

Izabela Jaworska, Patryk Lubiejewski
Natalia Wójtowicz
*Instytut Psychologii WFCH
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
Warszawa*

Formy okazywania miłości a komunikacja interpersonalna u młodych dorosłych

Ways of showing love and interpersonal communication in young adults

Abstrakt:

Ważną kwestią życia każdego człowieka są relacje międzyludzkie. To one umożliwiają rozwój, nabywanie doświadczenia oraz pozwalają odczuć pełnię człowieczeństwa. Celem niniejszego artykułu jest rozważenie i sprawdzenie jakie związki występują między komunikacją interpersonalną a sposobami okazywania miłości. Inspiracją do badań nad tym zagadnieniem była koncepcja Porozumienia Bez Przemocy Marshalla B. Rosenberga, który opisał dwie formy komunikacji: język żyrafy i szakala oraz tzw. języki miłości, opisane przez Gary'ego Chapmana, czyli: afirmujące słowa, czas, prezenty, pomoc, dotyk.

Słowa kluczowe: miłość, formy okazywania miłości, komunikacja interpersonalna

Abstract:

The important thing in every human life is interpersonal relations. There are the ones that lead to development, gaining experience and there are allow you to feel the fullness of humanity. The article was to present correlations between interpersonal communication and ways of showing love. Marshall B. Rosenberg's concept of Nonviolent communication was the inspiration for research on this issue. He described two forms of communication: the language of the giraffe and the jackal, and the languages of love described by Gary Chapman: affirmative words, time, gifts, help, touch.

Key words: love, ways of showing love, interpersonal communication

Wprowadzenie

Podstawą troski o młodych jest budowanie sprzyjających miejsc ich wzrostu. Kluczową rolę w kształtowaniu się zdrowej osobowości pełni rodzina (Erikson, 1980; Levinson, 1986). Relacje w rodzinie wpływają na zdrowie psychiczne. W rodzinach problemowych można stwierdzić między innymi częstsze występowanie takich zaburzeń jak: depresja, schizofrenia, zaburzenia jedzenia czy alkoholizm. Więzy w rodzinie mają także wpływ na zdrowie fizyczne oraz poczucie dobrostanu (Segrin, Flora, 2011).

Pierwszym krokiem do budowania zdrowych relacji w rodzinie jest prawidłowa komunikacja (por. np. Śnieżyński, 2014) oraz okazywanie miłości we właściwy sposób, zrozumiały dla innych członków rodziny (Chapman, 2014). Właściwa komunikacja cechuje

się akceptacją i zrozumieniem, nieużywaniem przemocy w wyrażaniu swojego zdania (Rosenberg, 2015).

Człowiek rodzi się z predyspozycjami do tworzenia relacji. Prawdziwa i otwarta relacja jest konieczna dla pełni bycia człowiekiem i dla prawidłowego postrzegania świata. Interakcje społeczne to głównie komunikaty, które pomagają we wzajemnym rozumieniu się, choć mogą także prowadzić do konfliktów (Chaudhry, Loewenstein, 2019).

1. Teoretyczne wprowadzenie do badań własnych

1.1. Formy okazywania miłości

Miłość jest przedmiotem zainteresowania wielu badaczy z różnych dziedzin i dyscyplin naukowych. Jest jednak pojęciem trudnym do zdefiniowania - złożonym, różnorodnym oraz wielowymiarowym (Ryś, 2016; Rydz, 2001).

Miłość stanowi jednak największe pragnienie człowieka, zajmuje ważne miejsce w życiu osoby - motywuje do działania, pomaga odnaleźć sens życia, jest siłą organizującą osobowość¹.

Jak wynika z wielu badań, miłość jest podawana, jako najczęstszy motyw zawierania małżeństwa (za: Liberska, Matuszewska, 2001; por. także: Matuszewska 2001). W rozumieniu potocznym miłość kojarzy się głównie z przeżyciami uczuciowymi (Rydz, 2001). Jednak odczuwana jedynie w ten sposób, nawet bardzo silna, jest miłością niedojrzałą, przeżywaną przez osoby pragnące przede wszystkim doświadczenia erotycznej formy miłości. Człowiek, który usiłuje w niewłaściwy sposób czerpać własne korzyści z miłości, zazwyczaj nie zdaje sobie z tego sprawy, uważając, że jeśli potrzebuje innych, to znaczy, że darzy ich miłością (Braun-Gałkowska, 1980). Często młodzi ludzie, stając przed decyzją o małżeństwie, miłością nazywają przyjemne odczucia, pojawiające się podczas przebywania z drugą osobą. Nierzadko opiera się to na powierzchownym poznaniu oraz doznaniu cielesnym. Nie ma w tym zobowiązań, akceptacji trudności ani odpowiedzialności².

W ramach psychologii miłość ujmuje się często jako postawę, obejmującą trzy aspekty: intelektualny (poznanie i myślenie o danej osobie), emocjonalny (pozytywne, uczuciowe ustosunkowanie się do drugiego człowieka) oraz działaniowy (działanie na rzecz osoby, będącej przedmiotem miłości). Głębia miłości zależy od dojrzałości psychicznej kogoś, kto darzy innych miłością. Najbardziej charakterystyczną cechą dojrzałej miłości jest jej bezinteresowność, a jej konsekwencją jest ofiarowanie siebie drugiej osobie³.

