

**AKADEMIA PEDAGOGIKI SPECJALNEJ**  
**im. Marii Grzegorzewskiej**



Agnieszka Abramiuk - Szyszko

"Lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu". Wrażliwość  
na odrzucenie a wymagania przy wyborze partnera i  
satysfakcja ze związku.

Rozprawa doktorska przygotowana pod kierunkiem:  
Dr hab. Joanny Rajchert, prof. APS  
i dr Karoliny Konopki

**Warszawa, 2025**

## Spis treści

<b>STRESZCZENIE ROZPRAWY .....</b>	<b>5</b>
<b>SUMMARY OF PH.D. THESIS .....</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>7</b>
<b>WSTĘP .....</b>	<b>11</b>
<b>CZĘŚĆ I. TEORETYCZNE PODSTAWY BADAŃ WŁASNYCH .....</b>	<b>18</b>
1. DOBÓR PARTNERA .....	18
1.1. Strategie Reprodukcyjne i Dobór Partnera: Perspektywa Ewolucyjna .....	18
1.2. Model Idealnych Standardów .....	20
1.3. Predyktory idealnych standardów i oceny partnera .....	24
2. ODRZUCENIE .....	33
2.1. Potrzeba przynależności i skutki braku jej zaspokojenia .....	33
2.2. Odrzucenie społeczne .....	34
2.3. Konsekwencje odrzucenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego .....	34
2.4. Reakcje emocjonalne na odrzucenie .....	35
2.5. Wpływ odrzucenia na percepcję Ja .....	38
2.6. Mechanizmy radzenia sobie z odrzuceniem społecznym .....	40
3. WRAŻLIWOŚĆ NA ODRZUCENIE .....	43
3.1. Wrażliwość na odrzucenie jako system motywacji obronnej .....	43
3.2. Reakcje na odrzucenie społeczne u osób wrażliwych na odrzucenie .....	45
3.3. Wybrane korelaty wrażliwości na odrzucenie .....	47
4. FUNKCJONOWANIE OSÓB WRAŻLIWYCH NA ODRZUCENIE W RELACJACH ROMANTYCZNYCH .....	48
4.1. Odrzucenie a relacja romantyczna .....	48
4.2. Wrażliwość na odrzucenie a idealne standardy i ocena partnera .....	50
<b>CZĘŚĆ EMPIRYCZNA .....</b>	<b>52</b>
5. CEL BADAŃ .....	52
5.1. Cel badań i jego uzasadnienie .....	52
5.2. Przedmiot i zakres badań .....	57
5.3. Wkład w rozwój nauki i praktyczne implikacje badań .....	61
5.4. Plan badań .....	63
<b>6. BADANIE 1 .....</b>	<b>65</b>
6.1. CEL BADANIA I HIPOTEZY BADAWCZE .....	65
6.2. METODA .....	66
6.2.1. Osoby badane .....	66
6.2.2. Narzędzia .....	67
6.2.3. Procedura .....	72
6.3. WYNIKI .....	72
6.3.1. Analizy wstępne .....	72
6.3.2. Weryfikacja hipotez .....	73
6.4. DYSKUSJA WYNIKÓW BADANIA 1 .....	75
<b>7. BADANIE 2 .....</b>	<b>79</b>
7.1. CEL I HIPOTEZY BADAWCZE .....	79
7.2. METODA .....	79
7.2.1. Osoby badane .....	79
7.2.2. Narzędzia .....	79
7.2.3. Procedura .....	81
7.3. WYNIKI .....	85

7.3.1. Analizy wstępne .....	85
7.3.2. Weryfikacja hipotez .....	89
7.4. DYSKUSJA WYNIKÓW BADANIA 2 .....	92
<b>8. BADANIE 3A .....</b>	<b>94</b>
8.1 CEL I HIPOTEZY BADAWCZE .....	94
8.2 METODA .....	95
8.2.1 Osoby badane .....	95
8.2.2 Narzędzia badawcze .....	95
8.2.3 Procedura .....	96
8.3 WYNIKI .....	97
8.3.1 Analizy wstępne .....	97
8.3.2 Test modelu współzmienności aktor-partner z krzyżowymi efektami podłużnymi .....	102
8.3.3 Testowanie hipotez .....	107
8.4 DYSKUSJA WYNIKÓW BADANIA 3A .....	109
<b>9. BADANIE 3B .....</b>	<b>115</b>
9.1 CEL I HIPOTEZY BADAWCZE .....	115
9.2. METODA .....	116
9.2.1 Osoby badane .....	116
9.2.2 Narzędzia.....	116
9.2.3 Procedura .....	118
9.3. WYNIKI .....	119
9.3.1 Analizy wstępne .....	119
9.3.2 Interpretacja wyników w odniesieniu do hipotez .....	133
9.4 DYSKUSJA WYNIKÓW BADANIA 3B .....	137
<b>DYSKUSJA WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH .....</b>	<b>142</b>
10.1. SPOJRZENIE SYNTETYCZNE – ANALIZA TEMATYCZNA .....	145
10.1.1 Wrażliwość na Odrzucenie a Idealne Standardy.....	145
10.1.2 Wrażliwość na odrzucenie a rozbieżność między idealnymi standardami a oceną partnera.....	146
10.1.3. Wpływ poczucia odrzucenia.....	148
10.2 WARTOŚĆ NAUKOWA NINIEJSZEJ ROZPRAWY I IMPLIKACJE PRAKTYCZNE .....	150
10.3 OGRANICZENIA PRZEPROWADZONYCH BADAŃ.....	151
10.4 KIERUNKI PRZYSZYŁYCH BADAŃ .....	154
<b>11. PODSUMOWANIE .....</b>	<b>155</b>
<b>BIBLIOGRAFIA: .....</b>	<b>158</b>
<b>ZAŁĄCZNIK A .....</b>	<b>216</b>
<b>ZAŁĄCZNIK B .....</b>	<b>218</b>

Imię i nazwisko autora rozprawy: Agnieszka Abramiuk – Szyszko

Stopień / tytuł naukowy oraz imiona i nazwisko promotora rozprawy: dr hab. Joanna Rajchert,  
Prof. APS

Stopień / tytuł naukowy oraz imiona i nazwisko promotora pomocniczego / kopromotora: dr  
Karolina Konopka

Temat rozprawy doktorskiej: "Lepszy wróbel w garści niż gołąb na dachu". Wrażliwość na odrzucenie a wymagania przy wyborze partnera i satysfakcja ze związku.

Słowa kluczowe: wrażliwość na odrzucenie, idealne standardy, ocena partnera, satysfakcja ze związku

## Streszczenie rozprawy

Celem niniejszego projektu badawczego było sprawdzenie, czy oraz w jaki sposób zmienność poziomu wrażliwości na odrzucenie – zarówno indywidualna, sytuacyjna, jak i naturalna – wpływa na idealne standardy wobec partnera, ocenę partnera oraz rozbieżność między nimi, a także pośrednio na satysfakcję z relacji romantycznej, zarówno w ujęciu statycznym, jak i w ramach codziennej dynamiki związku. Fundamenty teoretyczne rozprawy zostały ujęte w pięciu komplementarnych obszarach tematycznych. Pierwszy rozdział koncentruje się na procesach doboru partnera, rozpoczynając od analizy strategii reprodukcyjnych w perspektywie ewolucyjnej, która wyjaśnia biologiczne i adaptacyjne podstawy preferencji partnerskich. Następnie przedstawiony został Model Idealnych Standardów wyjaśniający w jaki sposób ludzie formują oczekiwania wobec potencjalnych i aktualnych partnerów oraz jak te oczekiwania wpływają na satysfakcję ze związku. Rozdział zamyka analiza predyktorów idealnych standardów i oceny partnera, ukazująca czynniki kształtujące oczekiwania oraz sposób postrzegania rzeczywistych cech partnera. Drugi rozdział poświęcony jest teorii przywiązania i jej znaczeniu dla funkcjonowania w bliskich relacjach romantycznych, pokazując jak wczesne doświadczenia z opiekunami kształtują wzorce oczekiwań i zachowań w dorosłych związkach intymnych. Trzeci rozdział stanowi kompleksową analizę zjawiska odrzucenia społecznego, rozpoczynając od omówienia fundamentalnej potrzeby przynależności i konsekwencji jej niezaspokojenia. Przedstawione zostają mechanizmy odrzucenia społecznego, jego skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego, charakterystyczne reakcje emocjonalne oraz wpływ na postrzeganie JA. Czwarty rozdział wprowadza kluczową koncepcję wrażliwości na odrzucenie, konceptualizując ją jako system motywacji obronnej. Omówione zostają specyficzne reakcje na odrzucenie charakterystyczne dla osób o wysokiej wrażliwości na odrzucenie oraz wybrane korelaty tej cechy osobowościowej. Piąty rozdział integruje wcześniejsze rozważania, koncentrując się na specyfice

funkcjonowania osób wrażliwych na odrzucenie w kontekście relacji romantycznych. Analizuje związki między doświadczaniem odrzucenia a jakością relacji partnerskiej oraz przedstawia teoretyczne podstawy dla potencjalnych związków między wrażliwością na odrzucenie a idealnymi standardami i oceną partnera. Rozważania teoretyczne tworzą spójną podstawę dla empirycznej weryfikacji hipotez badawczych stanowiących przedmiot badań własnych.

W części empirycznej zaprezentowano cztery badania. **Badanie 1** (korelacyjne) wykazało, że wyższa wrażliwość na odrzucenie wiąże się z podwyższonymi standardami w wymiarze ciepła oraz większymi rozbieżnościami w zakresie ciepła oraz witalności-statusu. Ponadto badanie wykazało mechanizm mediacyjny, w którym rozbieżność między standardami a oceną partnera częściowo wyjaśniała związek między wrażliwością na odrzucenie a obniżoną satysfakcją ze związku. Celem **Badania 2** (eksperymentalnego) było zbadanie wpływu powtarzalnego doświadczenia odrzucenia na poziom wrażliwości na odrzucenie oraz ocenę potencjalnych partnerów. Badanie ujawniło, że wielokrotne doświadczenie odrzucenia nie prowadziło do wzrostu wrażliwości na odrzucenie, jednocześnie osoby o wyższej wrażliwości na odrzucenie niżej oceniały nowych potencjalnych partnerów, co może świadczyć o przeniesieniu negatywnych emocji. **Badanie 3a** przeprowadzono wśród par, analizując zależności w ujęciu podłużnym i diadycznym. Wykazano, że w perspektywie czasowej wrażliwość na odrzucenie prowadzi do obniżania standardów wobec partnera, z różnicami płciowymi – kobiety obniżały wymagania dotyczące ciepła i statusu, mężczyźni wykazywali szerszy wzorec dostosowywania oczekiwań. Ujawniono również interpersonalny charakter idealnych standardów. **Badanie 3b** analizowało codzienne zmiany w percepcji odrzucenia, rozbieżnościach między standardami a oceną partnera oraz satysfakcji ze związku. Wyniki potwierdziły, że osoby o wyższej wrażliwości na odrzucenie doświadczają wyższego codziennego poczucia odrzucenia. Ponadto wykazano istotną interakcję

między wrażliwością na odrzucenie a postrzeganym odrzuceniem: związek wrażliwości na odrzucenie z rozbieżnością między standardami a oceną partnera był silniejszy w dniach o niższym (względem indywidualnej średniej) poczuciu odrzucenia, podczas gdy w dniach wysokiego poczucia odrzucenia wzrost rozbieżności obserwowano u wszystkich osób. Badanie ujawniło również złożone mechanizmy czasowe – poczucie odrzucenia obniżało satysfakcję tego samego dnia, lecz wiązało się z jej wzrostem dnia następnego. W części końcowej pracy omówiono znaczenie uzyskanych wyników dla teorii relacji romantycznych oraz podkreślono, że interakcja między indywidualną wrażliwością na odrzucenie a kontekstem relacyjnym ma kluczowe znaczenie dla wspierania stabilności i satysfakcji w związkach.

### **Summary of Ph.D. Thesis**

Name of the author of the thesis: Agnieszka Abramiuk – Szyszko

Academic title of the doctoral supervisor of the thesis: Dr hab. Joanna Rajchert, Prof. APS

Name of the auxiliary promoter: Dr Karolina Konopka

The title of the thesis: "A Bird in the Hand is Worth Two in the Bush": Rejection Sensitivity, Partner Selection Requirements, and Relationship Satisfaction

Key words phrases: rejection sensitivity, ideal standards, partner evaluation, relationship satisfaction

### **Abstract**

The aim of this research project was to examine whether and how fluctuations in rejection sensitivity—at the individual, situational, and natural levels—affect ideal partner standards, partner evaluations, and the discrepancies between them, as well as indirectly influence romantic

relationship satisfaction, both in a static perspective and within the daily dynamics of a relationship. The theoretical foundations of the dissertation were organized into five complementary thematic areas. The first chapter focuses on partner selection processes, beginning with an analysis of reproductive strategies from an evolutionary perspective, which explains the biological and adaptive bases of partner preferences. Subsequently, the Ideal Standards Model was presented, explaining how people form expectations toward potential and actual partners and how these expectations influence relationship satisfaction. The chapter concludes with an analysis of predictors of ideal standards and partner evaluation, revealing factors that shape expectations and the perception of partners' actual characteristics. The second chapter is devoted to attachment theory and its significance for functioning in close romantic relationships, showing how early experiences with caregivers shape patterns of expectations and behaviors in adult intimate relationships. The third chapter provides a comprehensive analysis of social rejection phenomena, beginning with a discussion of the fundamental need to belong and the consequences of its frustration. The mechanisms of social rejection, its effects on physical and psychological health, characteristic emotional reactions, and its impact on self-perception are presented. The fourth chapter introduces the key concept of rejection sensitivity, conceptualizing it as a defensive motivational system. Specific reactions to rejection characteristic of individuals with high rejection sensitivity and selected correlates of this personality trait are discussed. The fifth chapter integrates previous considerations, focusing on the specificity of functioning of rejection-sensitive individuals in the context of romantic relationships. It analyzes the relationships between experiencing rejection and relationship quality and presents theoretical foundations for potential associations between rejection sensitivity and ideal standards and partner evaluation. The theoretical considerations form a coherent foundation for empirical verification of research hypotheses that constitute the subject of the author's own research.

In the empirical section, four studies were presented. Study 1 (correlational) showed that higher rejection sensitivity is associated with elevated standards in the warmth dimension and greater discrepancies in warmth and vitality-status domains. Additionally, the study revealed a mediational mechanism in which the discrepancy between standards and partner evaluation partially explained the relationship between rejection sensitivity and reduced relationship satisfaction. The aim of Study 2 (experimental) was to examine the impact of repeated rejection experiences on rejection sensitivity levels and evaluation of potential partners. The study revealed that multiple rejection experiences led to decreased rejection sensitivity, particularly among individuals with high baseline levels of this trait. This effect was interpreted as adaptive emotional numbing protecting against further suffering. Simultaneously, sensitized individuals negatively evaluated new potential partners, which may indicate the transfer of negative emotions. Study 3a was conducted among couples, analyzing relationships in longitudinal and dyadic terms. It was shown that in temporal perspective, rejection sensitivity leads to lowering standards toward partners, with gender differences – women lowered requirements regarding warmth and status, while men showed a broader pattern of expectation adjustment. The interpersonal nature of ideal standards was also revealed. Study 3b (diary study) analyzed daily changes in perceived rejection, discrepancies between standards and partner evaluation, and relationship satisfaction. The results confirmed that individuals with higher rejection sensitivity experience higher daily feelings of rejection. Moreover, a significant interaction between rejection sensitivity and perceived rejection was found: the relationship between rejection sensitivity and the discrepancy between standards and partner evaluation was stronger on days with lower (relative to individual mean) feelings of rejection, whereas on days with high feelings of rejection, an increase in discrepancy was observed across all individuals. The study also revealed complex temporal mechanisms – feelings of rejection decreased satisfaction on the same day but were associated with increased satisfaction the

following day. In the final part of the work, the significance of the obtained results for romantic relationship theory was discussed, and it was emphasized that the interaction between individual rejection sensitivity and relational context is crucial for supporting stability and satisfaction in relationships.

## Wstęp

Wrażliwość na odrzucenie stanowi jedną z kluczowych zmiennych psychologicznych wpływających na jakość i stabilność związków romantycznych. Konceptualizowana jako indywidualna predyspozycja do lękowego oczekiwania, łatwego dostrzegania i intensywnego reagowania na sygnały odrzucenia (Downey i Feldman, 1996), kształtuje sposób, w jaki jednostki interpretują zachowania partnerów. Model poznawczo-afektywny wrażliwości na odrzucenie (Downey i Feldman, 1996; Ayduk i in., 2000) postuluje, że osoby charakteryzujące się wysokim poziomem tej cechy posiadają łatwo aktywujące się struktury poznawcze, które filtrują i interpretują informacje społeczne przez pryzmat potencjalnego odrzucenia. W kontekście relacji romantycznych ludzie odwołują się do swoich idealnych standardów - poznawczych reprezentacji pożądanых cech i zachowań w relacji - które stanowią punkt odniesienia dla oceny potencjalnych i aktualnych partnerów. Teoria Idealnych Standardów (Fletcher i in., 1999; Campbell i in., 2001) wskazuje, że rozbieżności między idealnymi standardami a percepcją rzeczywistych cech partnera stanowią kluczowy predyktor satysfakcji ze związku. Osoby wrażliwe na odrzucenie, charakteryzujące się podwyższonym poziomem lęku związanego z bliskością i tendencją do krytycznego oceniania partnerów ze względu na zniekształcenia w percepcji zachowań partnera, gdzie niejednoznaczne sygnały są konsekwentnie interpretowane jako dowody na zbliżające się odrzucenie (Baldwin i Meunier, 1999; Downey i in., 2004), mogą wykazywać większe rozbieżności między swoimi standardami a oceną partnera, co z kolei może negatywnie wpływać na ich satysfakcję ze związku.

Praca podejmuje próbę integracji dwóch kluczowych modeli teoretycznych: koncepcji wrażliwości na odrzucenie jako systemu motywacyjnego reagującego na sygnały zagrożenia społecznego oraz Modelu Idealnych Standardów, zakładającego, że jakość związku determinowana jest rozbieżnością między oczekiwaniami a oceną partnera.

Niniejsza dysertacja została podzielona na trzy części: teoretyczną, empiryczną (metodologiczno-badawczą) oraz dyskusję wyników badań własnych.

W części wprowadzającej zawarto rozważania teoretyczne na temat kluczowych mechanizmów kształtujących funkcjonowanie jednostek w relacjach romantycznych, rozpoczynając od analizy procesów doboru partnera w perspektywie łączącej teorie ewolucyjne z podejściem społeczno-poznawczym. Rozważania te stanowią fundament dla zrozumienia funkcji idealnych standardów oraz ich modyfikacji w odpowiedzi na doświadczenia interpersonalne. Kolejny obszar teoretyczny obejmuje teorię przywiązania oraz jej znaczenie dla doboru partnera, ukazując jak wczesne doświadczenia z opiekunami kształtują wzorce oczekiwań i zachowań w dorosłych relacjach romantycznych. Istotne miejsce w rozważaniach teoretycznych zajmuje analiza odrzucenia społecznego jako fundamentalnego zagrożenia dla potrzeby przynależności oraz jego konsekwencji. Omówiono mechanizmy radzenia sobie z odrzuceniem, prowadząc do konceptualizacji wrażliwości na odrzucenie jako systemu motywacji obronnej. Następnie omówiono specyfikę funkcjonowania osób wrażliwych na odrzucenie, ze szczególnym uwzględnieniem relacji romantycznych. Część teoretyczną zakończono analizą dotychczasowych badań stanowiących przesłanki do stawiania hipotez na temat potencjalnych związków między wrażliwością na odrzucenie a idealnymi standardami oraz oceną partnera. W części empirycznej zawarto opis metody i wyników czterech przeprowadzonych badań własnych. Badanie 1 stanowiło eksplorację związków między wrażliwością na odrzucenie a idealnymi standardami oraz rozbieżnością między standardami a oceną partnera, weryfikując czy rozbieżność ta pośredniczy w relacji między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku. Wykorzystując metodologię badań korelacyjnych przeprowadzonych na próbie kobiet pozostających w związkach romantycznych, badanie koncentrowało się na trzech wymiarach idealnych standardów: ciepła, witalności-statusu oraz atrakcyjności, zgodnie z klasyfikacją zaproponowaną przez Fletcher i

współpracowników (1999). W badaniu przewidywano, iż wrażliwość na odrzucenie będzie związana z (niższymi lub wyższymi) idealnymi standardami wobec partnera (**H1**), oraz że osoby wrażliwe na odrzucenie będą charakteryzować się większą rozbieżnością (pozytywną lub negatywną) między idealnymi standardami a oceną rzeczywistego partnera, niezależnie od kierunku tej rozbieżności (**H2**). Hipoteza mediacyjna przewidywała, że rozbieżność między standardami a oceną partnera będzie pośredniczyć w relacji między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku, prowadząc do jej obniżenia u osób o wysokiej wrażliwości na odrzucenie (**H3**). Wykazano, że wyższa wrażliwość na odrzucenie wiąże się istotnie z wyższymi standardami w wymiarze ciepła, oraz rozbieżnościami w zakresie witalności-statusu, co może odzwierciedlać kompensacyjną strategię zabezpieczającą przed potencjalnym odrzuceniem poprzez podwyższenie wymagań dotyczących wsparcia emocjonalnego i lojalności partnera. Kluczowym ustaleniem była identyfikacja mechanizmu mediacyjnego, w którym rozbieżność między standardami a oceną partnera częściowo wyjaśniała związek między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku, przy czym efekt ten był szczególnie wyraźny dla wymiarów ciepła i witalności – statusu. Celem badania 2 było sprawdzenie czy możliwe jest zwiększenie wrażliwości na odrzucenie w warunkach eksperymentalnych poprzez wielokrotne doświadczenie odrzucenia w krótkim czasie oraz określenie wpływu odrzucenia i uwrażliwienia na odrzucenie na ocenę nowych, potencjalnych partnerów. Przewidywano, że wielokrotne doświadczenie odrzucenia w krótkim czasie doprowadzi do wzrostu poziomu wrażliwości na odrzucenie (**H4**). Dodatkowo przewidywano, że eksperymentalnie wywołana wrażliwość na odrzucenie będzie wpływać na oceny potencjalnych partnerów romantycznych, prowadząc do ich bardziej negatywnej lub pozytywnej percepcji, przy czym siła tego efektu będzie moderowana przez poziom wrażliwości na odrzucenie po manipulacji (**H5**). Wyniki badania ujawniły jednak wzorzec przeciwny do przewidywań. Doświadczenie odrzucenia nie prowadziło do wzrostu poziomu wrażliwości na odrzucenie, co oznacza, że jest ona

względnie stabilną cechą. Jednocześnie badanie wykazało, że osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie po doświadczeniu odrzucenia oceniały nowych potencjalnych partnerów bardziej negatywnie, co może odzwierciedlać przeniesienie negatywnych emocji wynikających z odrzucenia na nowe osoby oraz obniżenie motywacji do utrzymywania pozytywnych relacji interpersonalnych. U osób o niskiej bazowej wrażliwości na odrzucenie nie zaobserwowano istotnych zmian w ocenach, co sugeruje, że reakcje na odrzucenie mogą być moderowane przez indywidualne predyspozycje.

Celem badania 3a było Określenie wzajemnych zależności między wrażliwością na odrzucenie, idealnymi standardami oraz satysfakcją ze związku u obojga partnerów w ujęciu podłużnym biorąc pod uwagę efekty aktora (relacje między tymi zmiennymi u osoby badanej) oraz efekty partnera (wpływ zmiennych mierzonych u partnera na zmienne obserwowane u aktora). Wykorzystując model Aktor-Partner w analizie par w odstępie czasowym, badanie pozwoliło na śledzenie zmian w badanych zmiennych oraz identyfikację efektów wewnątrzsobowych (aktor) i międzyosobowych (partner). Przewidywano, że wrażliwość na odrzucenie w pierwszym pomiarze będzie negatywnie przewidywać satysfakcję w pomiarze odroczonym, przy czym efekt ten wystąpi zarówno na poziomie aktora (wpływ własnej wrażliwości na własną przyszłą satysfakcję), jak i partnera (wpływ wrażliwości jednego partnera na przyszłą satysfakcję drugiego) (**H6**). Przewidywano również, że wrażliwość na odrzucenie będzie wpływać na kształtowanie przyszłych idealnych standardów (**H7**). Testowano również hipotezę, że wyższe idealne standardy w pierwszym pomiarze będą pozytywnie przewidywać odroczoną satysfakcję ze związku u obojga partnerów (**H8**). Wyniki badania ujawniły złożony wzorzec adaptacyjnych strategii stosowanych przez osoby wrażliwe na odrzucenie. Wbrew ustaleniom z Badania 1, w perspektywie longitudinalnej wrażliwość na odrzucenie prowadziła do obniżania standardów wobec partnera. Efekt ten wykazywał istotne różnice płciowe: kobiety z wysoką wrażliwością na odrzucenie

obniżały przede wszystkim wymagania dotyczące ciepła i statusu, podczas gdy mężczyźni prezentowali szerszy wzorzec dostosowywania oczekiwań obejmujący również czynnik atrakcyjności. Kluczowym ustaleniem było wykazanie interpersonalnego charakteru idealnych standardów - wysokie standardy kobiet, szczególnie w zakresie ciepła i witalności, pozytywnie przewidywały nie tylko ich własną przyszłą satysfakcję, ale także satysfakcję ich partnerów.

Celem badania 3b przeprowadzonego w grupie tych samych osób co badanie 3a było określenie, w jaki sposób wrażliwość na odrzucenie oraz postrzegane odrzucenie ze strony partnera są powiązane z rozbieżnościami między standardem a oceną partnera w zakresie ciepła, witalności-statusu i atrakcyjności, oraz z satysfakcją w ramach codziennych pomiarów. Poprzez pięciodniowe pomiary przeprowadzane wśród par romantycznych, badanie pozwoliło na uchwycenie dynamicznych procesów zachodzących na poziomie codziennych interakcji oraz identyfikację wzorców reaktywności na krótkoterminowe zmiany w funkcjonowaniu relacyjnym. Teoretyczną podstawą tego badania było założenie, że poczucie odrzucenia jest powiązane z wrażliwością na odrzucenie i może wykazywać fluktuacje w odpowiedzi na aktualne doświadczenia w związku prowadząc do zmian w ocenie partnera i satysfakcji ze związku. Przewidywano, że wrażliwość na odrzucenie będzie pozytywnie korelować z codziennym poczuciem odrzucenia przez partnera, odzwierciedlając tendencję osób wrażliwych na odrzucenie do częstszego doświadczania i interpretowania zachowań partnera jako odrzucających (**H9**). Przewidywano również, że wrażliwość na odrzucenie będzie pozytywnie związana z rozbieżnością między idealnymi standardami a oceną partnera (**H10**), a także, że codzienne poczucie odrzucenia będzie prowadzić do wzrostu rozbieżności (**H11**) oraz spadku satysfakcji ze związku (**H12**), odzwierciedlając opóźnione efekty negatywnych doświadczeń interpersonalnych. Wrażliwość na odrzucenie charakteryzuje się tendencją do percepcji zagrożenia odrzuceniem w sytuacjach neutralnych lub niejednoznacznych, pełniąc funkcję mechanizmu antycypacyjnego. W konsekwencji, osoby o

wysokiej wrażliwości mogą interpretować neutralne zachowania partnera jako sygnały odrzucenia. Przewidywano zatem, że związek między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością między standardami a oceną partnera będzie silniejszy w sytuacjach niskiego poczucia odrzucenia (**H13**), gdy wrażliwość może prowadzić do nadinterpretacji neutralnych sygnałów, intensyfikując postrzeganą rozbieżność między oczekiwaniami a oceną partnera.

Wyniki badania potwierdziły założenie, że osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie częściej doświadczają codziennego poczucia odrzucenia przez partnera, przy czym mechanizm ten działa zarówno na poziomie indywidualnym, jak i diadycznym. Analizy ujawniły również pozytywne związki między codziennym poczuciem odrzucenia a rozbieżnościami między standardami a oceną partnera w wymiarach ciepła, witalności-statusu i atrakcyjności. Kluczowym odkryciem była identyfikacja wzorca reaktywności w warunkach doświadczania poczucia odrzucenia u osób z różnym nasileniem wrażliwości na odrzucenie. Osoby wrażliwe na odrzucenie wykazywały większą rozbieżność między standardami a oceną partnera (oceniały partnera bardziej negatywnie w stosunku do standardu), ale były przez to mniej wrażliwe na tymczasowe zmiany w poczuciu odrzucenia, które było u nich na chronicznie wysokim poziomie, niezależnie od okoliczności. Zgodnie z definicją tego konstrukt, wrażliwość na odrzucenie wiąże się z dostrzeganiem odrzucenia w neutralnych zachowaniach partnera, co stanowi przeszkodę w trafnym rozpoznawaniu rzeczywistych oznak odrzucenia. System obrony przed odrzuceniem u tych osób jest tak wrażliwy, że przestaje pełnić swoją funkcję. Natomiast osoby o niskiej wrażliwości na odrzucenie miały niższą rozbieżność (bardziej pozytywnie oceniały partnerów). Osoby takie dopiero w warunkach tymczasowego wzrostu poczucia odrzucenia stawały się bardziej krytyczne wobec partnera, podczas gdy w sytuacji, gdy czuły się akceptowane widziały partnera jako zbliżonego do ideału. W związku z tym reagowały dynamicznymi wzrostami i spadkami rozbieżności. Badanie ujawniło również złożone mechanizmy czasowe w funkcjonowaniu

relacyjnym. Podczas gdy poczucie odrzucenia obniżało satysfakcję w tym samym dniu, to jednak prowadziło do jej wzrostu następnego dnia, co sugeruje działanie adaptacyjnych mechanizmów kompensacyjnych mających na celu przywrócenie równowagi psychicznej i relacyjnej. Ten wzorzec może odzwierciedlać uruchomienie procesów autoregulacyjnych służących ochronie więzi w sytuacjach zagrożenia relacyjnego.

Część trzecia niniejszej rozprawy zawiera ogólną dyskusję wyników przeprowadzonych badań, wraz z określeniem wniosków teoretycznych, wkładu do rozwoju nauki, identyfikacją ograniczeń metodologicznych, implikacji praktycznych dla interwencji terapeutycznych oraz propozycjami kierunków dalszych badań w obszarze psychologii relacji romantycznych.

Jako autorka niniejszej rozprawy doktorskiej pragnę złożyć serdeczne podziękowania wszystkim osobom, które przyczyniły się do jej powstania. W sposób szczególny chciałabym podziękować Promotorkom mojej pracy – dr hab. Joannie Rajchert, prof. APS oraz dr Karolinie Konopce za ich zaangażowanie, merytoryczny wkład, cierpliwość oraz wsparcie na każdym etapie realizacji projektu badawczego. Podziękowania kieruję również w stronę mojego Męża, Rodziców i Teściów, bez których wsparcia, zrozumienia i poświęcenia realizacja tego przedsięwzięcia nie byłaby możliwa. Niniejszą pracę dedykuję mojemu Synowi, Gustawowi.

## **CZĘŚĆ I. Teoretyczne podstawy badań własnych**

### **1. Dobór partnera**

Stworzenie bliskiej relacji romantycznej z drugim człowiekiem jest jednym z najważniejszych zadań rozwojowych w życiu człowieka, mającym kluczowy wpływ na jego dobrostan emocjonalny i społeczny (Havighurst, 1972; Erikson, 1980; Baumeister i Leary, 1995; Reis i Aron, 2008). Chcąc zbudować satysfakcjonujący związek ludzie stają przed zadaniem doboru takiego partnera, który będzie posiadał cechy odpowiadające ich standardom i oczekiwaniom (Baldwin, 1992; Fletcher i Thomas, 1996). Proces ten, choć w dużej mierze zależy od bieżących norm społecznych i osobistych przekonań, nie jest wyłącznie wynikiem czynników proksymalnych. Warto zauważyć, że mechanizmy dystalne, czyli te wykształcone w wyniku ewolucji człowieka i mające na celu adaptację do środowiska, odgrywają kluczową rolę w doborze partnera. Podejście ewolucyjne zatem uzupełnia podejście poznawcze i poszerza rozumienie procesów proksymalnych, takich jak stereotypy, schematy poznawcze, emocje i bieżące doświadczenia przypisując im cele adaptacyjne. Standardy doboru według podejścia społeczno-poznawczego bazują na przekazach kulturowych dotyczących ról i schematów płci (Bem, 1974; Eagly i Steffen, 1984). Teoria ewolucji uzupełnia tę wiedzę, wskazując, że owe schematy powstały, ponieważ sprzyjały adaptacji i zwiększały szanse na przetrwanie oraz sukces reprodukcyjny w przeszłości (Buss, 1989).

#### **1.1. Strategie Reprodukcyjne i Dobór Partnera: Perspektywa Ewolucyjna**

Podejście ewolucyjne to zespół koncepcji wyjaśniających aktualne zachowanie człowieka dostosowaniem do przeszłych wyzwań środowiskowych. W tym podejściu sposób dobierania się w pary ewoluował w odpowiedzi na adaptacyjne problemy naszych przodków, a rozumiany jest jako środek do celu jakim jest reprodukcja (Barkow i in., 1992; Buss, 1989, 1992). Pomimo głębokich przemian kulturowych, wiele cech preferowanych u partnerów pozostaje zgodnych z mechanizmami ukształtowanymi przez ewolucję.

Ludzie, aby się rozmnażać stają przed zadaniem znalezienia partnera prezentującego cechy:

a) świadczące o zdolności partnera do bliskości, intymności i zaangażowania – to zwiększa szanse na znalezienie osoby, która prawdopodobnie będzie dobrym rodzicem (o cechach takich jak np. życzliwość, odpowiedzialność, opiekuńczość, lojalność); b) świadczące o zdrowiu, które ma znaczenie dla przekazania „dobrych genów” potomstwu (np. atrakcyjność, witalność i sprawność fizyczna); oraz c) pozwalające zdobyć status i zasoby niezbędne do utrzymania i wspierania rodziny oraz zapewniające jej przetrwanie (Buss i Schmitt, 1993; Gangestad i Simpson, 1996). Te trzy cele przekładają się na cechy poszukiwane u partnerów idealnych, tj. ciepło – wiarygodność, witalność – atrakcyjność i status – zasoby (Gangestad i Simpson, 1996; Fletcher i in., 1999).

Mimo, że powyższe cechy są istotne zarówno dla wyborów dokonywanych przez kobiety jak i mężczyzn, to jednak według teorii ewolucyjnych, dla wagi każdej z tych cech duże znaczenie ma różnica w roli reprodukcyjnej i kosztach jakie w związku z nią ponoszą kobiety i mężczyźni (Schmitt, 2012). Równie kluczowa jest dominująca strategia reprodukcyjna (tj. orientacja na krótkotrwały lub długotrwały związek; Buss i Schmitt, 1993). Każda z tych strategii ma swoje unikalne cechy, korzyści oraz ryzyka, a ich stosowanie zależy od wielu czynników, w tym płci, wieku, zasobów oraz kontekstu społeczno-kulturowego (Buss, 1989; Buss i Schmitt, 1993; Gangestad i Simpson, 2000; Schmitt, 2005; Trivers, 1972). Krótkoterminowe strategie doboru partnera koncentrują się na związkach o ograniczonym czasie trwania, często zorientowanych głównie na korzyści seksualne. Osoby stosujące te strategie mogą dążyć do maksymalizacji liczby partnerów seksualnych w celu zwiększenia swoich szans na reprodukcję (Buss, 1989; Buss i Schmitt, 1993). Długoterminowe strategie doboru partnera koncentrują się na związkach trwałych, które obejmują wspólne wychowywanie potomstwa oraz inwestycje emocjonalne i materialne.

Mężczyźni częściej stosują krótkoterminowe strategie reprodukcyjne, ponieważ ich sukces reprodukcyjny jest ograniczony dostępnością płodnych partnerek; natomiast kobiety, ze względu

na większe inwestycje rodzicielskie (ciąża, poród, połóg, laktacja) szukają partnerów zdolnych do zapewnienia im zasobów i stabilności (Buss i Schmitt, 1993; Trivers, 1972). Preferowane strategie reprodukcyjne przekładają się na preferencje co do cech partnera. Mimo, że zarówno dla kobiet jak i dla mężczyzn atrakcyjność fizyczna ma duże znaczenie (Feingold, 1990; Langlois i in., 2000; Fletcher i in., 2004; Li i in., 2002), to dla mężczyzn atrakcyjność fizyczna partnerek jest bardziej decydująca. Atrakcyjność to wskaźnik płodności powiązanej z młodością i zdrowiem (np. lśniące włosy, czysta skóra, napięcie mięśni). Kobiety również muszą pozyskiwać płodnych partnerów, jeśli chcą się rozmnażać, ale płodność mężczyzn nie jest w takim samym stopniu powiązana z ich wiekiem (Williams, 1975), dlatego standardy kobiet dotyczące młodych, atrakcyjnych fizycznie partnerów są słabsze niż u mężczyzn. Z kolei dla sukcesu reprodukcyjnego kobiety znaczenie ma zdolność do znalezienia partnera, który jest w stanie i chce zainwestować zasoby w jej potomstwo i, zgodnie z podejściem ewolucyjnym, z takimi mężczyznami chętniej będą się one wiązać.

Liczne badania (Townsend, 1993; Townsend i Roberts, 1993; Townsend i Levy, 1990a, 1990b; Townsend i Wasserman, 1998; Pawlowski i Koziol, 2002) potwierdziły różnice płciowe w strategiach reprodukcyjnych. Strategie reprodukcyjne (a co za tym idzie standardy), choć względnie stabilnie zróżnicowane płciowo, podlegają zmianom środowiskowym i są zależne od indywidualnych uwarunkowań. U niektórych kobiet, w określonych warunkach strategie krótkoterminowe mogą być bardziej adaptacyjne, zaś strategie długoterminowe, mogą także zwiększać szanse reprodukcyjne określonych mężczyzn (Buss i Schmitt, 1993; Gangestad i Simpson, 2000; Ellis, 2004). Podejście to nie jest więc sprzeczne z podejściem społeczno-poznawczym uwzględniającym wpływ zmiennych indywidualnych, doświadczeń życiowych i uczenia się na standardy doboru partnera.

## 1.2. Model Idealnych Standardów

Model idealnych standardów (Ideal Standards Model, ISM, Fletcher i Simpson, 2000; Simpson i in., 2001), zakorzeniony w podejściu poznawczym, zakłada, że ludzie posiadają zestaw standardów i oczekiwań dotyczących cech, jakie powinien mieć ich idealny partner. W niniejszej pracy termin „idealne standardy” będzie odnosił się do idealnych standardów wyboru partnera. Idealne standardy są chronicznie dostępnymi, mentalnymi reprezentacjami romantycznych partnerów. Można je określić jako obraz partnera idealnego, który formułuje się w wyniku doświadczeń życiowych jednostki, jej wartości, oczekiwań społecznych i kulturowych oraz wcześniejszych relacji (Mikulincer i Schaver, 2007). Standardy te służą nie tylko dobraniu odpowiedniego partnera, ale również jego ocenie i regulacji zachowań własnych, partnera i relacyjnych (Eastwick i Finkel, 2008; Higgins, 1987, 1989). Kluczowym dla satysfakcji ze związku czynnikiem jest spójność pomiędzy idealnymi standardami a postrzeganiem partnera. Wyższa spójność wiąże się z większą satysfakcją ze związku (Fletcher, 2004; Fletcher i in., 1999; Fletcher i Thomas, 1996; Rusbult i in., 1993; Fletcher i Simpson, 2000; Simpson i in., 2001).

Fletcher i współpracownicy (1999) zidentyfikowali trzy główne wymiary standardów: ciepło/lojalność, witalność/atrakcyjność oraz status. Trójwymiarowa struktura tych kategorii okazała się stabilna i powtarzalna w różnych kontekstach, takich jak płeć, status związku oraz charakter relacji (krótkoterminowej lub długoterminowej) (Fletcher i in., 1999). Jednak, choć mężczyźni i kobiety wyrażają pewne standardy na poziomie deklaracyjnym, nie zawsze przekładają się one na rzeczywiste wybory partnerów. Dzieje się tak ze względu m.in. na dynamikę i złożoność rzeczywistych sytuacji, w których dokonuje się tych wyborów. Wiele czynników społecznych i emocjonalnych wpływa na podejmowane decyzje, co często prowadzi do konieczności dokonywania kompromisów (Eastwick i Finkel, 2008; Eastwick i in., 2011). Większa rozbieżność między standardami a rzeczywistymi cechami partnera, wiąże się z wyższym nasileniem negatywnych emocji i bardziej negatywną oceną relacji, zaś im większa zgodność

między percepcją partnera a idealnymi standardami danej osoby, tym wyższa jest satysfakcja ze związku (Campbell i in., 2001; Eastwick i in., 2014; Fletcher i in., 1999, 2000a; Lackenbauer i Campbell, 2012).

Według modelu ISM, ludzie starają się zmniejszyć różnice między swoimi idealnymi standardami a rzeczywistym postrzeganiem swojego partnera, by utrzymać pozytywną opinię o związku (Fletcher i in., 2000). Angażują w tym celu szereg strategii poznawczych, które mogą prowadzić do zmniejszenia rozbieżności, np. nie dostrzegają, ignorują czy redefiniują cechy partnera, które są niezgodne ze standardami. Ponadto mogą idealizować partnera, postrzegając go jako bardziej zgodnego ze swoim wyobrażeniem, niż jest w rzeczywistości, a także reinterpretować jego negatywne cechy, przypisując im bardziej pozytywne znaczenie (Murray i in., 1999; Murray i Holmes, 1999; Campbell i in., 2001; Overall i in., 2006), lub dostosowywać swoje oczekiwania do rzeczywistych cech partnera (Fletcher i in., 2000a). Takie mechanizmy sprzyjają utrzymaniu satysfakcji i poczucia bezpieczeństwa w związku, ułatwiają partnerom radzenie sobie z nieuniknionymi trudnościami i zmianami w relacji.

Standardy są również zależne od oczekiwanego czasu trwania relacji (Buss i Schmitt, 1993; Fletcher i in., 2004; Gangestad i Simpson, 2000). W kontekście relacji krótkoterminowych, mimo że kobiety są zwykle bardziej selektywne, atrakcyjność fizyczna staje się kluczowym kryterium doboru partnera dla obu płci, a jej znaczenie rośnie w miarę skracania się czasu trwania relacji (Buunk i in., 2002; Li i Kenrick, 2006). Atrakcyjność fizyczna postrzegana jest jako pośredni wskaźnik zdrowia i płodności, co ma znaczenie dla sukcesu reprodukcyjnego w kontekście zmiennych i licznych relacji seksualnych. W długoterminowych relacjach kobiety częściej cenią status i zasoby, a mężczyźni – atrakcyjność fizyczną (Li i in., 2002; Schwarz i Hasebrauck, 2012; Buss, 1989; Buss i in., 2001; Shackelford i in., 2005). Jednak orientacja na związek długoterminowy okazuje się często silniejszym predyktorem preferencji niż sama płeć –

szczególnie w odniesieniu do cech związanych z orientacją rodzinną, które odzwierciedlają zdolności opiekuńcze, kluczowe z perspektywy przetrwania potomstwa (Buss i Barnes, 1986; Buss, 1989 Farrelly, 2011; Lipka, 2007; March i in., 2018).

Metaanaliza Eastwick i współpracowników (2011) wykazała, że znaczenie dla oceny partnera w odniesieniu do standardów ma również etap relacji. W pierwszej fazie związku, idealne standardy odgrywają kluczową rolę (Levinger i Snoek, 1972). W tej fazie ludzie często kierują się cechami zewnętrznymi, takimi jak wygląd fizyczny (Feingold, 1991). Standardy na tym etapie działają jak filtr, umożliwiając szybką ocenę potencjalnych partnerów pod kątem zgodności z oczekiwaniami (Eastwick i Finkel, 2008). W tej fazie związku, zgodność cech kandydata na partnera ze standardami jest więc głównym predyktorem zainteresowania się potencjalnym partnerem (Fletcher i in., 2000). Dalej, zgodność cech partnera ze standardami pomaga zredukować niepewność i podjąć decyzję o kontynuacji znajomości (Rusbult i in., 2003). W miarę jak relacja się rozwija, ludzie zaczynają przywiązywać większą wagę do doświadczeń interpersonalnych i zgodności emocjonalnej (Reis i Shaver, 1988). Na tym etapie znaczenie standardów w przewidywaniu oceny partnera zmniejsza się (Fletcher i Simpson, 2000). Oceny oparte na powierzchownych cechach stają się mniej istotne (Eastwick i Finkel, 2008), a większą rolę zaczynają odgrywać cechy osobowościowe oraz wspólne wartości i zainteresowania (Duck, 1994). Kolejny etap relacji ma miejsce wtedy, gdy dwie osoby są we wzajemnie uznawanym związku i osiągnęły wysoki poziom bliskości i wzajemności (Sternberg, 1986). Na tym etapie standardy również przewidują oceny partnera (Simpson i Gangestad, 1991).

Badania pokazują, że oceny potencjalnych partnerów w hipotetycznych sytuacjach są zgodne z tym, na ile spełniają oni standardy idealnego partnera (Eastwick i in., 2011; Fletcher i in., 2000). Wyniki te są zbieżne z założeniami teorii poziomu konstruktów (Trope i Liberman, 2010),

zgodnie z którą im dalej obiekt znajduje się od bezpośredniego doświadczenia, tym wyższy (bardziej abstrakcyjny) jest poziom konstruowania tego obiektu.

### **1.3. Predyktory idealnych standardów i oceny partnera**

Predyktorami oceny partnera są standardy osoby oceniającej, które w dużej mierze zależą od czynników indywidualnych (Eastwick i Finkel, 2008) takich jak samoocena, poziom atrakcyjności fizycznej, status społeczny, zasoby materialne, doświadczenia życiowe (np. wcześniejsze związki) oraz kontekst społeczno-kulturowy (McCrae i Costa, 2004; Feingold, 1991; Brown i Smart, 1991; Sprecher i Regan, 2002; Buss, 1989; Eagly, i Wood, 1999). Poniżej omówione zostaną predyktory istotne z punktu widzenia niniejszej pracy, czyli samoocena i lęk. Niska samoocena i lęk to kluczowe korelaty lękowych wzorów przywiązania i powiązanej z nimi wrażliwości na odrzucenie, których rola w kształtowaniu standardów i ocen zostanie omówiona w kolejnych rozdziałach.

#### **1.3.1. Samoocena**

Samoocena jest pojęciem wielowymiarowym i bywa definiowana na różne sposoby, w zależności od przyjętej koncepcji psychologicznej. W niektórych ujęciach traktowana jest jako względnie trwała cecha osobowości, w innych – jako zmienna dynamiczna, wrażliwa na bieżące doświadczenia społeczne. Na przykład, w teorii rozbieżności Ja Higginsa (1987), samoocena wynika z porównania między Ja rzeczywistym a Ja idealnym – im większa rozbieżność, tym niższy poziom samooceny. Z kolei w ujęciu teorii autodeterminacji (Deci i Ryan, 2000), wysoka samoocena jest konsekwencją zaspokajania podstawowych potrzeb psychologicznych – autonomii, kompetencji i relacji z innymi. W modelach opartych na teorii tożsamości, takich jak teoria autoweryfikacji (Swann, 1983; Burke i Stets, 2009), samoocena jest efektem zgodności pomiędzy wewnętrznymi standardami tożsamości a odbiorem siebie w sytuacji społecznej.

Na szczególną uwagę zasługują te koncepcje, które podkreślają społeczne uwarunkowania samooceny. Teoria socjometru (Leary i Baumeister, 2000; Leary i Downs, 1995) zakłada, że samoocena pełni funkcję wewnętrznego wskaźnika przynależności społecznej – jej spadek sygnalizuje jednostce ryzyko odrzucenia lub marginalizacji. W kontekście relacji romantycznych rozwinięto tę koncepcję do postaci tzw. „socjometru randkowego” (Kirkpatrick i Ellis, 2001), który monitoruje postrzeganą wartość jednostki jako partnera. Spadek tej wartości – np. na skutek odrzucenia – może prowadzić do obniżenia samooceny oraz dostosowywania własnych aspiracji wobec potencjalnych partnerów (Zhang i in., 2015; Charlot, 2019). Innymi słowy, zmiany wykrywane przez socjometr randkowy mogą kształtować i modyfikować samoocenę relacyjną związaną z relacjami romantycznymi, jednak sama samoocena relacyjna ma szerszy zakres. Samoocena relacyjna (ang. *relational self-esteem*) odnosi się do subiektywnej oceny własnej wartości w kontekście relacji interpersonalnych – zarówno romantycznych, jak i przyjacielskich czy rodzinnych (Leary, 1999). Jest to poczucie bycia akceptowanym, cenionym i kochanym przez innych, co wpływa na sposób, w jaki jednostka postrzega siebie oraz swoje miejsce w relacjach społecznych. Warto podkreślić, że podczas gdy socjometr randkowy działa jako system ostrzegawczy sygnalizujący zmiany w postrzeganej atrakcyjności romantycznej, samoocena relacyjna stanowi bardziej fundamentalną i stabilną ocenę własnej wartości w różnorodnych kontekstach interpersonalnych. Ta różnica ma istotne konsekwencje dla rozumienia mechanizmów wyboru partnera.

