwego zniechęcania się (tamże).
- Postawa wobec życia i własnej osoby:
Osoby, które uzyskały wysokie wyniki w Skali II wierzą, że poradzą sobie w przewyżnianiu problemów. Natomiast niskie wyniki wskazują na tendencję jednostki do odczuwania bezsilności wobec problemów życiowych. Dodatkowo doświadczenie sytuacji problemowej obniża jej samoocenę oraz przesłania wszelkie perspektywy na lepsze życie (tamże).
- Somatyzacja:
Wysokie wyniki uzyskane w Skali III wskazują na to, że osoba badana stara się dbać o siebie, zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej, w celu skutecznego radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Niskie wyniki uzyskane w tej skali, świadczą o tendencji jednostki do doświadczania psychosomatycznych problemów wskutek reakcji na doświadczany stres. W trudnych sytuacjach, osoba osiągająca niskie wyniki w tej skali, może odczuwać wewnętrzne rozbieżności, mieć problemy ze snem, dolegliwości żołądkowe, kłopoty z pamięcią oraz koncentracją, a także problemy z prawidłowym oddechem (tamże).

- Sfera emocjonalna:

Im wyższe wyniki osoba badana osiąga w Skali IV, tym większe wsparcie od bliskich osób odczuwa ona w trudnych sytuacjach. W obliczu życiowych wyzwań nie ogarnia jej strach i zniechęcenie, nie czuje się samotna oraz potrafi czerpać radość z życia. Natomiast niskie wyniki świadczą o tendencji jednostki do utraty zdolności do radości z życia w obliczu sytuacji trudnych. Charakteryzuje ją również poczucie osamotnienia, nieumiejętność proszenia o wsparcie bliskich oraz problemy z panowaniem nad silnymi emocjami (tamże).

- Postawa wobec zranień:

Wysokie wyniki osiągnięte w Skali V wskazują na osiągnięcie dojrzałej postawy jednostki wobec doznanych zranień. Taka osoba nie zadreżca się niepowodzeniami, potrafi wyciągać z nich skuteczne wnioski na przyszłość oraz posiada zdolność do wybaczenia innym wyrządzonych jej krzywd. Im niższe wyniki uzyskane w tej skali, tym mniejsza zdolność osoby badanej do wybaczenia innym oraz sobie. Ma ona również tendencje do długotrwałego odczuwania skutków przeżytych zranień oraz cechuje ją nadwrażliwość, która skutkuje ponownym przeżywaniem wcześniej doświadczonych krzywd (tamże).

Ankieta własna

Ankieta własna stworzona została w celu zebrania danych socjometrycznych, takich jak: wiek, płeć, wykształcenie, sytuacja życiowa, rodzina pochodzenia, przeżyte traumatyczne doświadczenia, status związku, status materialny.

3.3. Sposób przeprowadzenia badań i badane osoby

Badania zostały przeprowadzone w formie zdalnej, za pomocą platformy Webankieta. Udział w badaniu był całkowicie anonimowy oraz dobrowolny. Przebadanych zostało 229 osób, w wieku 18-35 lat, w tym 144 kobiety (63%) oraz 85 mężczyzn (37%). W celu zmniejszenia różnicy między liczbą badanych

kobiet i mężczyzn zrezygnowano z analizy wyników 44 kobiet – zostało to zrobione w sposób losowy poprzez wykluczenie wyników co drugiej badanej.

Ostatecznie w przeprowadzonych badaniach wzięto pod uwagę odpowiedzi 100 kobiet (54%) ze średnią wieku $M = 23,50$ oraz 85 mężczyzn (46%) ze średnią wieku $M = 23,40$.

Wykształcenie podstawowe miało 1% kobiet oraz 1,2% mężczyzn, wykształcenie średnie posiadało 3% kobiet oraz 9,4% mężczyzn, wykształcenie niepełne wyższe (status studenta) miało 62% kobiet oraz 55,3% mężczyzn, a wykształcenie wyższe posiadało 34% kobiet oraz 34,1% mężczyzn. W rodzinie pełnej wychowywało się 85% kobiet i 91,8% mężczyzn, a w rodzinie niepełnej 15% kobiet i 8,2% mężczyzn.

Osoby badane zostały poproszone o ocenę przeważającej atmosfery w rodzinie pochodzenia. Jako kochającą, życzliwą i akceptującą oceniło 24% kobiet oraz 42,4% mężczyzn; jako napiętą, kłótniową i złą oceniło 12% kobiet i 3,5% mężczyzn; a jako zmienną: raz dobrą raz złą oceniło 64% kobiet i 54,1% mężczyzn.

Sprawdzono również czy osoby badane doświadczyły w swoim życiu bardzo trudnego, traumatycznego wydarzenia. Z zebranych danych wynika, że 31% kobiet oraz 28,2% mężczyzn doświadczyło traumatycznego zdarzenia.

4. Wyniki badań

W celu weryfikacji postawionych hipotez, dotyczących związku między badanymi zmiennymi, dokonano analizy korelacji. Dla zmiennych, których rozkład był zbliżony do rozkładu normalnego, obliczono współczynnik korelacji r-Pearsona. Natomiast dla zmiennych, których rozkład odbiegał od rozkładu normalnego, zastosowano jego nieparametryczny odpowiednik rho-Spearmana.

Tabele 1 i 2 przedstawiają analizę korelacji między stylem przywiązania do matki a skalami resentymentu w grupie młodych dorosłych.