¹ M. Ryś, *Wychowanie do miłości*,
<http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/rodzina.html>, dostępne dnia 10.03.2019 r.

² Półtawska W., *Miłość małżeńska jako zadanie całego życia*,
<http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/rodzina.html>, dostępne dnia 10.03.2019 r.

³ M. Ryś, *Wychowanie do miłości*,
<http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/rodzina.html>, dostępne dnia 10.03.2019 r.

W psychologii znana jest trójczynnikowa koncepcja miłości Sternberga (Sternberg, 1986; za: Wojciszke, 2003). Według niej miłość jest stanem, na który składają się trzy składniki: intymność, namiętność i zaangażowanie. Intymność oznacza pozytywne uczucia i towarzyszące im działania, które wywołują przywiązanie, bliskość i wzajemną zależność partnerów od siebie. Przejawami intymności są: dbanie o dobro partnera, wzajemne zrozumienie, dawanie i otrzymywanie wsparcia, wymiana intymnych informacji. Namiętność składa się zarówno z emocji pozytywnych (zachwyt, radość, pożądanie), jak i negatywnych (zazdrość, tęsknota). Jest to poszukiwanie fizycznej bliskości, przyłączy energii, uczuć podniecenia. Trzecim składnikiem jest zaangażowanie, które rozumiane jest jako podejmowanie decyzji i działań ukierunkowanych na przekształcenie początkowych relacji miłosnej w trwały związek oraz troska o utrzymanie go (za: tamże).

Na kształtowanie się prawidłowej postawy miłości ma wpływ wiele czynników. Zaczyna się to już w dzieciństwie, kiedy postawy rodziców kształtują postrzeganie świata ich dzieci⁴. Z wielu badań wynika, że bliskość i ciepło płynące od matki pozwalają na prawidłowy rozwój emocjonalny dziecka (por. np. Ryś, 2016). Właściwa atmosfera w rodzinie pochodzenia ma istotny wpływ na tworzenie przyszłych bliskich więzi (por. np. Braun-Gałkowska, 1980). Aby miłość małżeńska stawiała się coraz bardziej dojrzała małżonkowie powinni zaakceptować trwałość i nierozzerwalność małżeństwa, ale także podjmować trud codziennego rozwoju oraz kształtowania właściwych postaw wobec współmałżonka - w tym poszanowania jego odrębności oraz okazywanie miłości, czułości, podziwu⁵.

Miłość jest podstawą tworzenia dojrzałych więzi z innymi. W tej perspektywie jest ona, jako postawa, odpowiedzialna za jakość oraz kształt wzajemnych relacji. Miłość, która opiera się na wzajemnym uznaniu, akceptacji, zrozumieniu oraz porozumieniu, a także pragnieniu obdarzania dobrem, przy równoczesnym zaangażowaniu we własny rozwój, staje się podstawą do całościowego zaangażowania osoby w tworzenie więzi (Ryś, 2016).

W życiu dorosłym na postawy miłości oraz budowanie właściwych więzi mają wpływ czynniki takie jak: dojrzałość danej osoby, jej właściwa hierarchia wartości, chęć pracy nad sobą, chęć współdziałania; ale także dojrzałość osoby, która jest obdarzana miłością - jej umiejętność przyjmowania miłości oraz odwzajemniania; a także specyficzne czynniki zewnętrzne. Do uwarunkowań zewnętrznych należą między innymi odpowiednie warunki materialne oraz inne bliskie relacje (Braun-Gałkowska, 1980).

W tworzeniu prawidłowych relacji ważną rolę odgrywa poznanie określonych form okazywania miłości, które sprawiają, że dana osoba czuje się kochana, a także poznanie tych

⁴ Bliski kontakt fizyczny jest ważny także w świecie zwierząt. Na podstawie eksperymentu na młodych małpach Harlow (1958) wykazał istotę kontaktu fizycznego szczególnie u młodych osobników.

⁵ W. Półtawska., *Miłość małżeńska jako zadanie całego życia*, <http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/rodzina.html>, dostępne dnia 30.04.2019 r.

form miłości, które są ważne dla osób z najbliższego otoczenia. Autorem popularno-naukowej koncepcji o pięciu językach miłości jest Gary Chapman (2014). Zgodnie z jego koncepcją każda osoba przejawia najbardziej preferowaną przez siebie formę okazywania uczuć. Oznacza to także, że w dany sposób będzie okazywać miłość swoim najbliższemu, ale także, że takiej formy będzie oczekiwała od bliskiej osoby. Jeśli dwie osoby, będące w bliskiej relacji, różnią się oczekiwanymi formami okazywania miłości, nie rozumieją się wzajemnie, może być to przyczyną niezadowolenia z relacji, a nawet początkiem jej rozpadu.