Pojęciem istotnym z punktu widzenia pracy jest również wartość reprodukcyjna (ang. *mate value*), rozumiana jako ocena własnej atrakcyjności jako potencjalnego partnera w kontekście doboru romantycznego i seksualnego. Definiowana jest jako „teoretycznie oszacowana wartość tego, jak cenna byłaby ta osoba jako partner w związku reprodukcyjnym” (Brase i Guy, 2004, s.

473). Na wartość reprodukcyjną składają się takie cechy jak atrakcyjność fizyczna, status społeczny, zasoby, inteligencja czy cechy osobowości (Buss i Barnes, 1986; Edlund i Sagarin, 2010). Osoby o wyższej wartości reprodukcyjnej wykazują większą pewność siebie w kwestiach romantycznych i reprodukcyjnych, co wpływa na ich preferencje wobec partnerów i strategię wyboru (Edlund i Sagarin, 2010). Osoba oceniająca siebie jako inteligentną, życzliwą, atrakcyjną fizycznie i o wysokim statusie społecznym będzie wyżej oceniała siebie jako partnera niż ktoś, kto nie posiada tych cech (Buss i Barnes, 1986; Buss i in., 1990; Buunk i in., 2002).

Oba pojęcia – samoocena relacyjna i wartość reprodukcyjna – są ze sobą powiązane, ponieważ odnoszą się do postrzeganej wartości jednostki w relacjach interpersonalnych i romantycznych. Kluczowa różnica polega na tym, że samoocena relacyjna ma charakter bardziej ogólny i emocjonalny – dotyczy subiektywnego poczucia bycia akceptowanym i cenionym w różnych typach relacji (romantycznych, przyjacielskich, rodzinnych; Leary, 1999). Wartość reprodukcyjna natomiast jest bardziej specyficzna i instrumentalna – odnosi się do obiektywnej oceny własnych zasobów i cech pod kątem atrakcyjności jako partnera reprodukcyjnego (Brase i Guy, 2004; Edlund i Sagarin, 2010). Innymi słowy, samoocena relacyjna odpowiada na pytanie "Czy jestem kochany/a?", podczas gdy wartość reprodukcyjna odpowiada na pytanie "Czy jestem pożądanym/a jako partner?" (Murray i in., 2000; Buss i Barnes, 1986). Zarówno obniżona samoocena relacyjna, jak i niska wartość reprodukcyjna mogą prowadzić do obniżenia standardów w wyborze partnera, co stanowi strategię minimalizowania ryzyka odrzucenia.

Dążąc do spójności, osoby o wysokiej samoocenie często poszukują partnerów, którzy również mają wysoką samoocenę oraz posiadają wyższe standardy, wierząc, że zasługują na najlepszego możliwego partnera (Murray i in., 2000; Pawłowski i Dunbar, 1999; Bailey i in., 2002; Buss i Schmitt, 2008; Buss i Barnes, 1986). Mężczyźni o wysokiej samoocenie są szczególnie

skłonni do krótkotrwałych i licznych związków zorientowanych na cele seksualne, podczas gdy kobiety o wysokiej samoocenie są szczególnie skłonne do angażowania się w długoterminowe związki (Schmitt, 2005b), co jest zbieżne z najbardziej adaptacyjnymi strategiami reprodukcyjnymi każdej z płci w optymalnych warunkach. Osoby o niskiej samoocenie relacyjnej mogą skłaniać się do wyboru partnerów o niższym statusie społecznym lub atrakcyjności, aby uniknąć poczucia zagrożenia i odrzucenia (Baumeister i in., 1989; Regan, 1998). Ponadto osoby o niskiej samoocenie relacyjnej będą poszukiwać partnerów, którzy zapewnią im aprobatę i podniosą ich poczucie własnej wartości, a także są troskliwi, akceptujący i wspierający (Kernis i Goldman, 2003; Murray i in., 2000).

### **1.3.2. Lęk**

Lęk jest cechą, która może powodować szczególne trudności, zarówno w nawiązywaniu jak i utrzymywaniu bliskich związków. Osoby z wysokim poziomem lęku uważają, że nie potrafią wywrzeć korzystnego wrażenia na innych (Clark i Wells, 1995; Alden, 1995), w związku z czym przyjmują uległy, defensywny repertuar behawioralny, minimalizując ryzyko odrzucenia. Jest to ewolucyjny mechanizm adaptacyjny, który zapewniał, że osoby te nie były konkurencją dla jednostek dominujących i dzięki temu mogły zachować przynależność do grupy, która była niezbędna do przetrwania (Gilbert, 2001; Gilbert i Trower, 2001; Hofmann i in., 2004; Trower i Gilbert, 1989). Osoby z wysokim poziomem lęku mogą również preferować stabilne i przewidywalne relacje, aby zminimalizować stres związany z niepewnością i zmianami (Mikulincer i Shaver, 2007), więc będą decydować się raczej na długoterminowe związki, jednak trudność z otwarciem się na partnera i nawiązaniem głębokiej relacji emocjonalnej może ograniczać bliskość w związku (Bartholomew i Horowitz, 1991). Osoby z wyższym poziomem lęku wybierają mniej atrakcyjnych partnerów i są bardziej skłonne do angażowania się w związki

i zachowania seksualne z osobami najmniej atrakcyjnymi fizycznie (Wenzel i Emerson, 2009). Osoby te rzadziej chodzą na randki (Jones i Carpenter, 1986), deklarują mniejszą częstotliwość zachowań seksualnych (Leary i Dobbins, 1983), a nawet niższe prawdopodobieństwo zawarcia małżeństwa (Schneier i in., 1994; Wittchen i Beloch, 1996). Zarówno niska samoocena jak i lęk mogą mieć swoje źródło we wzorcach przywiązania, które wpływają zarówno na standardy doboru partnera jak i funkcjonowanie partnerów w związku (Mikulincer, 1995; Mikulincer i Shaver, 2019).

### **1.3.3. Styl przywiązania**

Według Teorii Przywiązania (Bowlby, 1969, 1982; Ainsworth i in., 1978) dzieci rozwijają silne emocjonalne więzi z opiekunami. Więzi te są mechanizmem przystosowawczym zwiększającym ich szanse na przetrwanie i mają wpływ na zdolność jednostki do nawiązywania i utrzymywania zdrowych relacji przez całe życie. Wyróżnia się trzy główne style przywiązania: bezpieczny, unikający i ambiwalentny (Ainsworth i in., 1978). Styl bezpieczny rozwija się wskutek doświadczania responsywności opiekunów, czyli ich dostępności i możliwości polegania na nich (Bowlby, 1982). Osoby przejawiające ten styl mają pozytywne nastawienie do siebie i innych, są ufne, otwarcie wyrażają swoje uczucia i potrzeby oraz z łatwością przyjmują wsparcie od ludzi (Ainsworth i in., 1978; Bartholomew i Horowitz, 1991). Brak stałości w reakcjach na potrzeby dziecka – naprzemienne reagowanie troską i obojętnością powoduje tworzenie się lękowo - ambiwalentnego stylu przywiązania (Cassidy i Berlin, 1994; Ainsworth i in., 1978; Main i Solomon, 1986). Osoby prezentujące ten styl czują się niepewnie w relacjach, mają trudności z zaufaniem, niestabilny obraz siebie i innych, mogą być nadmiernie zależne od partnerów, pragnąć stałej uwagi i odczuwać silną zazdrość (Bartholomew i Horowitz, 1991; Collins i Read, 1990). Osoby te obawiają się porzucenia i mogą mieć skłonność do związków, w których stale poszukują

potwierdzenia uczuć partnera (Mikulincer i Shaver, 2007). Dzieci, które doświadczyły opiekunów jako niewrażliwych, chłodnych lub odrzucających, mogą rozwinąć unikający styl przywiązania (Ainsworth i in., 1978; Main i Solomon, 1986). Unikanie przywiązania odzwierciedla dyskomfort związany z bliskością i intymnością, brak zaufania do innych, nadmierną samodzielność i lekceważenie relacji jako mniej ważnych niż inne domeny życia (Bartholomew i Horowitz, 1991; Mikulincer i Shaver, 2007). Osoby te mają poczucie, że nie mogą liczyć na innych w zaspokajaniu swoich emocjonalnych potrzeb, przez co mają tendencję do unikania bliskich relacji emocjonalnych lub utrzymywania dystansu interpersonalnego (Collins i Read, 1990; Simpson, 1990). Dążą do niezależności, samowystarczalności i mają trudności z okazywaniem uczuć oraz akceptowaniem bliskości (Brennen i in., 1998; Mikulincer i Shaver, 2016).

#### **1.3.4. Teoria przywiązania a bliskie relacje romantyczne**

Styl przywiązania stanowi fundament dla zrozumienia dynamiki relacji międzyludzkich, w tym relacji romantycznych, które odzwierciedlają mechanizmy znane z pierwotnych relacji z opiekunami lub znaczącymi osobami. Badania Hazan i Shaver (1987) wykazały, że style przywiązania determinują sposób doświadczania i zarządzania relacjami romantycznymi, co wpływa na satysfakcję i stabilność związków (Hazan i Shaver, 1987). Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania charakteryzują się wysokim poczuciem własnej wartości, zaufaniem do innych oraz są w stanie nawiązywać trwałe i satysfakcjonujące relacje romantyczne (Kirkpatrick i Davis, 1994; Feeney, 2016). Ich umiejętność otwartego wyrażania uczuć i skutecznego radzenia sobie z konfliktami przekłada się na satysfakcjonujące związki (Collins i Read, 1990). Wpływ pozytywnych doświadczeń z dzieciństwa, związanych z dostępnością i wsparciem ze strony opiekunów, skutkuje rozwinięciem pozytywnego obrazu siebie oraz innych, co sprzyja zdrowym relacjom (Hazan i Shaver, 1987). Standardy wobec idealnego partnera osób z bezpiecznym stylem

przywiązania obejmują cechy takie jak niezawodność, emocjonalna dostępność, ciepło oraz umiejętność komunikacji. Cenią partnerów, którzy potrafią zapewnić wsparcie emocjonalne i są gotowi do wzajemnego zaangażowania (Karantzas, 2019). Ponadto są bardziej skłonne do realistycznego postrzegania partnera (Gonzales i in., 2019) i wykazują większą gotowość do kompromisów, co sprzyja stabilnym i satysfakcjonującym relacjom (Tolmacz, 2004).

Osoby o unikającym stylu przywiązania często mają trudności z bliskością emocjonalną i otwartym komunikowaniem uczuć, co wiąże się z preferowaniem niezależności i ograniczaniem zaangażowania w relacjach romantycznych (Spielmann i in., 2019; Bartholomew i Horowitz, 1991). Wynika to zazwyczaj z doświadczeń wczesnodziecięcych, w których opiekunowie byli emocjonalnie zdystansowani, co sprzyja rozwojowi nadmiernej samowystarczalności (Karantzas, 2019). Z tego powodu osoby unikające oczekują od partnerów poszanowania ich przestrzeni i niezależności. Aby utrzymać emocjonalny dystans, mogą również dewaluować partnerów lub pomniejszać znaczenie cech związanych z ciepłem i wiarygodnością (Mikulincer i Shaver, 2004; Shaver i Mikulincer, 2002; Karantzas i in., 2010). Jednocześnie osoby te częściej preferują partnerów atrakcyjnych, o wysokiej witalności lub statusie, czyli takich, którzy odpowiadają krótkoterminowej strategii relacyjnej (Del Giudice, 2018).

Osoby z ambiwalentno - lękowym stylem przywiązania intensywnie pragną bliskości, są nadmiernie zależne od partnerów i obawiają się odrzucenia (Schindler i in., 2010). Nie są pewne miłości swoich partnerów oraz mają niższy poziom zaufania do nich (Mikulincer i Shaver, 2016). Często testują lojalność partnera, co wynika z ich niepewności i obaw przed odrzuceniem (Simpson, 1990), a jednocześnie może prowadzić do konfliktów i niestabilności w relacjach (Feeney i Noller, 1990). Niepokoje te przekładają się na preferowanie takiego partnera, który wykazuje się dużą bliskością i wsparciem (Gillath i Shaver, 2007), a także jest serdeczny, opiekuńczy, ufny, dostępny emocjonalnie, gotowy do zapewnienia ciągłego wsparcia i

potwierdzania miłości. Osoby te preferują długoterminową strategię w odniesieniu do związków, gdyż zapewnia ona większą stałość w relacji (Del Giudice, 2018). Standardy te mogą jednak prowadzić do wysokich oczekiwań i braku satysfakcji z realnych relacji, co często skutkuje frustracją i lękiem. Osoby z lękowo - ambiwalentnym stylem przywiązania mogą jednocześnie idealizować swojego partnera w celu zabezpieczenia swojej potrzeby bliskości oraz deprecjonować go, szczególnie w sytuacji postrzeganego odrzucenia, co jest związane z ich zmiennymi emocjami i potrzebą bliskości (Collins i Feeney, 2004; Gonzales i in., 2019; Shaver i Mikulincer, 2002). Osoby te są również bardziej skłonne do wybierania partnerów, którzy wykazywali wyższy poziom ciepła/wiarygodności w porównaniu do poziomu witalności/atrakcyjności i statusu/zasobów (Karantzas, 2019). Nacisk położony na ciepło/wiarygodność jest zgodny z założeniem perspektywy ewolucyjnej o tym, że aby minimalizować lęk przed odrzuceniem można maksymalizować zaangażowanie partnera (Del Giudice, 2018).

Osoby prezentujące zarówno styl lękowo- ambiwalentny jak i unikający wysoko cenią osoby o wysokim statusie/zasobach, jednak robią to z różnych motywacji. Osoby lękowo – ambiwalentne poszukują partnera, który będzie stabilnym źródłem zasobów, zapewniającym bezpieczeństwo i wsparcie. W ich przypadku wysoki status partnera przekłada się na poczucie bezpieczeństwa i pewność, że partner będzie w stanie zaspokoić potrzeby rodziny. Taka potrzeba może być związana z głębokim pragnieniem stabilizacji emocjonalnej i materialnej, które osoba lękowo – ambiwalentna uważa za niezbędne do utrzymania bliskiej relacji (Bartholomew i Horowitz, 1991; Mikulincer i Shaver, 2007). Natomiast osoby o unikowym stylu przywiązania cenią sobie niezależność i samodzielność. Dla nich wysoki status partnera może stanowić sposób na spełnienie społecznych oczekiwań i wzmocnienie własnej wartości, bez konieczności angażowania się w intensywne więzi emocjonalne (Collins i Read, 1990; Simpson, 1990). Osoby unikające często postrzegają związek jako mniej centralny element swojego życia, a wysoki status

partnera może być dla nich bardziej kwestią prestiżu i podtrzymania własnej niezależności niż potrzeby emocjonalnej bliskości (Hazan i Shaver, 1987; Bartholomew i Horowitz, 1991).

Mimo, iż osoby o bezpiecznym stylu przywiązania postrzegane są jako najbardziej atrakcyjne przez osoby prezentujące każdy inny styl przywiązania (Chappell i Davis, 1998), to ludzie często łączą się w pary na zasadzie podobieństwa. Osoby przywiązane lękowo-ambiwalentnie częściej wchodzi w związki z partnerami lękowo-ambiwalentnymi niż z unikającymi, a unikający mężczyźni częściej z unikowymi kobietami niż z kobietami lękowo-ambiwalentnymi (Frazier i in., 1996). Ponadto style pozabezpieczne przewidują większe rozbieżności między standardami a oceną partnera oraz większe kompromisy, jakich dokonują jednostki przy wyborze partnera (Karantzas, 2019). Może to wynikać z dwóch mechanizmów: z jednej strony osoby te mogą mieć nierealistycznie wysokie oczekiwania wobec partnerów (Campbell i in., 2001; Overall i in., 2006), z drugiej — ich wybory mogą odbiegać od tych standardów. Na przykład osoby lękowe mogą angażować się w relacje z emocjonalnie niedostępnymi partnerami, a osoby unikające – wybierać takich, którzy nie oczekują bliskości. Choć pozwala to utrzymać dystans, może też pogłębiać emocjonalne wyobcowanie i niezaspokojenie potrzeby więzi (Frazier i in., 1996; McClure i Lydon, 2014; Spielmann i in., 2019). Co więcej, osoby w związkach często stosują strategie poznawcze pozwalające na reinterpretację cech partnera – mogą przypisywać negatywne zachowania czynnikom zewnętrznym (Fincham, 2001) lub racjonalizować wady partnera, by utrzymać pozytywny obraz relacji (Murray i in., 1996; Murray i Holmes, 1999). Dodatkowo, badania pokazują, że osoby o lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania w zależności od poziomu dostarczanego wsparcia mogą przejawiać zarówno idealizację, jak i krytyczne nastawienie wobec partnera (Collins i Feeney, 2004; Shaver i Mikulincer, 2002). Z kolei osoby o unikającym stylu przywiązania mogą dewaluować partnerów już na etapie budowania relacji, co prowadzi do dystansu emocjonalnego i mniejszego

zaangażowania (Spielmann i in., 2019). Osoby o bezpiecznym stylu przywiązania wykazują większą elastyczność w dostosowywaniu standardów oraz większą zdolność do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów (Feeney, 2016). Natomiast osoby o stylach pozabezpiecznych częściej doświadczają niezadowolenia w relacji i mają większe trudności w utrzymaniu długoterminowych, stabilnych związków (Mikulincer i Shaver, 2007).

## **2. Odrzucenie**

### **2.1. Potrzeba przynależności i skutki braku jej zaspokojenia**

Potrzeba przynależności, rozumiana jako dążenie do nawiązywania i podtrzymywania trwałych, pozytywnych i znaczących relacji interpersonalnych, stanowi fundamentalny mechanizm regulujący ludzkie funkcjonowanie (Baumeister i Leary, 1995). Osoby czujące się częścią społeczności charakteryzują się wyższym poziomem zdrowia psychicznego i jakości życia (Ryff i Singer, 1998; Hawkley i Cacioppo, 2010; Putnam, 2000; Helliwell i Putnam, 2004), niższym poziomem stresu (Cohen, 2004; Cohen i Wills, 1985) oraz mniejszym nasileniem depresji i lęku (Thoits, 2011). Silne więzi społeczne sprzyjają także lepszemu zdrowiu fizycznemu (Holt-Lunstad i in., 2010; Smith i Layton, 2010; Seeman, 1996; Uchino, 2006) i niższej śmiertelności (Berkman i Syme, 1979). Potrzeba przynależności w przebiegu ewolucji zwiększała szanse przetrwania (Barkow i in., 1992; Buss, 2005; Gilbert i Trower, 2001). Jej deficyt może przejawiać się zarówno w postaci izolacji społecznej – obiektywnego braku kontaktów interpersonalnych (House i in., 1988; Holt-Lunstad i in., 2010) – jak i poczucia samotności, będącego subiektywnym doświadczeniem braku adekwatnych relacji (Cacioppo i Patrick, 2008; Hawkley i Cacioppo, 2010; Baumeister i Leary, 1995). Zarówno izolacja społeczna jak i poczucie samotności mogą być następstwem odrzucenia społecznego, które negatywnie wpływa na funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i behawioralne, obniżając samoocenę i nasilając poziom lęku (Williams, 2009).

## 2.2. Odrzucenie społeczne

Odrzucenie społeczne jest to aktywny proces, w którym jednostka jest celowo wykluczana, ignorowana lub wyłączana z interakcji społecznych (Williams, 2001; Leary i Springer, 2001; MacDonald i Leary, 2005). W przeszłości, przynależność do grupy była kluczowa dla przetrwania jednostki – zapewniała dostęp do zasobów, ochronę i wsparcie. Dlatego też ludzki mózg rozwinął mechanizmy wrażliwe na sygnały sugerujące społeczne wykluczenie – są one natychmiastowo odbierane i wywołują szereg reakcji emocjonalnych oraz behawioralnych (Spoor i Williams, 2007). Odrzucenie na poziomie układu nerwowego doświadczane jest tak samo jak ból fizyczny (Eisenberger, 2012a, b; 2015; Eisenberger i in., 2003; Rotge i in., 2015; Eisenberger i Lieberman, 2004; van der Molen i in., 2017, 2018). Odrzucenie może być wyrażone w różnych formach, od subtelnych sygnałów społecznej dezaprobaty, po otwarte akty odrzucenia czy zerwanie relacji. Bez względu na kontekst, wszystkie rodzaje odrzucenia powodują poczucie izolacji i wykluczenia, co podważa podstawowe przekonanie jednostki o jej wartości oraz przynależności do grupy społecznej. Wykluczenie społeczne jest dla jednostki silnym stresorem, o czym świadczy m.in. fakt, że już samo wyobrażenie sobie odrzucenia społecznego zwiększa pobudzenie fizjologiczne (Craighead i in., 1979). Aby sobie poradzić z tym przykrym doświadczeniem ludzie stosują szereg mechanizmów obronnych, a długotrwałe skutki odrzucenia mają ogromne znaczenie dla zdrowia fizycznego i psychicznego. W poniższych rozdziałach omówione zostaną wybrane aspekty wpływu odrzucenia na funkcjonowanie człowieka, istotne z punktu widzenia przeprowadzonych badań.

## 2.3 Konsekwencje odrzucenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego

Poczucie odrzucenia jest jedną z najdotkliwszych form braku zaspokojenia fundamentalnej potrzeby przynależności a także czynnikiem obniżającym dobre samopoczucie i zaburzającym

funkcjonowanie między ludźmi (Baumeister i Leary, 1995; Coie i in., 1992; Dodge i Somberg, 1987). Odrzucenie obniża empatię, powoduje mniejsze zainteresowanie interakcjami społecznymi oraz osłabia reakcje emocjonalne zarówno na pozytywne, jak i negatywne wydarzenia (DeWall i Baumeister, 2006). Odrzucenie ma również znaczenie dla poznawczego funkcjonowania człowieka – powoduje gorsze funkcjonowanie intelektualne, obniża zdolności do sprawnego przetwarzania informacji, pamięć, rozumowanie logiczne, zdolność do samoregulacji, a także zdolność do samokontroli, co prowadzi do gorszej wydajności w zadaniach wymagających koncentracji i wysiłku (DeWall i in., 2008; Baumeister i in., 2002; 2005). Ponadto osoby wykluczane przez dłuższy czas wykazują zachowania autodestrukcyjne (Twenge i in., 2002), mają wyższe wskaźniki lęku, depresji, a nawet samobójstw i dokonywanych zabójstw (Fisher i in., 2010; Joel i in., 2019; van der Veen i in., 2019).

#### 2.4. Reakcje emocjonalne na odrzucenie

Reakcje emocjonalne na odrzucenie nie są jednoznaczne, a wręcz mogą być ambiwalentne i trudne do zidentyfikowania oraz zrozumienia przez jednostkę. Odrzucona osoba może odczuwać jednocześnie smutek z powodu utraty relacji oraz złość wobec osoby, która ją odrzuciła. Emocje te mogą prowadzić do wewnętrznego konfliktu oraz do trudności w podejmowaniu decyzji dotyczących przyszłych relacji społecznych (Reisenzein, 2001). Po doświadczeniu odrzucenia z jednej strony pojawiają się silne negatywne emocje (Leary i in., 2003; Baumeister i in., 2005; Twenge i in., 2001; Eisenberger i in., 2001), z drugiej strony badania dowodzą również, że w pewnych okolicznościach osoby wykluczone mogą mieć także spłyconą reakcję afektywną (Williams, 2001; Twenge i in., 2003; Geller i Atkins, 1978; Williams i Broadbent, 1986).

Smutek, który wyzwalany jest przez poczucie zranienia (Leary i Springer, 2001), jest jedną z najczęstszych emocji pojawiających się w odpowiedzi na odrzucenie społeczne. Nawet krótkotrwałe doświadczenie odrzucenia prowadzi do poczucia smutku (Williams i in., 2000). Jest

on naturalną reakcją na odrzucenie, która może prowadzić do przemyślenia strategii społecznych i motywować do zmiany zachowania w celu uniknięcia dalszej izolacji (Richman i Leary, 2009). Smutek wiąże się jednak również z niższą motywacją i z niższą samooceną (Brown i in., 1995; Orth i in., 2009; Nezlek i Kuppens, 2008; Twenge i in., 2002), a jeśli odrzucenie jest chroniczne, może przerodzić się w depresję (Leary, 2001). Smutek w odpowiedzi na odrzucenie wynika z utraty ważnych więzi interpersonalnych oraz z poczucia osamotnienia i może mieć różne nasilenie, w zależności od znaczenia relacji, która została utracona, oraz od cech indywidualnych osoby odrzuconej (Romero-Canyas i Downey, 2015; Williams, 2007).

Odrzucenie wywołuje również natychmiastowe, silne poczucie lęku mające na celu mobilizację jednostki do działania w celu zminimalizowania ryzyka dalszego odrzucenia (Williams, 2000; 2007), gdyż mózg interpretuje odrzucenie jako zagrożenie dla przetrwania. Na poziomie neurobiologicznym lęk związany z odrzuceniem aktywuje układ limbiczny (reakcja „walcz-uciekaj” oraz wzrost poziomu kortyzolu), który odgrywa kluczową rolę w przetwarzaniu bodźców związanych z zagrożeniem. Większa czujność wobec potencjalnego zagrożenia w postaci odrzucenia odgrywa kluczową rolę w jego zapobieganiu. Wykrywanie odrzucenia w neutralnych sytuacjach, choć może prowadzić do nieznaczących kosztów, jest mniej groźne niż ryzyko niewykrycia rzeczywistego odrzucenia, które może mieć poważne konsekwencje (Williams, 2007). Pamięć emocjonalna może prowadzić do generalizacji lęku - człowiek zaczyna odczuwać lęk w sytuacjach, które przypominają mu wcześniejsze doświadczenia odrzucenia, nawet jeśli nowe sytuacje nie stanowią realnego zagrożenia (LeDoux, 2000). Lęk związany z odrzuceniem prowadzi do unikania kontaktów społecznych i poczucia samotności. Tego rodzaju unikanie może prowadzić do trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji, dalszej izolacji społecznej i pogłębiania lęku (Zadro i in., 2006). Osoby, które doświadczyły odrzucenia, mogą także angażować się w zachowania defensywne, takie jak wycofanie z relacji społecznych, lub rozwijać

fobię społeczną (MacDonald i Leary, 2005; Baumeister i Tice, 1990; Baumeister i in., 2002; Rapee i Heimberg, 1997).

Emocjami, które często pojawiają się w odpowiedzi na odrzucenie są wstyd i poczucie winy. Taka reakcja emocjonalna pojawia się, zwłaszcza gdy jednostka interpretuje odrzucenie jako sygnał własnej niedoskonałości lub ma poczucie, że przyczyniła się do odrzucenia poprzez własne zachowanie (Tangney i Dearing, 2002). Wstyd może prowadzić do wycofania się z kontaktów społecznych oraz do unikania sytuacji, które mogą przypomnieć jednostce o jej odrzuceniu, co z kolei może prowadzić do izolacji społecznej i pogłębienia problemów emocjonalnych (Gilbert, 2000). Poczucie winy natomiast jest bardziej refleksyjną reakcją na odrzucenie, które może motywować jednostkę do zastanowienia się nad swoim postępowaniem oraz do podejmowania prób naprawienia relacji, które zostały zerwane (Tangney i Dearing, 2002; Baumeister i in., 1994).

Badania wskazują także na znaczący wpływ odrzucenia społecznego na odczuwanie złości, która może być wywołana zarówno przez natychmiastową percepcję odrzucenia, jak i przez późniejsze refleksje na temat przyczyn i konsekwencji tego doświadczenia (DeWall i in., 2009). Złość jako reakcja na odrzucenie pojawia się szczególnie wtedy, gdy jednostka postrzega je jako niesprawiedliwe lub niezasłużone (Leary i in., 2006). Złość może prowadzić do agresji, zarówno fizycznej, jak i werbalnej (Twenge i in., 2001; Kirkpatrick i in., 2002; Leary i in., 2003), która może być skierowana zarówno wobec osób wykluczających, jak i wobec innych osób (Williams, 2007; Leary i in., 2003; Williams i in., 2000). Osoby odrzucone mogą także rozwijać wrogie schematy myślenia, co prowadzi do interpretowania neutralnych lub niejednoznacznych zachowań jako wrogich (Buckley i in., 2004). Złość i powiązane z nią wrogie myśli mogą z kolei przerodzić się w agresywne działania mające na celu m.in. przywrócenie naruszonego poczucia wartości i kontroli nad sytuacją oraz odzyskanie utraconej pozycji społecznej (Smart Richman i Leary, 2009; Twenge i in., 2001, Twenge i in., 2007; Warburton i in., 2006). Odrzucenie w dzieciństwie może

mieć także długotrwałe skutki w postaci większej skłonności do agresji w dorosłości, zwłaszcza, jeśli osoba doświadczała go często (Dodge i Coie, 1987). Te wczesne negatywne doświadczenia mogą prowadzić do kształtowania się wzorców reakcji emocjonalnych i behawioralnych, które utrwalają agresywne zachowania w odpowiedzi na odrzucenie (Coie i in., 1992). Badania mówią również o stanie dekonstrukcji poznawczej, w której następuje spłaszczenie afektu (Twenge i in., 2003). Charakteryzuje się on zmienionym poczuciem czasu, zanurzeniem w terażniejszości, względnym brakiem znaczących myśli i letargiem (Baumeister i in., 2002; Twenge i in., 2001; 2002). Stan ten jest obroną przed negatywnym doświadczeniem odrzucenia społecznego poprzez próbę ucieczki od awersyjnej samoświadomości i cierpienia emocjonalnego (Baumeister, 1990; 1991; Vallacher i Wegner, 1985; 1987). Znaczenie dla reakcji emocjonalnej – czy nastąpi intensyfikacja afektu, czy jego zablokowanie, ma wiele czynników pośredniczących. Jednym z nich jest forma odrzucenia. Spłaszczenie afektu obserwowano głównie w badaniach z użyciem procedury, w której informowano badanych, że resztę życia spędzą samotnie, pozbawieni satysfakcjonujących bliskich relacji ze względu na to jacy są (Twenge i in., 2001). Z kolei ostracyzm, czyli ignorowanie lub wykluczenie przez inne osoby (lub osobę), ze strony których oczekuje się akceptacji, a więc bez wyraźnego powodu, często prowadzi do najsilniejszych negatywnych reakcji emocjonalnych. Ten typ wykluczenia jest bardziej subtelny i trudniejszy do zrozumienia niż odrzucenie z konkretnego powodu (Williams i in., 2005; 2007), co prowadzi do silniejszej reakcji emocjonalnej (DeWall i in., 2011). Z drugiej strony jawne odrzucenie, jeśli jest postrzegane jako zasłużone, może prowadzić do poczucia winy, podczas gdy odrzucenie postrzegane jako niezasłużone często wywołuje złość i frustrację (Zadro i in., 2004), podobnie jak ostracyzm.

## 2.5. Wpływ odrzucenia na percepcję Ja

Poza wpływem na afekt, odrzucenie odgrywa również znaczącą rolę w sposobie, w jaki jednostka postrzega siebie. Zgodnie z koncepcją socjometru (Leary i Baumeister, 2000) przywoływaną już we wcześniejszym rozdziale, samoocena jest wskaźnikiem wartości w relacji. Aby utrzymać przynależność, człowiek wytworzył mechanizm, który odpowiada za monitorowanie reakcji innych osób, aby w porę ostrzegać jednostkę o sygnałach odrzucenia. Rolę takiego mechanizmu pełni samoocena. Uczucia dotyczące samooceny są subiektywnym, wewnętrznym wskaźnikiem stopnia, w jakim jednostka jest włączana lub wykluczana przez inne osoby, a motywacja do utrzymywania wysokiej samooceny pełni funkcję ochrony osoby przed odrzuceniem i wykluczeniem społecznym (Leary, 1995; Leary i Baumeister, 2000).

O samoocenie można mówić w kategorii cechy i stanu. Samoocena jako cecha odnosi się do stabilnego, długotrwałego postrzegania własnej wartości. Jest to trwały aspekt osobowości, który kształtuje się w wyniku różnych doświadczeń życiowych, relacji społecznych oraz wewnętrznych przekonań (Baumeister i in., 2003). Samoocena jako stan jest dynamiczna, zmienna i odzwierciedla chwilowe wahania w postrzeganiu własnej wartości, które mogą zmieniać się w zależności od kontekstu i doświadczeń. Jest więc wrażliwa na zewnętrzne bodźce i ma bardziej krótkoterminowy charakter w porównaniu do samooceny jako cechy (Crocker i Wolfe, 2001; Brown i Marshall, 2006; Kernis, 2003; Baumeister i in., 2003).

Związek między wykluczeniem a samooceną jako cechą jest wzajemny – wcześniejsze doświadczenia wykluczenia mogą prowadzić do niskiej samooceny, a posiadanie niskiej samooceny predysponuje osobę do łatwiejszego postrzegania odrzucenia (Sommer i Baumeister, 2002). Natomiast samoocena jako stan odzwierciedla pozycję społeczną jednostki w określonym otoczeniu społecznym i informuje jednostkę, poprzez automatyczną ocenę reakcji innych ludzi, o zmianach w przynależności (Leary, 1990; Leary i Downs, 1995; Leary i Baumeister, 2000). Odrzucenie społeczne może więc bezpośrednio zagrażać samoocenie, ponieważ podważa wartość jednostki w

oczach innych i może prowadzić do wątpliwości co do własnej wartości. Aby ochronić swoją samoocenę po doświadczeniu odrzucenia, ludzie stosują mechanizmy obronne, np. racjonalizują, że osoby, które ich odrzuciły, były społecznie nieatrakcyjne i że sami nie chcieli z nimi utrzymywać kontaktu (Williams, 2007). Mechanizmy te pozwalają jednostkom nie tylko ochronić samoocenę, ale również zachować wewnętrzną równowagę.

## 2.6. Mechanizmy radzenia sobie z odrzuceniem społecznym

W obliczu społecznego wykluczenia, jednostki poszukują alternatywnych sposobów, aby odbudować swoje poczucie przynależności (Maner i DeWall, 2004; DeWall, 2010; Maner i in., 2007; Romero-Canyas i in., 2010). Mechanizmami radzenia sobie z odrzuceniem mogą być poszukiwanie wsparcia społecznego, kierowanie się w stronę nowych grup społecznych lub rekonstruowanie postrzegania siebie, a także odrzucającej osoby lub grupy (Gable i in., 2012; Williams i in., 2000). Ból społeczny jednocześnie promuje tendencje agresywne i afiliacyjne, a to, która tendencja przekłada się na zachowanie, zależy od tego, jakie zachowanie jest możliwe w danej sytuacji (Maner i in., 2007; Sommer i Bernieri, 2015). Agresja w odpowiedzi na odrzucenie może być konsekwencją próby ochrony przed kolejnym aktem odrzucenia wywołującym emocjonalny ból (Ayduk i in., 2001; 2008a; Twenge i Baumeister, 2001) czy pełnić funkcję środka wywierania wpływu - osoby wykluczone mogą próbować zmusić innych do zmiany swojego postępowania lub ponownego zaakceptowania ich w grupie.

Wsparcie społeczne odgrywa kluczową rolę w powrocie do równowagi psychicznej po doświadczeniu wykluczenia (Jetten i in., 2012). Jednym ze skutecznych sposobów radzenia sobie z odrzuceniem społecznym jest poszukiwanie wsparcia u innych, bliskich osób. Kontakt z przyjaciółmi, rodziną czy partnerem może pomóc jednostce w odzyskaniu poczucia przynależności i zredukowaniu negatywnych emocji związanych z odrzuceniem, jak również pozytywnie wpływa

na poczucie własnej wartości (Gable i in., 2012). Innym mechanizmem odzyskiwania równowagi psychicznej po odrzuceniu jest poszukiwanie nowych grup społecznych, w których jednostka mogłaby zostać zaakceptowana. Nawiązanie nowych relacji może kompensować straty i przywrócić poczucie przynależności. Większą skłonność do poszukiwania nowych więzi niż naprawiania utraconych mają zwłaszcza osoby z niskim poczuciem własnej wartości (Ashton-James i in., 2010). Tendencje afiliacyjne jednostek po doznaniu odrzucenia nie ograniczają się wyłącznie do nawiązywania kontaktów z bliskimi czy nowymi osobami, ale mogą obejmować również osoby odrzucające (Balliet i Ferris, 2013; Romero-Canyas i in., 2010; Williams i Sommer, 1997; Romero-Canyas i in., 2010). Angażowanie się w zachowania prospołeczne, takie jak zwiększenie współpracy, empatii czy próby dostosowania się do norm grupowych, a nawet wygórowanych standardów innych osób, zarówno nowych jak i odrzucających (Balliet i Ferris, 2013; Chester i Pond, 2016; Hewitt i in., 2006) mogą być także wynikiem silnego lęku przed dalszym wykluczeniem. To może skutkować nadmiernym podporządkowaniem się oczekiwaniom grupy, nawet kosztem własnych potrzeb czy wartości (Williams i in., 2000; 2007; Watson-Jones i in., 2015). Strategia ta obejmuje również zintensyfikowanie zachowań takich jak uśmiech, przytakiwanie, zadawanie pytań i werbalne wzmocnienia, które mogą odzwierciedlać taktykę utrzymania minimalnego stopnia interpersonalnej więzi (Leary, 1983; Leary i in., 1987). Strategia przeciwna do tendencji afiliacyjnych polega na umniejszaniu znaczenia osoby lub grupy odrzucającej, co może zmniejszać lęk oraz być korzystne w procesie nawiązywania nowych kontaktów odciążając jednostkę od ciągłego dążenia do akceptacji od grupy, która ją wykluczyła (Leary, 1995).

Zjawisko zamrożenia jest jednym z trzech podstawowych mechanizmów obronnych obok walki i ucieczki, które aktywują się w obliczu zagrożenia (Blanchard i Blanchard, 1989; Azevedo

i in., 2005). Reakcja zamrożenia odgrywa kluczową rolę w adaptacyjnych odpowiedziach psychicznych i behawioralnych jednostki na odrzucenie społeczne. Zamrożenie to reakcja organizmu charakteryzująca się chwilowym unieruchomieniem, bradykardią oraz czasowym obniżeniem aktywności motorycznej (Roelofs, 2017; Klaassen i in., 2021). W kontekście odrzucenia społecznego, służy przede wszystkim analizie sytuacji społecznej, zwiększeniu oceny ryzyka i gromadzeniu informacji niezbędnych do podjęcia optymalnej reakcji obronnej a także przygotowuje organizm do szybszego i bardziej efektywnego działania (Blanchard i in., 2011; Friedman, 2007; Klaassen i in., 2021; Gladwin i in., 2016). Jednak, gdy początkowe mechanizmy oceny sytuacji nie przynoszą rozwiązania lub gdy odrzucenie jest szczególnie dotkliwe, jednostka może przejść w bardziej defensywny stan określany jako otępienie emocjonalne (emotional numbness).

Teoria otępienia emocjonalnego Baumeistera zakłada, że odrzucone osoby wchodzą w defensywny stan dekonstrukcji poznawczej, który charakteryzuje się unikaniem myśli, emocji i samoświadomości (Twenge i in., 2003; DeWall i Baumeister, 2006). Stan ten obejmuje letarg, percepcję bezsensowności, zmienioną percepcję czasu oraz unikanie skupienia uwagi na sobie (Baumeister, 1990; Twenge i in., 2003). W przeciwieństwie do zamrożenia, które ma charakter aktywnego przygotowania do działania, otępienie emocjonalne stanowi pasywną strategię ochrony przed bolesną świadomością i negatywnymi emocjami wynikającymi z odrzucenia (DeWall i in., 2009). Badania wykazują, że osoby w stanie dekonstrukcji poznawczej wykazują zmniejszoną wrażliwość na ból fizyczny, obniżoną empatię wobec innych oraz tendencję do unikania wysiłku poznawczego (DeWall i Baumeister, 2006; Baumeister i in., 2005).

Zamrożenie i otępienie emocjonalne mogą reprezentować różne etapy kontinuum reakcji obronnych na odrzucenie społeczne - od aktywnej oceny zagrożenia i przygotowania do działania,

po głęboką ochronę przed emocjonalnym cierpieniem poprzez "wyłączenie" systemu emocjonalnego. Podczas gdy zamrożenie może ułatwiać adaptacyjne radzenie sobie z odrzuceniem, przedłużające się otępienie emocjonalne może prowadzić do poważnych konsekwencji dla funkcjonowania społecznego i zdrowia psychicznego jednostki (Baumeister i in., 2005; Twenge i in., 2003).

Jednym z mechanizmów radzenia sobie z doświadczaniem odrzucenia może być także podejmowanie działań zapobiegających odrzuceniu w przyszłości (Williams i in., 2005; Shepperd i Arkin, 1990), co może prowadzić do ukształtowania się cechy wrażliwości na odrzucenie (Downey i Feldman, 1996).

### **3. Wrażliwość na odrzucenie**

#### **3.1. Wrażliwość na odrzucenie jako system motywacji obronnej**

Wrażliwość na odrzucenie tworzy się na podstawie doświadczanego odrzucenia i jest poznawczo - afektywną predyspozycją do przewidywania go w przyszłości, mającą na celu uchronienie jednostki przed kolejnym odrzuceniem. Wrażliwość na odrzucenie charakteryzuje się lękowym oczekiwaniem odrzucenia, nadmiernym dostrzeganiem go, również w sytuacjach ambiwalentnych oraz intensywną reakcją na odrzucenie (Downey i in., 1997; 1999a; Feldman i Downey, 1994; Berenson i Downey, 2006; Ayduk i in., 2003; Downey i Feldman, 1996). Zestaw reakcji emocjonalnych, poznawczych i behawioralnych, które są uruchamiane, gdy osoba spodziewa się, lub doświadcza odrzucenia określany jest jako *system motywacji obronnej* (Downey, 2004). Jednak lękowe oczekiwania i wysokie zaabsorbowanie potencjalnym odrzuceniem mogą wiązać się z błędnym wykrywaniem i interpretacją wskazówek odrzucenia i dostarczać fałszywie pozytywnych informacji zwrotnych do systemu motywacji obronnej (Ayduk i in., 2001; Leary, 2001). Reakcje systemu motywacji obronnej są szybkie i automatyczne, a

ponieważ nie dają jednostce czasu na namysł, bywają często nieadekwatne (Downey i Feldman, 1996; Lang i in., 2000; LeDoux, 1996; Metcalfe i Mischel, 1999). Ochrona jednostki przed bólem emocjonalnym związanym z odrzuceniem, jednocześnie może prowadzić do działań, które paradoksalnie zwiększają ryzyko odrzucenia. Takie zachowania mogą obejmować unikanie relacji, nadmierne analizowanie zachowań innych osób lub próbę kontrolowania relacji w sposób, który ma zapobiec odrzuceniu.

Wrażliwość na odrzucenie kształtuje się w dzieciństwie, w wyniku doświadczenia odrzucenia zwłaszcza ze strony ważnych osób, takich jak rodzice czy opiekunowie. Odrzucenie jest jednym z najbardziej bolesnych i traumatycznych doświadczeń, jakie może przeżyć dziecko (Rohner i Rohner, 1980; Khaleque i Rohner, 2002; Rohner, 2004; Khaleque i in., 2019). Może przybierać różne formy – negację, brak zainteresowania, czułości i wsparcia emocjonalnego czy niewystarczające zaspokajanie podstawowych potrzeb emocjonalnych i fizycznych (Rohner, 2004). W tym sensie drażliwość na odrzucenie jest konstruktem wykazującym związki z pozabezpiecznymi stylami przywiązania, które mają podobne uwarunkowania rozwojowe (Downey i Feldman, 1996). Znaczenie dla rozwoju drażliwości na odrzucenie ma jednak nie tylko relacja z rodzicami, ale również relacje rówieśnicze w dzieciństwie i okresie dorastania (Zimmer-Gembeck i Duffy, 2014; London i in., 2007). Odgrywają one kluczową rolę w rozwoju społecznym, a także w kształtowaniu poczucia przynależności. W miarę jak dziecko dorasta, relacje z rówieśnikami stają się coraz ważniejsze, stają się głównymi źródłami wsparcia emocjonalnego. U jednostki, która doświadczyła odrzucenia ze strony rówieśników również może rozwinąć się większa drażliwość na odrzucenie (London i in., 2007; Cotterell, 1992), co może przewidywać rozwój trudności i zaburzeń w okresie dojrzewania, takich jak trudności w nawiązywaniu przyjaźni, problemy emocjonalne, samotność i depresja (McDonald i in., 2010; Pedersen i in., 2007; Berenson i Downey, 2006). Istnieją jednak czynniki chroniące, takie jak

autorytatywny styl rodzicielski, dobre relacje rówieśnicze, wsparcie rodziców czy bezpieczny styl przywiązania (Cotterell, 1992; London i in., 2007; Marston i in., 2010), które, mimo iż dziecko doświadczyło odrzucenia rówieśniczego, pozwalają na zmniejszenie jego skutków, lub nie wykształcenie wrażliwości na odrzucenie.

Osoby, które doświadczając odrzucenia, stały się na nie bardziej uwrażliwione mogą zwiększać responsywność na podobne bodźce w przyszłości (Post, 1992; Kalivas i Stewart, 1991) oraz żyć w nieustannym poczuciu zagrożenia, które może prowadzić do chronicznego stresu emocjonalnego, z czasem wpływać negatywnie na ogólne samopoczucie psychiczne i zwiększać podatność na depresję, wynikającą z poczucia izolacji i wykluczenia społecznego (Downey i Feldman; 1996; Ayduk i Gyurak, 2008; London i in., 2007; Marston i in., 2010).

### 3.2. Reakcje na odrzucenie społeczne u osób wrażliwych na odrzucenie

Choć odrzucenie jest bolesnym doświadczeniem dla wszystkich osób, osoby wrażliwe na odrzucenie mają tendencję do obronnych, a przez to silniejszych i bardziej negatywnych reakcji emocjonalnych oraz behawioralnych na zagrażające doświadczenia relacyjnie (Ayduk i in., 2001; Romero-Canyas i in., 2010). Osoby z wyższą wrażliwością na odrzucenie, a szczególnie kobiety (London i in., 2007), częściej interpretują ambiwalentne, drobne lub obiektywnie neutralne zachowania innych jako sygnały odrzucenia, co wiąże się z obniżeniem nastroju, wycofaniem społecznym, nasileniem negatywnych emocji oraz chronicznym stresem emocjonalnym, zwiększającym ryzyko depresji (Ayduk i Gyurak, 2008; Ayduk i in., 2001; Downey i in., 1998).

Część osób, zwłaszcza o podwyższonym poziomie lęku, przyjmuje uległy i defensywny repertuar zachowań w celu minimalizowania ryzyka odrzucenia (Gilbert, 2001; Gilbert i Trower, 2001; Hofmann i in., 2004; Trower i Gilbert, 1989). Strategia ta może przybierać formę

nadmiernego dostosowywania się do oczekiwań innych, przesadnej uległości lub podporządkowywania się, co paradoksalnie utrudnia budowanie autentycznych i satysfakcjonujących relacji społecznych (Romero-Canyas i in., 2010). Częściej jednak reakcje osób wrażliwych na odrzucenie mają charakter przeciwny – w odpowiedzi na subiektywnie postrzegane odrzucenie stają się one bardziej agresywne (Twenge i in., 2001; Twenge i Campbell, 2003; Ayduk i in., 2007).

W porównaniu z osobami o niskiej wrażliwości na odrzucenie, osoby wysoko wrażliwe reagują większą agresją także w odpowiedzi na drobne lub nieintencjonalne zdarzenia, które mogą zostać subiektywnie zinterpretowane jako celowe odrzucenie (Ayduk i in., 1999, 2001; Romero-Canyas i Downey, 2010), kierując ją zarówno wobec sprawców domniemanego wykluczenia, jak i osób postronnych (Smart Richman i Leary, 2009; Twenge i in., 2001). Reakcje te mogą obejmować zarówno subtelne formy werbalne, jak i jawne zachowania fizyczne (Leary i in., 2006), a ich konsekwencją bywa eskalacja napięć interpersonalnych, paradoksalnie zwiększająca ryzyko faktycznego odrzucenia, którego osoby te próbują uniknąć (Ayduk i in., 1999; Pietrzak i in., 2005).