Na podstawie Tabeli 1 można stwierdzić, że w grupie kobiet wystąpiły następujące korelacje między zmiennymi. *Styl bezpieczny* w przywiązaniu do matki dodatnio, słabo koreluje z *Postawą wobec trudności*

Tabela 1. Analiza korelacji z użyciem współczynnika rho-Spearmana między stylem przywiązania do matki a skalami resentymentu w grupie kobiet

Zmienna	Postawa wobec trudności i problemów	Postawa wobec życia i własnej osoby	Somatyzacja	Sfera emocjonalna	Postawa wobec zranień
Styl bezpieczny	0,261**	0,237*	0,152	0,446**	0,114
Styl lękowo-ambiwalentny	-0,324**	-0,317**	-0,284**	-0,492**	-0,218*
Styl unikający	-0,242*	-0,248*	-0,205*	-0,481**	-0,164
Styl odrzucający	-0,296**	-0,282**	-0,234*	-0,496**	-0,154

** Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie)

* Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie)

Tabela 2. Analiza korelacji z użyciem współczynnika rho-Spearmana między stylem przywiązania do matki a skalami resentymentu w grupie mężczyzn

Zmienna	Postawa wobec trudności i problemów	Postawa wobec życia i własnej osoby	Somatyzacja	Sfera emocjonalna	Postawa wobec zranień
Styl bezpieczny	0,229*	0,227*	0,163	0,277*	0,228*
Styl lękowo-ambiwalentny	-0,287**	-0,416**	-0,294**	-0,328**	-0,403**
Styl unikający	-0,244*	-0,314**	-0,208	-0,312**	-0,270*
Styl odrzucający	-0,314**	-0,371**	-0,200	-0,320**	-0,274*

** Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie)

* Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie)

Tabela 3. Analiza korelacji z użyciem współczynnika r-Pearsona oraz rho-Spearmana między stylem przywiązania do ojca a skalami resentymentu w grupie kobiet

Zmienna	Postawa wobec trudności i problemów	Postawa wobec życia i własnej osoby	Somatyzacja	Sfera emocjonalna	Postawa wobec zranień
Styl bezpieczny	0,145	0,062	0,065	0,262**	0,100
Styl lękowo-ambiwalentny	-0,110	-0,151	-0,071	-0,266**	-0,202*
Styl unikający	-0,126	-0,142	-0,097	-0,307**	-0,236*
Styl odrzucający	-0,189	-0,169	-0,120	-0,356**	-0,218*

** Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie)

* Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie)

Tabela 4 Analiza korelacji z użyciem współczynnika rho-Spearmana między stylem przywiązania do ojca a skalami resentymentu w grupie mężczyzn

Zmienna	Postawa wobec trudności i problemów	Postawa wobec życia i własnej osoby	Somatyzacja	Sfera emocjonalna	Postawa wobec zranień
Styl bezpieczny	0,401**	0,361**	0,353**	0,404**	0,314**
Styl lękowo-ambiwalentny	-0,442**	-0,477**	-0,370**	-0,515**	-0,413**
Styl unikający	-0,406**	-0,438**	-0,392**	-0,474**	-0,357**
Styl odrzucający	-0,402**	-0,426**	-0,343**	-0,410**	-0,347**

** Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie)

* Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie)

i problemów oraz Postawą wobec życia i własnej osoby, a także dodatnio, umiarkowanie ze Sferą emocjonalną. Styl lękowo-ambiwalentny do w przywiązaniu matki ujemnie, słabo koreluje z Somatyzacją i Postawą wobec zranień oraz ujemnie, umiarkowanie koreluje z Postawą wobec trudności i problemów, Postawą wobec życia i własnej osoby oraz Sferą emocjonalną. Styl unikający w przywiązaniu do matki ujemnie, słabo koreluje z: Postawą wobec trudności i problemów, Postawą wobec życia i własnej osoby i Somatyzacją oraz ujemnie, umiarkowanie ze Sferą emocjonalną. Styl odrzucający matki ujemnie, słabo koreluje z: Postawą wobec trudności i problemów, Postawą wobec życia i własnej osoby i Somatyzacją oraz ujemnie, umiarkowanie ze Sferą emocjonalną.

Na podstawie Tabeli 2 można stwierdzić, że w grupie mężczyzn wystąpiły następujące korelacje między zmiennymi. Styl bezpieczny w przywiązaniu do matki dodatnio, słabo koreluje z Postawą wobec trudności i problemów, Postawą wobec życia i własnej osoby, Sferą emocjonalną oraz Postawą wobec zranień. Styl lękowo-ambiwalentny w przywiązaniu do matki ujemnie, słabo koreluje z Postawą wobec trudności i problemów i Somatyzacją oraz ujemnie, umiarkowanie koreluje z Postawą wobec życia i własnej osoby, Sferą emocjonalną i Postawą wobec zranień. Styl unikający w przywiązaniu do matki ujemnie, słabo koreluje z: Postawą wobec trudności i problemów, oraz Postawą wobec zranień, a także ujemnie, umiarkowanie z Postawą wobec życia i własnej osoby oraz ze Sferą emocjonalną. Styl odrzucający matki ujemnie, słabo koreluje z Postawą wobec zranień oraz ujemnie, umiarkowanie z Postawą wobec trudności i problemów, Postawą wobec życia i własnej osoby oraz Sferą emocjonalną.

Tabele 3 i 4 przedstawiają analizę korelacji między stylem przywiązania do ojca a skalami resentymentu w grupie młodych dorosłych.

Na podstawie Tabeli 3 można stwierdzić, że w grupie kobiet wystąpiły następujące korelacje między badanymi zmiennymi. Styl bezpieczny w przywiązaniu do ojca dodatnio, słabo koreluje ze Sferą emocjonalną. Styl lękowo-ambiwalentny w przywiązaniu do ojca ujemnie, słabo koreluje ze Sferą emocjonalną oraz Postawą wobec zranień. Styl unikający w przywiązaniu do ojca ujemnie, słabo koreluje z Postawą

wobec zranień oraz ujemnie, umiarkowanie ze Sferą emocjonalną. Styl odrzucający w przywiązaniu do ojca ujemnie, słabo koreluje z: Postawą wobec zranień oraz ujemnie, umiarkowanie ze Sferą emocjonalną.