Pierwszy z wyróżnionych przez G. Chapmana tzw. języków miłości to afirmujące słowa, a więc wypowiadanie wzmacniających, budujących słów. Najważniejszym sposobem wyrażania miłości jest tu przekazywanie afirmujących komunikatów, słów pociechy, otuchy. Takie słowa pomagają bliskiej osobie osiągać sukcesy i budować pewność siebie. Kolejny język miłości to czas poświęcony drugiej osobie i skupianie się w danej chwili tylko na niej. Dobry czas to taki, który jest przeznaczony na rozmowę, czyli mówienie o swoich potrzebach, ale także aktywne słuchanie. Do języków miłości należy również dawanie prezentów. Wręczenie upominku przeznaczonego dla danej osoby, szczególnie zgodnego z jej oczekiwaniami, wskazuje, że osoba obdarowywana jest ważna. Oznacza to docenienie, pamięć, chęć sprawienia przyjemności osobie kochanej. Upominek ma potwierdzać znaczenie łączącej więzi i sprawiać radość drugiej osobie. Kolejną formą okazywania miłości jest świadczenie pomocy zwasze, gdy bliska osoba jej potrzebuje. Oznacza to angażowanie się w bezinteresowną pomoc zarówno w błahych, jak i ważnych sprawach. Ważną formą okazywania miłości jest czuły dotyk. Osoby preferujące tę formę okazywania miłości dążą do kontaktu fizycznego, szukają bliskości, lubią przytulanie (tamże).

1.2. Komunikacja interpersonalna

W literaturze można spotkać wiele definicji komunikacji interpersonalnej. Jest ona przepływem informacji między osobami (Kądziołka, 2012) czyli wymianą treści pomiędzy nadawcą a odbiorcą, za pomocą konkretnego kanału, może być to kanał werbalny, pozawerbalny, wzrokowy, słuchowy lub wzrokowo-słuchowy (por. np. Śnieżyński, 2014). Są to komunikaty, za pomocą których jedna osoba może wpływać na drugą, poprzez wyrażanie myśli, ale także poprzez emocje, czy zachowania (por. Kądziołka, 2014).

W rodzinie komunikacja interpersonalna jest osadzona w szerszym kontekście relacji między jej członkami. Jest równocześnie wskaźnikiem tych relacji oraz współtworzy ich jakość (por. np. Harwas-Napierała, 2008). Według Nęckiego (1996) komunikacja jest podejmowana w określonym kontekście. Stanowi ona wymianę werbalnych i niewerbalnych sygnałów w celu osiągnięcia lepszego poziomu współdziałania (tamże). Komunikacja służy wymianie doświadczeń i wspólnemu działaniu, w jej trakcie tworzy się relacja między nadawcą a odbiorcą (Frydrychowicz, 2003).

Do najbardziej złożonych środków porozumiewania się należy mowa. Mowa ludzka jest specyficzna, wyuczona i może ona przenosić informację o wydarzeniach (Argyle, 1999).

Argyle wyróżnia różne rodzaje wypowiedzi werbalnych. Są to polecenia i instrukcje, których celem jest wywarcie wpływu na zachowanie innych. Wypowiedzi mogą mieć charakter perswazyjny lub autorytarny. W ramach wypowiedzi dana osoba może zadawać pytania, które mogą mieć charakter otwarty lub zamknięty, osobowy lub bezosobowy, a ich celem jest uzyskanie informacji werbalnej. Do wypowiedzi należy informacja stanowiąca odpowiedź na pytanie (tamże).

Ważną formą komunikacji jest komunikacja niewerbalna. Z. Nęcki (2000) wyróżnia tutaj: gestykulację (ruchy różnych części ciała); wyraz mimiczny twarzy (przekazuje stany psychiczne, emocje; dotyk i kontakt fizyczny); wygląd fizyczny (sposób ubierania się, malowania); dźwięki paralingwistyczne (westchnienia, pomruki, płacz); kanał wokalny (intonacja, akcentowanie, barwa głosu, rytm mówienia, szybkość mówienia); spojrzenia i wymiana spojrzeń; dystans fizyczny między rozmówcami; pozycja ciała w trakcie rozmowy; organizacja środowiska.

Istnieje wiele klasyfikacji funkcji komunikacji niewerbalnej. W niniejszym artykule zwrócono szczególną uwagę na dwie. Sherer i Walbott (1985) określają komunikację niewerbalną jako ikoniczną, ciągłą i probabilistyczną. Wyróżniają cztery funkcje komunikacji niewerbalnej: semantyczną (jej celem jest modyfikacja znaczeń zawartych w komunikatach werbalnych); funkcję syntaktyczną (której przykładem jest akcentowanie ważniejszych słów), obniżenie siły emisji głosu pod koniec zdania; funkcję pragmatyczną (której celem jest oddziaływanie na zachowanie partnera) oraz funkcję regulacji konwersacji.