Podstawowym mechanizmem leżącym u podłoża tych reakcji jest lękowe oczekiwanie odrzucenia (Downey i Feldman, 1996), prowadzące do chronicznego poczucia zagrożenia i aktywizacji reakcji obronnych oraz wrogich zarówno w sytuacjach realnego, jak i wyobrażonego odrzucenia (Downey i in., 2000; Ayduk i in., 2007; Romero-Canyas i Downey, 2010). Istotnym aspektem tego mechanizmu jest fakt, że podwyższona reaktywność osób wrażliwych na odrzucenie nie ogranicza się do sytuacji faktycznego zagrożenia relacyjnego, lecz wiąże się z trwałą czujnością na potencjalne oznaki odrzucenia także w kontekstach neutralnych lub nieodrzucających. W warunkach wyraźnego odrzucenia negatywne reakcje pojawiają się u większości osób, natomiast w sytuacjach braku jednoznacznych sygnałów odrzucenia różnice indywidualne związane z wrażliwością na odrzucenie stają się szczególnie widoczne, prowadząc do utrzymywania się

negatywnych ocen i reakcji u osób wysoko wrażliwych (Downey i Feldman, 1996; Romero-Canyas i Downey, 2010). Osoby te mogą również nieświadomie angażować się w destrukcyjne działania, które z jednej strony przynoszą krótkotrwałą ulgę poprzez redukcję napięcia emocjonalnego, a z drugiej stanowią formę karania innych za domniemane odrzucenie, co w dłuższej perspektywie podtrzymuje dysfunkcyjne wzorce relacyjne (Romero-Canyas i Downey, 2010).

### 3.3. Wybrane korelaty wrażliwości na odrzucenie

Wrażliwość na odrzucenie stanowi złożony konstrukt psychologiczny, który koreluje z wieloma zmiennymi na poziomie emocjonalnym, behawioralnym i społecznym. Osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie często wykazują wyższy poziom neurotyzmu i reaktywności emocjonalnej, co może prowadzić do problemów z regulacją emocji i wpływać na zdolność do radzenia sobie ze stresem oraz wyzwaniem życiowymi a także potęgować uczucie niepewności (Tackett i Lahey, 2017; Brookings i in., 2003; Ayduk i Kross, 2008; Mikulincer i Shaver, 2005; Romero-Canyas i in., 2010). Osoby wrażliwe na odrzucenie są nadmiernie skupione na swojej potrzebie przywiązania, bardzo pragną bliskości i intymności. Ukazuje to między innymi silny związek wrażliwości na odrzucenie z lękowo – ambiwalentnym stylem przywiązania (Downey i Feldman, 1994; Downey i in., 1998). Ponadto stosowanie strategii unikowych z jednej strony chroni przed odrzuceniem, lecz z drugiej prowadzi do dalszej alienacji (Ayduk i Gyurak, 2008; Romero-Canyas i in., 2010; Leary i Kowalski, 1995). Wrażliwość na odrzucenie jest ściśle związana z poziomem samooceny. Osoby o niskiej samoocenie mają wyższą wrażliwość na odrzucenie, ponieważ ich poczucie wartości w większym stopniu zależy od aprobaty i akceptacji innych. Skutkuje to tym, że silniej obawiają się negatywnych ocen i odrzucenia w relacjach. Z kolei wysoka wrażliwość na odrzucenie może obniżać samoocenę – osoby, które często interpretują neutralne lub niejednoznaczne zachowania innych jako odrzucenie, mogą z czasem

rozwijać negatywną samoocenę, ponieważ ciągle postrzeganie siebie jako odrzucanych prowadzi do podważania poczucia własnej wartości. Powyższe mechanizmy tworzą swoisty błędny krąg, w którym niskie poczucie własnej wartości i wrażliwość na odrzucenie wzajemnie się wzmacniają (Murray i in., 2002; Zhou i in., 2020; Downey i Feldman, 1996; Ayduk i in., 2001; Pietrzak i in., 2005). Ponadto, osoby wrażliwe na odrzucenie często wykazują skłonność do ruminacji nad przeszłymi doświadczeniami odrzucenia, co może prowadzić do długotrwałego stresu emocjonalnego (Nolen-Hoeksema i in., 2008) oraz poważnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego (Ayduk i in., 2001) takich jak depresja i zaburzenia lękowe, co dodatkowo wzmacnia izolację i utrudnia nawiązywanie bliskich relacji interpersonalnych (Williams, 2007).

#### **4. Funkcjonowanie osób wrażliwych na odrzucenie w relacjach romantycznych**

##### **4.1. Odrzucenie a relacja romantyczna**

Wrażliwość na odrzucenie odgrywa szczególną rolę w relacjach romantycznych, w których bliskość emocjonalna i intymność zwiększają ryzyko postrzeganego odrzucenia. Wrażliwość na odrzucenie może prowadzić do dominacji strategii unikania bólu nad dążeniem do nagród związanych z bliskością, co może być związane z mechanizmami obronnymi wynikającymi z wcześniejszych doświadczeń (Anthony i in., 2007; Gable i in., 2000; Gable, 2006; Murray i in., 2008; Mikulincer i Shaver, 2007). Taka postawa sprawia, że osoby wrażliwe na odrzucenie są mniej skłonne do nawiązywania głębszych więzi i częściej unikają ryzyka emocjonalnego związanego z bliskimi relacjami (Romero-Canyas i in., 2010). Metaanaliza wykazała, że osoby z wysoką wrażliwością na odrzucenie mają więcej negatywnych doświadczeń w związkach romantycznych, w tym częstszych konfliktów i zazdrości, co prowadzi do niższej satysfakcji w związku (Mishra i Allen, 2021). Z jednej strony obawiają się zaangażowania, z drugiej, gdy już są w relacji – doświadczają chronicznego lęku o jej trwałość i stabilność, co może prowadzić do

dalszych trudności w utrzymaniu zdrowych, satysfakcjonujących związków (Downey i Feldman, 1996; Murray i in., 2006; Berenson i Downey, 2006; Hafen i in., 2014). Zaniepokojenie o stabilność relacji przejawia się nadmierną czujnością, podwyższoną zazdrością i martwieniem się o porzucenie a także zawyżaniem postrzeganej chęci partnerów do zakończenia relacji i przecenianiem możliwości odrzucenia (Martínez-Leo i in., 2017; Collins i Read, 1990; Mikulincer i Shaver, 2003; Ayduk i in., 1999; Pietrzak i in., 2005). Dodatkowo wycofywanie emocjonalne osób wrażliwych na odrzucenie w sytuacjach konfliktowych zwiększa ryzyko nieporozumień, a tym samym pogarsza relację, utrudnia komunikację i wzmacnia dystans emocjonalny (Galliher i Bentley, 2010; Girme i in., 2021; Marigold i in., 2006; Pietromonaco i in., 2013). Ponadto osoby wrażliwe na odrzucenie mają tendencje do kontrolowania relacji, aby zapobiec utraceniu jej, co prowadzi do dalszych konfliktów i destabilizacji oraz pogorszenia tychże relacji; to z kolei, oprócz niższej satysfakcji ze związku - zwiększa poczucie osamotnienia (Murray i in., 2003; 2008; Downey i in., 1998). Znaczenie dla jakości bliskiej relacji ma również skłonność osób wrażliwych na odrzucenie do agresji (Downey i in., 1998; Downey i Feldman, 1996). Osoby te często reagują impulsywnie i nadmiernie emocjonalnie, gdy odczuwają choćby minimalne sygnały potencjalnego odrzucenia, co dodatkowo pogarsza emocjonalny klimat relacji (Ayduk i in., 1999; Downey i Feldman, 1996). Ponadto interpretowanie neutralnych i nieumyślnych zachowań partnera jako motywowanych krzywdzącymi intencjami może prowadzić do eskalacji konfliktów i pogłębiać uczucie izolacji emocjonalnej, co w dłuższej perspektywie destabilizuje relację i może prowadzić do obniżenia satysfakcji z relacji dla obojga partnerów (Richter i Schoebi, 2021; Downey i Feldman, 1996; Romero-Canyas i in., 2010).

Wrogość i agresja osoby wrażliwej na odrzucenie mogą wywołać rzeczywiste (a nie tylko postrzegane) odrzucenie przez partnera, , co często prowadzi do rozpadu związku (Downey i in., 1998; Romero-Canyas i in., 2010). Choć komponenta samospełniającego się proroctwa została

wyraźniej wykazana w przypadku kobiet niż mężczyzn (Downey i in., 1998) związki zarówno mężczyzn jak i kobiet o wysokiej wrażliwości na odrzucenie kończą się wcześniej niż związki osób o niskim natężeniu tejże cechy (Downey i Feldman, 1996). Natomiast większa wrogość kobiet wrażliwych na odrzucenie podczas konfliktu wyjaśniała, dlaczego ich partnerzy zgłaszali więcej gniewu po konflikcie i myśli o zakończeniu związku (Downey i in., 1998).

#### 4.2. Wrażliwość na odrzucenie a idealne standardy i ocena partnera

Kształtowanie standardów dotyczących idealnego partnera jest uwarunkowane zarówno przez ewolucyjne mechanizmy doboru partnera, jak i przez indywidualne doświadczenia, system wartości oraz normy społeczne i kulturowe, które jednostka internalizuje w ciągu życia (Fletcher i in., 1999; Overall i in., 2006). Wrażliwość na odrzucenie również może wpływać na formułowanie tych standardów – może skłaniać jednostkę do tworzenia bardziej rygorystycznych oczekiwań, aby zminimalizować ryzyko odrzucenia (Downey i in., 1998; Levy i in., 2001), bądź przeciwnie – do ich obniżania, by zwiększyć szanse na akceptację i uniknąć potencjalnego bólu emocjonalnego (Murray i in., 2006). Brakuje jednak badań bezpośrednio analizujących związek między wrażliwością na odrzucenie a idealnymi standardami wobec partnera. Pewnych wskazówek dostarczają badania nad zmiennymi silnie powiązanymi z wrażliwością na odrzucenie. Zgodnie z teorią socjometru (Leary, 1990; Leary i Downs, 1995; Leary i Baumeister, 2000), doświadczenie odrzucenia może obniżać poczucie własnej wartości (Campbell i Stanton, 2010; Kavanagh i in., 2010; Ruan i Zhang, 2012) oraz wpływać na większą elastyczność standardów (Brunell i in., 2010; McGowan i Campbell, 2018). Mechanizm ten, choć potencjalnie adaptacyjny – zwiększa bowiem pulę potencjalnych partnerów i szanse na zawarcie relacji (Pass i in., 2010; Zhang i in., 2015) – może także skutkować wejściem w związki niespełniające rzeczywistych potrzeb emocjonalnych jednostki (Murray i in., 2000). Podobną tendencję obserwuje się u osób o wysokim poziomie lęku,

które nierzadko obniżają swoje oczekiwania wobec partnera (Fletcher, 2000), kwestionując jednocześnie własne prawo do bycia akceptowanym (Clark i Wells, 1995; Alden, 1995). To prowadzi do większej uległości i defensywności oraz do dążenia do minimalizacji ryzyka odrzucenia (Gilbert i Trower, 2001; Hofmann i in., 2004; Trower i Gilbert, 1989). W efekcie osoby lękowe mogą rezygnować z własnych potrzeb i wartości (Williams i in., 2000; Williams, 2007; Watson-Jones i in., 2015), co bezpośrednio wpływa na obniżenie standardów wobec partnera. Osoby o lękowo-ambiwalentnym stylu przywiązania, który koreluje dodatnio z wrażliwością na odrzucenie (Richter i Schoebi, 2023), często preferują partnerów, którzy zapewniają poczucie bezpieczeństwa i sygnalizują niskie ryzyko odrzucenia. W ich oczach szczególnie pożądane są takie cechy, jak przewidywalność, stabilność emocjonalna, empatia, wyrozumiałość i emocjonalna dostępność (Spielmann i in., 2009). Niemniej jednak, partnerzy tych osób nie zawsze odpowiadają ich wysokim oczekiwaniom (Gerdvylite i Abhyankar, 2010; Tsagarakis i in., 2007), co prowadzi do frustracji i poczucia niespełnienia (Overall i in., 2013; Mikulincer i Shaver, 2007).

Dążenie do postrzegania partnera w sposób pozytywny sprzyja stabilności relacji i satysfakcji ze związku (Murray i in., 1996; Ikes i Simpson, 1997). Jednak osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie mają tendencję do negatywnego oceniania partnera, nawet w sytuacjach neutralnych, przypisując mu nieprzyjemne intencje, nie dostrzegając jego pozytywnych emocji i nie doceniając jego bliskości (Mishra i Allen, 2021; Rajchert i in., 2021; Downey i Feldman, 1996; Meehan i in., 2018). Takie krytyczne postrzeganie partnera – choć potencjalnie mniej kosztowne niż nadmierna idealizacja – może prowadzić do emocjonalnego dystansu i osłabienia relacji (Fletcher i Kerr, 2010). Osoby wysoko wrażliwe na odrzucenie częściej interpretują codzienne interakcje z partnerem w sposób negatywny – jako bardziej krytyczne, chłodne lub odrzucające, nawet jeśli partner nie miał takich intencji. Partner jawi się im jako mniej responsywny i mniej zaangażowany, co tylko pogłębia lęk przed odrzuceniem (Downey i in., 1998; Murray i Holmes,

1997; Richter i Schoebi, 2023). Co istotne, negatywny obraz partnera często nie odzwierciedla jego rzeczywistych cech (Murray i in., 2003; Romero-Canyas i in., 2010), a wynika z błędnych interpretacji emocjonalnych. Badania dzienniczkowe pokazują, że osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie doświadczają niższego poczucia bliskości i satysfakcji ze związku nawet na poziomie dnia codziennego. Negatywne emocje, będące wynikiem obaw przed odrzuceniem, mają istotny wpływ na ocenę jakości relacji (Bayer i in., 2021). W efekcie dochodzi do powstania rozbieżności między realnym partnerem a oczekiwaniami wobec niego, co prowadzi do frustracji i pogłębia rozczarowanie (Downey i Feldman, 1996; Ayduk i in., 2001; Rajchert i in., 2021; Romero-Canyas i in., 2010; Chesterman, 2021).

Jak dotąd brakuje badań, które w sposób bezpośredni analizowałyby związek między wrażliwością na odrzucenie a idealnymi standardami wobec partnera oraz stopniem ich rozbieżności względem realnego partnera w istniejącej relacji. Niewyjaśnione pozostaje również, w jaki sposób zarówno wrażliwość na odrzucenie, jak i dysonans między oczekiwaniami a rzeczywistością wpływają na ocenę partnera i ogólny poziom satysfakcji ze związku. Ta luka badawcza wskazuje na potrzebę dalszych, pogłębionych analiz w tym obszarze.

## **CZEŚĆ EMPIRYCZNA**

### **5. Cel badań**

#### **5.1. Cel badań i jego uzasadnienie**

Celem niniejszego projektu badawczego jest sprawdzenie, czy oraz w jaki sposób wrażliwość na odrzucenie wiąże się lub wpływa na idealne standardy wobec partnera, ocenę partnera oraz rozbieżność między nimi, a także pośrednio na satysfakcję z relacji romantycznej,

zarówno w ujęciu poprzecznym, eksperymentalnym, jak i podłużnym - w ramach codziennej dynamiki związku.

Wrażliwość na odrzucenie w relacjach romantycznych wiąże się z silnymi, często impulsywnymi reakcjami — takimi jak zazdrość czy agresja — na sygnały sugerujące odrzucenie.

Kluczowym aspektem wrażliwości na odrzucenie, odróżniającym ją od typowych reakcji na zagrożenie relacyjne, jest to, że nie ogranicza się ona do wzmożonej reaktywności w sytuacjach rzeczywistego odrzucenia – w takich warunkach większość ludzi reaguje podwyższonym niepokojem. Istota wrażliwości na odrzucenie ujawnia się w sytuacjach neutralnych lub nieodrzucających, w których osoby o wysokiej wrażliwości błędnie interpretują zachowania partnera jako sygnały braku akceptacji i doświadczają zwiększonej rozbieżności między standardami a oceną partnera, podczas gdy osoby o niskiej wrażliwości takich rozbieżności nie odczuwają (Downey i Feldman, 1996; Ayduk i in., 2000; Murray i in., 2000; Rajchert i in., 2021, 2022).

Reakcje te pełnią funkcję mechanizmu obronnego wobec rzeczywistego lub jedynie subiektywnie postrzeganego odrzucenia (Downey i Feldman, 1996; Ayduk i in., 2000; Murray i in., 2000; Rajchert i in., 2021) i mogą prowadzić do niższej satysfakcji ze związku a w konsekwencji jego rozpadu (Downey i in., 1998). Dotychczasowe badania skupiały się głównie na związku pomiędzy negatywną percepcją partnera i obniżoną satysfakcją ze związku – pomijając rolę idealnych standardów oceny partnera jako potencjalnego mediatora. Tymczasem według Modelu Idealnych Standardów (Fletcher i in., 1999), to właśnie rozbieżność między standardami a oceną partnera wpływa na jakość związku. Niniejsza praca stanowi próbę integracji koncepcji wrażliwości na odrzucenie jako dynamicznego systemu motywacyjnego reagującego na sygnały społecznego zagrożenia, z teorią Idealnych Standardów, traktowanych jako struktura organizująca

oczekiwania względem partnera i relacji. Szczególnie interesujące w tym kontekście wydają się strategie regulacyjne podejmowane przez osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie. Strategie te mogą polegać zarówno na kształtowaniu zawyżonych lub zaniżonych standardów wobec partnera, jak i na zmianach w codziennej ocenie partnera względem tych standardów, co sugerują badania nad konstruktami silnie powiązаныmi z wrażliwością na odrzucenie. Osoby o stylu przywiązania lękowo-ambiwalentnym posiadają wyższe idealne standardy, zwłaszcza w obszarach takich jak ciepło i zaufanie, co pełni funkcję ochronną – daje poczucie bezpieczeństwa i zmniejsza lęk przed odrzuceniem (Karantzas i in., 2019). Z kolei osoby o wysokim poziomie lęku, np. obawiające się samotności zaniżają swoje standardy, aby zwiększyć szanse na utrzymanie relacji (Spielmann, i in., 2013; Simpson i in., 1996; Murray i in., 1996; Wenzel i Emerson, 2009), jednocześnie przywiązując szczególną wagę do oceny partnerów pod względem ciepła i zaufania (Karantzas i in., 2019). Ponadto odrzucenie prowadzi do spadku samooceny oraz postrzeganej wartości partnera, co z kolei skutkuje obniżeniem i większą elastycznością idealnych standardów (Charlot i in., 2020; Kavanagh i in., 2010). Można więc przypuszczać, że wrażliwość na odrzucenie może wiązać się zarówno z zawyżaniem, jak i zaniżaniem idealnych standardów — w zależności od funkcji, jaką mają one pełnić w regulacji lęku przed odrzuceniem.

Osoby wrażliwe na odrzucenie częściej przypisują partnerom negatywne intencje oraz nie doceniają ich bliskości (Richter i Schoebi, 2023; Murray i in., 2000; Rajchert et al., 2022), co może prowadzić do oceniania partnerów jako niespełniających standardów – szczególnie wtedy, gdy są one zawyżone. Z drugiej strony w celu utrzymania związku osoby wrażliwe na odrzucenie mogą zawyżać ocenę partnera (Murray i in., 1996b), zatem ocena partnera może również przewyższać zaniżone standardy. Negatywna rozbieżność (gdy partner przewyższa standard) może obniżać samoocenę, nasilać lęk i poczucie nieadekwatności (Murray i in., 1996; Pinkus i in., 2008). Negatywna rozbieżność może wynikać z idealizacji partnera i jednoczesnego obniżenia własnych

standardów pod wpływem lęku przed samotnością, co prowadzi do wzrostu zależności, obniżonego poczucia sprawczości i napięcia emocjonalnego (Fletcher i Kerr, 2010; Baumeister i Tice, 1990). Towarzyszyć jej może presja, obawa przed odrzuceniem i symptomy depresyjne (Arcuri, 2013; Johnson i Rusbult, 1989; Wofford i in., 2019). W przypadku rozbieżności pozytywnej (gdy standard przewyższa ocenę partnera) niespełnione oczekiwania mogą prowadzić do frustracji, rozczarowania, poczucia niedopasowania oraz prowadzić do zwiększonych prób regulacji i obniżyć zaangażowanie (Campbell i in., 2001; 2013; Ruvolo i Veroff, 1997; Bredow, 2015; Overall i in., 2006; Vangelisti i Alexander, 2002; Le i Agnew, 2003; Murray, i in., 1996).

Niezależnie jednak od kierunku, rozbieżność między idealnym standardem a oceną partnera wiąże się z niższą satysfakcją ze związku (Fletcher i Simpson, 2000; Campbell i in., 2001, 2013; Overall i in., 2006). Rozbieżność między idealnym standardem a oceną partnera stanowi tym samym potencjalną zmienną pośredniczącą między wrażliwością na odrzucenie a jakością relacji.

Wrażliwość na odrzucenie kształtuje się na podstawie wielokrotnych doświadczeń odrzucenia, szczególnie w dzieciństwie ze strony ważnych obiektów, takich jak rodzice czy opiekunowie (Downey i Feldman, 1996; Levy i in., 2001; Downey i in., 1998; McLachlan i in., 2010). Można przypuszczać, że kolejne akty odrzucenia, nawet w dorosłości, mogą powodować uwrażliwienie na odrzucenie lub prowadzić do nasilenia tej cechy. Innymi słowy, każde kolejne odrzucenie może czynić jednostkę coraz bardziej czujną na sygnały społeczne, interpretowane jako odrzucające. Brakuje jednak badań, które eksperymentalnie zweryfikowałyby założenie, iż wrażliwość na odrzucenie zwiększa swoją intensywność poprzez powtarzające się doświadczenia odrzucenia, szczególnie w krótkich odstępach czasowych.

Osoby z wysoką wrażliwością na odrzucenie mają tendencję do agresywnych reakcji (Warburton i in., 2006; Ayduk i in., 2008a), które mogą się przejawiać negatywną oceną osoby odrzucającej (Twenge i Baumeister, 2001; Buckley i in., 2004; Smart Richman i Leary, 2009;

Ayduk i in., 1999). Odrzucenie zaburza poczucie bezpieczeństwa (Baumeister i Leary, 1995) i wywołuje potrzebę odbudowy więzi, zarówno z osobami, które odrzuciły (Romero-Canyas i in., 2008; Nezlek i in., 2012; Williams, 2007), jak i tworzenia nowych więzi z osobami, które nie przyczyniły się do odrzucenia (Maner i in., 2007; Smart Richman i Leary, 2009; Blackhart i in., 2009). Jednocześnie agresja jako reakcja na odrzucenie może zostać również skierowana ku jednostce, która nie spowodowała tego odrzucenia (Twenge i in., 2001; DeWall i in., 2009; Buckley i in., 2004; Rajchert & Winiewski, 2016; Rajchert, et al., 2023), ponieważ – mimo potrzeby nawiązania nowych więzi społecznych – może przeważać intensywna, afektywna reakcja, która domaga się rozładowania, niezależnie od pierwotnego źródła bodźca (Kross i in., 2007). Istnieją pojedyncze doniesienia wskazujące, że osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie silniej negatywnie (emocjonalnie i behawioralnie) reagują na eksperymentalnie indukowane poczucie odrzucenia, ale też chętniej identyfikują się z radykalnymi grupami dającymi im możliwość odbudowania poczucia przynależności (Ayduck i in., 2008; Renström i in., 2020), nie wszystkie badania jednak potwierdziły podobne efekty (Beekman i in., 2016). Z tego względu warto sprawdzić czy wrażliwość na odrzucenie będzie się wiązać z bardziej krytyczną oceną nowych potencjalnych kandydatów w sytuacji bezpośrednio doświadczonego odrzucenia, podobnie jak ma to miejsce w trwających już relacjach romantycznych. Codzienne poczucie odrzucenia może prowadzić do fluktuacji w postrzeganiu relacji, w tym partnera – jego ocena może być bardziej podatna na wpływ bieżących doświadczeń o pozytywnym lub negatywnym charakterze. Badania pokazują, że postrzeganie partnera względem idealnych standardów nie jest wartością stałą, lecz dynamicznie zależy od aktualnego kontekstu relacyjnego. Doświadczenia negatywne powodują, że partner wydaje się mniej zgodny z ideałami, natomiast pozytywne zdarzenia mogą wzmocniać zgodność (Chesterman i Karantzas, 2021). Istnieją przesłanki empiryczne, iż wrażliwość na odrzucenie może mieć znaczenie dla tej dynamiki, ze względu na tendencję do negatywnej

interpretacji zachowania partnera oraz rzadszego korzystania z pozytywnych interakcji w związku jako źródła regulacji emocji (Schoebi i in., 2012). Trudności w regulacji emocji przyczyniają się z kolei do eskalacji konfliktów i spadku satysfakcji ze związku w dłuższej perspektywie czasowej (Shallcross i Simpson, 2012, Downey i in., 1998; Ayduk i in., 2000; Meehan i in., 2019; Richter i Schoebi, 2021), co potwierdzają badania z zastosowaniem metody dzienniczkowej.

Brakuje badań bezpośrednio analizujących związek między codziennym poczuciem odrzucenia, wrażliwością na odrzucenie a postrzeganiem partnera w kontekście idealnych standardów. Wydaje się natomiast zasadne przypuszczenie, że wrażliwość na odrzucenie, jako względnie trwała dyspozycja, może moderować ten proces, wpływając zarówno na siłę, jak i kierunek zmian w percepcji partnera po codziennych doświadczeniach odrzucenia.

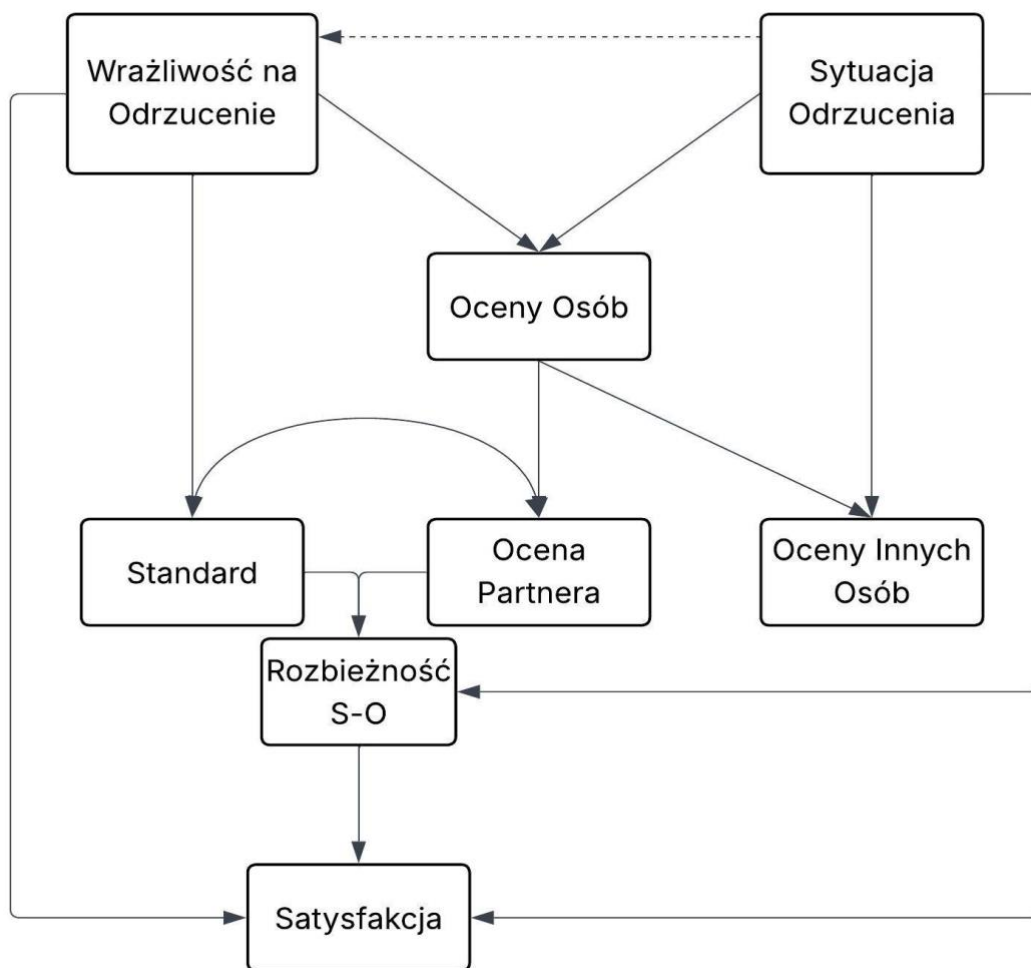
## 5.2. Przedmiot i zakres badań

Praca obejmuje trzy badania empiryczne, które różnią się schematem metodologicznym i zakresem analizowanych zmiennych, a jednocześnie wzajemnie się uzupełniają. Centralne znaczenie przypisano dwóm kluczowym zmiennym: wrażliwości na odrzucenie oraz doświadczeniu odrzucenia. Wrażliwość na odrzucenie, będąca wspólnym mianownikiem dla wszystkich trzech badań, traktowana jest jako zmienna indywidualna o charakterze względnie stałej cechy osobowościowej, która odgrywa fundamentalną rolę w kształtowaniu jednostkowych reakcji emocjonalno-poznawczych w kontekście relacyjnym. Odrzucenie - zmienna sytuacyjna – została zoperacjonalizowana w dwóch odmiennych kontekstach: jako powtarzające się wykluczenie przez nieznaną osobę w eksperymentalnej sytuacji przypominającej kontekst randkowy (badanie 2) oraz jako codzienne odrzucenie doświadczane w związku z aktualnym partnerem (badanie 3b). Obie zmienne — indywidualna i sytuacyjna — oddziałują na dwa kluczowe aspekty funkcjonowania relacyjnego: idealne standardy oraz oceny

partnera/potencjalnego partnera. Standardy, rozumiane jako poznawcze kryteria oczekiwań wobec cech prezentowanych przez partnera, były mierzone w badaniach 1 i 3. Oceny natomiast, obejmowały bieżące postrzeganie partnera romantycznego (w badaniach 1 i 3) oraz oceny potencjalnych partnerów w kontekście randkowym (w badaniu 2). Rozbieżność między idealnymi standardami a oceną partnera pełni rolę kluczowego mechanizmu pośredniczącego i została zidentyfikowana jako bezpośredni predyktor satysfakcji ze związku (badania 1 i 3). W ten sposób zaproponowany model łączy indywidualne i sytuacyjne determinanty funkcjonowania romantycznego, pozwalając na wielowymiarową analizę dynamiki relacji interpersonalnych w kontekście odrzucenia.

### **Rysunek 1.**

*Proponowany model zależności między badanymi konstruktami*



Relacja między wrażliwością na odrzucenie a idealnymi standardami została ujęta zarówno w perspektywie poprzecznej, jak i podłużnej. Zróżnicowane podejścia metodologiczne umożliwiły analizę związków i relacji przyczynowych z różnych perspektyw, zwiększając rzetelność i trafność wnioskowania (Jick, 1979). Podejście to wpisuje się w postulaty współczesnej metodologii, akcentujące znaczenie replikowalności, dynamiki i interakcji międzyosobowych w badaniach nad bliskimi relacjami (Finkel i in., 2016). W projekcie wykorzystano trzy schematy badawcze: korelacyjny, eksperymentalny oraz podłużny (dzienniczkowy i krzyżowy), co umożliwiło

uchwycenie zarówno różnic indywidualnych, jak i zmienności wewnętrznej w codziennym kontekście relacyjnym.

**Badanie 1** miało charakter poprzeczny. Sprawdzono w nim, czy wrażliwość na odrzucenie wiąże się z większą rozbieżnością między idealnymi standardami a oceną partnera oraz czy rozbieżność ta pośredniczy w relacji między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku. Wskaźniki standardów dotyczyły trzech wymiarów: Ciepła, Witalności-Statusu i atrakcyjności (Fletcher i in., 1999).

**Badanie 2** oparto na eksperymentalnej manipulacji, polegającej na wielokrotnym doświadczaniu przez osoby badane odrzucenia społecznego, celem sprawdzenia, czy powtarzające się epizody wykluczenia wpływają na zmianę poziomu wrażliwości na odrzucenie i ocenę potencjalnych partnerów romantycznych. Podejście to pozwala na testowanie przyczynowo-skutkowych związków między zmiennymi, co w istotny sposób poszerza dotychczasową wiedzę o wrażliwości na odrzucenie jako systemie reagującym na sygnały zagrożenia więzi społecznej. Podczas, gdy dwa pozostałe badania dotyczą trwających związków romantycznych, badanie 2 pozwala odpowiedzieć na pytanie o charakterystykę tworzenia się związków i nawiązywania relacji romantycznych u osób wrażliwych na odrzucenie.

**Badanie 3a** miało charakter podłużny i zostało zaprojektowane w schemacie *cross-lagged panel model* (CLPM; Finkel, 1995), z uwzględnieniem efektów aktora i partnera (Actor-Partner Interdependence Model, APIM; Kashy i Kenny, 1999; Kenny i in., 2006). W badaniu przeprowadzono dwa pomiary w pięciodniowym odstępie, analizując kierunkowe relacje między wrażliwością na odrzucenie, standardami idealnymi i satysfakcją ze związku. Model ten pozwala na testowanie zmian w czasie przy jednoczesnym uwzględnieniu współzależności między partnerami, co czyni go trafnym narzędziem dla badań nad relacjami romantycznymi (Ledermann i Kenny, 2012).

W **Badaniu 3b**, prowadzonym w tym samym czasie i z udziałem tych samych osób, co badanie 3a, zastosowano schemat dziennikowy (*daily diary*) z pomiarem codziennym, co umożliwiło analizę związku między wrażliwością na odrzucenie a codziennym poczuciem bycia odrzuconym przez partnera oraz ich wpływem na rozbieżności między standardami a oceną partnera, jak również na poziom satysfakcji ze związku w kolejnym dniu. Analizy przeprowadzono z zastosowaniem modeli efektów mieszanych z uwzględnieniem różnic indywidualnych, jak i zmienności w obrębie jednostki. Badania dziennikowe stanowią szczególnie wartościowe podejście metodologiczne, pozwalające na uchwycenie codziennych fluktuacji w doświadczeniach relacyjnych oraz ich wpływu na długoterminowe funkcjonowanie związku (Reis i Gable, 2000; Duck i Sants, 1983; Laurenceau i Bolger, 2005), jednocześnie minimalizując ograniczenia charakterystyczne dla metod retrospektywnych (Bolger i in., 2003; Mehl, 2007; Schwarz, 2007).

Praca koncentruje się na związkach heteroseksualnych. Osoby o innych tożsamościach płciowych lub orientacjach seksualnych nie zostały uwzględnione w projekcie badawczym ze względu na chęć ograniczenia wpływu zmiennych zakłócających związanych z różnicami w strukturze relacyjnej, kontekście społecznym i normach kulturowych typowych dla par nieheteronormatywnych (Kurdek, 2005; Forde, 2014; Lehmler, 2010).

Perspektywa teoretyczna badań łączy podejście społeczno-poznawcze i ewolucyjne. Choć dobór partnerów i oczekiwania relacyjne są kształtowane kulturowo, to ich ewolucyjne podłoże wyjaśnia funkcje adaptacyjne związane z bliskością, więzią i strategią przetrwania (Buss, 1994; Eastwick i Finkel, 2008). Integracja tych podejść pozwala osadzić analizowane procesy psychologiczne w szerszym kontekście funkcjonowania człowieka w relacjach romantycznych.

### 5.3. Wkład w rozwój nauki i praktyczne implikacje badań

Współczesne relacje romantyczne rozwijają się w środowisku silnie uwarunkowanym przez szybkie zmiany społeczne, presję medialnych narracji i rosnącą indywidualizację. W takim

kontekście coraz większego znaczenia nabierają czynniki psychologiczne wpływające na sposób, w jaki jednostki wchodzą w relacje, oceniają swoich partnerów i radzą sobie z napięciami emocjonalnymi. Projekt badawczy wpisuje się w ten szerszy obraz, odpowiadając na istotne wyzwania współczesności.

Projekt wnosi wkład teoretyczny odpowiadając na lukę badawczą, integrując dwa odrębne obszary teoretyczne: koncepcję wrażliwości na odrzucenie jako systemu motywacyjnego reagującego na sygnały zagrożenia społecznego (Downey i Feldman, 1996), oraz Model Idealnych Standardów, który zakłada, że jakość związku zależy od rozbieżności między oczekiwaniami a oceną partnera (Fletcher i in., 1999). Dotychczasowe badania traktowały te dwa obszary rozłącznie, a ich połączenie może znacząco pogłębić rozumienie mechanizmów odpowiedzialnych za spadki satysfakcji relacyjnej i rozpady związków.

Zaletą projektu jest także podejście dwupoziomowe (Gable i Reis, 1999; Reis i in., 2002), uwzględniające interakcję wrażliwości na odrzucenie jako względnie stałej cechy z sytuacją odrzucenia skonceptualizowaną jako , chwilowy stan wywołany eksperymentalnie, oraz naturalnie fluktuujące doświadczenie w relacjach codziennych. Taka perspektywa umożliwi zbadanie, w jaki sposób różne konteksty doświadczenia zagrożenia realizacji potrzeby przynależności przekładają się na ocenę partnera, rozbieżność między oceną a ideałami i pośrednio na subiektywną jakość relacji. Dzięki temu projekt wpisuje się w aktualny nurt badań nad dynamiczną regulacją więzi, przynosząc jednocześnie nowe, empiryczne dowody na złożony charakter tych procesów.

W obliczu dynamicznych zmian społecznych rosnące poczucie samotności i izolacji staje się kluczowym wyzwaniem współczesnych społeczeństw (Hawkley i Cacioppo, 2010; Twenge i Campbell, 2019). Wpływ mediów społecznościowych i kultury masowej, promujących nierealistyczne standardy relacyjne, sprzyja kształtowaniu zawyżonych oczekiwań wobec siebie, partnera i związku (Ward i Friedman, 2006; Segrin i Nabi, 2002; Perrin i in., 2020; Fox i Andereg, 2020).

2014). Połączenie wysokiej wrażliwości na odrzucenie z wygórowanymi oczekiwaniami społecznymi może pogłębiać lęk, zwiększać ryzyko problemów emocjonalnych oraz prowadzić do wycofywania się z kontaktów społecznych, potęgując stany depresyjne i samotność (Qualter i in., 2015; Cacioppo i Cacioppo, 2018; Masten i in., 2009; Pietromonaco i Barrett, 2000). Zrozumienie związku wrażliwości na odrzucenie z idealnymi standardami, oceną partnera i satysfakcją z relacji może stanowić istotną podstawę dla praktyki klinicznej oraz interwencji terapeutycznych poprzez umożliwienie lepszego zrozumienia mechanizmów emocjonalnych osób zgłaszających się na terapię i pomoc w identyfikowaniu oraz restrukturyzacji szkodliwych percepcji. Interwencje terapeutyczne mogą również dekonstruować nierealistyczne standardy, które często prowadzą do rozczarowań i frustracji. Praca nad redukcją lęku przed odrzuceniem może znacząco poprawić jakość związków i poczucie satysfakcji w relacjach (Fox i Andereg, 2014). W rezultacie, integracja tych zagadnień w pracy terapeutycznej może pomóc w budowaniu bardziej stabilnych i autentycznych relacji, co ma kluczowe znaczenie w kontekście współczesnych wyzwań zdrowotnych (Cacioppo i Cacioppo, 2018).

#### 5.4. Plan badań

##### **Badanie 1**

**Cel badania:** Analiza związku między wrażliwością na odrzucenie a idealnymi standardami, rozbieżnością między idealnymi standardami a oceną partnera oraz weryfikacja czy rozbieżność ta pośredniczy w związku między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku.

**Schemat badania:** Zastosowano schemat korelacyjny – poprzeczny

**Zmienne:**

**Zmienna niezależna:** wrażliwość na odrzucenie (H1; H2)

**Zmienne zależne:** idealne Standardy (w zakresie ciepła, witalności i atrakcyjności) (H1);  
rozbieżność między standardami a oceną partnera (H2); satysfakcja ze związku (H3)

**Zmienna pośrednicząca:** rozbieżność między standardami a oceną partnera (H3)

## **Badanie 2**

**Cel badania:** Sprawdzenie czy możliwe jest zwiększenie wrażliwości na odrzucenie w warunkach eksperymentalnych poprzez wielokrotne doświadczenie odrzucenia w krótkim czasie oraz określenie wpływu odrzucenia i uwrażliwienia na odrzucenie na ocenę nowych, potencjalnych partnerów.

**Schemat badania:** Zastosowano schemat eksperymentalny 2 (wykluczenie vs. akceptacja) x pomiar wrażliwości (bazowy; po manipulacji wykluczeniem);

**Zmienne:**

**Zmienna niezależna:** odrzucenie; akceptacja (H4; H5)

**Zmienna zależna:** wrażliwość na odrzucenie (w T1 i T2) (H4); ocena rozmówców (H5)

## **Badanie 3a**

**Cel badania:** Określenie wzajemnych zależności między wrażliwością na odrzucenie, idealnymi standardami, oceną partnera oraz satysfakcją ze związku u obojga partnerów w ujęciu podłużnym biorąc pod uwagę efekty aktora (relacje między tymi zmiennymi u osoby badanej) oraz efekty partnera (wpływ zmiennych mierzonych u partnera na zmienne obserwowane u aktora).

**Schemat badania:** Przeprowadzono badanie podłużne z odroczoneymi efektami krzyżowymi (Cross-lagged panel model, CLPM, Finkel, 1995) uwzględniające interakcję między partnerami w parach romantycznych (efekt aktora i partnera według APIM, Actor-Partner Interdependence Model; Kashy i Kenny, 1999) z dwoma pomiarami w odstępie pięciu dni.

**Zmienne:**

W tym schemacie każda ze zmiennych w model testowana jest w obu rolach – zmiennej niezależnej i zależnej, jednak hipotezy dotyczyły relacji, dla których przesłanki formułowane są w koncepcji ISM oraz koncepcji wrażliwości na odrzucenie rozumianej jako system motywacji obronnej.

**Zmienna niezależna:** wrażliwość na odrzucenie (T1) (H6; H7); idealne standardy (T1) (H8)

**Zmienna zależna:** satysfakcja ze związku (T2) (H6; H8); idealne standardy (T2) (H7)

### **Badanie 3b**

**Cel badania:** Określenie, w jaki sposób wrażliwość na odrzucenie oraz postrzegane odrzucenie ze strony partnera są powiązane z ocenami partnera w zakresie ciepła, witalności i atrakcyjności, satysfakcją ze związku oraz rozbieżnością między standardami a oceną partnera w ramach codziennych pomiarów.

**Schemat badania:** Przeprowadzono badanie podłużne w parach z pomiarami dziennymi, analizowane za pomocą modelu efektów mieszanych, pozwalające badać wpływy między partnerami (APIM) oraz zmienność w czasie.

**Zmienne:**

**Predyktory:** wrażliwość na odrzucenie (H9, H10, H13); codzienne poczucie odrzucenia (H11, H12); **Zmienne zależne:** rozbieżność między standardami a oceną partnera (H10, H11, H13); satysfakcja ze związku (H12)

**Moderator:** płeć, codzienne poczucie odrzucenia (H13)

## **6. Badanie 1**

### **6.1. Cel badania i hipotezy badawcze**

**Cel badania**

Analiza związku między wrażliwością na odrzucenie a idealnymi standardami, rozbieżnością między idealnymi standardami a oceną partnera oraz weryfikacja czy rozbieżność ta pośredniczy w związku między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku.

## **Hipotezy**

**Hipoteza 1:** Wyższa wrażliwość na odrzucenie będzie związana z wyższym (**H1a**) lub niższym (**H1b**) poziomem idealnych standardów (ciepła, witalności-statusu i atrakcyjności).

**Hipoteza 2:** Osoby z wyższą wrażliwością na odrzucenie będą wykazywać większą rozbieżność między standardami idealnego partnera a oceną rzeczywistego partnera, przy czym wyższa wrażliwość na odrzucenie będzie związana z wyższą dodatnią rozbieżnością (ocena partnera niższa niż standard) – korelacja pozytywna (**H2a**), lub z wyższą ujemną rozbieżnością (ocena partnera wyższa niż standard) – korelacja negatywna (**H2b**).

**Hipoteza 3:** Rozbieżność (pozytywna i negatywna) między idealnym standardem a oceną rzeczywistego partnera będzie pośredniczyć w relacji między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją, przy czym satysfakcja będzie niższa wśród osób z wyższą wrażliwością na odrzucenie.

## **6.2. Metoda**

### **6.2.1. Osoby badane**

Analiza mocy przeprowadzona w programie G\*Power 3.1 (Faul i in., 2009) wykazała, że do wykrycia efektu o wielkości niskiej ( $r = 0,22$ ), przy poziomie istotności  $\alpha = 0,05$  i mocy  $(1 - \beta) = 0,80$ , wymagane jest minimum  $N = 126$  osób badanych. Pierwotny plan badania obejmował analizę interakcji z uwzględnieniem płci (kobiety i mężczyźni) oraz statusu relacyjnego (osoby w związku vs. niebędące w związku). Jednakże ze względu na nierównomierną liczebność poszczególnych podgrup – łącznie 201 osób (163 kobiety i 38 mężczyzn, w tym 99 kobiet pozostających w związku, 64 kobiety niebędące w związku, 15 mężczyzn w związku oraz 23

mężczyzn nie będących w związku) – zdecydowano się na zawężenie próby badawczej do najbardziej reprezentatywnej grupy, czyli kobiet w związku. Decyzja ta podyktowana była koniecznością zapewnienia odpowiedniej mocy statystycznej i rzetelności analiz. Ponadto w badaniu uwzględniono wyłącznie kobiety przed menopauzą, aby zapewnić spójność próby, biorąc pod uwagę zadania rozwojowe oraz zmieniające się priorytety w okresie średniej dorosłości (Carstensen i in., 1999), a także wpływ menopauzy na potrzeby, satysfakcję i relacje (Dennerstein i in., 2005; Avis i in., 2009; Freeman i in., 2007; Schmidt i in., 2004). Ograniczenie to pozwoliło na uzyskanie większej jednorodności próby (Woods i Mitchell, 2005).

Ostatecznie w badaniu wzięło udział 99 kobiet pozostających w związkach romantycznych. Uczestniczki były w wieku od 19 do 50 lat ( $M = 31,94$ ;  $SD = 8,16$ ). Długość trwania związku wynosiła od 1 miesiąca do 450 miesięcy (tj. do 37,5 roku;  $M = 97,79$ ;  $SD = 86,96$ ).

#### 6.2.2. Narzędzia

##### **Wrażliwość na odrzucenie.**

Do pomiaru wrażliwości na odrzucenie wykorzystano *Kwestionariusz Wrażliwości na Odrzucenie dla Dorosłych (A-RSQ)* (Downey i in., 2006). Narzędzie składa się z opisu dziewięciu różnych sytuacji (np. „Zaczynasz rozmowę z bliskim przyjacielem po tym, jak powiedziałeś/łaś lub zrobiłeś/łaś coś, co go zdenerwowało”), na które osoby badane odpowiadają na dwóch wymiarach używając sześciopunktowej skali: (1) stopień lęku i obaw przed odrzuceniem (np. „Jak bardzo zaniepokojony/a i przejęty/a jesteś tym, czy twój przyjaciel zechce z tobą rozmawiać? ”) i (2) oczekiwania dotyczące odrzucenia (np. „Oczekuję, że zechce ze mną porozmawiać i wyjaśnić sytuację”). Wynik uzyskuje się poprzez rekodowanie wyniku dotyczącego oczekiwania odrzucenia, a końcowy wskaźnik oblicza się jako iloczyn lęku przed odrzuceniem i oczekiwania odrzucenia dla każdej pozycji. Średnia z tych wartości tworzy ogólny wynik wrażliwości na odrzucenie. Skala wykazuje dobrą rzetelność (współczynnik  $\alpha$  Cronbacha dla całego

kwestionariusza wyniósł  $\alpha = 0,80$ ; dla skali lęku i obaw przed odrzuceniem  $\alpha = 0,86$ ; dla skali oczekiwania odrzucenia  $\alpha = 0,90$ ).