Na podstawie Tabeli 4 można stwierdzić, że w grupie mężczyzn wystąpiły następujące korelacje między zmiennymi. Styl bezpieczny w przywiązaniu do ojca dodatnio, umiarkowanie koreluje z Postawą wobec trudności i problemów, Postawą wobec życia i własnej osoby, Somatyzacją, Sferą emocjonalną oraz Postawą wobec zranień. Styl lękowo-ambiwalentny w przywiązaniu do ojca ujemnie, umiarkowanie koreluje z Postawą wobec trudności i problemów, Postawą wobec życia i własnej osoby, Somatyzacją, Sferą emocjonalną oraz Postawą wobec zranień. Styl unikający w przywiązaniu do ojca ujemnie, umiarkowanie koreluje z Postawą wobec trudności i problemów, Postawą wobec życia i własnej osoby, Somatyzacją, Sferą emocjonalną oraz Postawą wobec zranień. Styl odrzucający w przywiązaniu do ojca ujemnie, umiarkowanie koreluje z Postawą wobec trudności i problemów, Postawą wobec życia i własnej osoby, Somatyzacją, Sferą emocjonalną oraz Postawą wobec zranień

5. Dyskusja i interpretacja wyników

W grupie badanych kobiet wystąpiła dodatnia korelacja między bezpiecznym stylem przywiązania do matki a następującymi skalami SOP: Postawa wobec trudności i problemów; Postawa wobec życia i własnej osoby oraz Sfera emocjonalna. Kobiety, których podstawowe potrzeby były w dzieciństwie zaspokajane przez matkę, czuły jej bezwarunkową miłość oraz łączyła je bliska więź uczuciowa, wykazują się w dorosłości większą wytrwałością w szukaniu rozwiązań sytuacji problemowych. Doświadczane trudności traktują jako życiowe wyzwania oraz nie zniechęcają się w ich przezwyciężaniu. Korzystają również ze wsparcia bliskich osób, dzięki czemu nie czują się osamotnione oraz potrafią czerpać radość z życia. Uzyskane wyniki wskazują również na istnienie dodatniej korelacji między bezpiecznym stylem przywiązania do ojca a Sferą emocjonalną w grupie kobiet (Tabela 3).

Oznacza to, że kobiety, których ojcowie zaspokajali w dzieciństwie ich potrzebę miłości, akceptacji i bezpieczeństwa, odczuwają wsparcie ze strony bliskich oraz potrafią umiejętnie radzić sobie z silnymi emocjami. Uzyskane korelacje potwierdzają wyniki z wcześniejszych badań S.M. Kenninson i V. H. Spooner (2023), które wykazały, że wyższy poziom ufności przywiązania koreluje dodatnio z poziomem odporności psychicznej (tamże).

Przeprowadzone badania nie wykazały w grupie kobiet istotnych korelacji między bezpiecznym stylem przywiązania do ojca a *Somatyzacją* oraz *Postawą wobec zranień*. Nie uzyskano również istotnych korelacji między bezpiecznym stylem przywiązania do ojca a *Postawą wobec trudności i problemów*; *Postawą wobec życia i własnej osoby*; *Somatyzacją* oraz *Postawą wobec zranień* (Tabela 3).

Uzyskane dane statystyczne wskazują natomiast na istnienie ujemnych korelacji między pozabezpiecznymi stylami przywiązania, a skalami resentymentu. W grupie kobiet wysokie nasilenie lękowo-ambiwalentnego stylu przywiązania do matki koreluje ujemnie ze wszystkimi aspektami radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Oznacza to, że kobiety, które doświadczyły w dzieciństwie niekonsekwentnych oraz nieprzewidywalnych zachowań ze strony matki, mają trudności w radzeniu sobie z problemami. Charakteryzują się również tendencją do psychosomatycznego reagowania na sytuacje stresowe, nie potrafią prosić o wsparcie bliskich oraz doświadczają poczucia osamotnienia. Mają również skłonność do odczuwania długotrwałych skutków zranień oraz trudności z wybaczeniem wyrządzonych im krzywd. Przeprowadzone badanie wykazało również istotną, ujemną korelację między unikającym stylem przywiązania do matki, a następującymi skalami: *Postawa wobec trudności i problemów*; *Postawa wobec życia i własnej osoby*; *Somatyzacja* oraz *Sfera emocjonalna*. Kobiety, których podstawowe potrzeby nie były w dzieciństwie zaspokajane przez matkę, wskutek czego doświadczają poczucia frustracji, charakteryzują się w dorosłości niższym nasileniem prawidłowych postaw wobec sytuacji trudnych. Przeprowadzone badania wskazują również na występowanie negatywnych korelacji między stylem odrzucającym a *Postawą wobec*

trudności i problemów; *Postawą wobec życia i własnej osoby*; *Somatyzacją* oraz *Sferą emocjonalną* (Tabela 1). Kobiety, które doświadczyły w dzieciństwie odrzucenia bądź przemocy ze strony matki, mają w dorosłości trudności z radzeniem sobie z przeciwnościami. Przeżywane problemy przesłaniają im perspektywy na lepsze życie, odczuwają również wewnętrzne rozbieżności, osamotnienie oraz mają trudności w panowaniu nad silnymi emocjami. W grupie kobiet analiza korelacji wykazała także istotne zależności między wszystkimi pozabezpiecznymi stylami przywiązania do ojca a *Sferą emocjonalną* oraz *Postawą wobec zranień* (Tabela 3). Oznacza to, że kobiety, których ojcowie byli niekonsekwentni w swoich zachowaniach, nie zaspokajali ich podstawowych potrzeb, odrzucali je bądź dopuszczali się wobec nich przemocy, mają w dorosłym życiu problemy z przeżywaniem silnych emocji. Nie potrafią również prosić bliskich o wsparcie, czują się osamotnione oraz mają trudności w wybaczeniu innym wyrządzonych im krzywd.