Typologia funkcji zaproponowana przez Ekmana i Friesena (1978) opisuje znaczenie komunikacji niewerbalnej w komunikowaniu się ludzi. Wyróżniają oni pięć głównych funkcji: (1) emblematy, czyli wszystkie gesty ekspresje mimiczne, które są uniwersalne dla wszystkich kultur; (2) ilustratory, czyli wizualizacja zagadnień, o których się mówi; (3) wskaźniki emocji, czyli zachowania, które mają na celu ukazanie przeżywanych emocji; (4) regulatory konwersacyjne - ich zadaniem jest utrzymanie i modyfikacja sposobu mówienia i słuchania; (5) adaptatory - mające sprawić, aby konwersacja była jak najbardziej komfortowa.

W procesie komunikacji ważną rolę odgrywają także bariery komunikacyjne (Bolton, 2002). Mają one negatywny wpływ na komunikację, szczególnie wtedy, gdy jedna z osób zmagą się z jakimś problemem i jest pod wpływem stresu. Bariery mogą przyczynić się do obniżenia oceny drugiej osoby, a także do poczucia klęski i dyskomfortu psychicznego. W psychologii wyróżnia się dwanaście barier komunikacyjnych, które można zaliczyć do trzech grup: osądzanie, dawanie rozwiązań oraz unikanie udziału w troskach drugiej osoby (za: Harwas-Napierała, 2006).

W osądzaniu wyróżnia się następujące rodzaje zachowań: krytykowanie, etykietowanie, przeżywanie, stawianie diagnozy i chwalenie połączone z oceną. Są to typowe przejawy zachowań ludzkich, których cel może być dobry i może mieć na celu pomoc wyświadczaną drugiej osobie, jednak często przynosi negatywne skutki. Do dawania rozwiązań zalicza się: rozkazywanie, grożenie, moralizowanie, zadawanie zbyt wielu pytań i

doradzanie. Unikanie udziału w troskach drugiej osoby to odwracanie uwagi od problemu osoby mówiącej, tendencja do zwracania uwagi na siebie. Jest to także logiczne argumentowanie sytuacji, aby uniknąć emocjonalnego zaangażowania oraz uspokajanie. Bariery te towarzyszą ludziom w codziennej komunikacji, z rodziną, przyjaciółmi, jednak tylko ich częste i regularne stosowanie może zaburzyć komunikację między tymi osobami (tamże).

W ostatnim czasie podkreśla się znaczenie koncepcji Porozumienia Bez Przemocy Marshalla B. Rosenberga, zgodnie z którą w komunikacji interpersonalnej można wyróżnić dwa sposoby, określane za pomocą motafor – jako język żyrafy lub szakala. Pierwszy z nich charakteryzuje ludzi, którzy potrafią odnosić się do innych z sercem i życzliwością, którzy umieją także analizować sytuację myśląc perspektywicznie oraz z dystansem, przewidując skutki swoich wypowiedzi. Osoby posługujące się językiem żyrafy mają w sobie więcej empatii, potrafią przebaczać oraz mówić o swoich potrzebach. Komunikacja osób posługujących się językiem szakala jest nacechowana przemocą, brakiem życzliwości, agresją oraz mijaniem się z prawdą. Może charakteryzować ją także drwienie z innych, poczucie wyższości, trudności z przebaczeniem i podejmowanie działań odwetowych (za: Widstrand, Gothlin, Ronnstrom, 2005).

2. Badania własne

2.1. Cele badania i hipotezy

Celem przeprowadzonych badań, których wyniki zostaną przedstawione w niniejszym artykule, było sprawdzenie, czy preferowane formy okazywania miłości (akceptacja słowna, czuły dotyk, prezenty, czas i pomoc) mają związek ze sposobami komunikacji, którym posługuje się dana osoba (językiem afirmującym, doceniającym drugiego człowieka – symbolicznie zwanym „językiem żyrafy” lub językiem deprecjonującym - symbolicznie zwanym „językiem szakala”).

Przed przystąpieniem do badań sformułowano następującą hipotezę:

H1. Istnieje związek między formą miłości wyrażającą się w akceptacji słownej a afirmującą, doceniającą formą komunikacji, tzn. im wyższe wyniki w akceptacji słownej jako formie okazywania miłości tym wyższe wyniki w docenianiu słownym drugiej osoby.

Postawiono także pytania badawcze dotyczące zależności pomiędzy pozostałymi formami okazywania miłości (czułym dotykiem, prezentami, czasem i pomocą) a formami komunikacji oraz dotyczące różnic pomiędzy kobietami i mężczyznami w zakresie form okazywania miłości i form komunikacji. Postawiono także pytanie dotyczące różnic w formach komunikacji pomiędzy osobami wzrastającymi w rodzinach, które badani określili jako rodziny o atmosferze pożądanej i niepożądanej wychowawczo, a także pomiędzy osobami, które są już w związkach małżeńskich lub są już z kimś związane emocjonalnie oraz osobami jeszcze nie związanymi uczuciowo.

2.2. Opis grupy badawczej

Grupa badawcza to 341 osób, z przedziału wiekowego 18-25 lat (średnia wieku $M=21,06$, $SD=1,92$).