### **Satysfakcja ze związku.**

Za pomocą *Skali Modelu Inwestycji* (IMS, Rusbult i in., 1998) w polskim tłumaczeniu Abramiuk i Konopki (2020), zmierzono satysfakcję ze związku oraz trzy współwystępujące komponenty modelu inwestycyjnego (zaangażowanie, inwestycje i jakość alternatyw). W niniejszej pracy przedmiotem analiz był jedynie wskaźnik satysfakcji. Użycie pełnego narzędzia pozwoliło na zachowanie oryginalnego układu pomiarowego i umożliwiło uwzględnienie pozostałych zmiennych jako potencjalnych zmiennych kontrolnych. Kwestionariusz zawiera 29 stwierdzeń wchodzących w skład czterech skal mierzących: zaangażowanie („Chcę, aby nasz związek trwał bardzo długo”), satysfakcję ze związku („Nasz związek jest bliski ideału”), jakość alternatyw („Gdybym nie spotykał się/nie był żonaty z moim partnerem, znalazłbym kogoś innego”) i inwestycje („Dużo włożyłem do naszego związku i sporo bym stracił gdyby nasz związek się rozpadł”). Osoby badane odpowiadają używając skali od 0 - “zdecydowanie się nie zgadzam” do 8 - “zdecydowanie się zgadzam”. Dla każdej z czterech podskal obliczany jest średni wynik: najpierw dokonuje się rekodowania pozycji o odwróconej skali, następnie sumuje odpowiedzi przypisane do danej podskali, a na końcu dzieli uzyskaną sumę przez liczbę pozycji składających się na daną skalę. Uzyskano cztery osobne wskaźniki, w których wyższe wartości oznaczają silniejsze nasilenie danego komponentu. Rzetelność skal wyniosła: satysfakcja ze związku;  $\alpha = 0,92$ ; jakość alternatyw  $\alpha = 0,82$ ; wielkość inwestycji;  $\alpha = 0,83$ ; zaangażowanie  $\alpha = 0,65$ .

### **Standardy idealnego partnera oraz oceny rzeczywistego partnera.**

Do pomiaru standardów idealnego partnera i oceny rzeczywistego partnera wykorzystano listę 56 cech, sporządzoną na podstawie badań Bussa (1989, 2001). Z wyjściowej listy usunięto

pozycje dotyczące m.in. cech związanych z poglądami politycznymi i religijnymi, a także przymiotniki opisujące umiejętności praktyczne (np. "dobrze gotujący") oraz preferencje dotyczące stylu życia rodzinnego (np. "lubiący dzieci"). Celem było skoncentrowanie pomiaru na fundamentalnych dyspozycjach osobowościowych i cechach interpersonalnych, które stanowią rdzeń atrakcyjności partnerskiej, minimalizując wpływ czynników kontekstowych i kulturowych. Osoby badane wskazywały, w jakim stopniu chciałyby, aby ich idealny partner wykazywał daną cechę, odpowiadając na pytanie: „Wskaż, na ile dana cecha opisuje twój ideał partnera/partnerki(” 1 – „Nie chciałbym, aby taka była”; 6 – „Bardzo chciałbym, aby taka była”). Następnie wskazywali w jakim stopniu cecha ta opisuje ich obecnego partnera, odpowiadając na pytanie: „Wskaż, na ile dana cecha opisuje twojego/twoją partnera/partnerkę.” (1 – „W ogóle nie opisuje”; 6 – „Bardzo opisuje”).

Choć skala Bussa (1989) została opracowana w ramach teorii ewolucyjnej, jej struktura pozwala na pomiar fundamentalnych wymiarów preferencji partnera, które są istotne również w Modelu Idealnych Standardów (Fletcher, 2000). Zgodne z modelem *Ideal Standards Model* (ISM) (Fletcher i Simpson, 2000), standardy idealnego partnera dzielą się na trzy główne kategorie: ciepło i lojalność (*warmth-loyalty*), witalność-status i atrakcyjność (*vitality-attractiveness*) oraz status i zasoby (*status-resources*). Fletcher i wsp. (1999) badali ocenę idealnego partnera, prosząc osoby badane o wskazanie stopnia, w jakim różne cechy indywidualne i interpersonalne opisują ich ideał, stosując 7-punktową skalę Likerta (1 = zdecydowanie się nie zgadzam, 7 = zdecydowanie się zgadzam). W badaniach Fletcher wyróżniono trzy główne wymiary:

- Ciepło/zaufanie (*warmth/trustworthiness*, 20 pozycji; np. wyrozumiały, uprzejmy, ciepły).
- Witalność/attrakcyjność (*vitality/attractiveness*, 16 pozycji; np. towarzyski, aktywny tryb życia, seksowny).

- Status/zasoby (*status/resources*, 7 pozycji; np. odnoszący sukcesy, zabezpieczony finansowo, dobrze ubrany).

W celu sprawdzenia struktury czynnikowej w używanym przeze mnie narzędziu przeprowadzono eksploracyjną analizę czynnikową metodą największej wiarygodności (*Maximum Likelihood*) z rotacją ukośną (*Promax*), co pozwala na korelację między czynnikami, zamiast zakładać ich ortogonalność. Jest to uzasadnione założeniem, że osoby oczekujące stabilności emocjonalnej mogą również pragnąć zasobów i potencjału. Analiza czynnikowa wykazała istnienie trzech głównych wymiarów standardów. Podział uzyskanych czynników w odniesieniu do modelu ISM przedstawia się następująco:

- **Czynnik 1 – Ciepło:** czynnik obejmujący 8 cech związanych z zasobami emocjonalnymi i zaangażowaniem, odpowiada wymiarowi **ciepło-wiarygodność**, zawierając 5 identycznych pozycji oraz 3 bardzo zbliżone.
- **Czynnik 2 - Witalność-status:** czynnik obejmujący 12 cech, w tym odniesienia do potencjału finansowego, odpowiada części **witalności** ze skali *witalność-atrakcyjność*, obejmując 6 identycznych pozycji oraz 6 odnoszących się do zasobów rozumianych jako potencjał osobisty (przy czym tylko jedna cecha dotyczy potencjału finansowego). Nie wyodrębniono oddzielnego czynnika dotyczącego statusu, ponieważ w badaniu nie uwzględniono pytań o status społeczny, wygląd, majątek czy pracę – a jedynie o potencjał do zdobywania zasobów.
- **Czynnik 3 – Atrakcyjność:** czynnik obejmujący 7 cech związanych z wyglądem i ogólną prezencją, odzwierciedla część skali ze skali *witalność-atrakcyjność* związaną z atrakcyjnością fizyczną. Cztery pozycje są identyczne z oryginalnym modelem, a trzy są

zbliżone (obejmuje również cechę wyluzowanie i umiejętności dostosowania się do różnych sytuacji).

W tabeli 1 przedstawiono rzetelności poszczególnych czynników i cechy wchodzące w ich skład.

**Tabela 1**

*Rzetelności standardów i oceny partnera*

Czynnik	Elementy skali	Standardy	Ocena partnera
ciepło	ciepły, lojalny, empatyczny, oddany, miły, szczerzy, stabilny emocjonalnie, inteligentny	0,75	0,86
atrakcyjność	aktywny seksualnie, z seksapilem, wyluzowany, dobrze wyglądający, atrakcyjny, czarujący, umiejący się dostosować	0,73	0,79
witalność-status	ambitny, wykształcony, posiadający plany na przyszłość, zorientowany na cel, pracowity, sprawny fizycznie, pewny siebie, interesujący, z poczuciem humoru, stabilny finansowo, o ciekawej osobowości, o dobrym zdrowiu	0,84	0,84

### **Rozbieżność między idealnymi standardami a oceną partnera.**

Wskaźnik rozbieżności między standardami a oceną partnera obliczano zgodnie ze wzorem:

$$\text{Rozbieżność} = \text{Standard} - (\text{minus}) \text{ ocena partnera}$$

Dodatnie wartości wskaźnika oznaczają, że partner oceniany jest niżej niż standard, wartości bliskie zeru – że ocena partnera jest zgodna ze standardem, a ujemne – że ocena partnera przewyższa standardy. Wskaźnik bezwzględny, zrównuje sytuacje, w których partner przewyższa oczekiwania (np. rozbieżność = -2), i te, w których partner jest oceniany niżej niż standard (np. rozbieżność = +2). Kierunek rozbieżności może mieć różne psychologiczne źródła i konsekwencje dla oceny relacji i satysfakcji z niej. Zatem zastosowanie kierunkowego wskaźnika pozwala uchwycić nie tylko wielkość, ale i kierunek rozbieżności i pozwala na testowanie

niesymetrycznych relacji między standardami a postrzeganiem partnera w kontekście jakości związku.

### 6.2.3. Procedura

Badanie przeprowadzono online, w czasie od grudnia 2020 do marca 2021. Osoby badane rekrutowano za pośrednictwem grup internetowych i mediów społecznościowych. Respondentów kierowano na stronę [www.limesurvey.org](http://www.limesurvey.org), gdzie znajdowały się kwestionariusze. Sto osób zostało zrekrutowanych za pośrednictwem internetowego panelu badawczego „Ariadna”. Osoby badane zostały poinformowane o anonimowości badania i wszystkie wyraziły świadomą zgodę na udział w badaniu. Badanie przeprowadzono zgodnie z zasadami etycznymi Deklaracji Helsińskiej i zostało zatwierdzone przez Komisję Etyczną Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie. Badani najpierw wypełniali metryczkę zawierającą pytania demograficzne a następnie narzędzia badawcze w losowej kolejności. Randomizacja kolejności narzędzi miała na celu zminimalizowanie efektów porządkowych i zmniejszenie wpływu wypełniania jednego kwestionariusza na odpowiedzi w kolejnych.

## 6.3. Wyniki

### 6.3.1 Analizy wstępne

Średnie i odchylenia standardowe dla wszystkich zmiennych przedstawiono w tabeli 2.

**Tabela 2**

*Średnie i odchylenia standardowe dla zmiennych w Badaniu 1*

Zmienne	<i>M</i>	<i>SD</i>
wrażliwość na odrzucenie (wo)	12,67	5,72
satysfakcja	52,11	16,64
ciepło - standard	37,55	4,08
ciepło – ocena partnera	36,55	8,59

ciepło - rozbieżność	1,07	8,91
witalność-status- standard	53,86	7,14
witalność-status - ocena partnera	52,58	10,86
witalność-status - rozbieżność	1,39	12,37
atrakcyjność - standard	31,18	5,09
atrakcyjność – ocena partnera	30,35	6,53
atrakcyjność - rozbieżność	0,87	7,29
zagregowane standardy	40,86	4,74
zagregowana ocena partnera	39,83	7,72
zagregowana rozbieżność	1,11	8,35

**Tabela 3**

*Korelacje między poziomem wrażliwości na odrzucenie i satysfakcji a standardami i ocenami partnera*

Zmienna	Wrażliwość na odrzucenie	Satysfakcja
ciepło - standard	0,29**	-0,14
ciepło – ocena partnera	-0,06	0,66**
ciepło - rozbieżność	0,18	-0,70**
witalność-status- standard	0,16	0,10
witalność-status- ocena partnera	-0,14	0,47**
witalność-status - rozbieżność	0,22*	-0,35**
atrakcyjność - standard	0,16	0,13
atrakcyjność – ocena partnera	-0,03	0,54**
atrakcyjność - rozbieżność	0,14	-0,40**
Zmienna	Wrażliwość na odrzucenie	Satysfakcja
zagregowane standardy	0,22*	-0,06
zagregowana ocena partnera	-0,10	0,62**
zagregowana rozbieżność	0,21*	-0,54**

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

### 6.3.2. Weryfikacja hipotez

Aby przetestować **Hipotezę 1** przewidującą, że wyższa wrażliwość na odrzucenie będzie związana z wyższym (**H1a**) lub niższym (**H1b**) poziomem idealnych standardów wykonano analizy korelacji, które zaprezentowano w Tabeli 3. Wyniki wykazały, że wrażliwość na odrzucenie jest pozytywnie związana z zagregowanymi standardami idealnego partnera - im wyższy był poziom wrażliwości, tym wyższe były idealne standardy; jednak na poziomie poszczególnych standardów istotną, pozytywną korelację zaobserwowano wyłącznie dla skali ciepła.

**Hipoteza 2** przewidywała, że osoby z wyższą wrażliwością na odrzucenie będą wykazywać większą rozbieżność między standardami idealnego partnera a oceną rzeczywistego partnera, przy czym wyższa wrażliwość na odrzucenie będzie związana z silniej dodatnią rozbieżnością (ocena partnera niższa niż standard) – korelacja pozytywna (**H2a**), lub z silniej ujemną rozbieżnością (ocena partnera wyższa niż standard) – korelacja negatywna (**H2b**). Analiza wykazała pozytywną korelację między zmiennymi, zarówno w przypadku zagregowanych rozbieżności jak i w przypadku rozbieżności w czynniku witalność-status. Pozytywna rozbieżność oznacza, że standardy przewyższały ocenę partnera w zakresie tej cechy.

**Hipoteza 3** przewidywała, że rozbieżność (pozytywna jak i negatywna) między idealnym standardem a oceną rzeczywistego partnera będzie pośredniczyć w relacji między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją, przy czym satysfakcja będzie niższa wśród osób z wyższą wrażliwością na odrzucenie.

Analiza wykazała, że wrażliwość na odrzucenie była istotnie negatywnie związana z satysfakcją,  $B = -0,90$ ,  $SE = 0,28$ ,  $t(96) = -3,20$ ,  $p = 0,002$ , 95% CI  $[-1,46, -0,34]$ ,  $r_{\text{częściowa}} = -0,31$ . Po uwzględnieniu **rozbieżności w zakresie ciepła** jako mediatora, bezpośredni efekt wrażliwości na odrzucenie na satysfakcję pozostał istotny, ale uległ osłabieniu,  $B = -0,55$ ,  $SE = 0,21$ ,  $t(95) = -2,64$ ,  $p = 0,010$ , 95% CI  $[-0,97, -0,14]$ ,  $r_{\text{częściowa}} = -0,19$ . Efekt pośredni

wrażliwości na odrzucenie na satysfakcję za pośrednictwem rozbieżności w zakresie ciepła był statystycznie istotny,  $B = -0,35$ ,  $\text{BootSE} = 0,18$ ,  $95\% \text{ CI} [-0,75, -0,04]$ , co wskazuje na częściową mediację. Wartość całkowicie standaryzowanego efektu pośredniego wyniosła  $-0,12$ , co oznacza, że około 39% całkowitego efektu wrażliwości na odrzucenie na satysfakcję zostało wyjaśnione przez rozbieżność w zakresie ciepła.

Po uwzględnieniu **rozbieżności w zakresie witalności** jako mediatora, bezpośredni efekt wrażliwości na odrzucenie na satysfakcję pozostał istotny,  $B = -0,72$ ,  $\text{SE} = 0,28$ ,  $t(95) = -2,60$ ,  $p = 0,011$ ,  $95\% \text{ CI} [-1,26, -0,17]$ ,  $r_{\text{częściowa}} = -0,25$ . Efekt pośredni okazał się również istotny,  $B = -0,19$ ,  $\text{BootSE} = 0,11$ ,  $95\% \text{ CI} [-0,45, -0,02]$ , co wskazuje na częściową mediację. Standaryzowany efekt pośredni wyniósł  $-0,06$ , a więc około 21% całkowitego efektu zostało wyjaśnione przez rozbieżność w zakresie witalności.

Uwzględnienie **rozbieżności w zakresie atrakcyjności** jako mediatora pokazało, że bezpośredni efekt wrażliwości na odrzucenie na satysfakcję pozostaje istotny,  $B = -0,76$ ,  $\text{SE} = 0,26$ ,  $t(95) = -2,87$ ,  $p = 0,005$ ,  $95\% \text{ CI} [-1,28, -0,23]$ ,  $r_{\text{częściowa}} = -0,26$ . Efekt pośredni nie osiągnął istotności statystycznej,  $B = -0,14$ ,  $\text{BootSE} = 0,11$ ,  $95\% \text{ CI} [-0,40, 0,05]$ , ponieważ przedział ufności obejmuje zero. Standaryzowany efekt pośredni wyniósł  $-0,05$ , co sugeruje brak jednoznacznych dowodów na mediację.

#### 6.4. Dyskusja wyników badania 1

Celem niniejszego badania była analiza związku między wrażliwością na odrzucenie a idealnymi standardami, rozbieżnością między idealnymi standardami a oceną partnera oraz weryfikacja czy rozbieżność ta pośredniczy w związku między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku.

W **Hipotezie 1**, przewidywano, że wyższa wrażliwość na odrzucenie będzie związana z wyższym (**H1a**) lub niższym (**H1b**) poziomem idealnych standardów (ciepła, witalności i atrakcyjności). Wyniki wykazały, że kobiety o wyższej wrażliwości na odrzucenie cechowały się wyższymi standardami ciepła. Może to oznaczać, że kobiety wrażliwe na odrzucenie szczególnie wysoko cenią cechy związane z emocjonalną dostępnością partnera, takie jak empatia, opiekuńczość czy lojalność – które sprzyjają budowaniu bezpiecznych więzi. Ciepło jako element wspierający emocjonalną bliskość i stabilność, może stanowić dla kobiet wrażliwych na odrzucenie psychologiczne zabezpieczenie przed lękiem związanym z odrzuceniem (Murray i in., 1998; Fletcher i Kerr, 2010). Brak istotnych zależności dla pozostałych standardów sugeruje, że wyższa wrażliwość na odrzucenie nie wiąże się z globalnie podwyższonym poziomem wymagań wobec partnera, lecz raczej z selektywnym wzrostem standardów w zakresie ciepła – cech bezpośrednio związanych z poczuciem bezpieczeństwa relacyjnego.

W **Hipotezie 2** przewidywano, iż osoby z wyższą wrażliwością na odrzucenie będą wykazywać większą (pozytywną lub negatywną) rozbieżność między standardami idealnego partnera a oceną rzeczywistego partnera. Potwierdzono, że wyższa wrażliwość na odrzucenie wiązała się z większą pozytywną rozbieżnością w zakresie witalności-statusu, jednak w zakresie ciepła zależność ta osiągnęła jedynie poziom tendencji ( $p = 0,074$ ), co wskazuje na słabszy i mniej jednoznaczny związek. Oznacza to, że kobiety o wyższej wrażliwości na odrzucenie niekonsekwentnie doświadczały większej rozbieżności w tym obszarze, a obserwowany efekt wymaga ostrożnej interpretacji.

Ciepło, obejmujące lojalność i empatię, stanowi fundament bezpiecznej więzi emocjonalnej i jest istotne dla jakości relacji (Fletcher i in., 1999), zatem dla kobiet wrażliwych na odrzucenie ciepło może stanowić kluczowy standard. W badaniu 1 obserwowana rozbieżność w zakresie ciepła u kobiet z wyższą wrażliwością na odrzucenie wynikała przede wszystkim z podwyższonych

standardów w tym obszarze, a nie z niższej oceny rzeczywistych partnerów, co jest zgodne z brakiem istotnej korelacji między wrażliwością na odrzucenie a oceną partnera w tym wymiarze. Inaczej wyglądają wyniki dla witalności-statusu, gdzie korelacja z wrażliwością na odrzucenie została wykazana jedynie w przypadku rozbieżności. Witalność-status, obejmująca ambicję, wykształcenie i pracowitość, oferuje perspektywę długoterminowej stabilności materialnej i społecznej (Li i in., 2002; Buss, 1989). Wyniki te są zbieżne z ewolucyjną teorią preferencji kobiet, zgodnie z którą kobiety preferują partnerów wykazujących gotowość do długoterminowego zaangażowania (ciepło) oraz zdolność do zapewnienia zasobów i statusu (witalność-status) (Campbell & Fletcher, 2015; Buss, 1989, 2001; Trivers, 1972; Li i in., 2002; Shackelford i in., 2005; Gangestad & Scheyd, 2005; Sprecher i in., 1994). W kontekście niniejszego badania podwyższone standardy w zakresie ciepła u kobiet o wyższej wrażliwości na odrzucenie mogą stanowić adaptacyjną strategię ukierunkowaną na minimalizację ryzyka odrzucenia poprzez preferowanie partnera zapewniającego emocjonalne bezpieczeństwo i stabilność relacyjną.

Odmienny mechanizm może dotyczyć wymiaru witalności-statusu, gdzie związek z wrażliwością na odrzucenie ujawnił się wyłącznie na poziomie rozbieżności, a nie samych standardów czy ocen partnera. Może to sugerować większą podatność tego obszaru na poznawcze napięcie między oczekiwaniami a percepcją partnera, bez konieczności systematycznego zaniżania jego oceny. Choć tendencja do negatywnej interpretacji zachowań partnera jest charakterystyczna dla osób o wysokiej wrażliwości na odrzucenie (Downey i Feldman, 1996; Ayduk i in., 2003; Mishra i Allen, 2023), w niniejszym badaniu mechanizm ten nie przejawiał się w postaci niższych ocen partnera, lecz raczej w formie zwiększonej rozbieżności między standardami a oceną partnera w wybranych wymiarach.

W **Hipotezie 3** przewidywano, że rozbieżność (pozytywna jak i negatywna) między idealnym standardem a oceną rzeczywistego partnera będzie pośredniczyć w relacji między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją, przy czym satysfakcja będzie niższa wśród osób z wyższą wrażliwością na odrzucenie. Analiza potwierdziła mediacyjną rolę pozytywnej rozbieżności między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku w przypadku ciepła oraz witalności-statusu. Oznacza to, że u kobiet wrażliwych na odrzucenie występuje większe niedopasowanie między idealnymi standardami a oceną partnera w zakresie ciepła i witalności-statusu, co – niezależnie od bezwzględnego poziomu oceny partnera – wiąże się z obniżoną satysfakcją ze związku. Rozbieżność dotycząca atrakcyjności nie odgrywała istotnej roli mediacyjnej. Wynik ten może odzwierciedlać różnice w hierarchii potrzeb kobiet o wysokiej wrażliwości na odrzucenie, które bardziej niż atrakcyjności poszukują w relacji emocjonalnego bezpieczeństwa i stabilności (Downey i Feldman, 1996; Levy i in., 2001; Murray i in., 2006). Jednocześnie standardy w zakresie atrakcyjności – choć ogólnie są istotne dla satysfakcji ze związku (Sangrador i Yela, 2000; George, i in., 2023), to dla kobiet wrażliwych na odrzucenie mogą nie być tak istotne jak poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego wynikające z ciepła czy witalności-statusu. Możliwe jest również, że obraz partnera u kobiet wrażliwych na odrzucenie nie wiąże się z rozbieżnościami w tym zakresie. Ponadto surowsze wartościowanie cech partnera, prowadzące do niedoszacowywania jego rzeczywistych zasobów w porównaniu z idealnymi standardami (Murray i in., 1996; Fletcher i Simpson, 2000) może prowadzić do frustracji, rozczarowania i spadku satysfakcji ze związku (Campbell i in., 2013; Ruvolo i Veroff, 1997), co zostało wykazane w niniejszym badaniu.

Podsumowując, wyniki badania wskazują, że wrażliwość na odrzucenie u kobiet wiąże się z wyższym standardem ciepła. Rozbieżność między standardami a oceną partnera w zakresie witalności-statusu oraz – słabiej i na poziomie tendencji – w zakresie ciepła pośredniczyła w relacji między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku.

## 7. Badanie 2

### 7.1. Cel i hipotezy badawcze

**Cel badania:** Sprawdzenie czy możliwe jest zwiększenie wrażliwości na odrzucenie w warunkach eksperymentalnych poprzez wielokrotne doświadczenie odrzucenia w krótkim czasie oraz określenie wpływu odrzucenia i uwrażliwienia na odrzucenie na ocenę nowych, potencjalnych partnerów.

#### **Hipotezy:**

**Hipoteza 4:** Wielokrotne odrzucenie w krótkim czasie zwiększy poziom wrażliwości na odrzucenie.

**Hipoteza 5:** Wrażliwość na odrzucenie będzie przewidywać bardziej negatywne oceny nowego rozmówcy w warunkach odrzucenia.

### 7.2. Metoda

#### 7.2.1. Osoby badane

Analizę a priori mocy testu przeprowadzono za pomocą programu G\*Power 3.1 (Faul, i in., 2007) dla trójczynnikowej analizy wariancji z powtarzaniem pomiarów ( $2 \times 2 \times 2$ ), uwzględniającej czynnik wewnątrzgrupowy (pomiar: przed i po manipulacji) oraz dwa czynniki międzygrupowe (warunek: odrzucenie vs. akceptacja oraz poziom wyjściowej wrażliwości na odrzucenie: niski vs. wysoki). Przy założeniu średniej wielkości efektu ( $f = 0,11$ ), poziomu istotności  $\alpha = 0,05$  oraz mocy testu  $1 - \beta = 0,80$  minimalna wymagana liczebność próby wyniosła 140 osób. Próba składała się ze 146 heteroseksualnych osób (99 kobiet, 46 mężczyzn) w wieku od 19 do 30 lat ( $M = 23,61$ ;  $SD = 2,88$ ).

#### 7.2.2. Narzędzia

**Wrażliwość na odrzucenie.**

Kwestionariusz *RSQ-Personal* (Downey i Feldman, 1996) obejmuje 18 sytuacji społecznych typowych dla młodych dorosłych, w których istnieje ryzyko odrzucenia. W każdej sytuacji respondenci oceniają swój poziom niepokoju (skala lęku przed odrzuceniem) (np. „Jak bardzo martwiłbyś się lub niepokoił tym, czy Twój przyjaciel będzie chciał Ci pomóc?”) na 6-punktowej skali od 1- „wcale nie zaniepokojony” do 6- „bardzo zaniepokojony”. Następnie określają prawdopodobieństwo, że druga osoba zareaguje akceptująco (odwrócona skala oczekiwania odrzucenia) (np. „Spodziewałbym się, że on/ona chętnie zgodzi się mi pomóc”) również na 6-punktowej skali, od 1- „bardzo mało prawdopodobne” do 6- „bardzo prawdopodobne”. Oczekiwanie odrzucenia uzyskuje się poprzez rekodowanie wyniku skali oczekiwania odrzucenia, a końcowy wskaźnik oblicza się jako iloczyn podskal lęku przed odrzuceniem i oczekiwania odrzucenia dla każdej pozycji. Średnia z tych wartości tworzy ogólny wynik wrażliwości na odrzucenie.

W niniejszym badaniu kwestionariusz *RSQ-Personal* podzielono na dwie części w celu uniknięcia powtarzania się pytań oraz zmniejszenia obciążenia poznawczego uczestników. Pierwsza połowa kwestionariusza (pozycje 1–9) została zastosowana na początku badania, natomiast druga (pozycje 10–18) została wykorzystana podczas pomiaru końcowego. Obie części wykazały wysoką rzetelność wewnętrzną  $\alpha=0,86$  w pierwszym oraz drugim pomiarze, co wskazuje na dobrą spójność wewnętrzną narzędzia po podziale.

### **Emocje.**

Respondenci oceniali intensywność aktualnie przeżywanych emocji za pomocą pytania: „Na ile w tym momencie odczuwasz poniższe emocje?” Ocena dokonywana była na 5-punktowej skali Likerta (1 - „w ogóle nie odczuwam”, a 5 – „bardzo silnie odczuwam”). Osoby badane oceniały dziewięć emocji: złość, irytację, wściekłość, szczęście, radość, zadowolenie, smutek,

depresję oraz zranienie. Na podstawie analizy czynnikowej wyodrębniono trzy czynniki dla których obliczono uśrednione wartości:

- **Złość** (złość, irytację, wściekłość),
- **Radość** (szczęście, radość, zadowolenie),
- **Smutek** (smutek, depresja, zranienie)

### 7.2.3. Procedura

Rekrutację osób badanych przeprowadzono za pośrednictwem studenckich grup na Facebooku (np. „studenci WAT”) i wśród studentów Akademii Pedagogiki Specjalnej. W warunku odrzucenia było 78 osób, a w warunku akceptacji 68. Badanie przeprowadzono zarówno stacjonarnie, jak i online (z powodu ograniczeń pandemicznych).

Badanie zostało zaprojektowane w schemacie eksperymentalnym 2 (poziom wrażliwości na odrzucenie)  $\times$  2 (warunek eksperymentalny: akceptacja/odrzucenie)  $\times$  2 (pomiar wrażliwości na odrzucenie: przed i po manipulacji). Procedura badawcza przypominała randki "speed dating", gdzie osoby poznają się wzajemnie przez krótki czas, a następnie oceniają swoją atrakcyjność. Uczestników i uczestniczki losowo przydzielono do jednego z dwóch warunków eksperymentalnych – grupy doświadczającej akceptacji lub grupy doświadczającej odrzucenia. Na początku przedstawiono osobom badanym fałszywy cel eksperymentu, informując ich, że badanie dotyczy oceny atrakcyjności innych osób (w badaniu nazywanych „kandydatami”) wyłącznie na podstawie autoprezentacji. Podano również nieprawdziwą informację, że w badaniu równolegle bierze udział osiem osób, włączając osobę badaną (4 kobiety i 4 mężczyzn). Po zapoznaniu się z instrukcjami, osoba badana otrzymała link do kwestionariuszy online (Formularze Google), gdzie wypełniła pierwszą część kwestionariusza *RSQ-Personal* oraz skalę aktualnie odczuwanych emocji. Następnie poproszona została o stworzenie samo-opisu (na platformie Qualtrics) poprzez

udzielenie odpowiedzi na pytania: „Czym się zajmujesz?”, „Opisz swojego wymarzonego partnera”, „Moja wymarzona randka” itp. Następnie osobom badanym powiedziano, że ich opis zostanie wysłany do osoby badanej o odmiennej niż one płci przebywającej w innym pokoju („kandydata”/„kandydatki”), a oni sami otrzymają do oceny samo-opis sporządzony przez kandydata lub kandydatkę. W rzeczywistości były to opisy przygotowane na potrzeby badania, ocenione przez sześciu sędziów kompetentnych pod kątem zapewnienia porównywalnej atrakcyjności.

### **Ocena wystawiana kandydatowi/kandydatce.**

Osoby badane zapoznawały się z samo-opisem kandydata/kandydatki, który oceniali odpowiadając na pytania: „Czy umówiłbyś/umówiłabyś się na randkę z tą osobą?” (1- „zdecydowanie nie umówiłbym/łabym się”; 6- „zdecydowanie umówiłbym/łabym się”); „Jak oceniasz atrakcyjność tej osoby na podstawie opisu?” (1- „zdecydowanie niska”; 6- „zdecydowanie wysoka”); „Czy chciałbyś mieć partnera/partnerkę o takich cechach?” (1- „zdecydowanie nie chciałbym/łabym”; 6- „zdecydowanie chciałbym/łabym”); „W jakim stopniu uważasz, że bylibyście dobraną parą?” (1- „zdecydowanie nie bylibyśmy”; 6- „zdecydowanie bylibyśmy”). Odpowiedzi zostały uśrednione dla każdej ocenianej osoby. Następnie uczestnikom i uczestniczkom przekazano informację, że ich oceny zostały przekazane kandydatowi lub kandydatce, a oni sami otrzymają ocenę swojego profilu wystawioną przez tego kandydata/kandydatkę.

### **Warunki akceptacji i odrzucenia.**

W zależności od przypisanego warunku eksperymentalnego, każda osoba otrzymywała informację o akceptacji (odpowiedzi na 3 pytania wystawiane przez kandydata lub kandydatkę mieściły się w zakresie 4-6) lub odrzuceniu (odpowiedzi na te same 3 pytania mieściły się w

zakresie 1-3). Informację tę przekazywano dopiero po wysłaniu własnych ocen, aby nie wpływała ona na oceny dokonywane przez osoby badane. Procedurę powtórzono czterokrotnie, symulując interakcje z każdym z kandydatów. Tym samym pierwsza ocena wystawiana kandydatowi była oceną bazową, wystawioną przed otrzymaniem oceny od kandydata (czyli przed informacją o odrzuceniu/akceptacji), a każda kolejna ocena wystawiona była nowemu kandydatowi i mogła podlegać wyłącznie wpływowi wcześniej otrzymanych ocen od innych kandydatów, nie była zaś odpowiedzią na ocenę wystawioną przez tego kandydata. W ten sposób nie testowano odwetu na negatywnie oceniającym osobę badaną kandydacie, ale jego reakcję na negatywną ocenę (odrzućenie) pojawiającą się w kolejnych interakcjach z innymi osobami. Kolejność wzajemnych ocen była następująca:

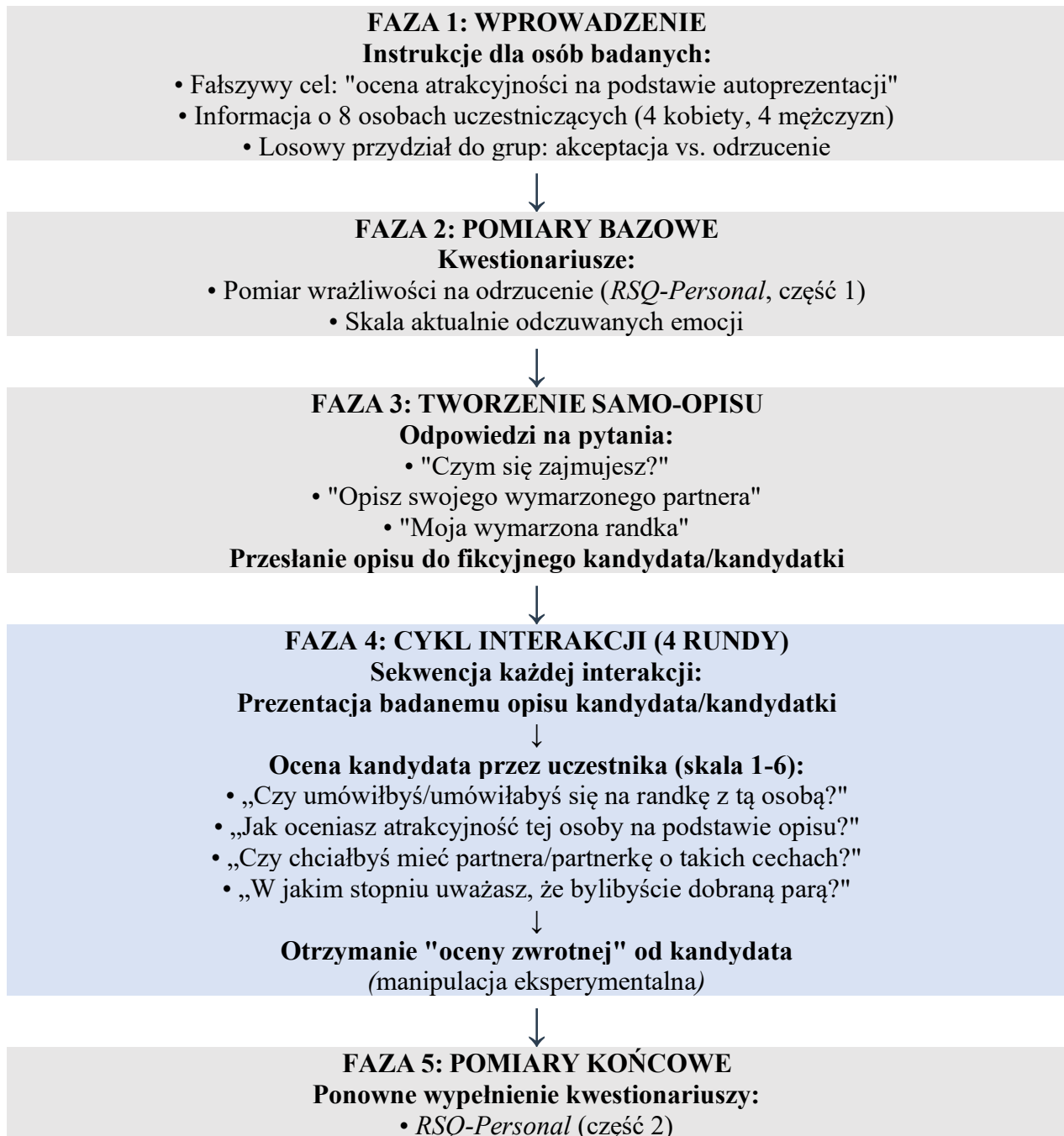
ocena wystawiona kandydatowi 1 „**bazowa ocena-0**”, nie będąca pod wpływem manipulacji → ocena wystawiona przez kandydata 1 (akceptacja vs. odrzućenie) → ocena wystawiona kandydatowi 2 „**ocena 1**” → ocena wystawiona przez kandydata 2 (akceptacja vs. odrzućenie) → ocena wystawiona kandydatowi 3 „**ocena 2**” → ocena wystawiona przez kandydata 3 (akceptacja vs. odrzućenie) → ocena wystawiona kandydatowi 4 „**ocena 3**” → ocena wystawiona przez kandydata 4 (akceptacja vs. odrzućenie). W analizach porównywano więc bazową ocenę wystawioną kandydatowi 1 „ocena 0” z uśrednioną oceną kolejnych kandydatów (kandydatów 2, 3 i 4, oceny 1-3). Oceny 1-3 zagregowano, ponieważ wszystkie były wykonane po otrzymaniu oceny od wcześniejszych kandydatów (akceptującej lub odrzucającej).

Na zakończenie badania osoby badane ponownie wypełniły skalę odczuwanych emocji oraz drugą część kwestionariusza *RSQ-Personal*, co pozwoliło na zmierzenie zmian w poziomie wrażliwości na odrzućenie oraz stanu emocjonalnego w wyniku manipulacji eksperymentalnej. Po zakończeniu procedury badawczej przeprowadzono odkłamanie, wyjaśniając uczestnikom

rzeczywisty cel badania oraz charakter zastosowanej manipulacji. Schemat procedury eksperymentalnej zastosowanej w badaniu przedstawia Rysunek 2.

## Rysunek2

*Schemat procedury eksperymentalnej zastosowanej w Badaniu 2.*



- Skala aktualnie odczuwanych emocji



### FAZA 6: DEBRIEFING

- Wyjaśnienie rzeczywistego celu badania
- Odpowiedzi na pytania osób badanych

## 7.3. Wyniki

### 7.3.1. Analizy wstępne

Na wstępie sprawdzono korelacje między zmiennymi, które zaprezentowano w tabeli 4 i 5.

**Tabela 4**

*Korelacje między zmiennymi w warunku odrzucenia*

Zmienna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. wo1	-									
2. wo2	0,82**	-								
3. ocena 0	0,19	0,26*	-							
4. oceny 1-4	-0,12	-0,07	0,14	-						
5. złość 1	0,25*	0,24*	-0,14	-0,20	-					
6. złość 2	0,22	0,24*	0,17	-0,08	0,17	-				
7. radość 1	-0,16	-0,12	0,08	0,12	-0,18	-0,07	-			
8. radość 2	-0,34**	-0,27*	-0,01	0,17	-0,100	-0,36**	0,62**	-		
9. smutek 1	0,27*	0,28*	-0,10	-0,07	0,54**	0,07	-0,43**	-0,25*	-	
10. smutek 2	0,29*	0,27*	0,19	0,09	-0,00	0,46**	-0,10	-0,37**	0,19	-

\* $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$  Adnotacja: wo - wrażliwość na odrzucenie

**Tabela 5**

*Korelacje między zmiennymi w warunku akceptacji*

Zmienna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. wo1	—									

2. wo2	0,60**	—								
3. ocena 0	0,09	0,15	—							
4. oceny 1-4	-0,04	0,05	0,01	—						
5. złość 1	0,11	0,17*	-0,12	-0,15	—					
6. złość 2	0,14	0,12	0,00	-0,11	0,18*	—				
7. radość 1	-0,11	-0,11	-0,04	0,20*	-0,20*	0,01	—			
8. radość 2	-0,24**	-0,19*	0,14	0,15	-0,11	-0,31**	0,37**	—		
9. smutek 1	0,17*	0,16	-0,06	-0,01	0,46**	0,07	-0,30**	-0,06	—	
10. smutek 2	0,26**	0,12	0,02	0,05	-0,01	0,53**	-0,05	-0,30**	0,15	—

\* $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$  Adnotacja: wo - wrażliwość na odrzucenie

Następnie przeprowadzono analizę wariancji dla pomiarów powtarzanych, aby sprawdzić wpływ warunku (zmienna międzyosobowa) oraz wszystkich czterech pomiarów (zmienna wewnątrzosobowa) na oceny kandydatów. Analiza wykazała brak istotnego efektu głównego pomiaru [ $F(1, 143) = 3,14, p = 0,25$ ], ale istotny efekt główny warunku [ $F(1, 143) = 19,06, p < 0,001$ ]. Oceny kandydatów były wyższe w warunku akceptacji ( $M = 14,13, SE = 0,25$ ) niż w warunku odrzucenia ( $M = 12,61, SE = 0,24$ ). Planowane kontrasty wykazały, że bazowa ocena była wyższa niż oceny 1 oraz 3 (średnie wartości przedstawiono w Tabeli 6), natomiast oceny 1, 2 i 3 nie różniły się między sobą. W związku z tym możliwe było zagregowanie ocen 1-2-3 i porównanie ich do oceny bazowej 0. W kolejnych analizach zmienna „pomiar” ma więc tylko 2 poziomy: przed/bazowy i po manipulacji.

## Tabela 6

*Średnie i odchylenia standardowe zmiennych badawczych w poszczególnych warunkach*

	Akceptacja		Odrzucenie		Razem		$\alpha$
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
wrażliwość na odrzucenie 1	90,85	31,48	92,22	42,84	91,58	37,86	0,80
wrażliwość na odrzucenie 2	98,87	41,24	82,76	46,20	90,26	44,55	0,85
ocena bazowa (0)	14,50	3,13	13,63	3,22	14,03	3,20	0,84
ocena 1	13,85	3,99	12,36	3,81	13,05	3,95	0,91
ocena 2	14,66	3,61	12,32	4,27	13,42	4,13	0,92
ocena 3	13,53	4,66	12,17	3,38	12,81	4,07	0,76
zagregowane oceny rozmówców 1-3	14,01	2,67	12,32	2,59	13,11	2,75	0,78
złość 1	1,38	0,58	1,27	0,55	1,32	0,56	0,78
radość 1	3,06	0,90	3,08	3,07	0,86	2,59	0,88
smutek 1	1,57	0,72	1,61	1,58	1,59	0,75	0,81
złość 2	1,27	0,54	1,47	0,72	1,38	0,65	0,84
radość 2	2,98	1,05	2,59	0,93	2,77	1,00	0,92
smutek 2	1,57	0,74	5,85	1,95	1,77	0,89	0,89

Dodatkowo, aby sprawdzić skuteczność manipulacji zweryfikowano, czy poziom złości i smutku wzrósł, a poziom radości spadł w porównaniu z pomiarem wyjściowym u osób odrzuconych, oraz czy akceptacja skutkowała bardziej pozytywnymi i mniej negatywnymi emocjami niż odrzucenie. Wyniki analizy wariancji dla pomiarów powtarzanych (przeprowadzono

oddzielne analizy dla każdej emocji w schemacie 2 x 2) wykazały, że zgodnie z oczekiwaniami, poziom złości i smutku był wyższy, a poziom radości niższy po odrzuceniu niż przed nim. Ponadto, przed manipulacją warunki nie różniły się pod względem badanych emocji, ale po manipulacji poziom złości i smutku był istotnie wyższy, a poziom radości niższy w warunku odrzucenia niż w warunku akceptacji. Modele zostały przedstawione w tabeli 7.

W następnym kroku sprawdzono, czy bazowa wrażliwość na odrzucenie modyfikowała odpowiedzi emocjonalne na odrzucenie. Uczestników podzielono na dwie grupy na podstawie mediany wyniku wrażliwości na odrzucenie ( $Me = 89$ ). Grupa o **niskiej** wrażliwości na odrzucenie [ $N = 71$ ; 37 osób w warunku odrzucenia ( $M = 55,84$ ;  $SD = 13,70$ ) i 34 w warunku akceptacji ( $M = 63,50$ ;  $SD = 14,69$ )]. Grupa o **wysokiej** wrażliwości na odrzucenie: [ $N = 75$ ; 41 w grupie odrzucenia ( $M = 125,05$ ;  $SD = 32,18$ ) i 34 w grupie akceptacji ( $M = 118,21$ ;  $SD = 15,97$ )]. Choć podział wyników na niskie i wysokie zgodnie z medianą był krytykowany, to może być uznany za procedurę wiarygodną, gdy predyktory nie są ze sobą skorelowane (MacCallum, i in., 2002; Iacobucci i in., 2015), tak jak w tym wypadku. Wyniki zaprezentowano w tabeli 7.

### Tabela 7

*Wyniki analizy wariancji z powtarzaniem pomiarem dla złości, smutku i radości w zależności od warunku eksperymentalnego, czasu pomiaru i poziomu wrażliwości na odrzucenie.*

	Złość			Smutek			Radość		
	$F(1,144)$	$p$	$\eta^2_p$	$F(1,144)$	$p$	$\eta^2_p$	$F(1,144)$	$p$	$\eta^2_p$
warunek	0,35	0,56	0,00	4,26	0,04	0,03	2,08	0,15	0,01
pomiar	0,54	0,46	0,00	3,67	0,06	0,03	10,94	<0,001	0,07
pomiar x warunek	5,53	0,02	0,04	3,67	0,06	0,03	5,75	0,02	0,04
	Złość			Smutek			Radość		
	$F(1,142)$	$p$	$\eta^2_p$	$F(1,142)$	$p$	$\eta^2_p$	$F(1,142)$	$p$	$\eta^2_p$
warunek	0,26	0,613	0,002	4,04	0,046	0,028	1,91	0,169	0,013

pomiar	0,49	0,486	0,003	3,60	0,060	0,025	10,60	0,001	0,069
pomiar × warunek	5,33	0,022	0,036	3,60	0,060	0,025	5,50	0,020	0,037
poziom wo	4,22	0,042	0,029	5,87	0,017	0,040	8,40	0,004	0,056
pomiar × poziom wo	0,49	0,487	0,003	2,16	0,144	0,015	0,84	0,362	0,006
Warunek × poziom wo	2,57	0,111	0,018	1,82	0,180	0,013	0,86	0,355	0,006

### 7.3.2. Weryfikacja hipotez

**Hipoteza 4:** Wielokrotne odrzucenie w krótkim czasie zwiększy poziom wrażliwości na odrzucenie

W celu weryfikacji hipotezy 4, przeprowadzono analizę wariancji z powtarzanymi pomiarami w układzie 2 (warunek: odrzucenie vs akceptacja) x 2 (pomiar: przed vs po manipulacji). Hipoteza nie została potwierdzona - nie wykazano istotnego efektu głównego pomiaru, co wskazuje, że poziom wrażliwości na odrzucenie nie uległ zmianie w wyniku manipulacji. Chociaż odnotowano istotną interakcję pomiar × warunek, kierunek tej zależności nie wskazywał na wzrost wrażliwości na odrzucenie w warunku odrzucenia, dlatego wynik ten nie był dalej interpretowany.

#### Tabela 8

*Wyniki analizy wariancji z powtarzaniem pomiarem dla wrażliwości na odrzucenie w zależności od czasu pomiaru i warunku eksperymentalnego.*

Zmienne	$F(1,144)$	$p$	$\eta^2p$
warunek	5,39	0,02	0,04
pomiar	0,06	0,81	0,00
pomiar x warunek	9,13	0,003	0,06

**Hipoteza 5:** Wrażliwość na odrzucenie będzie przewidywać bardziej negatywne oceny rozmówcy w warunkach odrzucenia.

Celem analizy było zbadanie wpływu interakcji między warunkiem eksperymentalnym (odrzuć vs. zaakceptuj), a bazowym poziomem wrażliwości na odrzuć na oceny kolejnych kandydatów. Wyniki przedstawia Tabela 9. Analiza wykazała istotny główny efekt pomiaru oraz efekt interakcji warunek x wrażliwość na odrzuć x pomiar, który zbliżał się do poziomu istotności. Oceny partnerów były wyższe w warunku zaakceptacji niż w warunku odrzuć, a przed manipulacją osoby badane oceniały kandydatów wyżej niż po niej. W grupie o niskim poziomie wrażliwości na odrzuć nie odnotowano istotnych zmian w ocenach partnerów — ani w warunku odrzuć, ani w warunku zaakceptacji. Z kolei osoby o wysokim poziomie wrażliwości na odrzuć wykazały spadek ocen w warunku odrzuć, podczas gdy w warunku zaakceptacji oceny nie uległy istotnej zmianie. Interpretując niniejsze wyniki, należy zachować ostrożność, ponieważ w grupie o niskiej wrażliwości na odrzuć już przed manipulacją występowały różnice między warunkami — osoby badane w warunku zaakceptacji oceniały partnerów wyżej niż osoby w warunku odrzuć. Z kolei w grupie o wysokiej wrażliwości na odrzuć nie zaobserwowano różnic w ocenach przed manipulacją, ale różnice pojawiły się dopiero po niej.