Przeprowadzone badania nie wykazały w grupie kobiet istotnych korelacji między *unikającym* oraz *odrzucającym stylem przywiązania* do matki a *Postawą wobec zranień* (Tabela 1). Uzyskane wyniki nie wskazują również na istnienie istotnych korelacji między pozabezpiecznymi wzorcami przywiązania do ojca, a następującymi skalami SOP: *Postawa wobec trudności i problemów*; *Postawa wobec życia i własnej osoby* oraz *Somatyzacją* (Tabela 3).

W grupie badanych mężczyzn wystąpiła dodatnia korelacja między *bezpiecznym stylem przywiązania* do matki a *Postawą wobec trudności i problemów*; *Postawą wobec życia i własnej osoby*; *Sferą emocjonalną* oraz *Postawą wobec zranień* (Tabela 2). Mężczyźni, których matki zaspokajały w dzieciństwie ich podstawowe potrzeby oraz darzyły ich bezwarunkową miłością, wykazują się w dorosłości większą wytrwałością w pokonywaniu trudności. Wierzą we własne możliwości, a w obliczu wyzwań nie ogrania ich przerażenie. Potrafią także wyciągać z trudnych doświadczeń pomocne wnioski na przyszłość oraz są zdolni do wybaczenia innym wyrządzonych im krzywd. Analiza uzyskanych danych wskazuje również na wystąpienie istotnych, dodatnich korelacji między *bezpiecznym stylem*

przywiązania do ojca, a wszystkimi aspektami skali odporności psychicznej dotyczącymi resentymentu (Tabela 4). Mężczyźni, których ojcowie obdarzali ich bezwarunkową miłością, zaspokajali ich podstawowe potrzeby oraz byli dla swoich dzieci „bezpieczną przystanią”, dobrze radzą sobie z życiowymi problemami. Dbają o siebie, zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej, w trudnych sytuacjach potrafią prosić innych o pomoc oraz nie odczuwają samotności. Nie zadręczają się niepowodzeniami i krzywdami z przeszłości oraz potrafią wyciągać z nieprzyjemnych sytuacji konstruktywne wnioski na przyszłość. Potwierdza to wyniki metaanaliz przeprowadzonych przez P. Darlinga Rasmussena i in. (2019), które wykazały istnienie dodatnich korelacji między bezpiecznym przywiązaniem a poziomem odporności psychicznej (tamże). W grupie mężczyzn przeprowadzone badania nie wykazały występowania istotnych korelacji między bezpiecznym stylem przywiązania do matki a *Somatyzacją* (Tabela 2).

Uzyskane wyniki wskazują na występowanie istotnego związku między pozabezpiecznymi stylami przywiązania do matki a tymi wymiarami odporności psychicznej w grupie mężczyzn, które dotyczą resentymentu. *Styl lękowo-ambiwalentny* dodatnio korelował ze wszystkimi skalami dotyczącymi resentymentu. Oznacza to, że mężczyźni doświadczający w dzieciństwie niekonsekwencji oraz niespójnych postaw rodzicielskich matki, charakteryzują się niższym nasileniem odporności psychicznej, czyli wyższym poziomem resentymentu. Przeprowadzone badanie wykazało również negatywną korelację między *unikającym* oraz *odrzucającym stylem przywiązania*, a następującymi skalami odporności psychicznej: *Postawa wobec trudności i problemów*; *Postawa wobec życia i własnej osoby*; *Sfera emocjonalna* i *Postawa wobec zranień* (Tabela 2). Mężczyźni, których matki nie zaspokajały w dzieciństwie ich podstawowej potrzeby miłości, akceptacji i bezpieczeństwa, czuli się przez nią odrzuceni bądź doznawali z jej strony krzywd, gorzej radzą sobie z przezwyciężaniem sytuacji trudnych. Nie potrafią także prosić bliskich o pomoc, czują się samotni i opuszczeni. Doświadczane niepowodzenia życiowe obniżają ich samoocenę, mają trudności z przeżywaniem silnych

emocji, a także trudno im wybaczenie, zarówno innym, jak i samym sobie. Analizy korelacji wykazały również istotne, negatywne związki między *pozabezpiecznymi stylami przywiązania* do ojca a wszystkimi wymiarami resentymentu w grupie mężczyzn (Tabela 4). Mężczyźni, którzy nie doświadczyli w dzieciństwie bezwarunkowej miłości ze strony ojca, czuli się przez niego odrzuceni bądź krzywdzeni, mają trudności w radzeniu sobie z problemami. Napotkane trudności ich przytłaczają oraz przysłaniają perspektywy na jakąkolwiek poprawę. W sytuacjach stresujących mają problemy z koncentracją oraz odczuwają wewnętrzne rozbieżności. Mają również trudności z panowaniem nad silnymi emocjami, proszeniem o wsparcie oraz odczuwaniem długotrwałych skutków doświadczonych krzywd. Potwierdza to wyniki badań N. Aslama i S. Amira (2013), którzy wykazali związek pozabezpiecznych wzorców przywiązania z brakiem odporności psychicznej (tamże).

Podsumowanie

Wiek wczesnej dorosłości łączy się z wieloma wyzwaniami podejmowanymi przez młodych ludzi. Wejście w nowe role społeczne, rozpoczęcie pierwszej pracy, czy wybór partnera życiowego łączy się z przeżywanym stresem oraz potrzebą przezwyciężania pojawiających się trudności. Uzyskane wyniki wskazują, że bezpieczny styl przywiązania do matki i ojca koreluje dodatnio z odpornością psychiczną, co oznacza mniejsze skłonności do resentymentu. Kobiety i mężczyźni, których rodzice zaspokajali ich potrzeby emocjonalne w dzieciństwie, wykazują większą odporność na trudności oraz potrafią skutecznie radzić sobie z emocjami. Osoby te nie zadręczają się przeszłymi krzywdami, łatwiej wybaczą i potrafią korzystać ze wsparcia bliskich, co chroni je przed długotrwałym poczuciem urazy.