Tabela 1. Badane osoby

Płeć	Kobiety $n=243$	Mężczyźni $n=98$
Stan cywilny	Osoby w związkach $n=190$	Single $n=138$
Atmosfera w rodzinie pochodzenia	Pożądana $n=182$	Niepożądana $n=158$

Spśród badanych 71,3% stanowiły kobiety ($n = 243$), natomiast 28,7% mężczyźni ($n = 98$).

2.3. Narzędzia pomiaru zmiennych

2.3.1. Formy Komunikacji

Do określenia sposobów komunikacji interpersonalnej użyty został Kwestionariusz o nazwie Formy Komunikacji autorstwa Marii Ryś i Pawła Kwasa. Narzędzie to zostało skonstruowane w oparciu o przedstawioną wyżej koncepcję Porozumienia Bez Przemocy Marshalla B. Rosenberga. Podstawą stworzenia tej metody była literatura dotycząca komunikacji. Na jej podstawie utworzono zestaw itemów obejmujących możliwe sposoby zachowania w relacjach interpersonalnych, mające odzwierciedlać wyróżnione przez Rosenberga języki komunikacji tzw. "język żyrafy" oraz "język szakala" w metodzie określone jako forma doceniająca oraz forma deprecjonująca. Twierdzenia zostały poddane ocenie sędziów kompetentnych (psychologów oraz terapeutów). W skład narzędzia weszły 22 twierdzenia, które otrzymały wysokie wyniki w ocenach sędziów. Zadaniem badanego jest ustosunkowanie się do każdego itemu poprzez wybór jednej z możliwych odpowiedzi: 1 – zdecydowanie nie, 2 – raczej nie, 3 – nie potrafię powiedzieć, 4 – raczej tak, 5 – zdecydowanie tak. Na tej podstawie można przypisać badanemu wynik na dwóch niezależnych skalach, w skład których wchodzi po 11 itemów.

2.3.2. FOREM

Okazywanie miłości badane było Kwestionariuszem o nazwie FOREM - Formy Ekspresji Miłości autorstwa Marii Ryś. Został on skonstruowany w oparciu o opisaną wyżej koncepcję tzw. pięciu języków miłości Gary'ego Chapmana. Podstawą tego narzędzia była literatura na temat form okazywania miłości. Na jej podstawie stworzono zestaw itemów obejmujących różne sposoby okazywania miłości, które następnie poddano ocenie sędziów kompetentnych (psychologów oraz terapeutów). W dalszych pracach uwzględniono jedynie te itemy, które zdobyły wysokie oceny sędziów.

Kwestionariusz zawiera dwie części. Celem pierwszej jest wskazanie na formy miłości, których doświadczanie sprawia, że osoba badana czuje się kochana. Zawiera ona 25 stwierdzeń, przypisanych po 5 do każdej z wyróżnionych przez Chapmana form ekspresji miłości. Możliwe do wyboru odpowiedzi są następujące: 1 – zdecydowanie nie, 2 – raczej nie, 3 – nie potrafię powiedzieć, 4 – raczej tak, 5 – zdecydowanie tak. Druga część kwestionariusza ma za zadanie wskazać na tę formę okazywania miłości, jaką badany jest obdarzony przez swoich najbliższych. Składa się ona również z 25 itemów, po 5 do każdego z poszczególnych sposobów okazywania miłości, z analogicznymi możliwymi do wyboru odpowiedziami. Skale wchodzące w skład narzędzia są analogiczne do języków miłości opisanych przez Gary'ego Chapmana (za: Gorbacewicz, 2015) .

2.4. Przebieg badania

Badanie zostało przeprowadzone w postaci anonimowego formularza internetowego⁶. Badani wypełniali kolejno ankietę z danymi demograficznymi, kwestionariusz "Formy Komunikacji", kwestionariusz "FOREM". Przewidywany czas na wypełnienie formularza wynosił od 10 do 15 minut.

3. Uzyskane wyniki badań

3.1. Metody analizy statystycznej

Analizę statystyczną przeprowadzono za pomocą programu IBM SPSS Statistics 25. Celem sprawdzenia związków między zmiennymi zależnymi sprawdzono, czy rozkłady wyników spełniają założenie rozkładu normalnego. Tylko w przypadku zmiennej "język szakala" założenie zostało spełnione. Wszystkie zależności (korelacje) sprawdzone były przy pomocy współczynnika Rho-Spearmana.

⁶ Do przygotowania formularza posłużyła strona www.cognitoforms.com.

W celu przeprowadzenia porównań międzygrupowych, do analiz włączono równoliczne grupy (w sposób losowy dobierano równoliczne grupy, gdy różnica w liczebnościach była większa niż 20 osób). Dla sprawdzenia różnic międzygrupowych dla zmiennej „język szakala” wykorzystano test t-Studenta dla prób niezależnych (skala ta spełniła założenie rozkładu normalnego w każdym wyniku istotnym statystycznie, w każdym porównaniu). Dla zmiennych, które nie spełniły założenia normalności rozkładu zastosowano nieparametryczny test *U* Manna-Whitney’a.