**Tabela 9.**

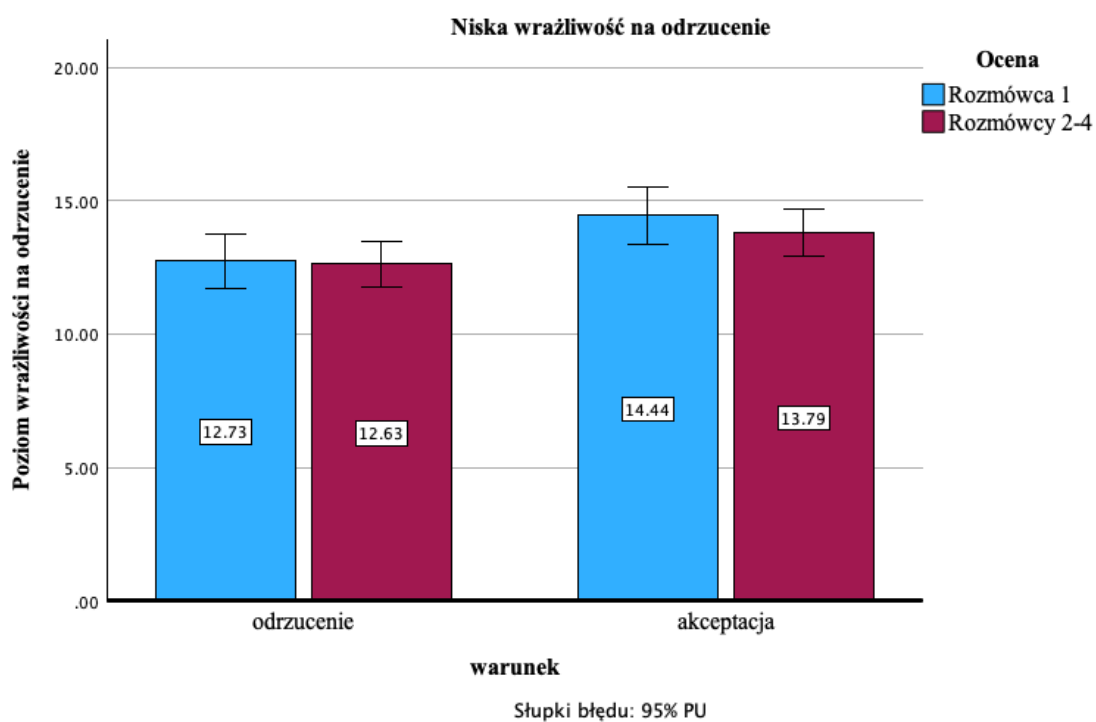
*Wyniki analizy wariancji z powtarzaniem pomiaru dla ocen kandydatów z uwzględnieniem warunku, poziomu wrażliwości na odrzuć oraz ich interakcji.*

Zmienne	$F(1,142)$	$p$	$\eta^2$
warunek	14,95	<0,001	0,09
pomiar	6,39	0,013	0,04
Poziom wrażliwości na odrzuć	1,54	0,216	0,01
Zmienne	$F(1,142)$	$p$	$\eta^2$
ocena x warunek	1,25	0,266	0,01

ocena x poziom wrażliwości na odrzucenie	2,08	0,151	0,01
ocena x warunek x poziom wrażliwości na odrzucenie	3.662	0,058	0,03

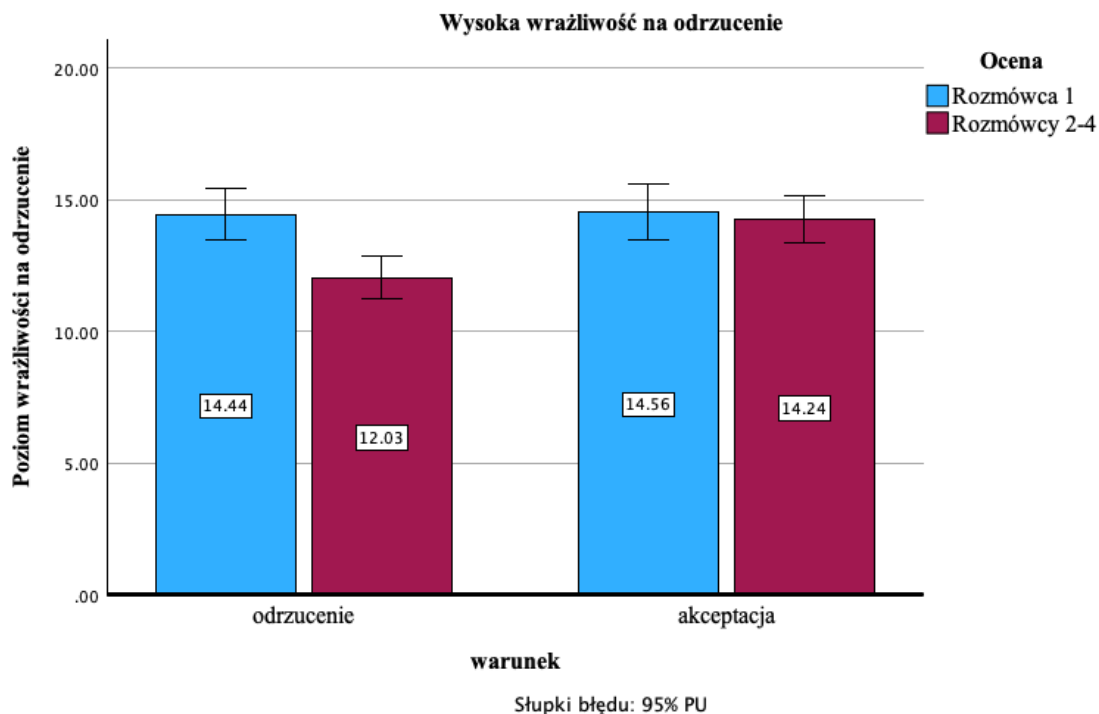
### Rysunek 3

Oceny kandydatów przed i po manipulacji w grupie o niskiej wrażliwości na odrzucenie w zależności od warunku eksperymentalnego.



### Rysunek 4

*Oceny kandydatów przed i po manipulacji w grupie o wysokiej wrażliwości na odrzucenie w zależności od warunku eksperymentalnego.*



#### **7.4. Dyskusja wyników badania 2**

Badanie miało na celu sprawdzenie czy możliwe jest zwiększenie wrażliwości na odrzucenie w warunkach eksperymentalnych poprzez wielokrotne doświadczenie odrzucenia w krótkim czasie oraz określenie wpływu odrzucenia i wrażliwości na odrzucenie na ocenę nowych, potencjalnych partnerów. Zgodnie z wcześniejszymi badaniami (Leary i in., 2003; Baumeister i Leary, 1995; Buckley i in., 2004), odrzucenie zwiększa złość i smutek oraz obniża poczucie szczęścia, a wielokrotne odrzucenia wywołują silniejsze emocje niż pojedyncze odrzucenie (Zhong i in., 2008). Analiza potwierdziła skuteczność manipulacji – osoby odrzucone wykazały więcej złości i smutku oraz mniej radości niż grupa kontrolna, co zgadza się z wcześniejszymi ustaleniami

dotyczącymi reakcji emocjonalnych na odrzucenie społeczne (Eisenberger, 2012; DeWall i in., 2011; Williams, 2007; Blackhart i in., 2009).

Przewidywano, że wielokrotne odrzucenie w krótkim czasie zwiększy poziom wrażliwości na odrzucenie (**H4**). Hipoteza ta nie została potwierdzona – poziom wrażliwości na odrzucenie pozostał stabilny i nie zmienił się istotnie pod wpływem manipulacji eksperymentalnej. Wynik ten sugeruje, że wrażliwość na odrzucenie jest względnie stabilną cechą, odporną na krótkotrwałe i incydentalne doświadczenia odrzucenia, zwłaszcza gdy pochodzą one od nieznanymi osób i mają charakter laboratoryjny. Powtarzające się, stosunkowo łagodne odrzucenia od nieznanymi osób przy braku bezpośredniego kontaktu mogły raczej prowadzić do habituacji lub odwrażliwienia na bodziec, zamiast do jego nasilenia. Taki rezultat wzmacnia trafność konstrukt wrażliwości na odrzucenie jako trwałej dyspozycji, która nie ulega łatwej modyfikacji.

**Hipoteza 5**, testująca założenie, że wrażliwość na odrzucenie będzie przewidywać bardziej negatywne oceny nowego rozmówcy w warunkach odrzucenia, została potwierdzona - odrzucenie obniżało oceny atrakcyjności tylko wśród osób o wysokiej wrażliwości na odrzucenie. Odrzucenie wiąże się z rozhamowaniem obniżającym motywację do samokontroli i prowadzącym do reakcji antyspołecznych (Baumeister i in., 2005). Chociaż w obecnym badaniu osoby badane nie były bezpośrednio konfrontowane z osobami odrzucającymi, mechanizm ten może skutkować przeniesionymi reakcjami agresywnymi lub antyspołecznymi wobec nowych osób (Rajchert i in., 2023). Obniżenie wrażliwości na odrzucenie może być częścią tego szerszego wzorca rozhamowania, gdzie jednostka staje się mniej wrażliwa na sygnały społeczne i mniej motywowana do utrzymywania pozytywnych relacji interpersonalnych. Dodatkowo, osoby badane wiedziały, że nie spotkają rozmówców ponownie, co mogło dodatkowo obniżać samokontrolę (Baumeister i Jones, 1978). W związku z tym, w sytuacji odrzucenia, jednostki charakteryzujące się wyższą wrażliwością na odrzucenie mogły doświadczać stanu pobudzenia emocjonalnego,

który przejawiał się w obniżonych ocenach nowych rozmówców, motywowanych raczej złością lub chęcią odwetu niż dążeniem do uzyskania akceptacji czy naprawy relacji interpersonalnych (Williams i in., 2013). Warto jednak zaznaczyć, że przed manipulacją istniały już różnice w ocenach między warunkami w grupie osób o niskiej wrażliwości, co wskazuje na konieczność zachowania ostrożności w interpretacji tych wyników i może sugerować potrzebę uwzględnienia czynników zakłócających (MacCallum i in., 2002).

Uzyskane wyniki wskazują, że indywidualny poziom wrażliwości na odrzucenie nie podlega krótkotrwałym zmianom w reakcji na doświadczenia społeczne. Spadek wrażliwości wiąże się z ograniczeniem motywacji do samokontroli (Baumeister i in., 2005), co z kolei może wywoływać łańcuch reakcji — od emocjonalnego pobudzenia, przez obniżoną percepcję sygnałów społecznych, po agresję wobec innych.

## 8. Badanie 3a

Badanie z użyciem Modelu Współzależności Aktor-Partner z efektami podłużnymi (*cross-lagged APIM*)

### 8.1 Cel i hipotezy badawcze

**Cel badania:** Określenie wzajemnych zależności między wrażliwością na odrzucenie, idealnymi standardami, oceną partnera oraz satysfakcją ze związku u obojga partnerów w ujęciu podłużnym biorąc pod uwagę efekty aktora (relacje między tymi zmiennymi u osoby badanej) oraz efekty partnera (wpływ zmiennych mierzonych u partnera na zmienne obserwowane u aktora).

**W badaniu przetestowano następujące hipotezy:**

**Hipoteza 6:** Wrażliwość na odrzucenie na początku badania (T1) będzie przewidywać odroczonej satysfakcją ze związku (T2) zarówno u aktora, jak i u partnera.

**Hipoteza 7:** Wrażliwość na odrzucenie na początku badania (T1) będzie pozytywnie (**H7a**) lub negatywnie (**H7b**) przewidywać standardy w drugim pomiarze (T2) zarówno u aktora, jak i u partnera.

**Hipoteza 8:** Wyższe standardy na początku badania (T1) będą pozytywnie przewidywać odroczonej satysfakcję w związku (T2) zarówno u aktora, jak i u partnera.

## 8.2 Metoda

### 8.2.1 Osoby badane

W badaniu uczestniczyły 63 pary heteroseksualne, zamieszkujące wspólnie i pozostające w związkach formalnych (44 pary) lub nieformalnych (19 par) od 8 miesięcy do 50 lat ( $M = 147,49$ ;  $SD = 133,62$ ). Wiek kobiet mieścił się w przedziale od 20 do 72 lat ( $M = 37,76$ ;  $SD = 12,82$ ). Większość kobiet posiadała wykształcenie wyższe, 57,1% i średnie, 39,7%, a 3,2% wykształcenie zawodowe. U mężczyzn wiek mieścił się w przedziale od 20 do 73 lat ( $M = 39,17$ ;  $SD = 12,34$ ). Podobnie jak w przypadku kobiet, także mężczyźni w większości deklarowali wykształcenie wyższe, 39,7% i średnie, 41,3%; mniejszy odsetek mężczyzn miał wykształcenie zawodowe, 17,5 lub podstawowe, 1,6%. Wszystkie pary wzięły udział w obu pomiarach (T1 i T2) oraz dostarczyły pełne dane, niezbędne do analizy SEM, bez brakujących wartości. Do badania zrekrutowano większą liczbę par ( $N = 85$ ), jednak dla części z nich nie uzyskano pełnych danych od obu partnerów. Rekrutacja badanych odbywała się za pośrednictwem panelu badawczego "Pollster".

### 8.2.2 Narzędzia badawcze

#### **Wrażliwość na odrzucenie.**

Zastosowano to samo narzędzie do pomiaru wrażliwości na odrzucenie, co w Badaniu 1 – *Kwestionariusz Wrażliwości na Odrzucenie dla Dorosłych (RSQ-A)*. Współczynniki  $\alpha$  Cronbacha

dla poszczególnych pomiarów były zadowalające: T1 (kobiety:  $\alpha=0,77$  , mężczyźni  $\alpha = 0,81$ ; T2 (kobiety  $\alpha = 0,82$  mężczyźni  $\alpha =0,82$ ).

### **Satysfakcja ze związku.**

Zastosowano to samo narzędzie do pomiaru satysfakcji ze związku, co w Badaniu 1 - *Skala Modelu Inwestycji*. Współczynniki  $\alpha$  Cronbacha dla poszczególnych skal przedstawiały się następująco:

**Tabela 10**

*Współczynniki  $\alpha$  Cronbacha dla poszczególnych skal*

Zmienna	T1		T2	
	Aktor	Partner	Aktor	Partner
satysfakcja	0,92	0,91	0,92	0,92
alternatywy	0,85	0,86	0,88	0,92
inwestycje	0,80	0,81	0,79	0,80
zaangażowanie	0,83	0,82	0,78	0,84

### **Idealne standardy i ocena partnera.**

W badaniu 3a wykorzystano Listę przymiotników użytą w badaniu 1.

#### 8.2.3 Procedura

Badania 3a i 3b zostały przeprowadzone równolegle w ramach jednej procedury badawczej, zrealizowanej przez panel badawczy “Pollster” na tej samej próbie. Choć dane uzyskano na potrzeby dwóch odrębnych analiz empirycznych, całość stanowiła spójną strukturę badawczą. Badanie trwało siedem dni: pomiary wykorzystane w analizie badania 3a zostały zebrane pierwszego oraz ostatniego dnia (co umożliwiło uwzględnienie odstępu czasowego), pomiary do badania 3b odbywały się w dniach 2-6. Szczegółowy opis procedury znajduje się w części dotyczącej badania 3b.

### 8.3 Wyniki

W celu zbadania dynamicznych zależności między wrażliwością na odrzucenie, idealnymi standardami a satysfakcją ze związku, przetestowano model panelowy z opóźnieniem krzyżowym (cross-lagged panel model). Model ten zakłada wzajemne, czasowo uporządkowane zależności (recyprokalność) między zmiennymi, co pozwala uchwycić potencjalne sprzężenia zwrotne w kształtowaniu się wrażliwości na odrzucenie, standardów i satysfakcji.

W związku romantycznym dynamika relacji toczy się między obojgiem partnerów, którzy wzajemnie na siebie oddziałują - cechy i zachowania jednego z partnerów są związane z jego własnym funkcjonowaniem w związku (tj. efektami aktora, np. wrażliwość na odrzucenie osoby X wiąże się z tym jak ocenia swojego aktualnego partnera – osobę Y - pod kątem danej cechy), jak również z funkcjonowaniem partnera (tj. efektami partnera, np. wrażliwość na odrzucenie osoby X jest powiązana z tym jak jest ona oceniana przez partnera – osobę Y) (APIM – Actor-Partner Intedependence Model, Cook i Kenny, 2005; Kenny i in., 2006; Campbell i in., 2005; Kashy i Kenny, 2000).

#### 8.3.1 Analizy wstępne

Współczynniki  $\alpha$  Cronbacha dla poszczególnych zmiennych wskazują na wysoką rzetelność, wahając się od 0,75 do 0,95, co świadczy o dobrej spójności wewnętrznej zastosowanych miar. Średnie, odchylenia standardowe, współczynniki  $\alpha$  Cronbacha, korelacje oraz wyniki testów  $t$  dla badanej próby zostały przedstawione w Tabelach 11-14.

#### **Tabela 11.**

##### *Alfa Cronbacha dla poszczególnych zmiennych*

Zmienna	Wartość $\alpha$	Zmienna	Wartość $\alpha$
wo1 kobiety	0,77	witalność-status 1 kobiety	0,90
wo2 kobiety	0,81	witalność-status 1 mężczyźni	0,87

Zmienna	Wartość $\alpha$	Zmienna	Wartość $\alpha$
wo1 mężczyźni	0,75	atrakcyjność 1 kobiety	0,86
wo2 mężczyźni	0,83	atrakcyjność 1 mężczyźni	0,89
satysfakcja 1 kobiety	0,92	ciepło 2 kobiety	0,95
satysfakcja 1 mężczyźni	0,91	ciepło 2 mężczyźni	0,94
satysfakcja 2 kobiety	0,92	witalność-status 2 kobiety	0,95
satysfakcja 2 mężczyźni	0,92	witalność-status 2 mężczyźni	0,93
ciepło 1 kobiety	0,94	atrakcyjność 2 kobiety	0,90
ciepło 1 mężczyźni	0,89	atrakcyjność 2 mężczyźni	0,92

*Adnotacja:* wo - wrażliwość na odrzucenie

**Tabela 12**

*Współczynniki korelacji Pearsona między zmiennymi z podziałem na płeć*

	WO1K	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
2.WO1M	0,43**	--																	
3.WO2K	0,72**	.36**	--																
4.WO2M	0,43**	.62**	0,54**	--															
5.SAT1K	-0,30*	-.21	-0,28*	-0,24	--														
6.SAT1M	-0,42**	-0,36**	-0,44**	-0,41**	0,51**	--													
7.SAT2K	-0,32**	-0,26*	-0,42**	-0,40**	0,76**	0,63**	--												
8.SAT2M	-0,35**	-0,41**	-0,35**	-0,53**	0,64**	0,80**	0,73**	--											
9.CIE1K	-0,28*	-0,40**	-0,20	-0,22	0,51**	0,31*	0,52**	0,48**	--										
10.CIE1M	-0,43**	-0,32**	-0,31*	-0,36**	0,31*	0,46**	0,32*	0,46**	0,60**	--									
11.WS1K	-0,09	-0,21	-0,07	-0,13	0,40**	0,24	0,39**	0,43**	0,82**	0,51**	--								
12.WS1M	-0,13	-0,21	-0,09	-0,23	0,20	0,33**	0,17	0,33**	0,35**	0,56**	0,46**	--							
13.ATR1K	0,01	-0,06	-0,05	-0,10	0,47**	0,23	0,38**	0,35**	0,59**	0,41**	0,74**	0,49**	--						
14.ATR1M	-0,20	-0,07	-0,09	-0,12	0,15	0,29*	0,13	0,25*	0,39**	0,63**	0,44**	0,74**	0,54**	--					
15.CIE2K	-0,36**	-0,27*	-0,27*	-0,26*	0,63**	0,32**	0,63**	0,54**	0,81**	0,52**	0,69**	0,23	0,56**	0,32*	--				
16.CIE2M	-0,42**	-0,43**	-0,29*	-0,51**	0,47**	0,50**	0,54**	0,70**	0,58**	0,57**	0,53**	0,38**	0,43**	0,39**	0,73**	--			
17.WS2K	-0,27*	-0,17	-0,21	-0,08	0,58**	0,34**	0,51**	0,50**	0,68**	0,45**	0,75**	0,33**	0,67**	0,42**	0,85**	0,64**	--		
18.WS2M	-0,30*	-0,38**	-0,26*	-0,47**	0,41**	.41**	0,43**	0,58**	0,48**	0,49**	0,46**	0,64**	0,51**	0,54**	0,52**	0,79**	0,53**	--	
19.ATR2K	-0,22	-0,13	-0,23	-0,16	.57**	.40**	0,57**	0,53**	0,56**	0,46**	0,61**	0,39**	0,75**	0,50**	0,75**	0,61**	0,83**	0,60**	--
20.ATR2M	-0,29*	-0,31*	-0,19	-0,29*	.43**	.48**	0,40**	0,59**	0,47**	0,48**	.52**	.60**	.56**	.61**	.55**	.80**	.66**	.85**	.69**

*Adnotacja.* \* $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; WO – wrażliwość na odrzucenie, SAT – satysfakcja, CIE –

ciepło, WS – witalność-status, ATR – atrakcyjność.

**Tabela 13**

Średnie i SD zmiennych dla kobiet i mężczyzn oraz testy różnic płciowych w ramach tego samego czasu pomiaru.

	Pomiar 1				Pomiar 2				<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
	Kobiety		Mężczyźni		Kobiety		Mężczyźni					
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>				
wo	6.99	3.53	7.49	3.70	-0.78	0,44	6.91	3.89	6.71	4.00	0.28	0,78
sat	48.52	10.41	49.76	9.42	-0.70	0,49	47.48	11.77	49.17	10.21	-0.87	0,39
cie	4.56	0.66	4.52	0.55	0.39	0,70	4.50	0.74	4.35	0.70	1.13	0,26
ws	4.20	0,65	3.90	0,64	2.57	0,01	4.24	0,77	4.08	0,69	1.30	0,20
atr	4.05	0,77	4.02	0,82	0.19	0,84	4.11	0,78	4.11	0,79	0.02	0,99

*Adnotacja.* wo – wrażliwość na odrzucenie, sat – satysfakcja, cie – ciepło, ws – witalność-status, atr – atrakcyjność.

**Tabela 14**

Różnice w czasie (T1–T2) w obrębie płci

	kobiety		mężczyźni	
	<i>t</i> (1, 62)	<i>p</i>	<i>t</i> (1, 62)	<i>p</i>
wrażliwość na odrzucenie	0,23	0,82	1,85	0,07
satysfakcja	1,07	0,29	0,75	0,46
ciepło	1,21	0,23	2,28	0,03
witalność - status	-0,72	0,47	-2,42	0,02
atrakcyjność	-0,95	0,34	-1,01	0,32

### Korelacje

Korelacje wewnątrzsobowe między pomiarami (T1 i T2)

Zaobserwowano umiarkowane i wysokie korelacje dla wrażliwości na odrzucenie (kobiety: 0,72; mężczyźni 0,62), satysfakcji (k: 0,76; m: 0,80), ciepła (k: 0,81; m: 0,57), witalności-statusu (k: 0,75; m: 0,64) oraz atrakcyjności (k: 0,75; m: 0,61).

### **Korelacje wewnątrz pary w obrębie tego samego czasu pomiaru**

Wrażliwość na odrzucenie była umiarkowanie dodatnio skorelowana w parze, w obu punktach czasowych - w T1 (0,43) i T2 (0,54). Podobnie jak satysfakcja w T1 (0,51) i T2 (0,73) oraz standardy - Ciepło w T1 (0,60) i T2 (0,73), witalność-status w T1 (0,46) i T2 (0,53) oraz Atrakcyjność w T1 (0,54) i T2 (0,69).

### **Zależności w ramach czasu pomiaru:**

Wrażliwość na odrzucenie była istotnie negatywnie skorelowana z satysfakcją ze związku zarówno u kobiet ( $r = -0,30, p < 0,05$ ) i mężczyzn ( $r = -0,36, p < 0,01$ ) w T1, jak i w T2 (kobiety:  $r = -0,42, p < 0,01$ ; mężczyźni:  $r = -0,53, p < 0,01$ ).

Wrażliwość na odrzucenie była negatywnie związana ze standardem ciepła zarówno u kobiet ( $r = -0,28, p < 0,05$ ), jak i u mężczyzn ( $r = -0,32, p < 0,01$ ) w T1. W T2 zależność ta utrzymała się u kobiet ( $r = -0,27, p < 0,05$ ), natomiast u mężczyzn wrażliwość na odrzucenie była negatywnie związana nie tylko z ciepłem ( $r = -0,51, p < 0,01$ ), ale również z witalnością–statusem ( $r = -0,47, p < 0,01$ ) oraz atrakcyjnością ( $r = -0,29, p < 0,05$ ).

Analiza wykazała, że istnieje dodatni związek pomiędzy wszystkimi trzema standardami a satysfakcją ze związku w obu punktach pomiarowych. W T1, satysfakcja była istotnie dodatnio skorelowana ze standardami ciepła (kobiety:  $r = 0,51, p < 0,01$ ; mężczyźni:  $r = 0,46, p < 0,01$ ), witalności–statusu (kobiety:  $r = 0,40, p < 0,01$ ; mężczyźni:  $r = 0,33, p < 0,01$ ) oraz atrakcyjności (kobiety:  $r = 0,47, p < 0,01$ ; mężczyźni:  $r = 0,29, p < 0,01$ ). Analogiczny wzór korelacji wystąpił w T2, gdzie wszystkie trzy standardy były dodatnio powiązane z bieżącą satysfakcją – zarówno u kobiet (Ciepło:  $r = 0,63$ , Witalność-status:  $r = 0,51$ , Atrakcyjność:  $r = 0,53$ ; wszystkie  $p < 0,01$ ),

jak i mężczyźni (Ciepło:  $r = 0,70$ , Witalność-status:  $r = 0,58$ , Atrakcyjność:  $r = 0,59$ ; wszystkie  $p < 0,01$ ).

### **Korelacje między obserwacjami kobiet i mężczyzn w obrębie i między punktami czasowymi:**

**Analizy międzyosobowe** wykazały, że wyższa wrażliwość na odrzucenie u kobiet w T1 była związana z niższą satysfakcją ich partnerów zarówno w T1 ( $r = -0,42$ ,  $p < 0,01$ ), jak i w T2 ( $r = -0,35$ ,  $p < 0,01$ ). W przypadku mężczyzn, chociaż w T1 nie zaobserwowano związku między ich wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją partnerek, w T2 związek ten okazał się istotny ( $r = -0,26$ ,  $p < 0,05$ ).

**Korelacje międzyosobowe** wykazały, że wyższy poziom wrażliwości na odrzucenie u kobiet w T1 był ujemnie powiązany ze standardami ich partnerów: z ciepłem mężczyzn zarówno w T1 ( $r = -0,43$ ,  $p < 0,01$ ), jak i T2 ( $r = -0,42$ ,  $p < 0,01$ ), a także z ich witalnością–statusem ( $r = -0,30$ ,  $p < 0,05$ ) i atrakcyjnością ( $r = -0,29$ ,  $p < 0,05$ ) w T2. Z kolei wrażliwość na odrzucenie mężczyzn w T1 była negatywnie związana ze standardem ciepła partnerek w obu punktach pomiarowych (T1:  $r = -0,40$ ,  $p < 0,01$ ; T2:  $r = -0,27$ ,  $p < 0,05$ ).

Satysfakcja kobiet w T1 była dodatkowo związana z poziomem standardów ciepła partnera w T1 ( $r = 0,31$ ,  $p < 0,05$ ) oraz wszystkimi trzema standardami partnera w T2 (Ciepło:  $r = 0,47$ , Witalność-status:  $r = 0,41$ , Atrakcyjność:  $r = 0,43$ ; wszystkie  $p < 0,01$ ). Z kolei satysfakcja mężczyzn w T2 korelowała dodatnio z wszystkimi standardami kobiet zarówno w T1 (Ciepło:  $r = 0,48$ , Witalność-status:  $r = 0,43$ , Atrakcyjność:  $r = 0,35$ ; wszystkie  $p < 0,05$ ), jak i T2 (Ciepło:  $r = 0,54$ , Witalność-status:  $r = 0,50$ , Atrakcyjność:  $r = 0,53$ ; wszystkie  $p < 0,01$ ).

### **Różnice między płciami w obrębie i między punktami czasowymi**

Na poziomie T1 kobiety wykazywały wyższy poziom standardów witalności–statusu niż mężczyźni. Nie zaobserwowano innych różnic między płciami ani w T1 ani w T2. Nie stwierdzono również różnic w czasie u kobiet, natomiast u mężczyzn ciepło było wyższe w T1 niż w T2, a

witalność-status była wyższa w T2 niż w T1. Zaobserwowano również tendencję ( $p = 0,07$ ) do niższego poziomu wrażliwości na odrzucenie u mężczyzn w T2 w porównaniu do T1. Wyniki sugerują, że satysfakcja i wrażliwość na odrzucenie były bardziej stabilne w czasie niż standardy, przynajmniej u mężczyzn.

### 8.3.2 Test modelu współzmienności aktor-partner z krzyżowymi efektami podłużnymi

Model pomiarowy określa sposób, w jaki zmienne latentne (niemierzone bezpośrednio) są reprezentowane za pomocą zmiennych obserwowalnych, czyli wskaźników (Geiser, 2013). W niniejszym badaniu jako wskaźniki dla standardów idealnych zastosowano pakiety pozycji (Coffman i MacCallum, 2005), natomiast zmiennymi obserwowanymi włączonymi do modelu były wrażliwość na odrzucenie oraz satysfakcja. Dla każdego ze standardów idealnych skonstruowano trzy pakiety pozycji przy użyciu metody item-to-construct balance (Little i in., 2002). W tym celu łączono pozycje o najwyższych ładunkach czynnikowych z tymi o najniższych, aż powstały pakiety zawierające po cztery pozycje o zrównoważonym rozkładzie ładunków czynnikowych. Przetestowano 3 modele, z których każdy uwzględniał tylko jeden ze standardów.

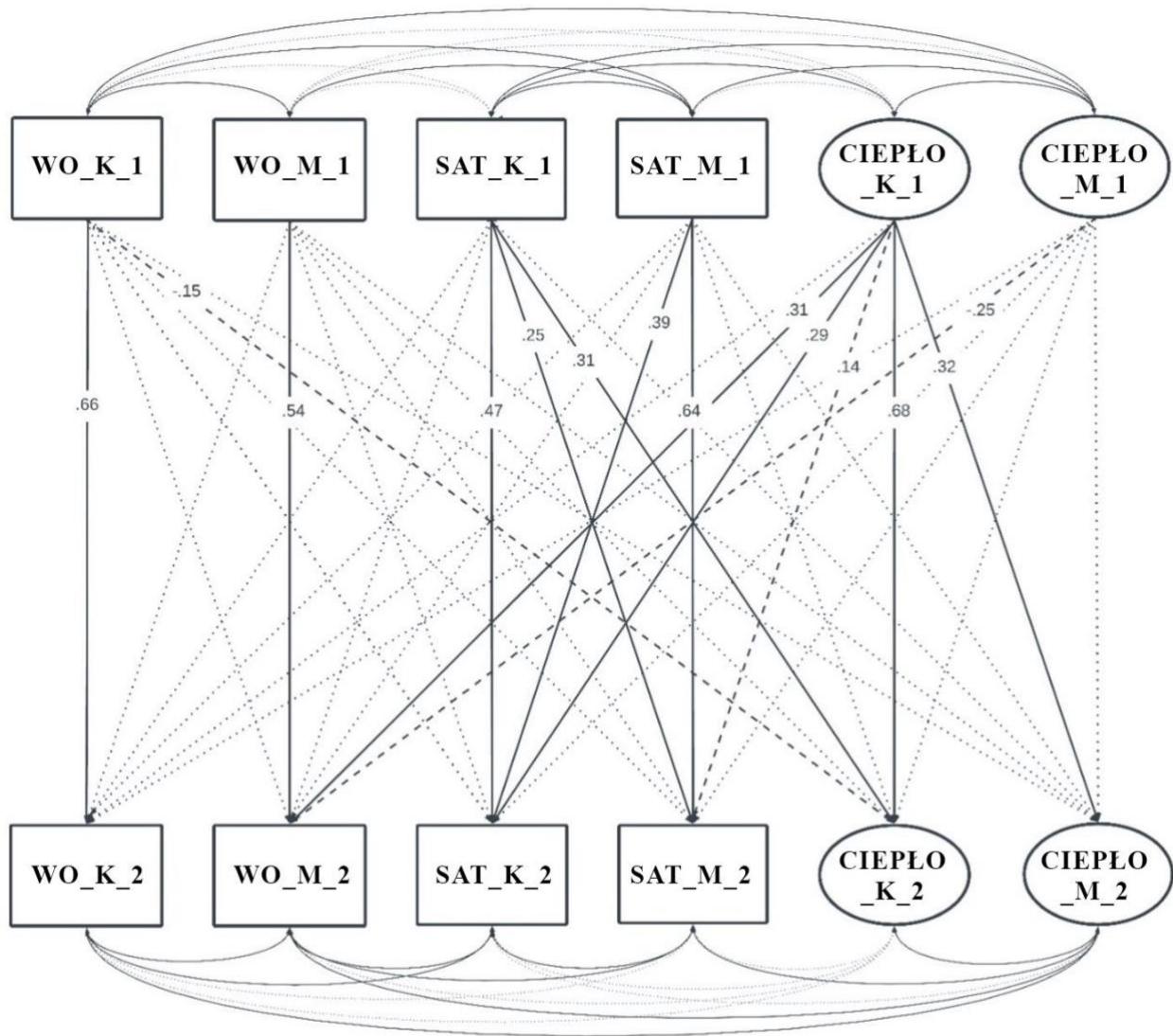
#### ***Model uwzględniający ciepło***

Model nie wykazał dobrego dopasowania do danych:  $\chi^2(109) = 196,43, p < 0,001$ ;  $RMSEA = 0,11$ ,  $NFI = 0,86$ ,  $CFI = 0,93$ ,  $TLI = 0,88$ . Prawdopodobną przyczyną takiego wyniku była niewystarczająca liczba par w próbie. Zgodnie z zaleceniami Bentlera i Chou (1987), do poprawnego oszacowania modelu wymagany jest stosunek co najmniej 5 obserwacji na jeden parametr swobodny. W badanym modelu estymowano  $N = 111$  parametrów, co oznacza, że optymalna liczba obserwacji powinna wynosić minimum 551 osób. Zgodnie z mniej restrykcyjnym podejściem, uznaje się, że 200 obserwacji to zalecane minimum w analizie SEM (Kenny,

<http://davidakenny.net/cm/fit.htm>). W niniejszym badaniu liczba osób badanych była znacząco mniejsza ( $N = 126$ ). Model prezentuje Rysunek 5.

### Rysunek 5

*Zależności między zmiennymi w modelu uwzględniającym ciepło.*



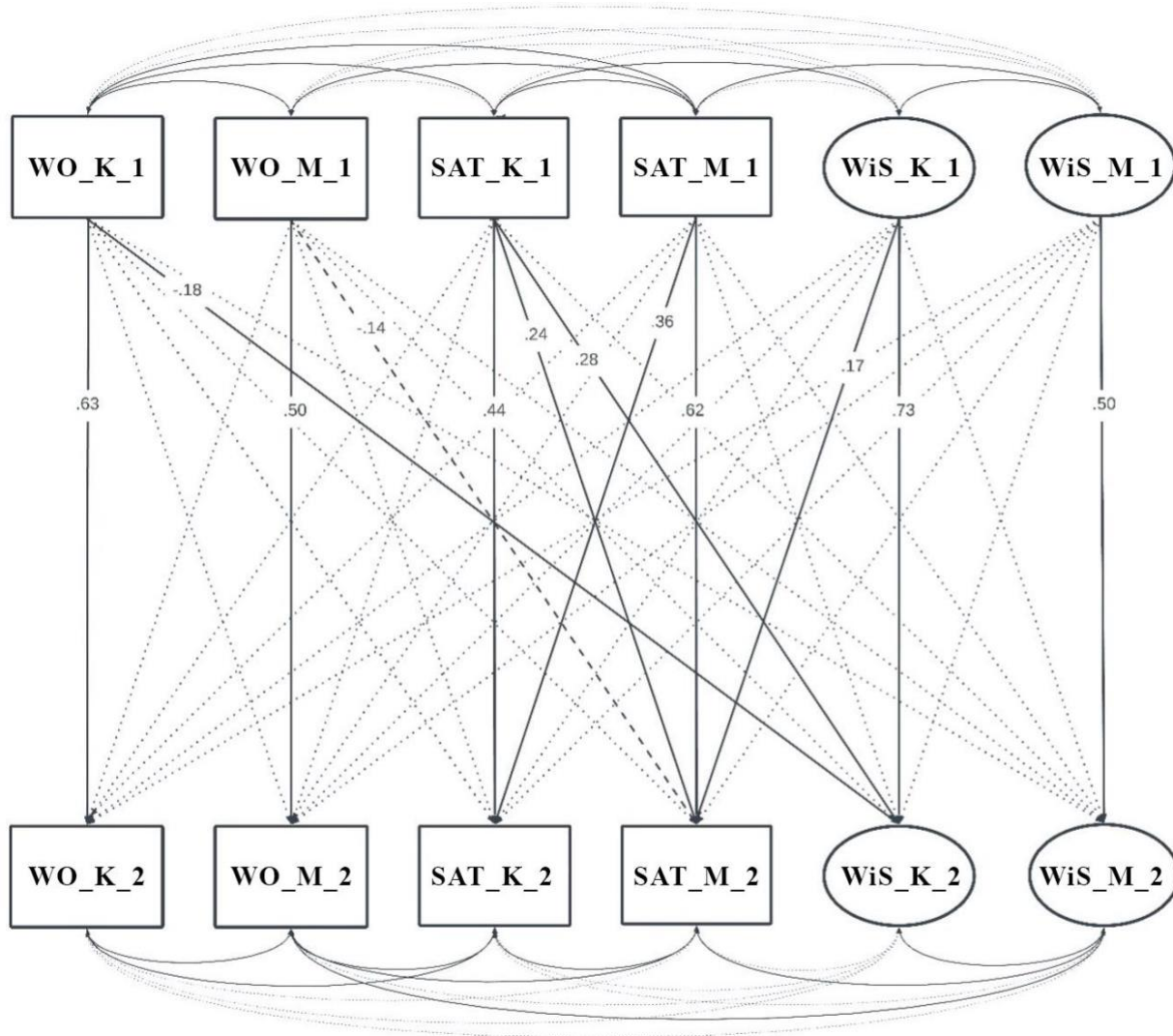
*Adnotacja.* wo - wrażliwość na odrzucenie, sat- satysfakcja, k- kobiety, m- mężczyźni, 1- pomiar pierwszy, 2- pomiar 2

### *Model uwzględniający witalność-status*

Model nie był dobrze dopasowany do danych,  $\chi^2(109) = 184,52, p < 0,001$ ;  $RMSEA = 0,11, NFI = 0,86, CFI = 0,93, TLI = 0,88$ , co wynikało z małej liczby badanych. Model prezentuje Rys. 6.

**Rysunek 6**

*Zależności między zmiennymi w modelu uwzględniającym witalność-status.*



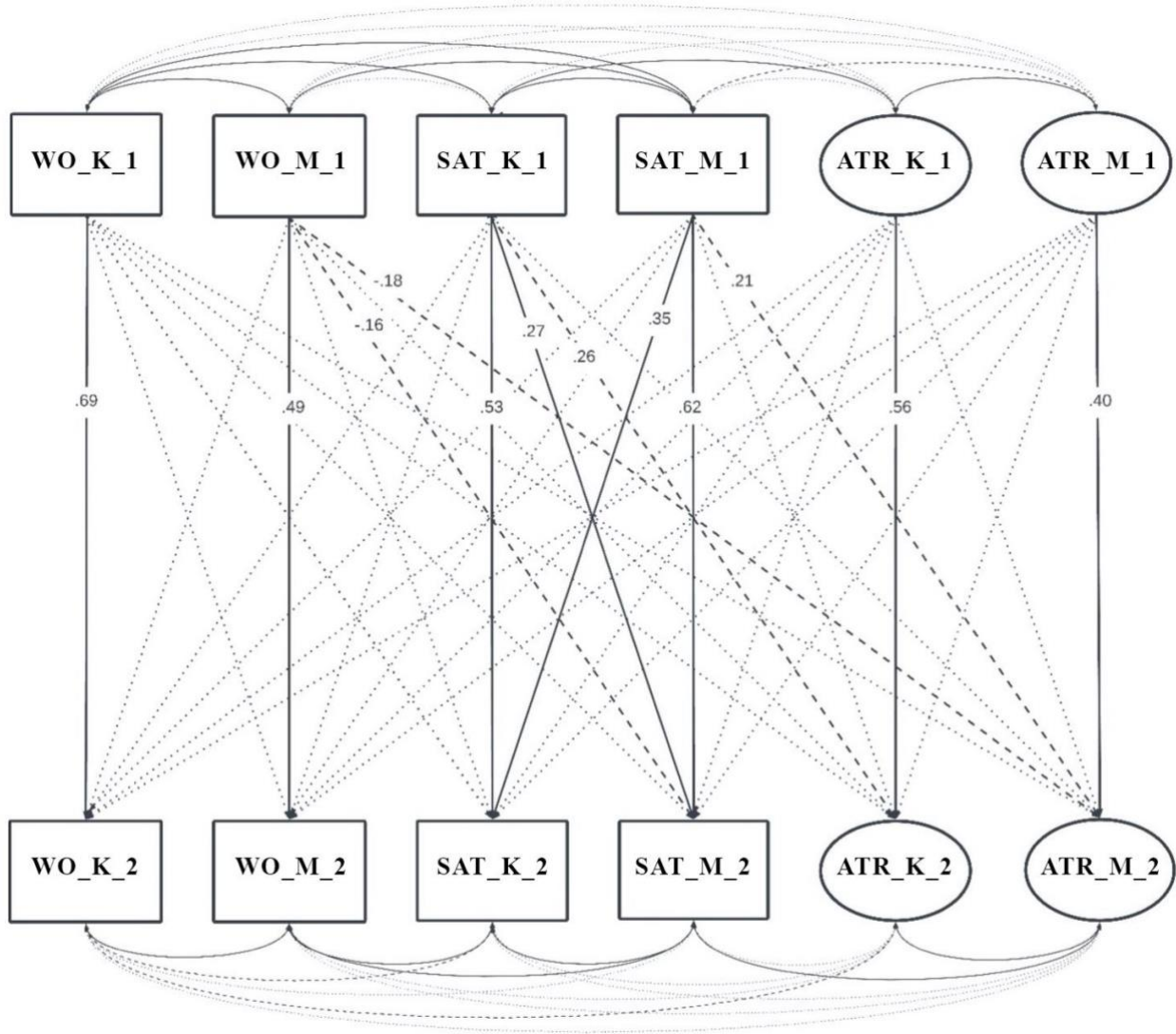
*Adnotacja.* wo - wrażliwość na odrzucenie, sat- satysfakcja, wis - witalność - status, k- kobiety, m- mężczyźni, 1- pomiar pierwszy, 2- pomiar 2

***Model uwzględniający atrakcyjność***

Model nie pasował dobrze do danych,  $\chi^2(109) = 174,305, p < 0,001; RMSEA = 0,10, NFI = 0,85, CFI = 0,93, TLI = 0,88,$  z powodu małej liczby badanych. Model prezentuje Rysunek 7.

### Rysunek 7

Zależności między zmiennymi w modelu uwzględniającym atrakcyjność.



*Adnotacja.* wo - wrażliwość na odrzucenie, sat- satysfakcja, atr - atrakcyjność, k- kobiety, m- mężczyźni, 1- pomiar pierwszy, 2- pomiar 2

## **Korelacje wewnątrzczasowe**

### **Model z uwzględnieniem ciepła**

Zarówno w T1, jak i T2, zaobserwowano dodatnie korelacje między partnerami w zakresie wrażliwości na odrzucenie, satysfakcji oraz standardu ciepła. W T1 wrażliwość na odrzucenie kobiet była istotnie negatywnie związana z satysfakcją partnerów oraz ich standardem ciepła. Jednocześnie, wrażliwość na odrzucenie kobiet była negatywnie powiązana z ich własną satysfakcją w T2. Wrażliwość na odrzucenie mężczyzn była negatywnie skorelowana z ich własną satysfakcją w obu punktach czasowych. Satysfakcja kobiet była dodatnio związana zarówno z ich własnym ciepłem, jak i ciepłem partnera, natomiast satysfakcja mężczyzn – z ich własnym ciepłem.

### **Model z uwzględnieniem witalności–statusu**

W T1, wrażliwość na odrzucenie kobiet była negatywnie powiązana zarówno z ich własną satysfakcją, jak i satysfakcją partnerów. Wrażliwość na odrzucenie mężczyzn była natomiast negatywnie skorelowana z ich własną satysfakcją. W T2 zależności te utrzymywały się, przy czym efekt wrażliwości na odrzucenie kobiet względem ich własnej satysfakcji był bliski istotności statystycznej ( $p = 0,06$ ), podobnie jak w przypadku mężczyzn ( $p = 0,06$ ). Dodatkowo, wrażliwość na odrzucenie mężczyzn była ujemnie związana z ich własną witalnością–statusem. Satysfakcja mężczyzn była istotnie dodatnio powiązana z ich własnym standardem witalności - statusu zarówno w T1, jak i w T2.

### **Model z uwzględnieniem atrakcyjności**

W obu pomiarach, zmienne były dodatnio skorelowane w parach – wyższa wrażliwość na odrzucenie, satysfakcja i atrakcyjność jednej osoby wiązały się z wyższymi wynikami u partnera. W T1, wrażliwość na odrzucenie kobiet była negatywnie związana z ich własną satysfakcją oraz

satysfakcją ich partnerów, a wrażliwość na odrzucenie mężczyzn – z ich własną satysfakcją. W T2, wrażliwość na odrzucenie kobiet była negatywnie powiązana z ich własną satysfakcją ( $p = 0,06$ ) oraz ich standardem atrakcyjności ( $p = 0,08$ ) na poziomie tendencji. Wrażliwość na odrzucenie mężczyzn była z kolei negatywnie związana z ich własną satysfakcją ( $p = 0,07$ ) oraz satysfakcją partnerek ( $p = 0,07$ ). Satysfakcja mężczyzn była istotnie dodatnio skorelowana z ich własnym standardem atrakcyjności.

### **Efekty autoregresyjne**

Wszystkie efekty autoregresyjne były istotne i pozytywne, co oznacza stabilność konstruktów w czasie. Dla większości zmiennych były one istotne statystycznie: w modelu z ciepłem mieściły się w przedziale od 0,46 do 0,69 (z wyjątkiem nieistotnego efektu dla ciepła u mężczyzn,  $\beta = 0,19$ ), w modelu z witalnością–statusem od 0,50 do 0,73, a w modelu z atrakcyjnością od 0,40 do 0,70.

### 8.3.3 Testowanie hipotez

**Hipoteza 6:** Wrażliwość na odrzucenie na początku badania (T1) będzie przewidywać odroczonej satysfakcję ze związku (T2) zarówno u aktora, jak i u partnera.

### **Efekty aktora**

W modelu z ciepłem nie zaobserwowano istotnych efektów wrażliwości na odrzucenie w przewidywaniu późniejszej satysfakcji. W modelu z witalnością–statusem, wyższa wrażliwość na odrzucenie mężczyzn w T1 prognozowała ich niższą satysfakcję w T2, choć efekt ten znajdował się na granicy istotności statystycznej ( $p = 0,07$ ). Podobny wynik zaobserwowano w modelu z atrakcyjnością, gdzie wyższy poziom wrażliwości na odrzucenie u mężczyzn wiązał się z niższą odroczonej satysfakcją ( $p = 0,07$ ).

### **Efekty partnera.**

Nie stwierdzono istotnych efektów partnera – wrażliwość na odrzucenie jednego partnera nie przewidywała poziomu satysfakcji drugiego partnera w T2 w żadnym z modeli (ciepło, witalność, atrakcyjność).

**Hipoteza 7:** Wrażliwość na odrzucenie na początku badania (T1) będzie pozytywnie (**H7a**) lub negatywnie (**H7b**) przewidywać standardy w drugim pomiarze (T2) zarówno u aktora, jak i u partnera.

#### **Efekty aktora.**

W modelu dla standardów ciepła, wrażliwość na odrzucenie u kobiet w T1 wykazała tendencję do negatywnego przewidywania ich standardu ciepła w T2 ( $p = 0,07$ ). W modelu z uwzględnieniem standardów witalności–statusu uzyskano istotny efekt – wyższy poziom wrażliwości na odrzucenie u kobiet w T1 przewidywał obniżenie ich własnych standardów witalności–statusu w T2 ( $p < 0,05$ ). Nie stwierdzono istotnych efektów dla standardów atrakcyjności.