Z kolei pozabezpieczne style przywiązania, zwłaszcza lękowo-ambiwalentny i unikający, wiążą się z wyższym poziomem resentymentu, co przejawia się trudnościami w radzeniu sobie z problemami oraz silnymi emocjami. Kobiety z lękowo-ambiwalentnym stylem przywiązania do matki mają skłonność

do somatyzacji, poczucia osamotnienia i trudności w proszeniu o pomoc, co sprzyja utrwalaniu urazy i negatywnego nastawienia do świata.

Unikający styl przywiązania, zarówno do matki, jak i ojca, koreluje ujemnie z odpornością psychiczną, co oznacza większe skłonności do przeżywania wewnętrznego rozbicia oraz trudności w akceptowaniu przeszłości. W grupie mężczyzn negatywny wpływ pozabezpiecznych wzorców przywiązania na resentyment jest szczególnie widoczny, ponieważ brak miłości i akceptacji ze strony rodziców obniża ich zdolność do radzenia sobie z przeciwnościami. Mężczyźni o unikającym lub odrzucającym stylu przywiązania częściej doświadczają bezsilności wobec trudności, trudniej im wybaczyć zarówno innym, jak i sobie, co sprzyja kumulowaniu negatywnych emocji.

Badania potwierdzają wcześniejsze ustalenia, że bezpieczne przywiązanie sprzyja odporności psychicznej i zmniejsza skłonność do odczuwania resentymentu. Z kolei brak stabilnych więzi w dzieciństwie utrudnia regulację emocji i prowadzi do długotrwałego przeżywania urazy. Wzorce przywiązania kształtują sposób, w jaki jednostki radzą sobie z przeszłymi zranieniami – osoby o bezpiecznym stylu przywiązania potrafią wyciągać konstruktywne wnioski, podczas gdy osoby o stylach pozabezpiecznych częściej mają trudności z akceptacją i przebaczeniem. Podsumowując, w badaniach dotyczących stylów przywiązania w rodzinie pochodzenia młodych dorosłych resentyment wyłania się jako istotny konstrukt, wymagający dalszej eksploracji naukowej.

Bibliografia

- Adamczyk, M. (2016). Style przywiązania a psychospołeczne funkcjonowanie młodzieży w oparciu o studia przypadków. *Psychoterapia*, 3(178), 89-102.
- Ainsworth, M.S. (1969). Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship. *Child Development*, 40(4), 969-1025. <https://doi.org/10.2307/1127008>
- Ainsworth, M.S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Ainsworth, M.S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.709>
- Aslam, N., Aamir, S. (2013). Resilience and Suicidal Ideation among Adolescents: Role of Attachment Styles. *IUB Journal of Social Sciences and Humanities*, 11(1), 124-139.
- Atwool, N. (2007). The role of secure attachment as a protective factor for vulnerable infants. *Social Work Now*, 38, 11-20.
- Baker, J.K. (2006). *The impact of attachment style on coping strategies, identity development and the perception of social support* (unpublished master's thesis). University of Canterbury.
- Bee, H. (2004). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Wydawnictwo Zys i S-ka.
- Berek, M. (2019). Charakter więzi wytworzonych w dzieciństwie a rozwój anhedonii w dorosłym życiu. *Psychologia Rozwojowa*, 24(3), 33-47. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.19.015.11293>
- Block, J., Kremen, A.M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Boczkowska, M.A. (2019). Pojęcie resilience w ujęciu tradycyjnym i współczesnym. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 38(4), 125-141. <https://doi.org/10.17951/lrp.2019.38.4.125-141>
- Borucka, A., Ostaszewski, K. (2008). Koncepcja resilience. Kluczowe pojęcia i wybrane zagadnienia. *Medycyna Wieku Rozwojowego*, 12(2), 587-597.
- Borucka, A., Ostaszewski, K. (2012). Czynniki i procesy resilience wśród dzieci krzywdzonych. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 11(3), 7-26.
- Bowlby, J. (1998). *Attachment and loss. Vol. 2, Separation: anxiety and anger*. London: Pimlico.
- Bowlby, J. (2016). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Brzezińska, A., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Bukalski, S. (2013). *Style przywiązaniowe nupturientów oraz inne czynniki psychologiczne jako predyktory jakości narzeczeństwa. Analiza empiryczna*. Szczecin: volumina.pl Daniel Krzanowski.
- Burtan, N. (2012). Style wychowania w rodzinie w kontekście teorii przywiązania Johna Bowlby'ego. (W:) S. Bukalski (red.), *Teoria przywiązania i jakość więzi. Analizy empiryczne*, 37-62. Szczecin: volumina.pl Daniel Krzanowski.
- Bzymek, A. (2020). *Wymiary resilience w naukach o wychowaniu*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Czapiga, A. (2007). Wzorzec przywiązania matka-dziecko a proces kształtowania się osobowości w dzieciństwie. (W:) J. Patkiewicz (red.), *Rola więzi w rozwoju dzieci i młodzieży niepełnosprawnej*, 11-17. Wrocław: Studio Wydawniczo-Typograficzne „Typoscript” Wrocław.
- Czub, M. (red.). (2014). *Rozwój dziecka. Wczesne dzieciństwo: wiek 0-2/3 lata*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Darling Rasmussen, P., Storebø, O.J., Løkkeholt, T., Voss, L.G., Shmueli-Goetz, Y., Bojesen, A.B., Simonsen, E., Bilenberg, N. (2019). Attachment as a core feature of resilience: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Reports*, 122(4), 1259-1296. <https://doi.org/10.1177/003329411878>
- Ferro, M. (2013). *Resentyment w historii*. Warszawa: Spółdzielnia Wydawnicza „Czytelnik”.
- Fraley, R.C., Shaver, P.R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132>