Przeprowadzone badanie pozwoliło na obliczenie rzetelności narzędzi badawczych testem Alfa Cronbacha. Statystyka Alfa została policzona oddzielnie dla każdego testu, a w obrębie danego testu, oddzielnie dla każdej skali. W przypadku testu „Formy Komunikacji” wartość statystyki Alfa wyniosła dla skali deprecjacji innych (tzw. „język szakala”) - 0,829. Jest to wysoka rzetelność skali, biorąc pod uwagę, że składa się z 11 pozycji testowych i test ma formę kwestionariuszową. Wartość statystyki Alfa dla skali „język żyrafy” wyniosła 0,624.

W przypadku testu FOREM wartość statystyki Alfa dla poszczególnych skal wyniosła:

- „akceptacja słowna” - 0,748,
- „czuły dotyk” - 0,871,
- „prezenty” - 0,843,
- „pomoc” - 0,849,
- „czas” wyniosła 0,844.

3.2. Uzyskane zależności

W próbie 341 osób (kobiety $n=243$, mężczyźni $n=98$) wystąpiły istotne dodatnie korelacje między „językiem żyrafy”, a formą okazywania miłości jaką jest „czas” ($r = 0,15$; $p < 0,01$) (H4) oraz „pomoc” ($r = 0,16$; $p < 0,01$).

Tabela 2. Związki pomiędzy formami komunikacji a formami okazywania miłości w grupie osób badanych $n=341$ (współczynnik *rho*-Spearmana)

Formy okazywania miłości	Formy komunikacji	
	Język żyrafy	Język szakala
Akceptacja	0,151	0,876
Dotyk	0,413	0,838
Czas	0,004**	0,125
Pomoc	0,003**	0,054
Prezenty	0,383	0,889

Rezultaty przeprowadzonych badań nie potwierdziły zakładanej hipotezy dotyczącej zależności pomiędzy formą okazywania miłości w postaci akceptacji słownej, a wynikiem uzyskanym w skali określającej język doceniania tzw. „język żyrafy” (H1). Nie wystąpiła również korelacja między formą okazywania miłości poprzez czuły dotyk, a formami komunikacji, ani między formą okazywania miłości poprzez prezenty, a formami komunikacji.

Celem obliczania różnic międzypłciowych zrównano grupę mężczyzn ($n=98$) i kobiet ($n=98$ wybrane losowo z $n=243$).

Tabela 3. Różnice międzypłciowe na skalach form okazywania miłości - wyniki uzyskane testem *U* Manna Whitney’a

Zmienna	Kobieta		Mężczyzna		Z	Istotność
	Średnia ranga	Suma rang	Średnia ranga	Suma rang		
Akceptacja	109,04	10685,50	87,96	8620,50	-2,618	0,009
Pomoc	112,27	11002,50	84,73	8303,50	-3,549	0,000
Czas	108,34	10617,50	88,66	8688,50	-2,580	0,01

Z- wartość statystyki w teście *U* Manna Whitney’a

Analiza testem *U* Manna Whitney’a wykazała istotne różnice międzypłciowe w formach okazywania miłości, takich jak:

- „akceptacja” ($U=3769,50$, $p<0,01$) ze średnią dla kobiet =109,04, mężczyzn =87,96,
- „pomoc” ($U=3452,50$, $p<0,01$) ze średnią dla kobiet =112,27, mężczyzn =84,73,
- „czas” ($U=3837,50$, $p<0,01$) ze średnią dla kobiet =108,34, mężczyzn =88,66.

Otrzymany wynik świadczy o tym, że kobiety bardziej niż mężczyźni preferują zachowania związane z takimi formami okazywania miłości jak: „akceptacja”, „pomoc” oraz „czas”.

Również wynik istotny uzyskano analizą testem *t*-Studenta, przy czym założono równość wariancji, w jednym ze sposobów komunikacji, nazywanym „językiem szakala” ($r=0,027$, $p<0,01$) ze średnią dla kobiet =28,7, mężczyzn=31,3. Wynik ten oznacza, że mężczyźni częściej niż kobiety posługują się deprecjonującą wartość drugiego człowieka tzw. „językiem szakala”.

Istotne statystycznie różnice uzyskano w porównaniu grup dotyczących atmosfery w rodzinie pochodzenia. Pierwszą grupę stanowiły osoby, które określiły atmosferę jako pożądaną, czyli „dobrą, życzliwą, kochającą” ($n=158$ wybrane losowo z $n=182$). Drugą grupę stanowiły osoby wzrastające w atmosferze niepożądaną w rodzinie pochodzenia ($n=158$). W skład tej grupy wchodziły trzy możliwe odpowiedzi: „chłodna, napięta, niekochająca”, „chwiejna (raz dobrze, raz źle)”, „dominowała obojętność wobec członków rodziny”.