#### **Efekty partnera.**

Nie stwierdzono istotnych efektów partnera dla żadnej z trzech kategorii standardów. Wrażliwość na odrzucenie jednej osoby nie wpływała na poziom standardów u partnera w odroczonym pomiarze.

**Hipoteza 8:** Wyższe standardy na początku badania (T1) będą pozytywnie przewidywać odroczoną satysfakcję w związku (T2) zarówno u aktora, jak i u partnera.

W modelach uwzględniających efekty aktora i partnera z odroczonym pomiarem (T1 → T2), uzyskano częściowe wsparcie dla hipotezy.

#### **Efekty aktora.**

W modelu z uwzględnieniem standardów ciepła, wyższy poziom standardów ciepła u kobiet w T1 istotnie prognozował ich wyższą satysfakcję w T2, przy czym efekt ten osiągnął poziom tendencji

statystycznej ( $p = 0,08$ ). W modelach uwzględniających standardy witalności–statusu oraz atrakcyjności nie odnotowano istotnych efektów predykcyjnych dla satysfakcji aktora.

### **Efekty**

### **partnera.**

W przypadku mężczyzn, wyższy poziom standardów ciepła oraz standardów witalności–statusu u partnerek w T1 wiązał się z wyższą satysfakcją w T2. Efekty te również osiągnęły poziom tendencji statystycznej (ciepło:  $p = 0,08$ ; witalność–status:  $p < 0,05$ ). Nie zaobserwowano istotnych efektów partnera dla standardów atrakcyjności.

### **Podsumowanie i wnioski z wszystkich trzech modeli**

Wyniki przyniosły ograniczone, choć częściowe potwierdzenie postawionych hipotez. Wrażliwość na odrzucenie u mężczyzn w T1 wykazywała tendencję do negatywnego przewidywania ich satysfakcji w T2 (**H6** – efekt aktora), jednak nie potwierdzono efektów partnera. Wrażliwość na odrzucenie u kobiet w T1 istotnie przewidywała spadek ich własnych standardów witalności–statusu w T2 (**H7b** – efekt aktora), a w przypadku standardów ciepła wynik ten był bliski istotności. Efekty partnera nie wystąpiły. Hipoteza **H8** uzyskała częściowe wsparcie – wyższe standardy kobiet (ciepło i witalność–status) przewidywały wyższą satysfakcję mężczyzn w T2 (efekty partnera), choć głównie na poziomie trendów.

## **8.4 Dyskusja wyników badania 3a**

Badanie analizowało dwukierunkowe zależności między wrażliwością na odrzucenie, standardami relacyjnymi, oceną partnera i satysfakcją z relacji w ujęciu diadycznym. Wyniki ukazują zarówno indywidualne (efekty aktora), jak i wzajemne (efekty partnera) oddziaływania w parze.

Korelacje między partnerami sugerują obecność istotnych powiązań interpersonalnych — zwłaszcza w zakresie satysfakcji i standardów. Wysokie współzależności satysfakcji w parach

mogą świadczyć o tym, że dobrostan relacyjny ma charakter współdzielony i dynamicznie sprzężony w diadzie (Kenny i in., 2006), co wpisuje się w model współzależności emocjonalnej w bliskich związkach (Acitelli, 2001). Osoby usatysfakcjonowane ze swoich związków mogą formułować bardziej ambitne oczekiwania wobec partnera, postrzegając relację jako solidną, pełną potencjału i wartościową (Fletcher i in., 2000). Taka stabilność emocjonalna i satysfakcja sprzyja wzajemnemu wspieraniu się w rozwoju osobistym i relacyjnym oraz wspólnym dążeniom do realizacji wyższych standardów w relacji (Aron i in., 2000), co określane jest jako „wzajemne podciąganie ku górze” (Feeney i Collins, 2015; Silvestri, 2023). Jednocześnie wysoka satysfakcja umacnia proces idealizacji partnera oraz samej relacji i wzmacnia zaangażowanie oraz pozytywne postrzeganie związku jako całości (Murray i in., 2000).

**Hipoteza 6:** Wrażliwość na odrzucenie na początku badania (T1) będzie przewidywać odroczoną satysfakcję ze związku (T2) zarówno u aktora, jak i u partnera.

Uzyskane wyniki częściowo wspierają hipotezę 6. W analizach korelacyjnych wrażliwość na odrzucenie wiązała się negatywnie z satysfakcją w związku zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, w obu punktach czasowych, i częściowo także między partnerami. Uzyskane wyniki potwierdzają wcześniejsze ustalenia, zgodnie z którymi wysoka wrażliwość na odrzucenie stanowi istotny predyktor obniżonej satysfakcji ze związku (Downey i Feldman, 1996; Campbell i in., 2005; Romero-Canyas i in., 2010; London i in., 2007). W modelu wzajemnej zależności Aktor-Partner z opóźnionymi efektami krzyżowymi, efekty wewnątrzczasowe potwierdziły te zależności – szczególnie dla kobiet, których wrażliwość na odrzucenie była powiązana z niższą satysfakcją ich partnerów.

W modelu krzyżowo-opóźnionym ujawniły się jednak bardziej złożone zależności, wskazujące na możliwy mechanizm pośredniczący pomiędzy wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją aktora. U mężczyzn wysoki poziom wrażliwości na odrzucenie współwystępował z

niższymi standardami wobec cech partnerki w obszarze witalności i atrakcyjności, a jednocześnie – negatywnie prognozował ich satysfakcję z relacji w czasie. Tego rodzaju zależność może sugerować, że mężczyźni o nasilonej wrażliwości na odrzucenie mogą celowo minimalizować wymagania wobec partnerki, by zmniejszyć prawdopodobieństwo konfliktu lub odrzucenia (Murray i in., 2006; Pietromonaco i Beck, 2019). Jednak taka adaptacja – choć krótkoterminowo redukująca lęk – może nie sprzyjać zaspokojeniu rzeczywistych potrzeb jednostki, co prowadzi do narastania frustracji i stopniowego spadku satysfakcji.

Alternatywnie, obniżona satysfakcja może wynikać z niedopasowania względem cech rzeczywistych partnerki (rozbieżności). W przypadku mężczyzn o wysokiej wrażliwości na odrzucenie, sytuacja, w której partnerka znacznie przekracza standard atrakcyjności lub witalności, może uruchamiać mechanizmy lękowe, związane z przewidywaną niedostępnością lub możliwością utraty relacji. To z kolei może negatywnie wpływać na jakość relacyjną.

Nie zaobserwowano natomiast istotnych efektów partnera, co może sugerować, że wrażliwość na odrzucenie oddziałuje przede wszystkim na subiektywne odczucia jednostki, a nie bezpośrednio na ocenę satysfakcji partnera. Możliwe jest, że niska satysfakcja wynikająca z wysokiej wrażliwości na odrzucenie staje się czynnikiem pośredniczącym w dalszych negatywnych interakcjach w związku, które z kolei wpływają na satysfakcję partnera. Przykładowo, osoby o wysokim poziomie wrażliwości na odrzucenie mogą reagować na frustrację i niepewność w związku poprzez agresję i inne zachowania obronne (Downey i Feldman, 1996; London i in., 2007). Takie zachowania mogą obniżać satysfakcję partnera, co tworzy mechanizm sprzężenia zwrotnego, gdzie początkowa niepewność i niska satysfakcja jednej strony przekładają się na pogorszenie jakości relacji dla obu partnerów (Gottman, 1994; Downey i in., 1998).

**Hipoteza 7:** Wrażliwość na odrzucenie na początku badania (T1) będzie pozytywnie (**H7a**) lub negatywnie (**H7b**) przewidywać standardy w drugim pomiarze (T2) zarówno u aktora, jak i u partnera.

Uzyskane wyniki częściowo potwierdzają hipotezę **H7b**, zakładającą, że wyższy poziom wrażliwości na odrzucenie na początku badania (T1) będzie negatywnie przewidywać poziom standardów wobec partnera w drugim pomiarze (T2). Analizy korelacyjne wykazały, że u kobiet wyższa wrażliwość na odrzucenie w T1 była silnie negatywnie skorelowana ze standardami partnerów dotyczącymi ciepła oraz – choć słabiej – z ich witalnością–statusem i atrakcyjnością. Podobnie u mężczyzn wrażliwość na odrzucenie wiązała się ujemnie ze standardami ciepła u partnerek. W modelu wzajemnej zależności aktor-partner z opóźnionymi efektami krzyżowymi efekty aktora wskazały, że u kobiet wrażliwość na odrzucenie w T1 istotnie przewidywała obniżenie standardów witalności–statusu w T2 oraz wykazywała tendencję do zmniejszania wymagań dotyczących ciepła. Natomiast u mężczyzn zaobserwowano szeroki, negatywny wzorzec korelacji wrażliwości na odrzucenie ze wszystkimi trzema standardami (ciepło, witalność–status, atrakcyjność), choć efekty przewidywania zmian w modelach Aktor-Partner były słabsze i mniej jednoznaczne. Taki wzorzec wskazuje na różnice płciowe w sposobie, w jaki wrażliwość na odrzucenie wpływa na idealne standardy. Kobiety z wysoką wrażliwością na odrzucenie zdają się przede wszystkim obniżać wymagania dotyczące ciepła i statusu, natomiast mężczyźni wykazują tendencję do szerszego dostosowywania oczekiwań również w sferze atrakcyjności. Te wyniki są zgodne z teorią ewolucyjną, która podkreśla większą selektywność kobiet w doborze partnera (Buss, 1989). Jednocześnie osoby z wysoką wrażliwością na odrzucenie, obawiając się niestabilności relacji, mogą świadomie lub nieświadomie obniżać swoje wymagania wobec partnera, by zmniejszyć ryzyko odrzucenia (Murray i in., 2006; Lemay i Clark, 2008). Taki mechanizm regulacji oczekiwań pełni funkcję ochronną, pomagając jednostce radzić sobie z

zagrożeniem emocjonalnym, ale jednocześnie może prowadzić do utrzymywania związków o niższej jakości, co zwiększa ryzyko długofalowego niezadowolenia i konfliktów (Campbell i in., 2005; Romero-Canyas i in., 2010).

Choć korelacje sugerują, że wysoka wrażliwość na odrzucenie u jednej osoby koreluje z niższym poziomem standardów relacyjnych u partnera, to wyniki nie wykazały, by wrażliwość na odrzucenie jednej osoby przewidywała zmianę standardów w czasie. Wynik ten sugeruje, że dostosowania standardów mają przede wszystkim charakter intrapersonalny, a nie są wynikiem bezpośredniego wpływu partnera. Niemniej jednak wcześniejsze badania wskazują, że partnerzy oddziałują na siebie w bardziej złożony i pośredni sposób, na przykład poprzez wzajemne regulowanie emocji, adaptację do zachowań drugiej osoby czy reakcje na postrzeganą niestabilność relacji (Kenny i Acitelli, 2001; Rusbult i in., 1991; Hatfield i in., 1994). Możliwe zatem, że wrażliwość na odrzucenie wpływa na partnera nie w sposób bezpośredni, ale za pośrednictwem codziennych interakcji, sygnałów afektywnych oraz strategii regulacyjnych, które mogą prowadzić do długofalowego dostosowywania się partnerów. Można więc przypuszczać, że wrażliwość na odrzucenie wywołuje sprzężone, choć pośrednie zmiany w standardach partnera, które nie zostały uchwycone w modelu krzyżowo-opóźnionym. Z punktu widzenia teorii współzależności (Thibaut i Kelley, 1959) oraz modelu wzajemnego dostosowania (Kenny i Acitelli, 2001), obniżanie standardów może być adaptacyjnym, choć potencjalnie niekorzystnym, sposobem na utrzymanie relacji w sytuacji doświadczanej niestabilności emocjonalnej. Dostosowanie oczekiwań pomaga minimalizować koszt emocjonalny związany z rozczarowaniem, ale jednocześnie może obniżać jakość relacji i zwiększać ryzyko późniejszych konfliktów czy rozpadu (Le i Agnew, 2003).

Podsumowując, wyniki wskazują, że wrażliwość na odrzucenie w istotny sposób kształtuje zmiany w standardach relacyjnych, przede wszystkim na poziomie indywidualnym. Obniżanie standardów wobec partnera wydaje się być mechanizmem regulującym lęk i obawę przed

odrzuconiem, choć jego adaptacyjność jest ograniczona i może prowadzić do obniżonej satysfakcji z relacji.

**Hipoteza 8:** Wyższe standardy na początku badania (T1) będą pozytywnie przewidywać odroczoną satysfakcję w związku (T2) zarówno u aktora, jak i u partnera.

Uzyskane wyniki wskazują, że choć standardy relacyjne pozostają dodatnio skorelowane z bieżącą satysfakcją ze związku w obu pomiarach, to ich predykcyjna wartość dla odroczonej satysfakcji ujawnia się głównie w zakresie standardów ciepła i witalności kobiet, szczególnie jako predyktory satysfakcji partnerów. Efekty te były jednak umiarkowane i częściowo mieściły się w granicach trendów statystycznych.

W modelu aktora zaobserwowano, że wyższy poziom standardów ciepła u kobiet na początku badania (T1) przewidywał wyższą satysfakcję z relacji po upływie czasu (T2), choć efekt ten osiągnął jedynie poziom trendu ( $p = 0,08$ ). Może to sugerować, że kobiety o wysokich oczekiwaniach dotyczących emocjonalnej bliskości, wsparcia i zaangażowania są bardziej skłonne inwestować w relację i dążyć do jej jakościowego rozwoju, co przekłada się na ich długofalową ocenę związku (Fletcher i in., 1999; Campbell i in., 2001). Takie osoby mogą aktywniej zabiegać o realizację swoich potrzeb relacyjnych, co z czasem przyczynia się do wzrostu satysfakcji.

Co istotne, bardziej wyraźne efekty zaobserwowano na poziomie partnera. Wyższy poziom standardów ciepła oraz witalności–statusu u kobiet na początku badania przewidywał wyższą satysfakcję ich partnerów po czasie. Wynik ten może wskazywać, że oczekiwania kobiet względem jakości relacji odgrywają rolę nie tylko intrapersonalną, ale także interpersonalną – oddziałując na to, jak partnerzy mężczyźni postrzegają i oceniają związek. Jednym z możliwych wyjaśnień jest to, że kobiety z wysokimi standardami częściej komunikują swoje potrzeby, przejawiają większe zaangażowanie emocjonalne i inicjują zachowania sprzyjające bliskości – co może być pozytywnie

odbierane przez partnerów (Fletcher i in., 2000; Luo i Snider, 2009; Gottman i Levenson, 2000; Finkel i Eastwick, 2015).

Dodatkowo, zgodnie z ujęciem różnic płciowych w funkcjonowaniu społecznym, kobiety mogą częściej przyjmować relacyjny styl tożsamości (Cross i Madson, 1997; Woodin, 2022; Vogel i in., 2018) oraz wykazywać większą skłonność do refleksyjności i aktywnej regulacji relacyjnych oczekiwań (Finkel i Eastwick, 2015). Takie cechy mogą sprawiać, że ich wysokie standardy relacyjne stają się nie tylko osobistym kryterium oceny związku, ale również impulsem do działań, które kształtują doświadczenia obojga partnerów.

## 9. Badanie 3b

Badanie dziennikowe – model liniowy z efektami mieszanymi

### 9.1 Cel i hipotezy badawcze

#### *Cel badania*

Określenie, w jaki sposób wrażliwość na odrzucenie oraz postrzegane odrzucenie ze strony partnera są powiązane z ocenami partnera w zakresie ciepła, witalność-statusu i atrakcyjności, satysfakcją ze związku oraz rozbieżnością między standardem a oceną partnera w ramach codziennych pomiarów.

#### *Hipotezy*

**Hipoteza 9:** Wrażliwość na odrzucenie koreluje pozytywnie z codziennym poczuciem odrzucenia przez partnera.

**Hipoteza 10:** Wrażliwość na odrzucenie koreluje pozytywnie z codzienną rozbieżnością między standardami a oceną partnera.

**Hipoteza 11:** Codzienne poczucie odrzucenia wpływa na wzrost rozbieżności między standardami a oceną partnera dnia następnego.

**Hipoteza 12:** Codzienne poczucie odrzucenia wpływa na obniżenie satysfakcji ze związku następnego dnia.

**Hipoteza 13:** Związek między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością między standardami a oceną partnera jest silniejszy w sytuacji niskiego odrzucenia.

## **9.2. Metoda**

### 9.2.1 Osoby badane

W badaniu dziennikowym (dni 2–6) udział wzięły te same osoby, co w badaniu 3a, przy czym próba nie była w pełni tożsama – część osób zrezygnowała z codziennego udziału lub dostarczyła niepełne dane. Ostatecznie analizie poddano dane dziennikowe pochodzące od 68 par (związki formalne: 49 par, nieformalne: 19 par), które ukończyły co najmniej 4 dni badania (w badaniu wzięło udział 85 par, z których 75 ukończyło co najmniej jeden dzień badania dziennikowego, a 64 pary ukończyły wszystkie 5 dni). Oboje partnerów codziennie wypełniało dzienniczki, niezależnie od siebie. Wiek kobiet mieścił się w przedziale od 20 do 72 lat ( $M = 37,54$ ;  $SD = 12,76$ ). Wiek mężczyzn mieścił się w przedziale od 20 do 73 lat ( $M = 39,26$ ;  $SD = 12,32$ ). Czas trwania relacji wyniósł od 8 miesięcy do 50 lat ( $M = 145,10$ ;  $SD = 133,08$ , w miesiącach, tj. około 12 lat). Pod względem wykształcenia, 36,8% kobiet posiadało wykształcenie średnie, 4,4% wykształcenie zawodowe a 58,8% wykształcenie wyższe. W grupie mężczyzn 1,5% deklarowało wykształcenie podstawowe, 44,1% wykształcenie średnie, 16,2% wykształcenie zawodowe i 38,2% wykształcenie wyższe.

### 9.2.2 Narzędzia

#### **Ocena partnera.**

Na podstawie tej samej listy 24 przymiotników, wykorzystanej do oceny standardów idealnych w badaniu 3a, osoby badane codziennie oceniały swojego partnera/partnerkę. Polecenie

brzmiało: „Zaznacz, na ile Twój partner/partnerka wykazywał/a dziś daną cechę” (1 – zdecydowanie nie był/a taki/taka; 5 – zdecydowanie był/a taki/taka). Do analizy zastosowano czynniki dotyczące idealnych standardów wyodrębnione w badaniu 3a: ciepło ( $\alpha = 0,95$ ), witalność- status ( $\alpha = 0,94$ ); atrakcyjność ( $\alpha = 0,91$ ).

### **Rozbieżność między standardem a codzienną oceną partnera.**

Rozbieżność obliczano jako różnicę między średnią idealnych standardów, wykorzystaną w badaniu 3a a codzienną oceną partnera.

### **Emocje.**

Osoby badane codziennie oceniali intensywność odczuwanych emocji w kontekście relacji z partnerem/partnerką (np. złość, radość, smutek) na 5-punktowej skali (1 – w ogóle nie odczuwam; 5 – bardzo silnie odczuwam). Eksploracyjna analiza czynnikowa z rotacją Varimax wykazała dwuczynnikową strukturę: emocje negatywne tworzyły jeden czynnik (49,10% wariancji, ładunki: 0,76–0,84), a emocje pozytywne – drugi (24,60% wariancji, ładunki: 0,92–0,94).

### **Codziennie postrzegane odrzucenie partnera.**

Wskaźnik postrzeganego odrzucenia (Postrzegane Odrzucenie Partnera, POP) został utworzony poprzez pomnożenie wyników lękowego oczekiwania braku uczucia od partnera “Na ile czułaś dziś obawę, że partner nie okaże Ci bliskości w żaden sposób? 1- “w ogóle nie czułem/am”; 5- „bardzo silnie czułem/am” oraz doświadczania miłości ze strony partnera (“Na ile odczuwałaś/aś dziś miłość okazywaną przez partnera?” (1 - “w ogóle nie czułem/am”; 5 - “bardzo silnie czułem/am”). Pozycja dotycząca okazywanej miłości zostały odwrócona (rekodowana), aby uzyskać wskaźnik odrzucenia. Obie pozycje były negatywnie ze sobą skorelowane.

### **Codzienna satysfakcja.**

Wskaźnik satysfakcji ze związku stanowił sumę 10 pozycji dla każdego dnia ze skali satysfakcji *Kwestionariusza IMS* użytego w Badaniu 1 ( $\alpha = 0,93$ ).

### 9.2.3 Procedura

Badanie zostało przeprowadzone za pośrednictwem panelu badawczego “Pollster” i trwało siedem dni. W dniach 1 i 7 osoby badane wypełniały listę przymiotników określających idealne standardy oraz *Kwestionariusz Wrażliwości na Odrzucenie* (badanie 3a), natomiast w dniach 2–6 (badanie 3b) codziennie uzupełniali dzienniczki obejmujące listę przymiotników służącą do codziennej oceny partnera, podskalę satysfakcji ze *Skali Modelu Inwestycji*, listę emocji odczuwanych względem partnera w danym dniu oraz pytania dotyczące codziennego postrzeganego odrzucenia ze strony partnera. Do analiz w badaniu 3b wykorzystano również uśredniony wynik idealnych standardów oraz wrażliwości na odrzucenie z badania 3a.

Dodatkowo uczestnicy proszeni byli o opis dowolnej sytuacji dotyczącej relacji z partnerem/partnerką, która miała miejsce danego dnia, a także o wskazanie, czy wystąpił konflikt (Czy wystąpił dziś konflikt między Tobą a partnerem/partnerką?) oraz określenie jego nasilenia (0 – konflikt nie wystąpił; 1 – niewielkie nasilenie; 7 – bardzo duże nasilenie). Opisy sytuacji konfliktowych zostały uwzględnione w procedurze, jednak nie poddano ich analizie statystycznej; materiał ten planowany jest do opracowania w przyszłych analizach, a jego pełne włączenie znacząco zwiększyłoby objętość niniejszej pracy. Uczestnicy podawali również liczbę godzin spędzonych tego dnia z partnerem, co pozwalało kontrolować czas ekspozycji na kontakt, mogący różnicować poziom doświadczanego odrzucenia. Każdy z partnerów codziennie otrzymywał mailowo indywidualny link do badania – ważny przez 24 godziny – i proszony był o stworzenie unikalnego kodu umożliwiającego identyfikację danych obu osób w parach. Osoby badane w ramach wynagrodzenia za udział w badaniu otrzymywali punkty w systemie lojalnościowym platformy Reaktropinii.pl. Za rekrutację uczestników, uzyskanie zgody na udział (na podstawie zaproszenia i formularza zgody) oraz dystrybucję linków do ankiet odpowiadała firma realizująca badanie.

## 9.3. Wyniki

### 9.3.1 Analizy wstępne

Poniżej w Tabelach 15 i 16 przedstawiono statystyki opisowe (średnie i odchylenia standardowe) dla wszystkich zmiennych w badaniu dziennikowym oraz korelacje zmiennych demograficznych z kluczowymi zmiennymi badawczymi.

**Tabela 15**

*Średnie i odchylenia standardowe dla zmiennych uwzględnionych w badaniu.*

Zmienna	<i>M</i>	<i>SD</i>
czas trwania relacji	145,10	133,47
wiek	38,40	12,60
wrażliwość na odrzucenie	7,26	3,52
postrzegane odrzucenie	4,48	2,98
pozytywny afekt	3,65	0,90
negatywny afekt	1,48	0,54
dzienna satysfakcja	46,78	10,36
ciepło	4,54	0,61
witalność - status	4,06	0,65
atrakcyjność	4,03	0,79
dziennie ciepło	3,90	0,86
dzienna witalność - status	3,69	0,85
dzienna atrakcyjność	3,55	0,94
rozbieżność ciepła	0,64	0,79
rozbieżność witalność - status	0,37	0,83
rozbieżność atrakcyjności	0,48	0,93

**Tabela 16**

*Korelacje zmiennych demograficznych z kluczowymi zmiennymi badawczymi.*

	WO	WO_p	POP	POPp	PA	NA	Sat	SI_Cie	SI_WS	SI_Atr	C_Cie	C_WS	C_Atr	Cie_Rozb	WS_Rozb	Atr_Roz
Czas	-0,16	-0,14	0,10	0,09	-0,17*	-0,08	-0,13	0,21*	0,21*	0,15	-0,07	-0,08	-0,08	0,23*	0,25*	0,21*
Wiek	-0,11	-0,10	0,22*	0,26*	-0,11	0,07	-0,11	0,28*	0,24*	0,24*	-0,02	-0,03	-0,02	0,24*	0,22*	0,23*
Wyk	-0,11	-0,10	0,22*	0,26*	-0,11	0,07	-0,11	0,28*	0,24*	0,24*	-0,02	-0,03	-0,02	0,24*	0,22*	0,23*
WO	1							-0,29**	-0,15	-0,03	-0,36**	-0,27**	-0,20*	0,16	0,16	0,17*

	WO	WO_p	POP	POPp	PA	NA	Sat	SI_Cie	SI_WS	SI_Atr	C_Cie	C_WS	C_Atr	Cie_Rozb	WS_Rozb	Atr_Roz
WO_p	0,39**	1						-0,37**	-0,14	-0,12	-0,32**	-0,26*	-0,20*	0,07	0,16	0,10
POP	0,33**	0,21*	1					-0,17*	-0,08	-0,01	-0,61**	-0,49**	-0,53**	0,53**	0,45**	0,53**
POPp	0,21*	0,33**	0,55**	1				-0,15	-0,02	-0,02	-0,49**	-0,41**	-0,42**	0,42**	0,40**	0,40**
PA	-0,27*	-0,16	-0,63**	-0,45**	1			0,24*	0,20*	0,20*	0,87**	0,83**	0,84**	-0,76**	-0,70**	-0,69**
NA	0,31**	0,34**	0,57**	0,46**	-0,39**	1		-0,27*	-0,10	-0,09	-0,40**	-0,28**	-0,31**	0,23*	0,21*	0,23*
Sat	-0,32**	-0,28**	-0,61**	-0,50**	0,84**	-0,43**	1	0,38**	0,26*	0,26*	0,87**	0,78**	0,80**	-0,65**	-0,60**	-0,59**

*Adnotacja.* WO\_p – wynik partnera w zakresie wrażliwości na odrzucenie; POPp – wynik partnera w zakresie postrzeganego odrzucenia przez partnera; SI\_Cie – Standard idealny – Ciepło; SI\_WS – Standard idealny – Witalność-Status; SI\_Atr – Standard idealny – Atrakcyjność; C\_Cie – Codzienna ocena Ciepła; C\_WS – Codzienna ocena Witalności- Statusu; C\_Atr – Codzienna ocena Atrakcyjności; Cie\_robz – rozbieżność między standardem idealnym a codzienną oceną ciepła; WS\_robz – rozbieżność między standardem idealnym a codzienną oceną witalności- statusu; Atr\_robz – rozbieżność między standardem idealnym a codzienną oceną atrakcyjności; Wyksz – wykształcenie; Czas – długość trwania związku

**Tabela 17.**

*Korelacje między wystąpieniem konfliktu a zmiennymi relacyjnymi*

Zmienna	<i>r</i>
Postrzegane odrzucenie poprzedniego dnia	0,37**
Satysfakcja	-0,32**
Pozytywny afekt	-0,37**
Negatywny afekt	0,61**
Ciepło - rozbieżność	0,31**
Witalność-Statut - rozbieżność	0,22*
Atrakcyjność - rozbieżność	0,25**
Wrażliwość na odrzucenie	0,15

$p < 0,10$ . \* $p < 0,05$ . \*\* $p < .01$  (dwustronnie).  $N = 136$ . *Adnotacja.* Wystąpienie konfliktu kodowane jako 1 = *tak*, 2 = *nie*, znaki korelacji zostały odwrócone dla ułatwienia interpretacji (ujemne korelacje surowe interpretowane jako dodatnie i odwrotnie)

Dokonano również analizy korelacji między zmiennymi demograficznymi a kluczowymi zmiennymi w badaniach 3a i 3b, korelacje zmiennych w parach oraz dokonano analizy różnic międzypłciowych w idealnych standardach i rozbieżnościach między standardami a ocenami partnera – wyniki zaprezentowano załączniku A.

### **Zastosowane analizy statystyczne.**

Do analizy danych diadycznych zastosowano liniowy model mieszany (ang. *Linear Mixed Model*) w programie SPSS v. 29. Model ten zawiera losowy punkt przecięcia - stałą (*random intercept*), który pozwala na oszacowanie wspólnej wartości stałej na poziomie każdej pary, będącej jednostką analizy. Dzięki temu można sprawdzić, czy istnieje istotne zróżnicowanie pomiędzy parami w zakresie zmiennej wynikowej. Ten poziom analizy odpowiada poziomowi 1.

Na poziomie 2 umieszczono dane poszczególnych osób badanych oraz pomiary z pięciu dni. Ważne jest, że powtarzane pomiary (dni) oraz osoby w parze (kobieta vs mężczyzna) są względem siebie skrzyżowane, a nie zagnieżdżone. Oznacza to, że każda osoba dostarcza danych w każdym z dni pomiarowych, a każda para zawiera dane od dwóch osób dla tych samych punktów pomiarowych. W związku z tym szacowane były osobno błędy pomiędzy partnerami (międzyosobowe) oraz wewnątrz każdego z partnerów (wewnątrzosobowe) dla każdego dnia pomiaru. Z uwagi na to, że członkowie par byli rozróżniani pod względem płci, zastosowano heterogeniczną macierz wariancji-kowariancji o symetrii złożonej. Ta struktura pozwala oszacować osobne wariancje reszt dla kobiet i mężczyzn (każda płć ma przypisaną własną wariancję), a jednocześnie zakłada, że kowariancje reszt między partnerami są takie same dla wszystkich par (zgodnie z Fitzmaurice i in., 2012). W badaniu analizowano także, jak codzienne oceny partnera i poziom satysfakcji zmieniają się w czasie, w zależności od innych zmiennych, które również nie są stałe, takich jak postrzegane odrzucenie przez partnera oraz negatywny afekt.

W tym celu zastosowano dwa podejścia analityczne, oparte na wcześniejszych badaniach prowadzonych z wykorzystaniem podobnego schematu badawczego.

### ***Model I***

Po pierwsze, sprawdzono **czy płeć, postrzegane odrzucenie z dnia poprzedniego (POP) oraz wrażliwość na odrzucenie pozwalają przewidywać poziom zmiennej wynikowej w kolejnym dniu** — kontrolując jednocześnie jej wartość z dnia poprzedniego (zgodnie z podejściem Ayduk i in., 2009). Tym samym możliwe jest określenie jak doświadczenie odrzucenia wpływa na zmianę zmiennej wynikowej (w stosunku do poprzedniego dnia). Wszystkie zmienne ciągłe w tej analizie były centrowane wokół średniej ogólnej (dla próby).

### ***Model II***

Po drugie, sprawdzono **czy płeć, wrażliwość na odrzucenie oraz postrzegane odrzucenie z dnia poprzedniego (centrowane wokół średniej indywidualnej osoby badanej) przewidują zmiany wewnątrzsobowe w zmiennych wynikowych** (zgodnie z podejściem Richter i Schoebi, 2021).

Pierwsze podejście pozwoliło zidentyfikować zmiany z dnia na dzień, natomiast drugie skupiło się na tym, czy płeć i wrażliwość na odrzucenie modyfikują relacje pomiędzy zmianami wewnątrz jednostki w zakresie poczucia odrzucenia (zmiennością POP) a zmiennymi wynikowymi (zmiennosc w rozbieżności i satysfakcji). W obu modelach uwzględniono wrażliwość na odrzucenie partnera jako kowariant, co odpowiada założeniom modelu Aktor - Partner.

### **Wyniki dla obu modeli z uwzględnieniem rozbieżności każdego standardu.**

#### ***Rozbieżność Ciepła.***

#### **Model I**

Wyniki dla zmiennej rozbieżność ciepła wykazały istotne różnice międzypłciowe - kobiety wykazywały większą rozbieżność w ocenie ciepła niż mężczyźni ( $B = 0,15, p = 0,01$ ). Poziom

wrażliwości na odrzucenie aktora wykazywał trend w kierunku większej rozbieżności w ocenie ciepła ( $B = 0,04$ ,  $p = 0,09$ ), jednak efekt ten nie osiągnął poziomu istotności statystycznej. Efekt wrażliwości na odrzucenie partnera nie był istotny statystycznie ( $B = 0,001$ ,  $p = 0,92$ ). Postrzegane odrzucenie z poprzedniego dnia nie miało istotnego związku z rozbieżnością ciepła ( $B = -0,001$ ,  $p = 0,97$ ). Natomiast zaobserwowano efekt autoregresywny - rozbieżność ciepła z poprzedniego dnia była predyktorem dzisiejszej rozbieżności ciepła ( $B = 0,45$ ;  $p < 0,001$ ), co wskazuje na stabilność tych ocen w czasie. Interakcja między płcią a wrażliwością na odrzucenie aktora nie była istotna ( $B = -0,03$ ,  $p = 0,17$ ), podobnie jak interakcja między płcią a postrzeganym odrzuceniem z poprzedniego dnia ( $B = 0,003$ ,  $p = 0,82$ ) oraz interakcja między wrażliwością na odrzucenie aktora a postrzeganym odrzuceniem z poprzedniego dnia ( $B = 0,001$ ,  $p = 0,77$ ).

**Tabela 18.**

*Wyniki analizy dla rozbieżności ciepła (model z centrowaniem wokół średniej ogólnej).*

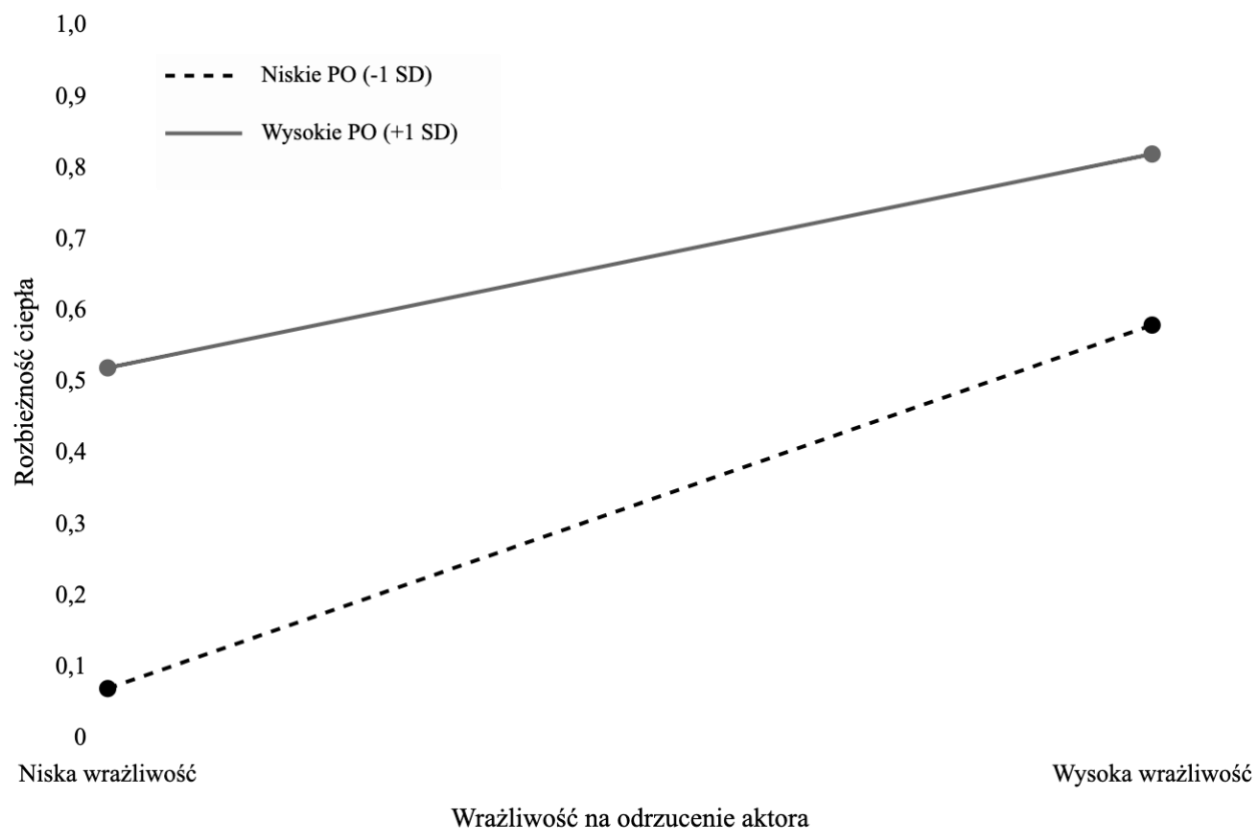
Predyktory	<i>B</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
płeć	0,15	7,79	0,01
wrażliwość na odrzucenie aktora	0,04	3,08	0,09
wrażliwość na odrzucenie partnera	0,001	0,01	0,923
postrzegane odrzucenie z poprzedniego dnia	-0,001	0,001	0,97
ciepło z poprzedniego dnia	0,45	109,76	<0,001
interakcja: Płeć × wrażliwość na odrzucenie aktora	-0,03	1,92	0,17
interakcja: Płeć × postrzegane odrzucenie z poprzedniego dnia	0,003	0,05	0,82
interakcja: wrażliwość na odrzucenie aktora × postrzegane odrzucenie z poprzedniego dnia	0,001	0,09	0,77

## **Model II**

Wyniki wykazały istotne różnice międzypłciowe - kobiety wykazywały większą rozbieżność ciepła niż mężczyźni. Wyższy poziom wrażliwości na odrzucenie aktora wiązał się z większą rozbieżnością w jego ocenie ciepła, jednak efekt wrażliwości na rozbieżność ciepła w przypadku partnera nie był istotny statystycznie. W przypadku partnera postrzegane odrzucenie nie miało istotnego związku z rozbieżnością ciepła. Natomiast wewnątrzjednostkowy wzrost postrzeganego odrzucenia był powiązany z większą rozbieżnością w ocenie ciepła. Analiza wykazała istotną interakcję między płcią a wrażliwością na odrzucenie aktora. Interpretacja tej interakcji wskazała, że wpływ wrażliwości na odrzucenie na rozbieżność ciepła był pozytywny zarówno u kobiet ( $B = 0,14, p = 0,004$ ), jak i u mężczyzn ( $B = 0,09, p = 0,10$ ), jednak efekt ten był statystycznie istotny tylko u kobiet. Zaobserwowano również interakcję na granicy istotności między wrażliwością na odrzucenie a wewnątrzjednostkową zmiennością postrzeganego odrzucenia ( $p = 0,05$ ). Pozytywna relacja między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością ciepła była silniejsza, gdy postrzegane odrzucenie było niższe ( $B = 0,07, p < 0,001$ ), niż gdy wzrastało ( $B = 0,04, p = 0,02$ ) (Rys. 8).

### **Rysunek 8.**

*Interakcja między wrażliwością na odrzucenie aktora a wewnątrzosobową zmiennością postrzeganego odrzucenia w przewidywaniu rozbieżności ciepła*



*Uwaga.* PO = postrzegane odrzucenie. Niższe PO oznacza wartość 1 odchylenie standardowe poniżej średniej, wyższe PO oznacza wartość 1 odchylenie standardowe powyżej średniej. Wrażliwość na odrzucenie jest przedstawiona dla wartości niskich (-1 *SD*) i wysokich (+1 *SD*).

**Tabela 19.**

*Wyniki analizy dla rozbieżności ciepła (model z centrowaniem wokół średniej indywidualnej)*

Predyktory	<i>B</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
płeć	0,18	13,86	<0,001
wrażliwość na odrzucenie aktora	0,06	4,89	0,03
wrażliwość na odrzucenie partnera	-0,003	0,01	0,87
postrzegane odrzucenie	0,06	61,80	<0,001
płeć × wrażliwość na odrzucenie aktora	-0,05	7,87	0,005
płeć × postrzegane odrzucenie	0,02	1,52	0,22
wrażliwość na odrzucenie aktora × postrzegane odrzucenie	-0,01	3,75	0,05

***Rozbieżność Witalności - Statusu.***

### Model I:

Wyniki dla zmiennej rozbieżność witalności-statusu wykazały istotne różnice międzypłciowe - kobiety wykazywały większą rozbieżność witalności-statusu niż mężczyźni ( $B = 0,20$ ,  $p < 0,001$ ). Wyższy poziom wrażliwości na odrzucenie aktora wiązał się z większą rozbieżnością jego standardu witalność-status ( $B = 0,03$ ,  $p = 0,02$ ). Efekt wrażliwości na odrzucenie partnera nie był istotny statystycznie ( $p = 0,33$ ). Postrzegane odrzucenie poprzedniego dnia nie miało istotnego związku z rozbieżnością witalności-statusu ( $p = 0,24$ ). Zaobserwowano jednak efekt autoregresywny - rozbieżność witalności-statusu z poprzedniego dnia była predyktorem dzisiejszej rozbieżności witalności-statusu ( $B = 0,60$ ;  $p < 0,001$ ), co wskazuje na wysoką stabilność tych ocen w czasie. Interakcja między płcią a wrażliwością na odrzucenie aktora nie była istotna ( $B = -0,01$ ,  $p = 0,61$ ), podobnie jak interakcja między płcią a postrzeganym odrzuceniem poprzedniego dnia ( $B = -0,01$ ;  $p = 0,37$ ) oraz interakcja między wrażliwością na odrzucenie aktora a postrzeganym odrzuceniem poprzedniego dnia ( $B = -0,001$ ,  $p = 0,55$ ).

### Tabela 20.

*Wyniki analizy dla rozbieżności witalności - statusu (model z centrowaniem wokół średniej ogólnej)*

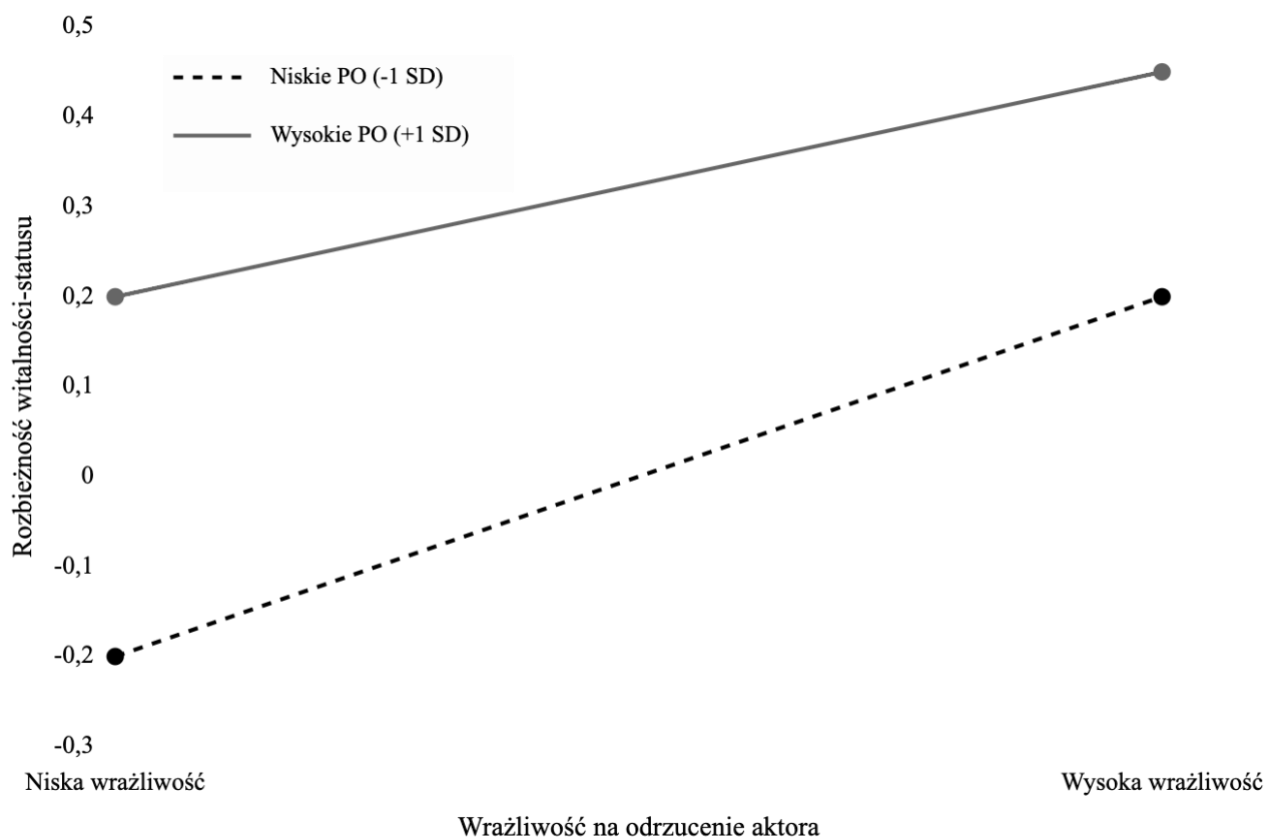
Predyktory	<i>B</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
płeć	0,20	15.57	< 0,001
wrażliwość na odrzucenie aktora	0,03	5.71	0,02
wrażliwość na odrzucenie partnera	0,01	0,98	0,33
postrzegane odrzucenie z poprzedniego dnia	-0,003	1.40	0,24
witalność-status z poprzedniego dnia	0,60	274.15	< 0,001
płeć x wrażliwość na odrzucenie aktora	-0,01	0,26	0,61
płeć x postrzegane odrzucenie z poprzedniego dnia	-0,01	0,81	0,37
wrażliwość na odrzucenie aktora x postrzegane odrzucenie z poprzedniego dnia	-0,001	0,36	0,55

### Model II:

Analiza wykazała, że kobiety doświadczały wyższej rozbieżności witalności-statusu niż mężczyźni. Dodatkowo, wyższa wrażliwość na odrzucenie przewidywała większą rozbieżność witalności-statusu, przy kontroli codziennego poziomu witalności-statusu. Podobny efekt zaobserwowano dla poczucia odrzucenia wyższy wzrost postrzeganego odrzucenia z poprzedniego dnia był związany z wyższą rozbieżnością witalności-statusu. Ponadto, zmiany w postrzeganym odrzuceniu z poprzedniego dnia moderowały relację między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością witalności-statusu. Efekt ten był silniejszy, gdy poziom postrzeganego odrzucenia spadał ( $B = 0,06, p = 0,06$ ), niż gdy wzrastał ( $B = 0,04, p = 0,25$ ) (Rys. 9).

### Rysunek 9.

*Interakcja między wrażliwością na odrzucenie aktora a wewnątrzsobową zmiennością postrzeganego odrzucenia w przewidywaniu rozbieżności witalności-statusu*



*Uwaga.* PO = postrzeganane odrzucenie.