- Franczok-Kuczmowska, A. (2022). The meaning of resilience in adulthood. *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 51(3), 1-9. <https://doi.org/10.34766/fetr.v3i51.1089>
- Grzegorzewska, I. (2011). Odporność psychiczna dzieci i młodzieży – wyzwanie dla współczesnej edukacji. *Terazniejszość – Człowiek – Edukacja*, 1(53), 37-51.
- Iniewicz, G. (2008). Zaburzenia emocjonalne u dzieci i młodzieży z perspektywy teorii przywiązania. *Psychiatria Polska*, 5, 671-682.
- Januszewska, E. (2000). Style reagowania na stres w kontekście postaw rodzicielskich. Badania młodzieży w okresie adolescencji. (W:) D. Kornas-Biela (red.), *Rodzina źródło życia i szkoła miłości*, 313-344. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Jenkins, J.K. (2016). *The relationship between resilience, attachment, and emotional coping styles* (master's thesis). Old Dominion University. <https://doi.org/10.25777/Owcx-gr47>
- Karbowa, M. (2012). Samotność w świetle teorii przywiązania. *Studia Psychologiczne*, 50(1), 27-38.
- Karbowski, M.G. (2023). Wpływ traumatycznych doświadczeń w dzieciństwie na style przywiązania i resentment. (W:) P. Gasparski, M. Kania, A. Siudak (red.), *Zagrożenia uzależnieniami i przemocą wśród dzieci i młodzieży. Badania porównawcze w latach 2008-2023*, 55-82. Lublin: Wydawnictwo Naukowe Episteme.
- Karbowski, M.G. (2025). *Odsłanianie resentimentu. Analiza psychologiczna w wymiarze indywidualnym i społecznym*. Warszawa: Dom Wydawniczy ELIPSA.
- Karbowski, M., Ryś, M., Samborska, W.M., & Tataj-Puzyna, U. (2024). The importance of mental resilience in interpersonal communication and the unveiling of resentment – analysis of studies on young adults. *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 60(4), 22-33. <https://doi.org/10.34766/fetr.v60i4.1321>
- Karbowski, M., & Chendoszko, D. (2024). Length of employment and burnout among programmers in the conceptualisation of resentment. *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 58(2), 46-57. <https://doi.org/10.34766/fetr.v58i2.1276>
- Kennison, S.M., Spooner, V.H. (2023). Childhood relationships with parents and attachment as predictors of resilience in young adults. *Journal of Family Studies*, 29(1), 15-27. <http://dx.doi.org/10.1080/13229400.2020.1861968>
- Komorowska-Pudło, M. (2016). The attachment style and stress coping strategies in adult men and women. *Polskie Forum Psychologiczne*, 4, 573-588. <https://doi.org/10.14656/PFP20160405>
- Kornas-Biela, D. (2017). Kształtowanie więzi rodziców z dzieckiem w perinatalnym okresie życia. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 29(1), 148-170.
- Kornaszewska-Polak, M. (2015). Przywiązanie i osamotnienie w bliskich relacjach. *Roczniki Pedagogiczne*, 7(3), 25-43. [https://doi.org/10.18290/rped.2015.7\(43\).3-2](https://doi.org/10.18290/rped.2015.7(43).3-2)
- Król-Kuczkowska, A. (2008). Teoria przywiązania jako sposób rozumienia wewnętrznego świata pacjenta. (W:) B. Józefik, G. Iniewicz (red.), *Koncepcja przywiązania. Od teorii do praktyki klinicznej*, 75-89. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Liberska, H., Głogowska, K., Deja, M. (2016). Przywiązanie do rodziców i rówieśników jako predyktor samooceny w okresie adolescencji. *Czasopismo Psychologiczne*, 22(2), 219-227. <https://doi.org/10.14691/CPPJ.22.2.219>
- Liberska, H., Matuszewska, M. (2001). Wybrane psychologiczno-społeczne mechanizmy funkcjonowania małżeństwa. (W:) H. Liberska, M. Matuszewska (red.), *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, 13-46. Poznań: Wydawnictwo Humaniora.
- Libura-Gil, A. (2018). Życiodajne znaczenie dotyku w procesie kształtowania się relacji przywiązania i tożsamości dziecka jako istoty psycho-fizyczno-duchowej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 33(1), 115-131. (Za:) <https://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/2018-1-09Gil.pdf> (dostęp: 8.01.2025).
- Lubiewska, K. (2019). *Przywiązanie. W kontekście wrażliwości rodzicielskiej, socjalizacji oraz wpływów kulturowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Łoś, Z. (2010). Dyskusyjnie o klasyfikacji i pomiarze wzorców przywiązania. *Psychologia Rozwojowa*, 15(2), 61-75.
- Marchwicki, P. (2003). Religijność z perspektywy teorii przywiązania. *Seminare. Poszukiwania Naukowe*, 19(1), 287-297.
- Marchwicki, P. (2004). Psychospołeczne uwarunkowania stylów przywiązania. *Studia Psychologica*, 5, 35-56.
- Marchwicki, P. (2006). Teoria przywiązania J. Bowlby'ego. *Seminare. Poszukiwania Naukowe*, 23(1), 365-383.
- Marchwicki, P. (2009). *Style przywiązania a właściwości tożsamości osobistej młodzieży: analiza psychologiczna*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Marciniak, E.M. (2009). Psychologiczne aspekty poczucia bezpieczeństwa. (W:) S. Sulowski, M. Brzeziński (red.), *Bezpieczeństwo wewnętrzne państwa. Wybrane zagadnienia*. Warszawa: Dom Wydawniczy ELIPSA.
- Marciniak, M. (2019). Zaangażowanie społeczno-obywatelskie młodzieży akademickiej jako czynnik chroniący w perspektywie koncepcji resilience. *Rocznik Pedagogiczny*, 42, 181-196. <https://doi.org/10.2478/rp-2019-0012>
- Masten, A.S., Powell, J.L. (2003). A Resilience framework for research, policy, and practice. (W:) S.S. Luthar (red.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 1-28. Cambridge University Press.
- Matysiak-Błaszczak, A., Błasiak, A., Ratajczak, Ł., Ściupider-Młodkowska, M., Zychowicz, M., Gątarek, I., Jankowiak, B. (2020). Relacje dziecka z rodzicami. (W:) K. Sikorska-Krauze, M. Klichowski (red.), *Pedagogika dziecka: podręcznik akademicki*, 287-318. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza
- Nadolska, K., Sęk, H. (2007). Społeczny kontekst odkrywania wiedzy o zasobach odpornościowych, czyli czym jest resilience i jak ono funkcjonuje. (W:) Ł. Kaczmarek & Słysz, A. (red.), *Blżej serca. Zdrowie i emocje*, 13-37. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Nietzsche, F. (2022). *Z genealogii moralności*. Kraków: Wydawnictwo vis-a-vis Etiuda.
- Nowotnik, A. (2014). Wczesnodziecięce style przywiązania do opiekuna a osiągnięcia szkolne i funkcjonowanie społeczne uczniów. *Edukacja*, 127(2), 7-20.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). Skala Pomiaru Prężności – SPP-25. *Nowiny Psychologiczne*, 3, 39-56.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2011). Prężność u dzieci i młodzieży: charakterystyka i pomiar – polska skala SPP-18. *Polskie Forum Psychologiczne*, 16(1), 7-28.
- Opora, R. (2016a). *Ewolucja niedostosowania społecznego jako rezultat zmian w zakresie odporności psychicznej i zniekształceń poznawczych*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Opora, R. (2016b). Możliwości wykorzystania koncepcji odporności psychicznej w poradnictwie rodzinnym. (W:) M. Piorunek, J. Kozielska & A. Skowrońska-Pućka (red.), *Rodzina – Młodzież – Dziecko*, 131-144. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