Tabela 4. Różnice międzygrupowe dotyczące atmosfery w rodzinie pochodzenia na skalach form komunikacji - wyniki uzyskane testem *U* Manna Whitney'a

Zmienna	Atmosfera pożądana		Atmosfera niepożądana		Z	Istotność
	Średnia ranga	Suma rang	Średnia ranga	Suma rang		
Język żyrafy	171,96	27170,00	145,04	22916,00	-2,625	0,009

Analiza testem *t*-Studenta wykazała wynik istotny statystycznie na skali "język szakala", która miała rozkład normalny oraz założono równość wariancji ($r=0,000$; $p<0,01$): średnia dla atmosfery pożądanego =27,76, dla atmosfery niepożądanego =30,94.

Uzyskany wynik wskazuje na to, że osoby, które wychowywały się w atmosferze pożądanego dla prawidłowego rozwoju, otrzymywały niższe wyniki w skali deprecjonującej innych, czyli w tzw. "języku szakala", w porównaniu do osób, które wychowywały się w atmosferze niepożądanego. Również wynik istotny statystycznie, który został określony testem *U* Manna-Whitney'a, otrzymano na skali "język żyrafy" ($U=10355,00$; $p<0,01$): średnia ranga dla atmosfery pożądanego =171,96, dla atmosfery niepożądanego =145,04. Wynika z tego, że osoby, które wychowywały się w pożądanego atmosferze rodzinnej, częściej charakteryzują się zachowaniami doceniania innych, związanymi z "językiem żyrafy", niż osoby wychowujące się w niepożądanego atmosferze.

Istotne statystycznie różnice uzyskano w grupach dotyczących stanu cywilnego i związania uczuciowego. Pierwsza grupa to osoby w związkach ($n=138$ losowo wybrane z $n=190$). W skład tej grupy weszły dwa możliwe warianty odpowiedzi badanych: "mężatka/zonaty" oraz "wolny/a, jestem osobą związaną z kimś emocjonalnie". Druga grupa to single ($n=138$), którzy wybrali odpowiedź "wolny/a, jestem osobą z nikim nie związaną emocjonalnie".

Tabela 5. Różnice międzygrupowe dotyczące stanu cywilnego na skalach form okazywania miłości - wyniki testy *U* Manna Whitney'a

Zmienna	Osoby w związkach		Single		Z	Istotność
	Średnia ranga	Suma rang	Średnia ranga	Suma rang		
Akceptacja	157,30	21708,00	119,70	16518,00	-3,943	0,000
Dotyk	158,86	21922,00	118,14	16304,00	-4,429	0,000
Pomoc	151,99	20974,50	125,01	17251,50	-2,947	0,003
Czas	155,29	21430,50	121,71	16795,50	-3,746	0,000

Z- wartość statystyki w teście *U* Manna Whitney'a

Analiza testem *U* Manna-Whitney'a wykazała istotne różnice międzygrupowe w skalach określających formy okazywania miłości:

- „akceptacja” ($U=6927,00$, $p<0,01$): średnia ranga dla osób w związkach =157,30, dla singli =119,70,
- „dotyk” ($U=6713,00$, $p<0,01$): średnia ranga dla osób w związkach =158,86, dla singli =118,14,
- „pomoc” ($U=7660,50$, $p<0,01$): średnia ranga dla osób w związkach =151,99, dla singli =125,01,
- „czas” ($U=7204,50$, $p<0,01$): średnia ranga dla osób w związkach =155,29, dla singli =121,71.

Otrzymane wyniki świadczą o tym, że osoby będące w związkach bardziej preferują takie formy okazywania miłości jak: „akceptacja słowna”, „czuły dotyk”, „pomoc” i „czas”, w porównaniu z osobami nie będącymi w związkach (singlami).

Dyskusja wyników i podsumowanie

Przeprowadzone badania nie potwierdziły zakładanej hipotezy dotyczącej zależności pomiędzy formą okazywania miłości poprzez akceptację słowną a formą doceniania innych w komunikacji interpersonalnej. Wyniki analiz pozwoliły jednak na stwierdzenie zależności między formami okazywania miłości przez „czas” oraz przez „pomoc”, a doceniającymi innych formami komunikacji. Wyniki te mogą wskazywać na to, że osoby posługujące się „językiem żyrafy”, czyli językiem zrozumienia i akceptacji mają większą tendencję do okazywania miłości poprzez poświęcanie czasu drugiej osobie oraz pomaganie.

Przeprowadzone badania pozwoliły na stwierdzenie, że spośród innych zmiennych, które zostały uwzględnione w analizach szczególnie istotna okazała się atmosfera w rodzinie pochodzenia. Wyniki wskazują na to, że osoby, które wychowywały się w atmosferze pożądanej dla prawidłowego rozwoju, w porównaniu do osób, które wychowywały się w atmosferze niepożądanej, cechują się komunikacją o wiele bardziej życzliwą, empatyczną, zawierającą mniej przemocy niż osoby wzrastające w rodzinach o atmosferze niekorzystnej wychowawczo. Cechuje je także większa umiejętność przebaczenia oraz mówienia o swoich potrzebach. Osoby wzrastające w rodzinach o atmosferze niekorzystnej wychowawczo kontaktują się językiem deprecjacji innych, braku życzliwości, agresji oraz mijania się z prawdą. Charakteryzuje je drwienie z innych, poczucie wyższości, trudności z przebaczeniem oraz podejmowanie działań odwetowych.