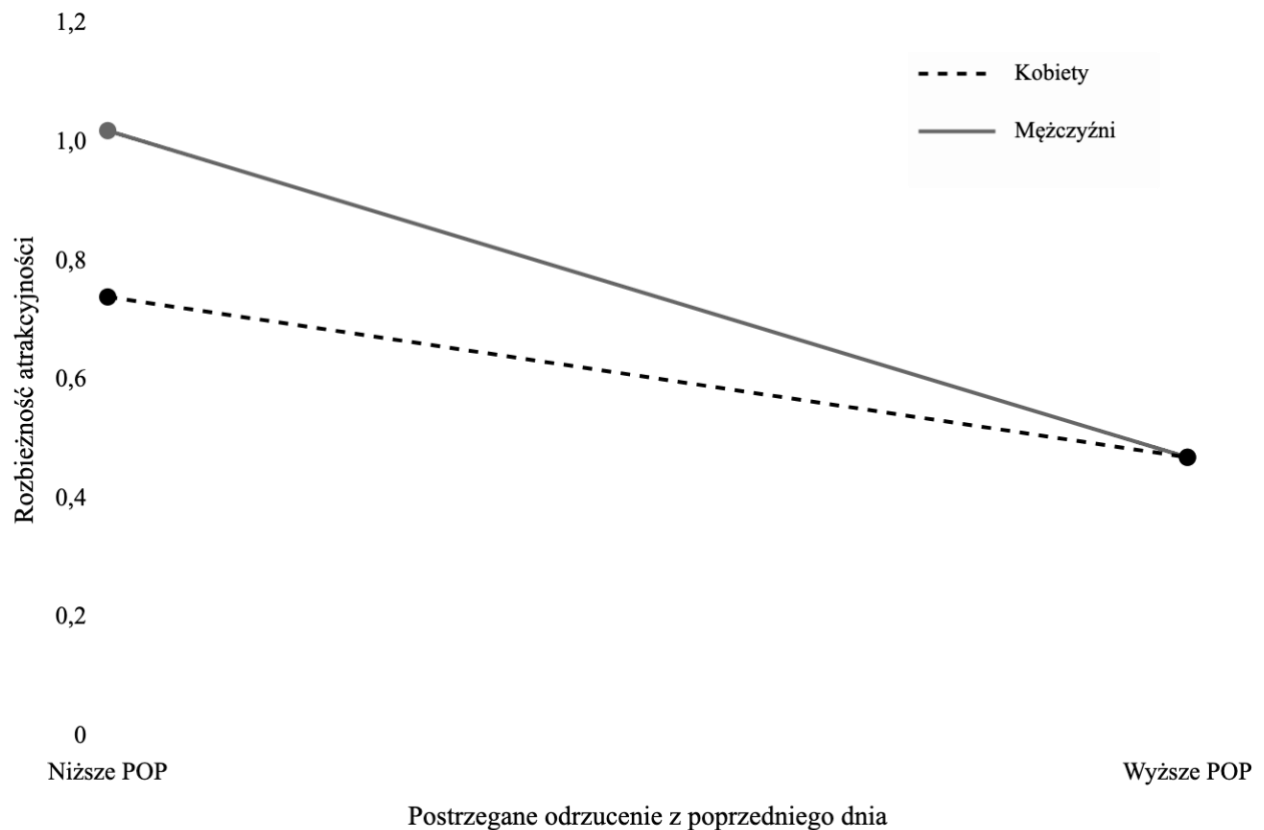
### ***Rozbieżność Atrakcyjności.***

#### **Model I**

Kobiety wykazywały większe rozbieżności w ocenie atrakcyjności niż mężczyźni. Wrażliwość na odrzucenie Aktora była pozytywnie związana z rozbieżnością w ocenie atrakcyjności. Wpływ wczorajszego postrzeganego odrzucenia na dzisiejszą ocenę jego atrakcyjności był moderowany przez płć, przy czym efekt był negatywny (zmniejszył rozbieżność między oceną a ideałem) i silniejszy u mężczyzn ( $B = -0,06; p = 0,006$ ) niż u kobiet ( $B = -0,03; p = > .05$ ). Wyższy poziom postrzeganego odrzucenia poprzedniego dnia był związany z niższą rozbieżnością w ocenie atrakcyjności. Ponadto związek między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością atrakcyjności był istotny przy zmniejszonym poziomie postrzeganego odrzucenia ( $B = 0,09; p < 0,001$ ), ale nie przy zwiększonym poziomie postrzeganego odrzucenia ( $B = 0,03; p = 0,14$ ) (Rys. 10).

### Rysunek 10.

Interakcja między płcią a postrzeganym odrzuceniem z poprzedniego dnia w przewidywaniu rozbieżności atrakcyjności (Model 1)



Uwaga. POP = postrzegane odrzucenie z poprzedniego dnia.

### Tabela 22.

Wyniki analizy dla rozbieżności Atrakcyjności (model z centrowaniem wokół średniej ogólnej)

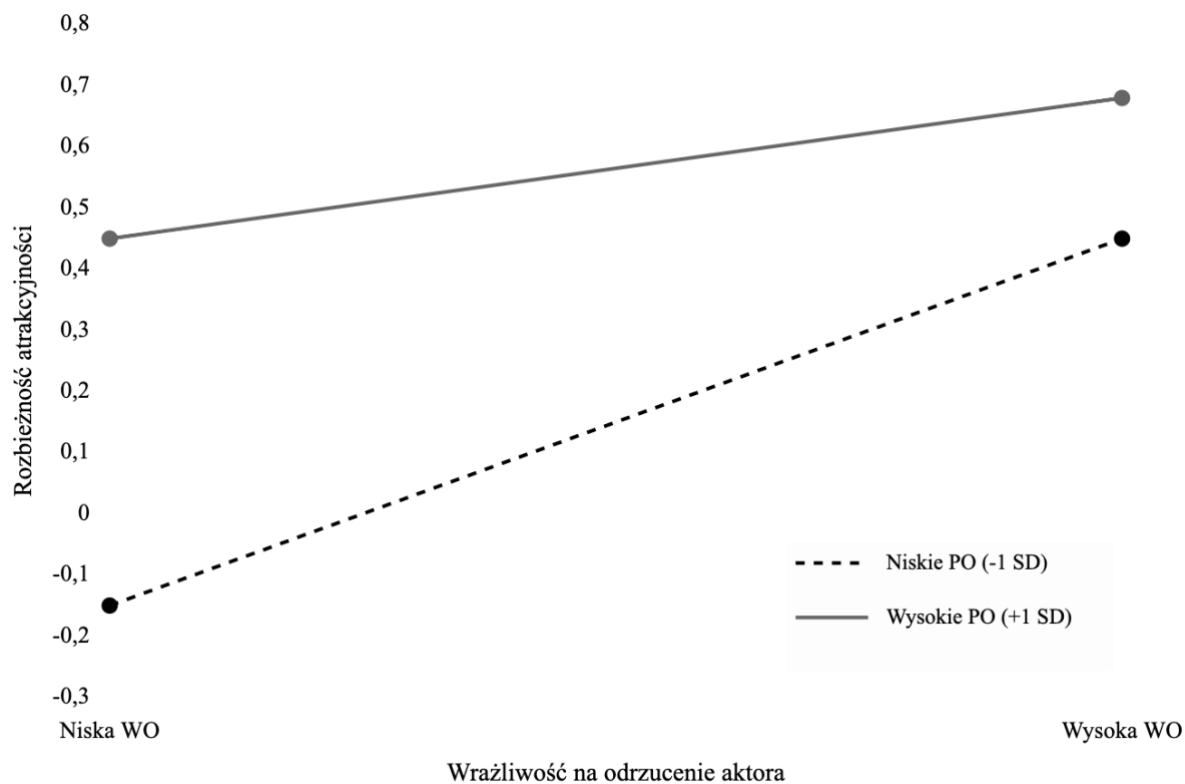
Predyktory	<i>B</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
płeć	0,15	5,60	0,02
wrażliwość na odrzucenie aktora	0,04	6,06	0,02
wrażliwość na odrzucenie partnera	0,004	0,10	0,76
postrzegane odrzucenie	-0,002	2,93	0,09
ciepło z poprzedniego dnia	0,49	140,19	<0,001
płeć x wrżliwość na odrzucenie aktora	-0,02	0,68	0,41
płeć x postrzegane odrzucenie	-0,03	3,99	0,05
wrażliwość na odrzucenie aktora x postrzegane odrzucenie	0,001	0,04	0,84

## Model II

Kobiety wykazywały wyższe rozbieżności w ocenie atrakcyjności niż mężczyźni ( $B = 0,25$ ,  $p < 0,001$ ). Wrażliwość na odrzucenie aktora była pozytywnie związana z rozbieżnością w ocenie atrakcyjności ( $B = 0,06$ ,  $p = 0,02$ ). Wzrost poczucia odrzucenia przez partnera był pozytywnie związany z rozbieżnością atrakcyjności ( $B = 0,07$ ,  $p < 0,001$ ). Wykazano istotną interakcję między wrażliwością na odrzucenie aktora a jego poczuciem odrzucenia ( $B = -0,01$ ,  $p = 0,004$ ). Przy niższym poziomie poczucia odrzucenia związek między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością był silniejszy ( $B = 0,087$ ,  $p < 0,001$ ), podczas gdy przy wyższym poczuciu odrzucenia efekt ten słabł ( $B = 0,033$ ,  $p = 0,137$ ) (Rys. 11).

### Rysunek 11.

*Interakcja między wrażliwością na odrzucenie aktora a wewnątrzsobową zmiennością postrzeganego odrzucenia w przewidywaniu rozbieżności atrakcyjności*



*Uwaga.* PO = postrzegane odrzucenie. WO = Wrażliwość na odrzucenie.

**Tabela 23.**

*Wyniki analizy dla rozbieżności Atrakcyjności (model z centrowaniem wokół średniej indywidualnej)*

Predyktory	<i>B</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
płeć	0,25	19,05	<0,001
wrażliwość na odrzucenie aktora	0,06	5,69	0,02
wrażliwość na odrzucenie partnera	0,01	0,19	0,66
postrzegane odrzucenie względem średniej uczestnika	0,07	73,19	<0,001
płeć x wrzażliwość na odrzucenie aktora	-0,03	3,30	0,08
płeć x postrzegane odrzucenie	0,03	2,59	0,11
wrażliwość na odrzucenie aktora x postrzegane odrzucenie	-0,01	8,22	0,004

***Rozbieżność między zagregowanymi standardami a oceną partnera.***

Analiza wykazała istotne różnice międzypłciowe w zakresie rozbieżności między standardami idealnymi a oceną partnera. Kobiety deklarowały większy poziom rozbieżności w porównaniu z mężczyznami. Wrażliwość na odrzucenie aktora, ale nie partnera, była pozytywnie związana z opóźnioną rozbieżnością. Ponadto zaobserwowano, że wzrost postrzeganego odrzucenia wiązał się z wyższym poziomem rozbieżności.

Zależność między wrzażliwością na odrzucenie a rozbieżnością była moderowana przez płeć oraz zmiany w postrzeganym odrzuceniu. W przypadku kobiet wrzażliwość na odrzucenie i rozbieżność były pozytywnie związane ( $B = 0,02, p > .05$ ), natomiast u mężczyzn zależność ta była prawie zerowa ( $B = -0,01, p > .05$ ). Należy jednak podkreślić, że oba współczynniki nachylenia nie osiągnęły istotności statystycznej. Wrażliwość na odrzucenie silniej przewidywała rozbieżność w warunkach zmniejszonego postrzeganego odrzucenia ( $B = 0,07, p < 0,001$ ) niż w przypadku zwiększonego postrzeganego odrzucenia ( $B = 0,04, p = 0,03$ ).

***Satysfakcja.***

Przeprowadzono analizę satysfakcji ze związku w oparciu o dwa modele predykcyjne, gdzie zmienną zależną było codzienne poczucie satysfakcji. Model 1 testował efekt odrzucenia dnia poprzedniego, wrażliwości na odrzucenie (aktora i partnera) przy kontroli satysfakcji z dnia poprzedniego a model 2 uwzględniał te same zmienne, ale zamiast POP z dnia poprzedniego testował efekt zmiany POP w stosunku do średniej dla danej osoby. W obu modelach uwzględniono też rozbieżność między standardami a oceną partnera (zagregowaną).

Różnice międzypłciowe w satysfakcji występowały wyłącznie w modelu 1, gdzie kobiety wykazywały niższą satysfakcję niż mężczyźni ( $B = -1,13, p = 0,03$ ). W modelu 2 różnice płciowe nie były istotne ( $p = 0,52$ ). Satysfakcja była negatywnie związana z wrażliwością na odrzucenie aktora w obu modelach (międzyosobowy:  $B = -0,35, p = 0,01$ ; wewnątrzosobowy:  $B = -0,56, p = 0,03$ ). Ponadto w modelu 2 dodatkowo zaobserwowano istotny negatywny wpływ wrażliwości na odrzucenie partnera ( $B = -0,52, p = 0,05$ ). Poczucie odrzucenia z poprzedniego dnia zwiększało satysfakcję w kolejnym dniu ( $B = 0,19, p = 0,03$ ), natomiast wzrost poczucia odrzucenia w tym samym dniu wiązał się z obniżoną satysfakcją ( $B = -0,33; p < 0,001$ ). Kluczowym czynnikiem w modelu wewnątrzosobowym okazała się zagregowana rozbieżność w idealnych standardach, która wykazywała silny negatywny wpływ na satysfakcję ( $B = -5,91, p < 0,001$ ). Satysfakcja z poprzedniego dnia była też pozytywnie związana z satysfakcją w dniu następnym ( $B = 0,65; p < 0,001$ ).

**Tabela 25.**

*Międzyosobowe predyktory codziennej satysfakcji partnerskiej*

Predyktory	<i>B</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
płeć	-1,13	5,10	0,03
wrażliwość na odrzucenie aktora	-0,35	8,79	0,01
wrażliwość na odrzucenie partnera	-0,22	3,45	0,09
postrzegane odrzucenie z poprzedniego dnia	0,18	5,59	0,03

Predyktory	<i>B</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
satysfakcja z poprzedniego dnia	0,65	224,02	<0,001
zagregowana rozbieżność z poprzedniego dnia	-0,35	0,50	0,48

**Tabela 26**

*Wewnątrzosobowe predyktory dziennej satysfakcji*

Predyktory	<i>B</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
płeć	0,43	0,41	0,52
wrażliwość na odrzucenie aktora	-0,56	5,19	0,03
wrażliwość na odrzucenie partnera	-0,52	4,26	0,05
postrzegane odrzucenie	-0,33	36,72	<0,001
zagregowana rozbieżność	-5,91	344,11	<0,001

### 9.3.2 Interpretacja wyników w odniesieniu do hipotez

**Hipoteza 9:** Wrażliwość na odrzucenie koreluje pozytywnie z codziennym poczuciem

odrzućenia przez partnera.

Analiza korelacji potwierdziła hipotezę, zgodnie z którą wrażliwość na odrzucenie koreluje pozytywnie z codziennym poczuciem odrzućenia przez partnera. Wszystkie analizowane związki okazały się istotne statystycznie i miały kierunek pozytywny. Najsilniejsze korelacje zaobserwowano w ramach tej samej osoby - wrażliwość na odrzucenie aktora była skorelowana z jego poczuciem odrzućenia przez partnera ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,001$ ), oraz z poczuciem odrzućenia partnera ( $r = 0,33$ ;  $p < 0,001$ ), i wrażliwością na odrzucenie partnera ( $r = 0,39$ ,  $p < 0,001$ ).

Dodatkowo wykazano istotne związki między partnerami w parze - wrażliwość na odrzucenie aktora korelowała z poczuciem odrzućenia partnera ( $r = 0,21$ ;  $p < 0,05$ ), a wrażliwość na odrzucenie partnera wiązała się z poczuciem odrzućenia aktora ( $r = 0,21$ ;  $p < 0,05$ ). Wyniki te wskazują, że osoby o wyższej wrażliwości na odrzucenie częściej doświadczają codziennego poczucia odrzućenia przez partnera, a wzorzec ten występuje zarówno na poziomie indywidualnym, jak i diadycznym.

Ponadto dalsza analiza związku między wrażliwością na odrzucenie a codziennym poczuciem odrzucenia przez partnera wykazała różne wzorce w zależności od zastosowanego modelu analitycznego. Postrzegane odrzucenie z poprzedniego dnia nie wykazywało istotnych związków z rozbieżnościami w ocenie partnera we wszystkich trzech wymiarach. Jednak wzrost poczucia odrzucenia przez partnera prowadził do zwiększenia rozbieżności we wszystkich wymiarach (ciepło:  $B = 0,06$ ,  $p = 0,03$ ; witalność-status:  $B = 0,03$ ;  $p = 0,02$ ; atrakcyjność:  $B = 0,06$ ;  $p = 0,02$ ).

**Hipoteza 10:** Wrażliwość na odrzucenie koreluje pozytywnie z rozbieżnością między standardami a oceną partnera.

Analiza związku między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością między standardami a oceną partnera częściowo potwierdziła hipotezę. Wyniki wykazały istotne pozytywne związki między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością we wszystkich badanych wymiarach. Wrażliwość na odrzucenie aktora była pozytywnie związana z rozbieżnością ciepła w modelu II ( $B = 0,06$ ,  $p = 0,03$ ), podczas gdy w modelu I związek ten wykazywał jedynie trend w kierunku istotności ( $p = 0,09$ ). Wrażliwość na odrzucenie była istotnie związana z większą rozbieżnością witalności-statusu w modelu I ( $B = 0,03$ ;  $p = 0,02$ ), natomiast wrażliwość na odrzucenie aktora była pozytywnie związana z jego rozbieżnością atrakcyjności w modelu II ( $B = 0,06$ ;  $p = 0,02$ ), co również potwierdziła analiza korelacji ( $r = 0,17$ ;  $p < 0,05$ ). Wrażliwość na odrzucenie partnera nie wykazywała istotnych związków z rozbieżnością aktora w żadnym z badanych wymiarów (wszystkie  $p > 0,05$ ), co wskazuje na brak efektów partnera w tym zakresie.

**Hipoteza 11:** Codzienne poczucie odrzucenia wpływa na wzrost rozbieżności między standardami a oceną partnera dnia następnego.

Analiza wpływu codziennego poczucia odrzucenia na rozbieżność między standardami a oceną partnera dnia następnego nie potwierdziła trzeciej hipotezy. Modele centrowane

międzyosobowo, testujące efekty opóźnione, wykazały brak istotnych związków między poczuciem odrzucenia z poprzedniego dnia a rozbieżnością we wszystkich badanych wymiarach. W przypadku rozbieżności ciepła, poczucie odrzucenia z poprzedniego dnia nie miało istotnego związku z rozbieżnością następnego dnia ( $B = -0,001$ ;  $p = 0,97$ ). Podobnie, dla rozbieżności witalności-statusu nie zaobserwowano istotnego wpływu poczucia odrzucenia z poprzedniego dnia ( $B = -0,003$ ;  $p = 0,24$ ). W odniesieniu do rozbieżności atrakcyjności, poczucie odrzucenia z poprzedniego dnia wykazywało efekt w kierunku przeciwnym do przewidywanego - wyższe poczucie odrzucenia wiązało się ze zmniejszoną rozbieżnością między ideałem a oceną atrakcyjności partnera, przy czym efekt ten był moderowany przez płeć i silniejszy u mężczyzn ( $B = -0,06$ ;  $p = 0,01$ ) niż u kobiet ( $B = -0,03$ ;  $p < 0,001$ ). We wszystkich modelach zaobserwowano silne efekty autoregresyjne, wskazujące na wysoką stabilność rozbieżności w czasie.

**Hipoteza 12:** Codzienne poczucie odrzucenia wpływa na obniżenie satysfakcji ze związku

Mimo, że w analizach korelacji postrzegane odrzucenie przez partnera wykazywało negatywną korelację z satysfakcją ( $r = -0,61$ ,  $p < 0,001$ ), to w kolejnych modelach zaobserwowano złożony wzorzec wpływu poczucia odrzucenia na satysfakcję. W **Modelu 1**, poczucie odrzucenia z poprzedniego dnia miało pozytywny wpływ na satysfakcję następnego dnia ( $B = 0,18$ ;  $p = 0,03$ ), jednak rozbieżność z poprzedniego dnia nie miała istotnego wpływu na satysfakcję następnego dnia ( $B = -0,35$ ;  $p = 0,48$ ). W **Modelu 2** wzrost poczucia odrzucenia w tym samym dniu obniżał satysfakcję ( $B = -0,33$ ,  $p < 0,001$ ), a dodatkowo rozbieżność między ideałem a oceną partnera miała negatywny wpływ na satysfakcję w tym samym dniu ( $B = -5,91$ ;  $p < 0,001$ ).

**Hipoteza 13.** Związek między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością między standardami a oceną partnera jest silniejszy w sytuacji niskiego odrzucenia.

We wszystkich trzech wymiarach wystąpiły istotne interakcje między wrażliwością na odrzucenie aktora a jego poziomem poczucia odrzucenia, wskazujące na moderującą rolę codziennych fluktuacji poczucia odrzucenia w relacji między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością między idealnymi standardami a oceną partnera. We wszystkich trzech analizowanych wymiarach zaobserwowano, że pozytywna relacja między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością była wyraźnie silniejsza w sytuacjach, w których uczestnicy doświadczali niższego poziomu postrzeganego odrzucenia. W przypadku rozbieżności ciepła, efekt wrażliwości na odrzucenie był silniejszy przy niższym poczuciu odrzucenia ( $B = 0,07$ ;  $p < 0,001$ ) niż przy podwyższonym ( $B = 0,04$ ;  $p = 0,02$ ). W przypadku rozbieżności witalności–statusu związek ten również był mocniejszy, gdy poczucie odrzucenia było niższe ( $B = 0,06$ ;  $p = 0,06$ ). Analogiczny wzorzec zaobserwowano dla rozbieżności atrakcyjności, gdzie wrażliwość na odrzucenie przewidywała większą rozbieżność przede wszystkim w warunkach obniżonego postrzeganego odrzucenia ( $B = 0,09$ ;  $p < 0,001$ ), a efekt stawał się słabszy i nieistotny przy zwiększonym poczuciu odrzucenia ( $B = 0,03$ ;  $p = 0,137$ ).

### **Różnice płciowe.**

Przedstawione wyniki wykazały różnice międzypłciowe w zakresie rozbieżności między idealnymi standardami a oceną partnera oraz satysfakcji ze związku. W przypadku wszystkich wymiarów - ciepła, witalności i atrakcyjności - kobiety wykazywały większe rozbieżności niż mężczyźni. Rozbieżność w ocenie ciepła była u kobiet istotnie wyższa ( $B = 0,15$ ;  $p = 0,01$ ), podobnie jak rozbieżność witalności-statusu ( $B = 0,20$ ;  $p < 0,001$ ) oraz atrakcyjności ( $B = 0,25$ ;  $p < 0,001$ ). Wzorzec ten sugeruje, że kobiety doświadczają większej niezgodności między swoimi idealnymi oczekiwaniami a rzeczywistą oceną partnera we wszystkich kluczowych aspektach związku. Jednocześnie wyniki dotyczące satysfakcji ze związku ujawniają bardziej złożony obraz różnic międzypłciowych. Kobiety wykazywały większe wzrosty satysfakcji niż mężczyźni w

modelu z efektem opóźnionym ( $B = -1,19$ ;  $p = 0,03$ ), jednak w modelach międzyosobowych odnotowano, że kobiety deklarowały niższą satysfakcję ze związku w porównaniu z mężczyznami ( $B = -1,13$ ;  $p = 0,03$ ).

#### 9.4 Dyskusja wyników badania 3b

**Hipoteza 9:** Wrażliwość na odrzucenie koreluje pozytywnie z codziennym poczuciem odrzucenia przez partnera.

Uzyskane wyniki potwierdzają hipotezę mówiącą, że wrażliwość na odrzucenie wiąże się pozytywnie z codziennym poczuciem odrzucenia przez partnera. Zgodnie z przewidywaniami, osoby charakteryzujące się wyższym poziomem wrażliwości na odrzucenie częściej doświadczają poczucia odrzucenia w codziennych interakcjach z partnerem. Pozytywne korelacje między wrażliwością na odrzucenie a codziennym poczuciem odrzucenia przez partnera występują zarówno na poziomie indywidualnym ( $r = 0,33$ ), jak i w parze ( $r = 0,21$ ). Wyniki te wpisują się w model poznawczo-afektywny, zgodnie z którym osoby z wysoką wrażliwością na odrzucenie mają niższy próg wykrywania potencjalnych sygnałów odrzucenia i silniej na nie reagują (Downey i in., 2004; Downey i Feldman, 1996; Mishra i Allen, 2023). Ponadto analiza wykazała, że wystąpienie konfliktu w parze było istotnie powiązane z postrzeganym odrzuceniem z poprzedniego dnia ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,01$ ), negatywnym afektem ( $r = 0,61$ ,  $p < 0,01$ ) oraz rozbieżnością we wszystkich trzech wymiarach: ciepła ( $r = 0,31$ ,  $p < 0,01$ ), witalności-statusu ( $r = 0,22$ ,  $p < 0,05$ ) i atrakcyjności ( $r = 0,25$ ,  $p < 0,01$ ). Oznacza to, że wzrost postrzeganego odrzucenia odzwierciedla realne perturbacje w relacji, które manifestują się wystąpieniem konfliktu i wpływają na negatywny afekt oraz sposób oceny partnera. Wyniki sugerują, że osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie reagują najsilniej negatywnie w dniach, kiedy ich poczucie odrzucenia jest niższe. Choć może się to wydawać paradoksalne, zjawisko to można interpretować jako przejaw funkcjonowania systemu motywacji

obronnej (Downey, 2004). Wrażliwość na odrzucenie zdaje się pełnić rolę systemu wczesnego ostrzegania – w momentach, gdy odrzucenie nie jest odczuwane, osoby te mogą stawać się szczególnie wyczulone na potencjalne sygnały zagrożenia, obawiając się, że odrzucenie jest jedynie odroczone w czasie. Taka postawa czujności wobec możliwej utraty więzi wpisuje się w wcześniejsze koncepcje postrzegania relacji przez pryzmat lęku przed porzuceniem i interpretowania nawet neutralnych sygnałów jako zwiastunów zagrożenia (Ayduk i in., 2000).

**Hipoteza 10:** Wrażliwość na odrzucenie koreluje pozytywnie z rozbieżnością między standardami a oceną partnera.

Wyniki wykazały pozytywne związki między wrażliwością na odrzucenie aktora a rozbieżnością we wszystkich badanych wymiarach. Szczególnie istotne jest to, że efekty te występowały wyłącznie na poziomie wewnątrzsobowym, nie zaś międzyosobowym. Ten wzorzec sugeruje, że mechanizm jest przede wszystkim intrapsychiczny - własna wrażliwość na odrzucenie wpływa na własną percepcję rozbieżności. Brak efektów partnera może również odzwierciedlać działanie mechanizmów regulacji emocjonalnej specyficznych dla osób wrażliwych na odrzucenie. Osoby te mogą stosować strategie dystansowania emocjonalnego od partnera jako sposób na redukcję doświadczania odrzucenia (Richter i Schoebi, 2021), co może ograniczać interpersonalny transfer efektów wrażliwości na odrzucenie między partnerami.

**Hipoteza 11:** Codzienne poczucie odrzucenia wpływa na wzrost rozbieżności między standardami a oceną partnera.

Brak istotnych związków między poczuciem odrzucenia z poprzedniego dnia a rozbieżnością w standardach ciepło i witalność-status sugeruje, że efekty czasowe w ocenie partnerów mogą być bardziej ograniczone niż początkowo zakładano. Wykazano natomiast wpływ wzrostu poczucia odrzucenia w danym dniu na nasilenie rozbieżności wszystkich trzech standardów w modelu wewnątrzsobowym, co sugeruje wpływ krótkoterminowy i szybkie

fluktuacje w ocenach partnera. Brak wpływu poprzedniego dnia na rozbieżność standardów dnia kolejnego uzasadnić można Teorią Homeostazy Relacyjnej (Gottman, 1999) - stabilne związki posiadają wbudowane mechanizmy samoregulacji, które działają podobnie do systemów biologicznych utrzymujących równowagę. Zgodnie z tym modelem, gdy relacja doświadcza zakłóceń (takich jak poczucie odrzucenia), aktywują się procesy korekcyjne mające na celu przywrócenie stabilności emocjonalnej. Te mechanizmy mogą obejmować nieświadome procesy poznawcze, które "resetują" ocenę partnera każdego dnia, zapobiegając kumulowaniu się negatywnych doświadczeń, które mogłyby prowadzić do długoterminowej destabilizacji relacji. Podobne, ochronne znaczenie mogą mieć adaptacyjne funkcje zapominania lub przetworzenia negatywnych doświadczeń (Bjork i Bjork, 1988; Bonanno, 2004). Elastyczne mechanizmy pamięciowe powodują, że pozytywne doświadczenia z partnerem pozostają łatwiej dostępne niż negatywne, które szybciej zanikają. Ta asymetria może tłumaczyć, dlaczego efekty wczorajszego odrzucenia nie przenoszą się na następny dzień - zostają "wygaszone" przez adaptacyjne procesy zapominania.

Co więcej wykazano wynik przeciwny do przewidywanego w przypadku atrakcyjności - wyższe poczucie odrzucenia z poprzedniego dnia wiązało się z jej zmniejszoną rozbieżnością, szczególnie u mężczyzn. Efekt ten może wynikać z mechanizmów kompensacyjnych polegających na reaktywnym idealizowaniu partnera – im bardziej zagrożona relacja, tym bardziej partnerka wydaje się atrakcyjna (Murray, i in., 1996). Odrzucenie aktywuje silną potrzebę przynależności (Baumeister i Leary, 1995), więc mężczyźni mogą nieświadomie próbować przywrócić więź poprzez bardziej pozytywne postrzeganie partnerki, szczególnie w zakresie atrakcyjności, która ewolucyjnie jest istotną dla nich cechą (Buss, 1989).

**Hipoteza 12:** Codzienne poczucie odrzucenia wpływa na obniżenie satysfakcji ze związku.

Wyniki sugerują złożony wzorzec, gdzie poczucie odrzucenia może mieć krótkoterminowy negatywny efekt, ale prowadzi do poprawy satysfakcji następnego dnia. Efekt opóźniony pokazuje, że poczucie odrzucenia z poprzedniego dnia zwiększało satysfakcję następnego dnia, podczas gdy efekt w tym samym dniu wskazuje na obniżenie satysfakcji. Rozbieżność między ideałem a oceną partnera miała dodatkowy negatywny wpływ tylko w tym samym dniu, nie wpływając na satysfakcję kolejnego dnia. Podobnie jak doświadczenie odrzucenia zwiększa rozbieżność tego samego dnia, lecz nie ma wpływu na rozbieżność dnia następnego, tak doświadczenie odrzucenia powoduje spadek satysfakcji tego samego dnia, lecz nie wykazano podobnych efektów w dniu następnym. Negatywny wpływ poczucia odrzucenia na satysfakcję w tym samym dniu ( $B = -0,73$  w Modelu 2) jest zgodny z przewidywaniami teoretycznymi i dotychczasowymi badaniami, podobnie jak negatywny wpływ rozbieżności na satysfakcję w tym samym dniu ( $B = -5,91$  w Modelu 2). Efekty te potwierdzają założenia *Modelu Idealnych Standardów* (Fletcher i in., 1999) i wskazują na kluczową rolę tej zmiennej w codziennej ocenie związku. Wzrost satysfakcji kolejnego dnia sugeruje działanie mechanizmów kompensacyjnych lub adaptacyjnych. Badania nad rezyliencją w związkach wskazują, że pary często wykazują zdolność do "odbicia się" po trudnych doświadczeniach, szczególnie gdy istnieją silne więzi emocjonalne (Fincham i Beach, 2010; Richter i Schoebi, 2021).

**Hipoteza 13:** Związek między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością między standardami a oceną partnera jest silniejszy w sytuacji niskiego odrzucenia.

Wrażliwość na odrzucenie silniej przewidywała rozbieżność w warunkach niskiego ( $B = 0,07$ ,  $p < 0,001$ ) niż wysokiego postrzeganego odrzucenia ( $B = 0,04$ ,  $p = 0,03$ ). W sytuacjach odczuwanego odrzucenia rozbieżność wzrasta u wszystkich osób, natomiast w warunkach niskiego odrzucenia, osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie dopatrują się ukrytych sygnałów

odrzućenia i reagują tak, jakby było ono obecne (Downey i Feldman, 1996). To właśnie te neutralne lub dwuznaczne sytuacje są najbardziej różnicujące: osoby o niskiej wrażliwości na odrzućenie oceniają partnera bardziej pozytywnie, a osoby o wysokiej wrażliwości na odrzućenie wykazują podwyższoną rozbieżność mimo braku realnych zagrożeń. Rozbieżność u osób o niskiej wrażliwości na odrzućenie zwiększała się dopiero wtedy, gdy poczucie odrzućenia realnie rosło. Natomiast osoby o wysokiej wrażliwości na odrzućenie utrzymywały wysoki poziom rozbieżności nawet przy niskim poczuciu odrzućenia. Co więcej, poziom ten był wyższy niż poziom rozbieżności u osób nisko wrażliwych na odrzućenie w sytuacji odrzućenia. Wyniki wskazują więc, że osoby o niskiej wrażliwości na odrzućenie reagują bardziej sytuacyjnie, podczas gdy osoby o wysokiej wrażliwości na odrzućenie funkcjonują stale w podwyższonym stanie krytycznej oceny partnera.

### **Różnice płciowe**

Uzyskane wyniki dotyczące większych rozbieżności u kobiet w zakresie ciepła, witalności-statusu i atrakcyjności są zgodne z wcześniejszymi badaniami dotyczącymi różnic międzypłciowych w funkcjonowaniu w związkach romantycznych. Kobiety wykazują niższą satysfakcję ze związków romantycznych w porównaniu z mężczyznami, co może wynikać z kilku mechanizmów. Po pierwsze, kobiety formułują wyższe oczekiwania względem relacji, co może prowadzić do większego prawdopodobieństwa rozczarowania (Vangelisti i Daly, 1997). Po drugie, ich idealne standardy są spełniane przez partnerów w mniejszym stopniu niż ma to miejsce w przypadku mężczyzn. Dodatkowo, kobiety doświadczają większej rozbieżności między znaczeniem, jakie przypisują poszczególnym aspektom związku, a rzeczywistym stopniem realizacji tych oczekiwań w ich relacjach (Vangelisti i Daly, 1997; Christensen i Heavey, 1999; Jackson i in., 2014), co może być związane z ich większą wrażliwością na deficyty relacyjne. Badania wykazały, że kobiety, w porównaniu z mężczyznami, pragnęły większych wzrostów w

zakresie emocjonalnych zachowań partnerów, wsparcia instrumentalnego oraz zaangażowania rodzicielskiego (Christensen i in., 2006). Ta większa wrażliwość na niedobory może prowadzić do postrzegania większych rozbieżności między ideałami a rzeczywistością.

### **Dyskusja wyników badań własnych**

Celem niniejszego projektu badawczego było zbadanie, czy oraz w jaki sposób wrażliwość na odrzucenie wiąże się z idealnymi standardami wobec partnera, oceną partnera i potencjalnego partnera, a także pośrednio z satysfakcją z relacji romantycznej, zarówno w ujęciu poprzecznym, jak i podłużnym - w ramach codziennej dynamiki związku. Dodatkowo testowany model zakładał, że owe związki będą pod wpływem aktualnej sytuacji – zoperacjonalizowanej jako doświadczane w danym momencie odrzucenie. Zastosowane metody badań, obejmujące badania korelacyjne, eksperymentalne, podłużne i dziennikowe, pozwoliła na wielowymiarową weryfikację celu. Badania dotyczące trwających związków konsekwentnie potwierdziły istotną rolę wrażliwości na odrzucenie w kształtowaniu jakości tych związków, mimo, iż mechanizmy jej działania okazały się złożone. Okazało się także, że związek wrażliwości na odrzucenie z oceną partnerów w trwających relacjach jest wyraźniejszy w sytuacji subiektywnie postrzeganego obniżonego odrzucenia (w porównaniu do podwyższonego), ale związek wrażliwości na odrzucenie z oceną kandydatów na partnerów jest silniejszy w warunkach odrzucenia (w porównaniu do akceptacji). Wyniki te wskazują na rolę subiektywności w interpretacji wskazówek wykluczenia. Osoby o wysokiej wrażliwości cechują błędy poznawcze prowadzące do dostrzegania odrzucenia tam gdzie go nie ma, ale także nadmierne reakcje na odrzucenie, które występuje obiektywnie. W ramach prezentowanej dysertacji przedstawiono następujące wyniki badań:

Celem **Badania 1** była analiza związku między wrażliwością na odrzucenie a idealnymi standardami, rozbieżnością między idealnymi standardami a oceną partnera oraz weryfikacja czy

rozbieżność ta pośredniczy w związku między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku. Badanie to wykazało, że wyższa wrażliwość na odrzucenie wiąże się z wyższymi idealnymi standardami w wymiarze ciepła. Jednocześnie, analiza mediacyjna ujawniła, że rozbieżność między standardami a oceną partnera częściowo wyjaśnia związek między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku, przy czym efekt ten był istotny dla wymiaru ciepła (39% wyjaśnionej wariancji) i witalności (21%).

Celem **Badania 2** było sprawdzenie czy możliwe jest zwiększenie wrażliwości na odrzucenie w warunkach eksperymentalnych poprzez wielokrotne doświadczenie odrzucenia w krótkim czasie oraz określenie wpływu odrzucenia i uwrażliwienia na odrzucenie na ocenę nowych, potencjalnych partnerów. Badanie wykazało, że doświadczenie odrzucenia nie zwiększało poziomu wrażliwości na odrzucenie. Badanie wykazało również, że osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie po doświadczeniu odrzucenia oceniały partnerów bardziej negatywnie, natomiast osób o niskiej wrażliwości nie zaobserwowano istotnych zmian.

**Badanie 3a** miało na celu określenie wzajemnych zależności między wrażliwością na odrzucenie, idealnymi standardami, oceną partnera oraz satysfakcją ze związku u obojga partnerów w ujęciu podłużnym biorąc pod uwagę nie tylko efekty aktora, ale także efekty partnera. Badanie wykazało, że wrażliwość na odrzucenie nie tylko obniża satysfakcję ze związku, ale także prowadzi do obniżania standardów wobec partnera w celu minimalizacji ryzyka odrzucenia. Wyniki ujawniły istotne różnice płciowe: kobiety z wysoką wrażliwością na odrzucenie obniżały przede wszystkim wymagania dotyczące ciepła i statusu, podczas gdy mężczyźni wykazywali szerszy wzorzec dostosowywania oczekiwań także w sferze atrakcyjności. Badanie potwierdziło również, że wysokie standardy kobiet - szczególnie w zakresie ciepła i witalności - pozytywnie przewidują nie tylko ich własną przyszłą satysfakcję, ale także satysfakcję ich partnerów, sugerując interpersonalny charakter idealnych standardów.

**Badanie 3b** miało na celu określenie, w jaki sposób wrażliwość na odrzucenie oraz postrzegane odrzucenie ze strony partnera są powiązane z ocenami partnera w zakresie ciepła, witalności-statusu i atrakcyjności, satysfakcją ze związku oraz rozbieżnością między standardem a oceną partnera w ramach codziennych pomiarów. Badanie dzienniczkowe wykazało, że osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie doświadczają wyższego codziennego poczucia odrzucenia przez partnera, przy czym mechanizm ten działa zarówno na poziomie indywidualnym, jak i diadycznym. Analizy ujawniły również, że wyższe codzienne poczucie odrzucenia wiązało się z większymi rozbieżnościami między standardami a oceną partnera w wymiarach ciepła, witalności-statusu i atrakcyjności, szczególnie u osób o wyższej wrażliwości na odrzucenie.

Wrażliwość na odrzucenie silniej przewidywała rozbieżność między standardami a oceną partnera w warunkach niskiego niż wysokiego postrzeganego odrzucenia. W sytuacjach wysokiego poczucia odrzucenia wzrost rozbieżności był obserwowany u wszystkich osób, niezależnie od poziomu wrażliwości na odrzucenie. Natomiast w warunkach niskiego poczucia odrzucenia różnice indywidualne stawały się szczególnie widoczne – osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie wykazywały podwyższoną rozbieżność, podczas gdy osoby o niskiej wrażliwości oceniały partnerów bardziej pozytywnie. Wyniki te wskazują, że osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie reagują nie tyle silniej na samo doświadczenie odrzucenia, ile wykazują trwałą czujność na jego potencjalne oznaki, także w sytuacjach neutralnych lub dwuznacznych, funkcjonując jakby odrzucenie było stale obecne (Downey i Feldman, 1996). W konsekwencji utrzymują one wysoki poziom rozbieżności nawet przy niskim codziennym poczuciu odrzucenia, podczas gdy u osób o niskiej wrażliwości na odrzucenie rozbieżność wzrasta dopiero wraz z realnym nasileniem poczucia odrzucenia.

Nie wykazano zakładanego wpływu codziennego poczucia odrzucenia na rozbieżność dnia następnego, choć wystąpił nieoczekiwany efekt odwrotny w przypadku atrakcyjności, silniejszy u mężczyzn. Wyniki ujawniły również złożone mechanizmy czasowe: podczas gdy poczucie odrzucenia obniżało satysfakcję w tym samym dniu, to prowadziło do jej wzrostu następnego dnia, sugerując działanie adaptacyjnych mechanizmów kompensacyjnych w związkach. Badanie potwierdziło także istotne różnice płciowe - kobiety doświadczały większych rozbieżności między idealnymi standardami a oceną partnera we wszystkich aspektach oraz wykazywały niższą ogólną satysfakcję ze związku w porównaniu z mężczyznami.

## **10.1. Spojrzenie syntetyczne – Analiza tematyczna**

### 10.1.1 Wrażliwość na Odrzucenie a Idealne Standardy

Analiza zależności między wrażliwością na odrzucenie a idealnymi standardami ujawniła złożony wzorzec różnic płciowych. W Badaniu 1 (wyłącznie kobiety) wyższa wrażliwość na odrzucenie wiązała się z wyższymi standardami ciepła, zgodnie z ustaleniami o wyższych wymaganiach osób lękowych wobec partnerów (Karantzas i in., 2019; Murray i in., 2000; Lichter i in., 2020). Jednak w Badaniu 3 (ujęcie podłużne) wrażliwość na odrzucenie u kobiet negatywnie przewidywała przyszłe standardy ciepła i istotnie obniżała standardy witalności-statusu, podczas gdy u mężczyzn wrażliwość na odrzucenie korelowała negatywnie ze wszystkimi standardami w opóźnieniu czasowym, ale bez efektów predykcyjnych. Te pozornie sprzeczne wyniki mogą odzwierciedlać dynamiczny charakter kształtowania się standardów u osób wrażliwych na odrzucenie. Wysokie standardy ciepła w Badaniu 1 mogą reprezentować strategię ochronną - podwyższenie standardów dotyczących wsparcia emocjonalnego i lojalności jako mechanizm zabezpieczający przed potencjalnym odrzuceniem. Ponadto literatura dokumentuje wyższe standardy kobiet w selekcji partnera, szczególnie w relacjach krótkoterminowych (Walter i in.,

2020), a ich wartość jako partnerek pozytywnie koreluje z wysokością standardów (Regan i in., 2000; Kurzban i Weeden, 2005). Jednak długoterminowo, w ustabilizowanych relacjach romantycznych, przeważa strategia adaptacyjnego obniżania standardów jako sposób redukcji ryzyka utraty relacji (Simpson i in., 1996; Murray i in., 2006; Holmes i Murray, 2007). Mechanizm ten może być formą regulacji emocjonalnej - osoby wrażliwe na odrzucenie antycypują rozczarowanie i proaktywnie dostosowują oczekiwania, aby zminimalizować przyszły dyskomfort psychiczny.

#### 10.1.2 Wrażliwość na odrzucenie a rozbieżność między idealnymi standardami a oceną partnera

Wyniki badań potwierdziły hipotezę o pozytywnym związku wrażliwości na odrzucenie z rozbieżnością między idealnymi standardami a oceną partnera. W Badaniu 1 związek ten ujawnił się dla wymiarów witalności-statusu oraz ciepła (na poziomie tendencji statystycznej), gdzie rozbieżności częściowo mediowały relację między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku, wyjaśniając odpowiednio 39% i 21% całkowitego efektu. W Badaniu 3b potwierdzono ten wzorzec dla wszystkich wymiarów standardów - wrażliwość na odrzucenie aktora (ale nie partnera) była konsekwentnie związana z większą rozbieżnością w ocenie ciepła, witalności-statusu i atrakcyjności partnera. Wyniki dostarczają spójnych dowodów na istnienie pozytywnego związku między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością między idealnymi standardami a oceną partnera, ujawniając złożoność tego mechanizmu. Osoby wrażliwe na odrzucenie wykazują tendencję do krytycznego oceniania swoich partnerów, niedoceniając ich bliskości (Downey i Feldman, 1996; Murray i in., 1996), a co za tym stoi postrzeganie swoich partnerów jako mniej odpowiadających ich idealnym standardom. Ten mechanizm ma głębokie korzenie ewolucyjne - w świetle teorii zarządzania błędami (Haselton i Buss, 2000), w przypadku niepewnych sygnałów lepiej jest popełnić błąd fałszywego alarmu (błędnie identyfikując zagrożenie) niż przeoczyć

rzeczywiste zagrożenie, co w kontekście relacji romantycznych oznacza, że niedocenywanie partnera niesie za sobą mniejsze koszty niż jego idealizacja. Nadmierna czujność, charakteryzująca osoby wrażliwe na odrzucenie, objawiająca się większą rozbieżnością między standardami a oceną partnera, może stanowić przejaw tego mechanizmu, zabezpieczający przed potencjalnym odrzuceniem (Buss, 1989; Eastwick i Finkel, 2008; Haselton i Buss, 2000).

Brak efektów partnera we wszystkich analizowanych wymiarach wskazuje, że mechanizm wpływu wrażliwości na odrzucenie na rozbieżności między standardami a oceną partnera ma charakter intrapersonalny. Wynik ten jest zgodny z modelem poznawczo-afektywnym wrażliwości na odrzucenie (Downey i Feldman, 1996; Ayduk i in., 2000), który podkreśla rolę indywidualnych schematów poznawczych w interpretacji zachowań społecznych. Osoby wrażliwe na odrzucenie posiadają łatwo aktywujące się struktury poznawcze, które filtrują i interpretują informacje społeczne przez pryzmat potencjalnego odrzucenia (Baldwin i Meunier, 1999; Downey i in., 2004). Proces ten zachodzi niezależnie od rzeczywistych zachowań partnera. Ponadto, mimo, iż wrażliwość na odrzucenie jednej osoby nie wpływa bezpośrednio na oceny partnera, może oddziaływać na zachowania relacyjne (np. wycofanie, kontrolowanie, nadmierne poszukiwanie zapewnień), które dopiero w dłuższej perspektywie mogą wpływać na funkcjonowanie partnera (Downey i in., 1998; Bellavia i Murray, 2003).

Badania dziennikowe wykazały zarówno stabilność jak i reaktywność rozbieżności - mimo iż wykazują wysoką stabilność w czasie (efekty autoregresyjne  $\beta > 0,45$ ), pozostają responsywne na codzienne fluktuacje poczucia odrzucenia. Ten wzorzec sugeruje, że rozbieżności odzwierciedlają zarówno chroniczne predyspozycje jednostki, jak i aktualne doświadczenia w związku. Jednocześnie wyniki potwierdzają wzorzec stabilności idealnych standardów w czasie, przy większych fluktuacjach którym podlegają oceny partnera (przy czym również rozbieżności)

w odpowiedzi na codzienne interakcje (Eastwick i Finkel, 2008; Fletcher i Simpson, 2000; Campbell i in., 2001; Simpson i in., 2001).

### 10.1.3. Wpływ poczucia odrzucenia

Otrzymane wyniki ujawniają złożony wzorzec wpływu poczucia odrzucenia na funkcjonowanie relacyjne. Wbrew hipotezom, wielokrotne doświadczanie odrzucenia w krótkim czasie nie prowadziło do wzrostu poziomu wrażliwości na odrzucenie. Związek między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnością między standardami a oceną partnera był silniejszy w dniach, w których postrzegane odrzucenie było niższe niż typowe dla danej osoby. Wykazano dodatkowo, że wyższe codzienne poczucie odrzucenia wiązało się z większymi rozbieżnościami między standardami a oceną partnera w wymiarach ciepła, witalności-statusu i atrakcyjności, szczególnie u osób o wyższej wrażliwości na odrzucenie. Należy jednak podkreślić, że niski poziom postrzeganego odrzucenia w analizach wewnątrzsobowych nie oznacza obiektywnego braku odrzucenia, lecz poziom niższy względem indywidualnej średniej. W sytuacjach wyższego poczucia odrzucenia rozbieżność wzrastała natomiast u wszystkich osób, niezależnie od poziomu wrażliwości, co osłabiało znaczenie różnic indywidualnych. Wyniki te wspierają interpretację, zgodnie z którą wrażliwość na odrzucenie odzwierciedla stałą czujność na potencjalne zagrożenia relacyjne, szczególnie widoczną w sytuacjach neutralnych lub dwuznacznych, a nie wyłącznie wzmożoną reaktywność na realne odrzucenie (Downey i Feldman, 1996).

Otrzymane wyniki sugerują wzorzec, w którym poczucie odrzucenia obniża satysfakcję w tym samym dniu, ale może prowadzić do jej wzrostu dnia następnego. Efekt ten można interpretować jako przejaw uruchomienia mechanizmów autoregulacyjnych służących ochronie więzi w sytuacjach zagrożenia relacyjnego. Osoby silnie zaangażowane w relację mają tendencję do idealizowania partnera, szczególnie w momentach niepewności, aby utrzymać pozytywny obraz

związku i zredukować lęk przed jego utratą (Murray i in., 1996a, 1996b; Spielmann i in., 2013). Takie strategie mogą działać jako bufor chroniący przed długofalowym spadkiem satysfakcji. Podobnie percepcja społecznego odrzucenia aktywuje mechanizmy autoregulacyjne, które mają na celu przywrócić lub zabezpieczyć relacyjny status jednostki (Leary i Baumeister, 2000). W tym świetle obserwowany wzrost satysfakcji dzień po doświadczeniu odrzucenia może być efektem kompensacyjnych działań poznawczych (np. zaniżania rozbieżności między standardem a oceną partnera) mających na celu przywrócić równowagę psychiczną i relacyjną.