- Ostaszewski, K. (2014). *Zachowania ryzykowne młodzieży w perspektywie mechanizmów resilience*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Ostrowski, T.M. (2022). *Egzystencjalne uwarunkowania odporności i preżności psychicznej*. Kraków: Oficyna Wydawnicza KAAFM.
- Pacut, A., Wayda-Zalewska, M., Ostrowski, T., Kucharska, K. (2022). Body image, mental resilience, spirituality, and mental health in the population of young adults. *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 52(4), 1-7. <https://doi.org/10.34766/fetr.v4i52.1134>
- Pilecka, W. (2009). Odporność psychiczna jako wyznacznik zdrowia. (W:) H. Wrona-Polańska & J. Mastalski (red.), *Promocja zdrowia*, 109-122. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Pilecka, W., Fryt, J. (2011). Teoria dziecięcej odporności psychicznej. (W:) W. Pilecka (red.), *Psychologia zdrowia dzieci i młodzieży*, 31-47. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Plopa, M. (2015). *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa, M. (2019). O wrodzonej potrzebie doświadczania podmiotowości i miłości: perspektywa teorii przywiązania. *Studia Elbląskie*, 20, 485-501.
- Placzek, A. (2012). Postawy rodzicielskie w kontekście teorii przywiązania Johna Bowlby'ego. (W:) S. Bukalski (red.), *Teoria przywiązania i jakość więzi. Analizy empiryczne*, 37-62. Szczecin: volumina.pl Daniel Krzanowski.
- Porębiak, M. (2012). Narcyzm – szczególna teoria tworzenia więzi. (W:) B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, 147-165. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholara.
- Potaczala-Perz, K. (2018). Style przywiązania kształtowane w rodzinie i ich wpływ na rozwój emocjonalny dziecka. *Acta Scientifica Academiae Ostroviensis. Sectio A, Nauki Humanistyczne, Społeczne i Techniczne*, 11(1), 109-125. https://doi.org/10.33674/acta_520181
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Ryś, M. (2020). *Poczucie własnej wartości i odporność psychiczna osób wzrastających w różnych systemach rodzinnych*. Warszawa: Wydawnictwa Naukowe UKSW.
- Ryś, M., Krasowska, Z., Witek, N. (2021). Attachment styles in children. Attachment Styles in the Family of Origin (ASFO). *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 46(2), 222-260. <https://doi.org/10.34766/fetr.v46i2.844>
- Ryś, M., Trzęsowska-Greszta, E. (2018). Kształtowanie się i rozwój odporności psychicznej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 34(2), 164-196. (Za:) <https://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/2018-09Rys.pdf> (dostęp: 8.01.2025).
- Senator, D. (2012). Teoria więzi Bowlby'ego. (W:) B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, 8-38. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholara.
- Sęk, H., Kaczmarek, Ł. D., Ziarko, M., Pietrzykowska, E., Lewicka, J. (2012). Sprężystość psychiczna a dobrostan w chorobie przewlekłej – mediująca rola podmiotowego umocnienia i radzenia sobie. *Polskie Forum Psychologiczne*, 17(2), 327-343.
- Schaffer, H.R., Emerson, P.E. (1964). The development of social attachments in infancy. *Monographs of the society for research in child development*, 29(3), 1-77. <https://doi.org/10.2307/1165727>
- Schaffer, D., Kipp, K. (2015). *Psychologia rozwoju. Od dziecka do dorosłości*. Gdańsk: Harmonia Universals.
- Scheler, M. (2008). *Resentyment a moralności*. Warszawa: Altheia.
- Shen, F., Liu, Y., Brat, M. (2021). Attachment, Self-Esteem, and Psychological Distress: A Multiple-Mediator Model. *Professional Counselor*, 11(2), 129-142. <https://doi.org/10.15241/fs.11.2.129>
- Sikorska, I. (2016). *Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Sikorska, I., Adamczyk-Banach, M., Polak, M. (2021). Odporni rodzice – odporne dzieci. Jak zasoby psychiczne rodziny wpływają na odporność psychiczną dziecka. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 60(2), 101-117. <https://doi.org/10.35765/eetp.2021.1660.08>
- Siwek, Z. (2012). Autonomia adolescentów w świetle ich przywiązania i relacji rodzinnych. *Psychologia Rozwojowa*, 17(3), 25-38. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.12.016.0635>
- Słaboń-Duda, A. (2011). Wczesna relacja matka-dziecko i jej wpływ na dalszy rozwój emocjonalny dziecka. *Psychoterapia*, 2(157), 11-18.
- Stawicka, M. (2008). *Autodestruktywność dziecięca w świetle teorii przywiązania*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Stępnicka-Markowska, A. (2023). Trauma przywiązania, poza-bezpieczne wzorce przywiązania a rozwój psychopatologii. *Zeszyty Naukowe Akademii Górnośląskiej*, 2, 58-67. <https://doi.org/10.53259/2023.2.06>
- Strycharczyk, D., Clough, P. (2022). *Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Studniczek, A., Borowska-Turyn, A., Ludański, K. (2018). Znaczenie odporności psychicznej oraz karmienia piersią w depresji poporodowej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 35(3), 233-249. (Za:) <https://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/16-2018-3Studniczek.pdf> (dostęp: 8.01.2025).
- Suchańska, A., Pilarska, A., Brzeg, J. (2019). Przywiązanie i kompetencje samoopiekuńcze w wyjaśnianiu pośredniej autodestrukcyjności. *Psychologia Rozwojowa*, 24(1), 43-51. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.19.002.10593>
- Svanberg, P.O. (2009). Attachment, resilience and prevention. *Journal of Mental Health*, 7(6), 543-578. <https://doi.org/10.1080/09638239817716>
- Swojóg, K. (2012). Postawy religijne narzeczonych w kontekście teorii przywiązania. (W:) S. Bukalski (red.), *Teoria przywiązania i jakość więzi. Analizy empiryczne*, 37-62. Szczecin: volumina.pl Daniel Krzanowski.
- Tyszkowa, M. (1986). *Zachowanie się dzieci szkolnych w sytuacjach trudnych*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Uchnast, Z. (1997). Preżność osobowa: Empiryczna typologia i metoda pomiaru. *Roczniki Filozoficzne*, 45(4), 27-51.
- Valiei, R., Karimi Baghmalek, A. (2019). Investigation the relationship between attachment style and differentiation as an effective factor on student resilience. *Rooyesh-e-Ravan-shenasi Journal*, 8(6), 241-248. <https://doi.org/10.29252/Rooyesh>
- Walker, S.A., Double, K.S., Kunst, H., Zhang, M., MacCann, C. (2022). Emotional intelligence and attachment in adulthood: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 184, 1-42, 111174. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111174>
- Wallin, D.J. (2011). *Przywiązanie w psychoterapii*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wawiórko, A., Zabłocka-Żytka, L. (2018). Style przywiązania młodych dorosłych – w poszukiwaniu korelatów zdrowia psychicznego. *Psychologia Wychowawcza*, 55(13), 121-130. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0012.4759>
- Wawryk, L., Gwozda, M. (2013). Minimalizowanie zachowań ryzykownych młodzieży oraz wspieranie czynników chroniących w świetle teorii resilience. *Rocznik Lubuski*, 39(2), 191-201.
- Wendołowska, A. (2017). Depresja adolescentów w świetle teorii przywiązania. *Psychoterapia*, 2(181), 87-102.