Na podstawie otrzymanych wyników można także wnioskować o tym, że osoby związane z kimś emocjonalnie bardziej cenią akceptację słowną, pomoc oraz czas okazywany ze strony najbliższych sobie osób

Wystąpiły niewielkie, jednak istotne różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami. Kobiety bardziej cenią akceptację słowną, pomoc i czas. Mężczyźni uzyskali nieco wyższe wyniki niż kobiety w skali słownej deprecjacji innych. Kwestia ta jednak wymaga dalszych badań.

Istotną kwestią jest dobór próby. W niniejszym badaniu udział brały jedynie osoby młode (mieszczące się w przedziale 18-25 lat). Na tej podstawie nie możemy wnioskować o całej populacji. Trudno przewidzieć, jakie wyniki zostałyby uzyskane wśród osób starszych. Potrzeba jest dalszych badań w tej kwestii.

Bibliografia:

- Argyle M. (1999), *Psychologia stosunków międzyludzkich*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Barral M. R. (1982-1983), Self and other: Communication and love, *Review of Existential Psychology & Psychiatry*, 18(1-3), 155-180.
- Bolton R. (2002), Bariery na drodze komunikacji, (w:) *Mosty zamiast murów*, J. Stewart (red.), s. 174-186, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bowlby J. (1969), *Attachment and loss, t. 1: Attachment*, New York: Basic Books.
- Braun-Gałkowska M., (1980), *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia małżeństwa*, Warszawa: Instytut Wydawniczy Pax.
- Buscaglia L. F. (2007), *Miłość. O sztuce okazywania uczuć*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Chapman G. (2014), *5 języków miłości*, Wydawnictwo: Esprit.
- Chaudhry S. J., Loewenstein G. (2019). Thanking, apologizing, bragging, and blaming: Responsibility exchange theory and the currency of communication, *Psychological Review*, 126(3), 313-344.
- Ekman P., Friesen W. (1978), *Facial Action Coding System* (maszynopis).
- Erikson E. (1980), *Identity and the life cycle: a reissue*, New York: Norton.
- Frydrychowicz S. (2003), Komunikacja interpersonalna w rodzinie a rozwój dorosłych, (w:) *Rodzina a rozwój człowieka*, B. Harwas-Napierała (red.), Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Gorbacewicz B. (2015), *System rodziny pochodzenia a poczucie własnej wartości i formy okazywania miłości u małżonków*. Nieopublikowana praca magisterska. Archiwum UKSW.
- Harlow H.F. (1958), The nature of love, *American Psychologist*, 13, 673-685.
- Harwas-Napierała B. (2006), *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Harwas-Napierała B. (2008), *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Kaźmierczak M, Plopa M., (2012), *Komunikacja w bliskich związkach teoria i metoda badania*, Warszawa: Vizja Press&IT.
- Kądziołka W. (2012), *Dialog źródłem wychowania w rodzinie*, Warszawa: Wydawnictwo WAM.
- Levinson D. i in. (1986), *The seasons of man's life*, New York: Knopf.
- Liberska H., Matuszewska M. (2001), *Wybrane psychologiczno-społeczne mechanizmy funkcjonowania małżeństwa*, (w:) *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*,

- H. Liberska, M. Matuszewska (red.), s. 13-46, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Matuszewska M. (2001), *Miłość w małżeństwach młodych dorosłych*, (w:) *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, H. Liberska, M. Matuszewska (red.), s. 137-153, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Nęcki Z. (1996, 2000), *Komunikacja międzyludzka*, Kraków: Antykwa.
- Rosenberg M. B. (2015), *Nonviolent Communication: A Language of Life*, Puddle Dancer Press.
- Rydz E., (2001), *Refleksje wokół psychologii i etyki miłości*, (w:) *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, H. Liberska, M. Matuszewska (red.), s. 117-135, Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Ryś M., *Wychowanie do miłości*,
<http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/rodzina.html>, dostępne dnia 30.04.2019 r.
- Ryś M., (2016), *Miłość jako psychologiczna podstawa wspólnoty małżeńskiej. Ujęcie psychologiczne*, (w:) *Szczęśliwe małżeństwo i rodzina*, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio* wydanie specjalne, I. Grochowska, P. Mazanka (red.), s. 57-74, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW.
- Półtawska W., *Miłość małżeńska jako zadanie całego życia*,
<http://www.stowarzyszeniefidesetratio.pl/rodzina.html>, dostępne dnia 30.04.2019 r.
- Segrin Ch., Flora J. (2011), *Family Communication*, New York: Routledge
- Sternberg R. J. (1986), A triangular theory of love, *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Śnieżyński M. (2014), *Dialog w rodzinie. Studium teoretyczno-empiryczne*, Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Widstrand T., Gothlin M., Ronnstrom N. (2005), *Porozumienie bez przemocy, czyli język żyrafy w szkole*, Warszawa: Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Wojciszke B. (2003), *Psychologia miłości*, Gdańsk: GWP.