- Werner, E.E. (1984). Resilient Children. *Young Children*, 40(1), 68-72.
- Werner, E.E. (1995). Resilience in Development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep1077>
- Włodarczyk, E. (2016). Znaczenie wczesnodziecięcego przywiązania w diadzie 'matka/opiekun-dziecko'. *Studia Edukacyjne*, 39, 377-394.
- Wojtczuk, A. (2020). Pandemia koronawirusa – zmiana w świecie. Zagrożenia dla zdrowia psychicznego i szanse rozwojowe. *Student Niepełnosprawny. Szkice i Rozprawy*, 20(13), 101-113. <https://doi.org/10.34739/sn.2020.20.10>
- Wyrzykowska, E. (2012). Uzależnienie od alkoholu jako wynik deficytu w zakresie relacji przywiązania. *Alkoholizm i Narkomania*, 25(3), 307-315.
- Zahide Tapeli, T., Itir Tari, C. (2018). The Relationship Between Life Satisfaction, Attachment Styles, and Psychological Resilience in University Students. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(3), 274-283. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310305>
- Zielińska A., (2012). Style wychowania w rodzinie pochodzenia, a poczucie własnej wartości w relacjach interpersonalnych i radzenie sobie w sytuacjach trudnych u młodych dorosłych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(10), 102-134. (Za:) <https://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/Presentations0/07-12-2.pdf> (dostęp: 8.01.2025).
- Ziemska M. (1975). *Rodzina a osobowość*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo „Wiedza Powszechna”.
- Żechowski, C., Cichocka, A., Rowiński, T., Mroziński, K., Kowalska-Dąbrowska, M., Czuma, I. (2018). Style przywiązania a zdrowie psychiczne osób dorosłych w populacji ogólnej – badanie pilotażowe. *Psychiatria*, 15(4), 193-198.