Ponadto osoby o niskiej wrażliwości na odrzucenie wykazywały w badaniu dziennikowym większą zmienność ocen partnera w odpowiedzi na bieżące doświadczenia relacyjne, co przekładało się na bardziej sytuacyjne, a nie chroniczne wahania rozbieżności między standardami a oceną partnera. Oznacza to, że choć ich rozbieżność mogła chwilowo wzrastać w reakcji na konflikt lub negatywną interakcję, nie utrzymywała się ona na podwyższonym poziomie w czasie. W przeciwieństwie do tego osoby o wysokiej wrażliwości na odrzucenie cechowały się względną sztywnością ocen i podwyższonym poziomem rozbieżności niezależnie od bieżących fluktuacji poczucia odrzucenia, co sprzyjało bardziej chronicznemu niezadowoleniu relacyjnemu. Wzorzec ten jest spójny z literaturą wskazującą, że osoby o bezpiecznym stylu przywiązania – blisko powiązany z niską wrażliwością na odrzucenie – wykazują większą elastyczność w dostosowywaniu standardów oraz większą zdolność do konstruktywnego radzenia sobie z napięciem relacyjnym (Feeney, 2016). Powyższe doniesienia sugerują, że wysoka wrażliwość na odrzucenie może prowadzić do adaptacyjnych lub dezadaptacyjnych reakcji w zależności od kontekstu sytuacyjnego (Overall i Simpson, 2013), podkreślając złożoność procesów poznawczych i emocjonalnych w bliskich związkach oraz adaptacyjną naturę mechanizmów ochronnych uruchamianych w odpowiedzi na różne poziomy zagrożenia relacyjnego.

## 10.2 Wartość naukowa niniejszej rozprawy i implikacje praktyczne

Niniejsza rozprawa wnosi istotny wkład do badań nad wrażliwością na odrzucenie, integrując różne podejścia metodologiczne, odnosząc się do różnych kategorii predyktorów (indywidualne i sytuacyjne), testując założenia modeli teoretycznych w różnych kontekstach (relacyjny, indywidualny), oraz w stosunku do obiektów o różnych poziomach bliskości z podmiotem (partnerzy, osoby nieznajome) co pozwoliło uzyskać kompleksowy wgląd w funkcjonowanie osób o wysokiej wrażliwości na odrzucenie. Wybór takiej metodologii był podyktowany koniecznością eksploracji tej cechy nie tylko jako indywidualnej predyspozycji, ale również z poziomu interpersonalnego, podlegającego dynamicznym zmianom w odpowiedzi na codzienne wydarzenia i interakcje. Zastosowanie modelu Aktor-Partner dodatkowo wzbogaca analizę o perspektywę wzajemnych oddziaływań między partnerami, co jest zgodne z najnowszymi trendami w badaniach nad relacjami interpersonalnymi (Kenny i in., 2020).

Wyniki przeprowadzonych badań niosą ze sobą istotne konsekwencje praktyczne dla obszaru wsparcia psychologicznego – zarówno w terapii indywidualnej, jak i w pracy z parami. Na ich podstawie możliwe jest projektowanie interwencji terapeutycznych ukierunkowanych na identyfikację i modyfikację zniekształceń poznawczych oraz wspieranie bardziej adaptacyjnych sposobów interpretowania doświadczeń relacyjnych. W terapii par natomiast poprzez edukację na temat mechanizmów wrażliwości na odrzucenie i jej wpływu na percepcję partnera, treningi komunikacji ukierunkowane na redukcję niejednoznacznych komunikatów, które mogą być interpretowane jako sygnały odrzucenia oraz interwencje mające na celu przerwanie cyklu "samospełniającej się przepowiedni". Wyniki niniejszej rozprawy doktorskiej wskazują, że efektywna pomoc psychologiczna dla osób z wysokim poziomem wrażliwości na odrzucenie powinna uwzględniać wpływ płci i kontekstu sytuacyjnego, jednocześnie uwzględniając istotne implikacje dla rezyliencji w związkach romantycznych. Podsumowując, niniejsza rozprawa

doktorska nie tylko poszerza teoretyczne rozumienie korelatów i konsekwencji wrażliwości na odrzucenie, ale również dostarcza implikacji dla praktyki terapeutycznej, które mogą przyczynić się do poprawy jakości życia osób wrażliwych na odrzucenie.

### **10.3 Ograniczenia przeprowadzonych badań**

Pomimo wartości poznawczej i praktycznej przeprowadzonych badań, można wskazać szereg ograniczeń, które wpływają na możliwość generalizacji uzyskanych wyników oraz ich interpretację. Po pierwsze, w badaniach występują ograniczenia związane z doбором próby. W Badaniu 1 próba składała się wyłącznie z kobiet. Pierwotnie badanie również miało uwzględniać mężczyzn, jednak próby były zdecydowanie nierównoliczne, więc skupiono się na zależnościach dotyczących kobiet, co jednocześnie uniemożliwia porównania między płciami. Badanie 2, opierało się na próbie studenckiej, głównie młodych dorosłych ( $M = 23,61$ ;  $SD = 2,88$ ), co ogranicza reprezentatywność wyników ze względu na wiek. Młodzi dorośli znajdują się w fazie rozwojowej, charakteryzującej się poszukiwaniem tożsamości i eksperymentowaniem z różnymi formami relacji romantycznych, co może wpływać na ich reakcje na odrzucenie w sposób odmienny niż u osób w średnim wieku czy starszych dorosłych, którzy posiadają już ustabilizowane wzorce relacyjne. Ponadto w badaniu 2 również kobiety stanowiły zdecydowaną większość (99 kobiet i 46 mężczyzn), co podobnie jak w badaniu 1 wpływa na ograniczoną reprezentatywność próby. Ponadto w podziale na grupy o wysokim i niskim poziomie wrażliwości na odrzucenie w warunkach odrzucenia i akceptacji wielkości próby były stosunkowo małe. Ogranicza to moc statystyczną badania, co utrudnia interpretację wyników. Dodatkowo, w grupie badanych o niskiej wrażliwości na odrzucenie, oceny rozmówców różniły się już przed manipulacją, co mogło wpłynąć na reakcje osób badanych na odrzucenie, dlatego przyszłe badania powinny uwzględniać większą liczbę badanych oraz kontrolować te różnice.

W badaniu 3a i 3b próba była zróżnicowana pod względem wieku i uwzględniała kobiety i mężczyzn. Niemniej jednak, zastosowana zaawansowana metoda badawcza, która wymagała dużego zaangażowania ze strony uczestników, ograniczyła możliwość zebrania większej liczby osób badanych przy ograniczonych funduszach, co wpływa na moc statystyczną wyników i ogranicza możliwość ich generalizacji. W szczególności, w badaniu 3a liczba 63 par była niewystarczająca dla złożoności testowanych modeli strukturalnych (wymagane minimum: ~551 osób; uzyskane: 126 osób). Ta dysproporcja skutkuje niską mocą statystyczną – możliwością wykrycia jedynie efektów o bardzo dużej sile, co osłabia zdolność modelu do identyfikacji subtelnych wzorców współzależności. Znaczącym ograniczeniem w tych badaniach jest brak uwzględnienia historii związku, wcześniejszych doświadczeń kryzysowych, mechanizmów radzenia sobie z konfliktami, poziomu wsparcia społecznego oraz wydarzeń interpersonalnych niezwiązanych bezpośrednio z partnerem - czynniki te mogą potencjalnie moderować obserwowane efekty.

Ponadto w Badaniach 3a i 3b ograniczeniem może być selekcja próby - pary skłonne do uczestnictwa w badaniach podłużnych mogą systematycznie różnić się od populacji generalnej pod względem jakości relacji, otwartości na autorefleksję oraz gotowości do dzielenia się intymnymi informacjami o swoim związku. Te charakterystyki mogą korelować z badanymi zmiennymi, prowadząc do nadreprezentacji par o określonych cechach, takich jak zaangażowanie, wyższa satysfakcja ze związku czy lepsze umiejętności komunikacyjne, co z kolei może wpływać na obserwowane wzorce zależności.

Dane do badania 1 zostały zebrane za pomocą samoopisu, co może prowadzić do błędów poznawczych, takich jak tendencyjność w raportowaniu. Osoby badane mogły również samodzielnie zgłaszać się do badania, co może skutkować próbą mniej reprezentatywną, obejmującą osoby bardziej refleksyjne lub zmotywowane, a tym samym zniekształcać ogólną

charakterystykę próby. Badanie 2 przeprowadzono zarówno stacjonarnie, jak i online, ze względu na restrykcje pandemiczne, co mogło wpłynąć na różnice w zaangażowaniu osób badanych oraz w skuteczności zastosowanych manipulacji. Brak kontroli nad środowiskiem badania w wersji zdalnej stanowi istotne ograniczenie, które może rzutować na wyniki.

Brak efektów partnera w związku między wrażliwością na odrzucenie a rozbieżnościami może wskazywać na specyficzną dynamikę intrapsychoiczną – osoby wrażliwe na odrzucenie doświadczają podwyższonego napięcia, lęku i niepewności w relacjach, co w dłuższej perspektywie może przekładać się na charakterystyczne wzorce zachowań relacyjnych (Downey i Feldman, 1996; Pietromonaco i Beck, 2019). Te zachowania - takie jak nadmierna podejrzliwość, poszukiwanie ciągłych zapewnień, kontrolowanie partnera czy wycofanie emocjonalne - mogą stopniowo wpływać na funkcjonowanie i percepcję partnera (Bellavia i Murray, 2003; Downey i in., 1998). Partner może z czasem zacząć reagować na te zachowania poprzez zmniejszone zaangażowanie, frustrację czy dystans emocjonalny, co tworzy samonapędzający się cykl potwierdzający pierwotne obawy osoby wrażliwej na odrzucenie (Downey, 1998), którego nie udało się wykazać w badaniach. Dodatkowym ograniczeniem był zbyt krótki, pięciodniowy odstęp czasowy między pomiarami w badaniu 3a. Typowe badania podłużne w psychologii relacji stosują odstępy 2–3 miesięczne (Campbell i in., 2005; Murray i in., 2006), co pozwala uchwycić procesy adaptacyjne, takie jak obniżanie standardów w reakcji na lęk czy kształtowanie się długofalowych wzorców satysfakcji. Tak krótki interwał mógł uniemożliwić zaobserwowanie tych dynamicznych zmian, prowadząc do niedoszacowania rzeczywistej siły badanych zależności. Takie efekty pośrednie wymagają prawdopodobnie dłuższego okresu obserwacji niż pięciodniowy pomiar zastosowany w badaniu dziennikowym, aby można było uchwycić stopniowe zmiany w dynamice relacyjnej i wzajemne dostosowania behawioralne partnerów. Przyszłe badania powinny

uwzględnić wielomiesięczne pomiary longitudinalne, które pozwolą na śledzenie ewolucji tych procesów interpersonalnych w czasie.

#### **10.4 Kierunki przyszłych badań**

Uwzględniając powyższe ograniczenia, przyszłe badania powinny dążyć do rozwinięcia analizowanych zagadnień. Przede wszystkim, wskazane jest poszerzenie charakterystyki próby osób badanych. Badania powinny obejmować osoby o zróżnicowanym wieku, stażu związku, poziomie wykształcenia oraz reprezentujące różne style przywiązania. Ze względu na cel projektu badawczego skoncentrowano się na parach heteroseksualnych, co pozwoliło ograniczyć zmienność kontekstową i zapewnić spójność z wcześniejszymi analizami. W przyszłych badaniach warto jednak uwzględnić pomiar wśród osób przebywających z związkach nieheteronormatywnych oraz osób o innej niż cisplciowa tożsamości płciowej. W badaniach podłużnych wskazane byłoby zwiększenie liczebności próby oraz wydłużenie okresu obserwacji, co umożliwi uchwycenie długofalowych zmian i efektów przyczynowych między wrażliwością na odrzucenie, standardami, oceną partnera i satysfakcją. W badaniach dziennikowych przyszłe analizy mogłyby uwzględnić kontekst sytuacyjny, np. czynniki stresujące czy sposoby rozwiązywania konfliktów między partnerami. Rozszerzenie pomiaru o dane kontekstowe mogłoby pozwolić lepiej zrozumieć rolę wrażliwości na odrzucenie, fluktuację ocen partnera i przeżyć związanych z odrzuceniem. W przypadku badania eksperymentalnego warto rozważyć uwzględnienie zróżnicowanych form manipulacji odrzuceniem oraz bezpośredniej interakcji między osobami badanymi. Ponadto, przyszłe badania mogłyby wykorzystywać wielowymiarowe pomiary reakcji — np. połączenie danych samoopisowych z pomiarami behawioralnymi i fizjologicznymi (tętno, przewodnictwo skórne itp.), co zwiększyłoby trafność wnioskowania o rzeczywistym wpływie odrzucenia. Również interesującym kierunkiem dalszych badań byłoby zbadanie indywidualnych

mechanizmów adaptacyjnych i regulacyjnych u osób wrażliwych na odrzucenie, takich jak dystansowanie się, racjonalizacja czy redefinicja sytuacji w odpowiedzi na odrzucenie, lub sekwencję odrzuceń.

## 11. Podsumowanie

Niniejsza rozprawa doktorska stanowi kompleksową analizę wrażliwości na odrzucenie i jej wpływu na jakość związków romantycznych, uwzględniając złożone mechanizmy kształtowania idealnych standardów, oceny partnera oraz rozbieżności między standardami a oceną partnera. Praca dostarcza empirycznego wsparcia dla integracji teorii wrażliwości na odrzucenie z Modelem Idealnych Standardów w kontekście jakości związków romantycznych. Projekt badawczy, obejmujący cztery odrębne badania z zastosowaniem zróżnicowanych metodologii - od analiz korelacyjnych, przez eksperymenty kontrolowane, aż po longitudinalne badania dziennikowe - pozwolił na wielowymiarową weryfikację hipotez. Główne ustalenia rozprawy wskazują na istotną rolę wrażliwości na odrzucenie jako czynnika kształtującego idealne standardy jak i percepcję partnera oraz satysfakcję ze związku, przy czym mechanizmy te okazały się znacznie bardziej złożone niż pierwotnie zakładano. **Badanie 1** ustaliło związek między wrażliwością na odrzucenie u kobiet a ich idealnymi standardami oraz rozbieżnością między idealnymi standardami a oceną partnera. Wyższy poziom wrażliwości na odrzucenie wiązał się z większą rozbieżnością między idealnymi standardami a oceną partnera w zakresie takich cech jak ciepło, lojalność, empatia oraz ambicja czy pracowitość - czyli cech istotnych dla kobiet z ewolucyjnego punktu widzenia. Jednocześnie większa rozbieżność w zakresie tych cech mediowała związek między wrażliwością na odrzucenie a satysfakcją ze związku. **Badanie 2** dostarcza wiedzę na temat wpływu wielokrotnego odrzucenia na poziom wrażliwości na odrzucenie i ocenę potencjalnych partnerów. Wykazując, że intensywne doświadczenie odrzucenia

prowadzi do obniżenia wrażliwości na odrzucenie. Dodatkowo, osoby o wysokiej wrażliwości w warunku odrzucenia obniżały oceny nowych kandydatów, co może świadczyć o przeniesieniu negatywnych emocji na osoby nie będące sprawcami odrzucenia. **Badanie 3a** wykazało, że wysoka wrażliwość na odrzucenie okazała się predyktorem niższej satysfakcji, głównie u mężczyzn, pośrednio wpływając na nią przez obniżenie standardów relacyjnych, zwłaszcza w obszarze atrakcyjności i witalności. Wpływ wrażliwości na odrzucenie na standardy partnera był ograniczony, co sugeruje raczej wewnętrzny, indywidualny charakter dostosowań niż bezpośredni wpływ interpersonalny. Co ciekawe, wyższe standardy kobiet – szczególnie dotyczące ciepła i witalności – miały pozytywny wpływ na późniejszą satysfakcję ich partnerów, co może świadczyć o relacyjnym znaczeniu kobiecych oczekiwań i ich roli w kształtowaniu jakości związku. **Badanie 3b** wykazało, że osoby o wyższej wrażliwości na odrzucenie silniej reagowały na postrzegane odrzucenie, co przekładało się na większą rozbieżność między idealnymi standardami a oceną partnera. Efekty te miały charakter wewnątrzsobowy, co sugeruje, że mechanizm funkcjonuje głównie na poziomie indywidualnej interpretacji i regulacji emocjonalnej. Wykazano także paradoksalne efekty kompensacyjne – wcześniejsze poczucie odrzucenia mogło prowadzić do wzrostu satysfakcji następnego dnia, co wskazuje na obecność elastycznych, adaptacyjnych mechanizmów uwzględniających zarówno ochronę przed bólem psychicznym, jak i próby podtrzymania relacji.

Wyniki wskazują, że wrażliwość na odrzucenie funkcjonuje jako wielopoziomowy regulator procesów relacyjnych - wpływa na percepcję i interpretację codziennych interakcji z partnerem, kształtuje idealne standardy oraz rozbieżności między standardami a oceną partnera. Ta sieć powiązań przekłada się na satysfakcję ze związku, potwierdzając medacyjną rolę rozbieżności (Fletcher i Simpson, 2000; Overall i Simpson, 2013). Badania ukazały obraz wrażliwości na odrzucenie jako czynnika, który kształtuje zarówno indywidualne oczekiwania, jak i wzajemne

procesy regulacyjne w związkach romantycznych, co potwierdza wartość integracji obu modeli teoretycznych. Wykazanie złożoności i kontekstualności procesów związanych z wrażliwością na odrzucenie podkreśla konieczność uwzględniania indywidualnych różnic i specyfiki sytuacyjnej w pracy psychologicznej z osobami doświadczającymi trudności w relacjach romantycznych.

### **Bibliografia:**

- Acitelli, L. K. (2001). Maintaining and enhancing a relationship by attending to it. W: C. Hendrick, S. S. Hendrick (red.), *Close relationships: A sourcebook* (s. 153-167). Sage.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum.
- Alden, L. E. (1995). Interpersonal problems in social phobia. W: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. Schneier (red.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s. 111-127). Guilford Press.
- Allen, N. B., Badcock, P. B. T. (2003). The social risk hypothesis of depressed mood: Evolutionary, psychosocial, and neurobiological perspectives. *Psychological Bulletin*, 129(6), 887-913. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.6.887>
- Ashton-James, C. E., Williams, K. D., Zadro, L. (2010). Ostracism and belonging: Coping with rejection by seeking connections with others. W: B. Swann, C. Sedikides, K. Sheldon (red.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (s. 395-406). Guilford Press.
- Alden, L. E. (1995). Interpersonal problems in social phobia. W: R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. Schneier (red.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s. 111-127). Guilford Press.
- Anthony, D. B., Wood, J. V., Holmes, J. G. (2007). Testing sociometer theory: Self-esteem and the importance of acceptance for social decision-making. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 425-432. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.03.002>

- Arcuri, A. (2013). *Self-esteem and romantic relationship quality: The role of self-discrepancy and emotional dependence*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1013–1030. <https://doi.org/10.1177/0265407512473795>
- Aron, A., Paris, M., Aron, E. N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1102-1112.
- Avis, N. E., Brockwell, S., Colvin, A., Bromberger, J. T. (2009). Change in sexual functioning over the menopausal transition: Results from the Study of Women's Health Across the Nation. *Archives of Sexual Behavior*, 38(6), 911–924. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9405-0>
- Ayduk, O., Downey, G., Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 868-877. <https://doi.org/10.1177/0146167201277009>
- Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y., Shoda, Y. (1999). Does rejection elicit hostility in rejection sensitive women? *Social Cognition*, 17(2), 245-271. <https://doi.org/10.1521/soco.1999.17.2.245>
- Ayduk, O., Gyurak, A., Luerssen, A. (2008a). Individual differences in the rejection-aggression link in the hot sauce paradigm: The case of rejection sensitivity. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(3), 775-782. <https://doi.org/10.1016/J.JESP.2007.07.004>
- Ayduk, O., Zayas, V., Downey, G., Cole, A. B., Shoda, Y., Mischel, W. (2008). Rejection sensitivity and executive control: Joint predictors of borderline personality features. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 151-168. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.04.002>

- Ayduk, O., Gyurak, A. (2008). Applying the cognitive-affective processing systems approach to conceptualizing rejection sensitivity. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(5), 2016-2033. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00143.x>
- Ayduk, O., Kross, E. (2008). Enhancing the pace of recovery: Self-distanced analysis of negative experiences reduces blood pressure reactivity. *Psychological Science*, 19(3), 229-231. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02073.x>
- Ayduk, O., May, D., Downey, G., Higgins, E. T. (2003). Tactical differences in coping with rejection sensitivity: The role of prevention pride. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 435-448. <https://doi.org/10.1177/0146167202250911>
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 776-792.
- Ayduk, O., Gyurak, A., Luerssen, A. (2009). Rejection sensitivity moderates the impact of rejection on self-concept clarity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(11), 1467-1478. <https://doi.org/10.1177/0146167209343969>
- Ayduk, O., Downey, G., Testa, A., Yen, Y., Shoda, Y. (2000). Does rejection sensitivity mediate the relation between rejection and aggression in romantic relationships? *Personal Relationships*, 7(2), 175-191. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.776>
- Avis, N. E., Brockwell, S., Colvin, A., Bromberger, J. T. (2009). Change in sexual functioning over the menopausal transition: Results from the Study of Women's Health Across the

- Nation. *Archives of Sexual Behavior*, 38(6), 911–924. <https://doi.org/10.1007/s10508-008-9405-0>
- Azevedo, T. M., Volchan, E., Imbiriba, L. A., Rodrigues, E. C., Oliveira, J. M., Oliveira, L. F., Lutterbach, L. G., Vargas, C. D. (2005). A freezing-like posture to pictures of mutilation. *Psychophysiology*, 42(3), 255–260. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2005.00287.x>
- Baldwin, M. W. (1992). Relational schemas and the processing of social information. *Psychological Bulletin*, 112(3), 461–484. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.461>
- Baldwin, M. W., Meunier, J. (1999). The cued activation of attachment relational schemas. *Social Cognition*, 17(2), 209–227. <https://doi.org/10.1521/soco.1999.17.2.209>
- Barkow, J. H., Cosmides, L., Tooby, J. (Eds.). (1992). *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture*. Oxford University Press.
- Bartholomew, K., Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Bailey, J. M., Kirk, K. M., Zhu, G., Dunne, M. P., Martin, N. G. (2002). Do individual differences in sociosexuality represent genetic or environmentally contingent strategies? Evidence from the Australian twin registry. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(3), 537–545. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.537>
- Balliet, D., Ferris, D. L. (2013). Ostracism and prosocial behavior: A social dilemma perspective. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 120(2), 298–308. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2012.04.004>
- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90-113.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295x.97.1.90>.
- Baumeister, R. F. (1991). *Escaping the self: Alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of selfhood*. Basic Books.
- Baumeister, R. F., Jones, E. E. (1978). When self-presentation is constrained by the target's knowledge: Consistency and compensation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(6), 608-618.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165–195. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.2.165>
- Baumeister, R. F., Catanese, K. R., Vohs, K. D. (2001). Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence. *Personality and Social Psychology Review*, 5(3), 242-273.  
[https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0503\\_5](https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0503_5)
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.589>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. Academic Press.
- Baumeister, R. F., Smart, L., Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57(3), 547-579.

- Baumeister, R. F., Twenge, J. M., Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 817-827. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.817>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M., Nuss, C. K. (2005). Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 817-827. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.817>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bayer, J., Bandel, M., Rohe, S., Kürten, J., Herpertz, S. C., Bertsch, K. (2021). Daily fluctuations in rejection sensitivity and their associations with romantic relationship functioning in borderline personality disorder. *Clinical Psychological Science*, 9(2), 189-206. <https://doi.org/10.1111/bjc.12216>
- Beekman, J. B., Stock, M. L., Marcus, T. (2016). Need to belong, not rejection sensitivity, moderates cortisol response, self-reported stress, and negative affect following social exclusion. *The Journal of social psychology*, 156(2), 131-138. <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1071767>
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155–162. <https://doi.org/10.1037/h0036215>

- Bellavia, G. M., Murray, S. L. (2003). Did I do that? Self-esteem-related differences in reactions to romantic partners' moods. *Personal Relationships*, 10(1), 77-95. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00037>
- Bentler, P. M., Chou, C. P. (1987). Practical issues in structural equation modeling. *Sociological Methods & Research*, 16(1), 78-117.
- Berkman, L. F., Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a112674>
- Berenson, K. R., Downey, G. (2006). Rejection sensitivity and maltreatment history in women. W: L. V. Koenig, L. S. Doll, A. O'Leary, W. Pequegnat (red.), *From child sexual abuse to adult sexual risk: Trauma, revictimization, and intervention* (s. 89-114). American Psychological Association.
- Bjork, R. A., Bjork, E. L. (1988). On the adaptive aspects of retrieval failure in autobiographical memory. W: M. M. Gruneberg, P. E. Morris, R. N. Sykes (red.), *Practical aspects of memory: Current research and issues* (ss. 283-288). Wiley.
- Blanchard, D. C., Blanchard, R. J. (1989). Antipredator defensive behaviors in a visible burrow system. *Journal of Comparative Psychology*, 103(1), 70-82.
- Blanchard, D. C., Griebel, G., Pobbe, R., Blanchard, R. J. (2011). Risk assessment as an evolved threat detection and analysis process. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(4), 991-998. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.10.016>
- Blackhart, G. C., Nelson, B. C., Knowles, M. L., Baumeister, R. F. (2009). Rejection elicits emotional reactions but neither causes immediate distress nor lowers self-esteem: A meta-analytic review of 192 studies on social exclusion. *Psychological Bulletin*, 135(4), 518-539. <https://doi.org/10.1177/1088868309346065>

- Bolger, N., Davis, A., Rafaeli, E. (2003). Diary methods: Capturing life as it is lived. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 579-616.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145030>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (2nd ed.). Basic Books.
- Brase, G. L., Guy, E. C. (2004). The demographics of mate value and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 471-484. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00117-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00117-X)
- Bredow, C. A. (2015). The role of ideal standards in relationship satisfaction: Testing the ideal standards model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41(1), 118–129.  
<https://doi.org/10.1177/0146167214557004>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. W: J. A. Simpson, W. S. Rholes (red.), *Attachment theory and close relationships* (s. 46-76). Guilford Press.
- Brookings, J. B., Zembard, M. J., Hochstetler, G. M. (2003). An interpersonal circumplex analysis of the rejection sensitivity questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 34(3), 449-461. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00065-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00065-X)
- Brown, G. W., Harris, T. O. (1978). *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*. Free Press. <https://doi.org/10.4324/9780203714911>
- Brown, J. D., Marshall, M. A. (2006). The three faces of self-esteem. W M. H. Kernis (Red.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (s. 4-9). Psychology Press.

- Brown, J. D., Smart, S. A. (1991). The self and social conduct: Linking self-representations to prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(3), 368-375.
- Brown, J. D., Dutton, K. A., Cook, K. E. (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, *15*(5), 615-631. <https://doi.org/10.1080/02699930143000004>
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, *48*(8), 900-905. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.018>
- Buckley, K. E., Winkel, R. E., Leary, M. R. (2004). Reactions to acceptance and rejection: Effects of level and sequence of relational evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology*, *40*(1), 14-28. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(03\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00064-7)
- Burke, P. J., Stets, J. E. (2009). *Identity theory*. Oxford University Press.
- Buss, D. M., Barnes, M. (1986). Preferences in human mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(3), 559–570. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.559>
- Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and Brain Sciences*, *12*(1), 1–49. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00023992>
- Buss, D. M. (1992). *Mate preference mechanisms: Consequences for partner choice and intrasexual competition*. W: J. H. Barkow, L. Cosmides, J. Tooby (Eds.), *The adapted mind* (pp. 249–266). Oxford University Press.
- Buss, D. M., Schmitt, D. P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, *100*(2), 204–232. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.2.204>

- Buss, D. M., Shackelford, T. K., Kirkpatrick, L. A., Larsen, R. J. (2001). A half century of mate preferences: The cultural evolution of values. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 491–503. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00491.x>
- Buss, D. M. (2005). *The handbook of evolutionary psychology*. Wiley.
- Buss, D. M., Schmitt, D. P. (2008). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. *Psychological Review*, 100(2), 204-232. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.100.2.204>
- Buss, D. M., Abbott, M., Angleitner, A., Asherian, A., Biaggio, A., Blanco-Villasenor, A., ... Yang, K. S. (1990). International preferences in selecting mates: A study of 37 cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 21(1), 5-47. <https://doi.org/10.1177/0022022190211001>
- Buss, D. M. (1994). *The evolution of desire: Strategies of human mating*. Basic Books.
- Buss, D. M. (2001). *The dangerous passion: Why jealousy is as necessary as love and sex*. Free Press.
- Buss, D. M. (2001). Human nature and culture: An evolutionary psychological perspective. *Journal of Personality*, 69(6), 955–978. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.696173>
- Buunk, B. P., Dijkstra, P., Fetchenhauer, D., Kenrick, D. T. (2002). Age and gender differences in mate selection criteria for various involvement levels. *Personal Relationships*, 9(3), 271–278. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00018>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., ... Berntson, G. G. (2002). *Loneliness and health: Potential mechanisms*. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407–417.
- Cacioppo, J. T., Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. Norton.

- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9).
- Campbell, L., Overall, N. C., Rubin, H., Lackenbauer, S. D. (2013). Inferring a partner's ideal discrepancies: Accuracy, projection, and the communicative role of interpersonal behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(2), 217–233. <https://doi.org/10.1037/a0033009>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510–531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Kashy, D. A., Fletcher, G. J. O. (2001). Ideal standards, the self, and flexibility of ideals in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 447–462. <https://doi.org/10.1177/0146167201274006>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Kashy, D. A., Rholes, W. S. (2001). Attachment orientations, dependence, and behavior in a stressful situation: An application of the actor-partner interdependence model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(6), 821–843. <https://doi.org/10.1177/0265407501186005>
- Campbell, L., Stanton, S. C. (2010). Adult attachment and trust in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 25, 148–151. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.08.004>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Cassidy, J., Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, 65(4), 971–991. <https://doi.org/10.2307/1131298>

- Charlot, K. L. (2019). *Adaptive strategies and mate value: How individual differences in mate value influence romantic relationship decisions* [Niepublikowana rozprawa doktorska]. University of California.
- Charlot, N. H., Balzarini, R. N., Campbell, L. J. (2020). The association between romantic rejection and change in ideal standards, ideal flexibility, and self-perceived mate value. *Social Psychology*, 51(2), 116–126. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000392>
- Chappell, K. D., Davis, K. E. (1998). *Attachment, partner choice, and perception of romantic partners: An experimental test of the attachment-security hypothesis*. *Personal Relationships*, 5(3), 327–342. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00175.x>
- Chester, D. S., DeWall, C. N. (2016). *The pleasure of revenge: Retaliatory aggression arises from a neural imbalance toward reward*. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(7), 1173–1182. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv082>
- Chester, D. S., Pond, R. S. (2016). *Prosocial effects of ostracism compensation: Evidence that prosocial motives can enhance psychological and physical well-being*. *Journal of Positive Psychology*, 11(6), 614–623. <https://doi.org/10.1080/20590776.2020.1834830>
- Chesterman, S. (2021). *The interplay between daily relationship experiences and attachment insecurity in romantic relationships* [Niepublikowana rozprawa doktorska]. Deakin University.
- Chesterman, S., Karantzas, G. C. (2021). *Attachment and daily relationship experiences: A systematic review of studies using daily diary methodology*. *Current Opinion in Psychology*, 37, 18–24.
- Christensen, A., Heavey, C. L. (1999). *Interventions for couples*. *Annual Review of Psychology*, 50(1), 165–190. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.165>

- Christensen, A., Atkins, D. C., Berns, S., Wheeler, J., Baucom, D. H., Simpson, L. E. (2006). *Traditional versus integrative behavioral couple therapy for significantly and chronically distressed married couples. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(2), 176–191. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.2.176>
- Clark, D. M., Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. W R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, F. R. Schneier (Red.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (s. 69–93). Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.3.341>
- Coie, J. D., Terry, R., Lenox, K., Lochman, J., Hyman, C. (1995). *Childhood peer rejection and aggression as predictors of stable patterns of adolescent disorder. Development and Psychopathology, 7*(4), 697–713. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.1.103>
- Cohen, S. (2004). *Social relationships and health. American Psychologist, 59*(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Cohen, S., Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357.
- Coffman, D. L., MacCallum, R. C. (2005). *Using parcels to convert path analysis models into latent variable models. Multivariate Behavioral Research, 40*(2), 235–259. [https://doi.org/10.1207/s15327906mbr4002\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327906mbr4002_4)
- Collins, N. L., Feeney, B. C. (2004). *Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. Journal of Personality and Social Psychology, 87*(3), 363–383. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.363>
- Collins, N. L., Read, S. J. (1990). *Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>

- Cook, W. L., Kenny, D. A. (2005). *The Actor-Partner Interdependence Model: A model of bidirectional effects in developmental studies. International Journal of Behavioral Development, 29*(2), 101–109. <https://doi.org/10.1080/01650250444000405>
- Cotterell, J. (1992). *The relation of attachments and supports to adolescent well-being and school adjustment. Journal of Adolescent Research, 7*(1), 28–42. <https://doi.org/10.1177/074355489271003>
- Craighead, W. E., Kimball, W. H., Rehak, P. J. (1979). *Mood changes, physiological responses, and self-statements during social rejection imagery. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(2), 385–396. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.47.2.385>
- Crocker, J., Knight, K. M. (2005). *Contingencies of self-worth. Current Directions in Psychological Science, 14*(4), 200–203. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00364.x>
- Crocker, J., Wolfe, C. T. (2001). *Contingencies of self-worth. Psychological Review, 108*(3), 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Cross, S. E., Madson, L. (1997). *Models of the self: Self-construals and gender. Psychological Bulletin, 122*(1), 5–37. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.1.5>
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Del Giudice, M. (2018). An evolutionary life history framework for psychopathology. *Psychological Inquiry, 25*(3), 261–300. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.884918>

- Dennerstein, L., Lehert, P., Burger, H. (2005). The relative effects of hormones and relationship factors on sexual function of women through the natural menopausal transition. *Fertility and Sterility*, 84(1), 174–180. <https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2005.01.119>
- DeWall, C. N. (2010). Forming a basis for acceptance: Excluded people form attitudes to agree with potential affiliates. *Social Influence*, 5(4), 245–260. <https://doi.org/10.1080/15534511003783536>
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F. (2006). Alone but feeling no pain: Effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 1–15. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.1.1>
- DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2008). Satiated with belongingness? Effects of acceptance, rejection, and task framing on self-regulatory performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(6), 1367–1382. <https://doi.org/10.1037/a0012632>
- DeWall, C. N., Twenge, J. M., Gitter, S. A., Baumeister, R. F. (2009). It's the thought that counts: The role of hostile cognition in shaping aggressive responses to social exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(1), 45–59. <https://doi.org/10.1037/a0013196>
- DeWall, C. N., Twenge, J. M., Koole, S. L., Baumeister, R. F., Marquez, A., Reid, M. W. (2011). Automatic emotion regulation after social exclusion: Tuning to positivity. *Emotion*, 11(3), 623–636. <https://doi.org/10.1037/a0023534>

- Dodge, K. A., Coie, J. D. (1987). Social-information-processing factors in reactive and proactive aggression in children's peer groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1146–1158.
- Dodge, K. A., Somberg, D. R. (1987). Hostile attributional biases among aggressive boys are exacerbated under conditions of threats to the self. *Child Development*, 58(1), 213–224.
- Downey, G. (2004). Who is responsible for this? Adolescents' responses to ambiguous social scenarios. *Journal of Adolescent Research*, 19(4), 392–416.
- Downey, G. (2004). A model of rejection sensitivity for understanding intimate partner abuse. Paper presented at the International Conference on Violence in Relationships, Toronto, Canada.
- Downey, G., Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1327–1343.
- Downey, G., Bonica, C., Rincon, C. (1999). Rejection sensitivity and adolescent romantic relationships. W: W. Furman, B. B. Brown, C. Feiring (red.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 148–174). Cambridge University Press.
- Downey, G., Feldman, S., Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, 7(1), 45–61. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00003.x>
- Downey, G., Berenson, K. R., Kang, J. (2006). *Adult Rejection Sensitivity Questionnaire (A-RSQ)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t20086-000>

- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 545–560. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.2.545>
- Downey, G., Mougios, V., Ayduk, O., London, B. E., Shoda, Y. (2004). Rejection sensitivity and the defensive motivational system: Insights from the startle response to rejection cues. *Psychological Science*, 15(10), 668–673. <https://doi.org/10.1111/j.0956-7976.2004.00738.x>
- Downey, G., Purdie, V., Schaffer-Neitz, R. (1999). Anger transmission from mother to child: A comparison of mothers in chronic pain and well mothers. *Journal of Marriage and the Family*, 61(1), 62–73. <https://doi.org/10.2307/353883>
- Duck, S. (1994). *Meaningful relationships: Talking, sense, and relating*. Sage Publications.
- Duck, S., Sants, H. K. (1983). On the origin of the specious: Are personal relationships really interpersonal states? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1(1), 27–41.
- Eagly, A. H., Steffen, V. J. (1984). Gender stereotypes stem from the distribution of women and men into social roles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 735–754. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.735>
- Eagly, A. H., Wood, W. (1999). The origins of sex differences in human behavior: Evolved dispositions versus social roles. *American Psychologist*, 54(6), 408–423. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.6.408>

- Eastwick, P. W., Finkel, E. J. (2008). Sex differences in mate preferences revisited: Do people know what they initially desire in a romantic partner? *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 245–264. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.2.245>
- Eastwick, P. W., Eagly, A. H., Finkel, E. J., Johnson, S. E. (2011). Implicit and explicit preferences for physical attractiveness in a romantic partner: A double dissociation in predictive validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 993–1011. <https://doi.org/10.1037/a0024061>
- Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., Hunt, L. L. (2013). The predictive validity of ideal partner preferences: A review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 139(3), 623–665. <https://doi.org/10.1037/a0031159>
- Edlund, J. E., Sagarin, B. J. (2010). Mate value and mate preferences: An investigation into decisions made with and without constraints. *Personality and Individual Differences*, 49(8), 835–839. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.004>
- Eisenberger, N. I. (2012a). The neural bases of social pain: Evidence for shared representations with physical pain. *Psychosomatic Medicine*, 74(2), 126–135. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3182464dd1>
- Eisenberger, N. I. (2012a). The pain of social disconnection: Examining the shared neural underpinnings of physical and social pain. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(6), 421–434.
- Eisenberger, N. I. (2015). Social pain and the brain: Controversies, questions, and where to go from here. *Annual Review of Psychology*, 66, 601–629. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115146>
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D. (2004). Why rejection hurts: A common neural alarm system for physical and social pain. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(7), 294–300. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.05.010>

- Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302(5643), 290–292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>
- Ellis, B. J. (2004). Timing of pubertal maturation in girls: An integrated life history approach. *Psychological Bulletin*, 130(6), 920–958. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.6.920>
- Elster, J. (1983). *Sour grapes: Studies in the subversion of rationality*. Cambridge University Press.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. W. W. Norton.
- Farrelly, D. (2011). Altruism as an indicator of good parenting quality in long-term mating contexts. *British Journal of Psychology*, 102(3), 355–372. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.2010.02011.x>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191. <https://doi.org/10.3758/bf03193146>
- Feeney, B. C., Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113-147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Feeney, J. A. (2016). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. W J. Cassidy, P. R. Shaver (red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed., s. 435-463). Guilford Press.
- Feeney, J. A., Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291.
- Feingold, A. (1990). Gender differences in effects of physical attractiveness on romantic attraction: A comparison across five research paradigms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 981–993. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.981>

- Feingold, A. (1991). Beauty and the best: Physical attractiveness and dating choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(2), 293–307. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.2.293>
- Feingold, A. (1991). Sex differences in the effects of similarity and physical attractiveness on opposite-sex attraction. *Basic and Applied Social Psychology*, 12(3), 357-367. [https://doi.org/10.1207/s15324834basp1203\\_8](https://doi.org/10.1207/s15324834basp1203_8)
- Feldman, S., Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247. <https://doi.org/10.1017/S0954579400005976>
- Fincham, F. D. (2001). Attributions and close relationships: From balkanization to integration. W G. J. O. Fletcher, M. S. Clark (red.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (s. 3-31). Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9780470998557.CH1>
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H. (2010). Of memes and marriage: Toward a positive relationship science. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), 4-24. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00033.x>
- Finkel, E. J. (1995). *The illusion of conscious will*. MIT Press. 10.1007/s11229-007-9204-7
- Finkel, E. J., Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(2), 263-277. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.2.263>
- Finkel, E. J., Eastwick, P. W. (2008). Speed-dating. *Current Directions in Psychological Science*, 17(3), 193–197. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00573.x>
- Finkel, E. J., Eastwick, P. W. (2015). Interpersonal attraction: In search of a theoretical Rosetta Stone. W M. Mikulincer, P. R. Shaver, J. A. Simpson, J. F. Dovidio (red.), *APA handbook*

*of personality and social psychology*, Volume 3: Interpersonal relations (s. 179-210).  
American Psychological Association.

Finkel, E. J., Simpson, J. A., Eastwick, P. W. (2017). The psychology of close relationships: Fourteen core principles. *Annual Review of Psychology*, 68, 383-411.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010416-044038>

Fisher, H. E., Brown, L. L., Aron, A., Strong, G., Mashek, D. (2010). Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, 104(1), 51-60. <https://doi.org/10.1152/jn.00784.2009>

Fitzmaurice, G. M., Laird, N. M., Ware, J. H. (2012). Applied longitudinal analysis (2nd ed.).  
Wiley.

Fletcher, G. J. O. (2004). *Interpersonal cognition*. Psychology Press.

Fletcher, G. J. O., & Kerr, P. S. (2010). Through the eyes of love: Reality and illusion in intimate relationships. *Psychological Bulletin*, 136(6), 1012-1029.  
<https://doi.org/10.1037/a0019792>

Fletcher, G. J. O., Kerr, P. S. G., Li, N. P., Valentine, K. A. (2004). Preferences for ideal partners: A study of mate choice in New Zealand, China, and Germany. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35(5), 547–568. <https://doi.org/10.1177/0022022104268380>

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A. (2000). Ideal standards in close relationships: Their structure and functions. *Current Directions in Psychological Science*, 9(3), 102–105.  
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.00068>

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Campbell, L., Overall, N. C. (2013). The science of intimate relationships. W. J. A. Simpson, L. Campbell (red.), *The Oxford handbook of close relationships* (s. 1-25). Oxford University Press.

- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Campbell, L., Overall, N. C. (2015). Pair-bonding, romantic love, and evolution: The curious case of Homo sapiens. *Perspectives on Psychological Science*, 10(1), 20-36. <https://doi.org/10.1177/1745691614561683>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G. (2000). Ideals, perceptions, and evaluations in early relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 933-940. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.933>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G. (2000a). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(3), 340–354. <https://doi.org/10.1177/0146167200265007>
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G., Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 72–89. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.72>
- Fletcher, G. J. O., Thomas, G. (1996). Close relationship lay theories: Their structure and function. In G. J. O. Fletcher, J. Fitness (red.), *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach* (pp. 3–24). Lawrence Erlbaum Associates.
- Forde, D. R. (2014). Same-sex couple relationship dynamics: A qualitative study. [Niepublikowana rozprawa doktorska]. Walden University.
- Fox, J., Anderegg, C. (2014). Romantic relationship stages and social networking sites: Uncertainty reduction theory and the role of communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 729-736. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0212>
- Frazier, P. A., Byer, A. L., Fischer, A. R., Wright, D. M., DeBord, K. A. (1996). Adult attachment style and partner choice: Correlational and experimental findings. *Personal Relationships*, 3(2), 117-136. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1996.tb00107.x>

- Freeman, E. W., Sammel, M. D., Lin, H., Gracia, C. R., Pien, G. W., Nelson, D. B., Sheng, L. (2007). Symptoms associated with menopausal transition and reproductive hormones in midlife women. *Obstetrics & Gynecology*, *110*(2, Part 1), 230–240. <https://doi.org/10.1097/01.AOG.0000270153.59102.40>
- Frewen, P. A., Dozois, D. J. A., Neufeld, R. W. J., Lanius, R. A. (2008). Meta-analysis of alexithymia in posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, *21*(2), 243-246. <https://doi.org/10.1002/jts.20320>
- Friedman, B. H. (2007). An autonomic flexibility-neurovisceral integration model of anxiety and cardiac vagal tone. *Biological Psychology*, *74*(2), 185-199. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2005.08.009>
- Gable, S. L., Reis, H. T. (1999). Now and then, them and us, this and that: Studying relationships across time, partner, context, and person. *Personal Relationships*, *6*(4), 415-432.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Elliot, A. J. (2000). Behavioral activation and inhibition in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(6), 1135-1149. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1135>
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, *87*(2), 228-245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of Personality*, *74*(1), 175-222. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00373.x>
- Galliher, R. V., Bentley, C. G. (2010). Links between rejection sensitivity and adolescent romantic relationship functioning: The mediating role of problem-solving behaviors. *Journal of*

*Aggression, Maltreatment & Trauma*, 19(6), 603-623.  
<https://doi.org/10.1080/10926771.2010.495032>

Gangestad, S. W., Simpson, J. A. (1996). The evolution of human mating: Trade-offs and strategic pluralism. *Behavioral and Brain Sciences*, 19(4), 573–587.  
<https://doi.org/10.1017/S0140525X00042701>

Gangestad, S. W., Simpson, J. A. (2000). The evolution of human mating: Trade-offs and strategic pluralism. In T. J. Hölldobler, S. J. Simpson (red.) *Advances in the study of behavior* (Vol. 29, pp. 241–309).

Geiser, C. (2013). *Data analysis with Mplus*. Guilford Press.

Geller, V., Atkins, J. (1978). Loneliness and depression. *Journal of Clinical Psychology*, 34(1), 194-200. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(197801\)34](https://doi.org/10.1002/1097-4679(197801)34)

George, M. J., Russell, M. A., Piontak, J. R., Odgers, C. L. (2018). Concurrent and subsequent associations between daily digital technology use and high-risk adolescents' mental health symptoms. *Child Development*, 89(1), 78-88. <https://doi.org/10.1111/cdev.12819>

Gerdvilyte, A., Abhyankar, S. C. (2010). The compatibility of ideal and real romantic partner characteristics, attachment to partner and relationship satisfaction among Indian women. *Psychological Studies*, 55(3), 188–194. <https://doi.org/10.1007/s12646-010-0035-0>

Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(3), 174-189.  
[https://doi.org/10.1002/1099-0879\(200007\)7](https://doi.org/10.1002/1099-0879(200007)7)

Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *The Psychiatric Clinics of North America*, 24(4), 723-751.  
[https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70258-4](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70258-4)

- Gilbert, P., Trower, P. (2001). Evolution and process in social anxiety. W W. R. Crozier & L. E. Alden (Red.), *International handbook of social anxiety: Concepts, research and interventions relating to the self and shyness* (s. 259-279). Wiley.
- Gillath, O., Shaver, P. R. (2007). Effects of attachment style and relationship context on selection among relational strategies. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 968-976. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.11.003>
- Girme, Y. U., Overall, N. C., Simpson, J. A. (2021). The power of being yourself: Authenticity and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 37, 68-73. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.07.016>
- Gladwin, T. E., Hashemi, M. M., van Ast, V., Roelofs, K. (2016). Ready and waiting: Freezing as active action preparation under threat. *Neuroscience Letters*, 619, 182-188. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2016.03.027>
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. Norton.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00737.x>
- Gottman, J. M., Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce: Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 737-745.
- Gonzales, S., Thomas, A., Nguyen, T., Turan, B., Hannawa, A. F. (2019). Testing the associations between different attachment styles and perception discrepancy in romantic relationships. *Personal Relationships*, 26(2), 259-277. <https://doi.org/10.1111/pere.12275>

- Hafen, C. A., Spilker, A., Chango, J., Marston, E. S., Allen, J. P. (2014). To accept or reject? The impact of adolescent rejection sensitivity on early adult romantic relationships. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 55-64. <https://doi.org/10.1111/jora.12081>
- Haselton, M. G., Buss, D. M. (2000). Error management theory: A new perspective on biases in cross-sex mind reading. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 81-91. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.81>
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., Rapson, R. L. (1994). *Emotional contagion*. Cambridge University Press.
- Hawkey, L. C., Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). McKay.
- Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Helliwell, J. F., Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 359(1449), 1435-1446.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., ... Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>

- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer? *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 93–136. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60306-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60306-8)
- Hofmann, S. G., Moscovitch, D. A., Heinrichs, N. (2004). Evolutionary mechanisms of fear and anxiety. W P. Gilbert (red.), *Evolutionary psychology of fear and anxiety* (s. 119-136). Lawrence Erlbaum.
- Holmes, J. G., Murray, S. L. (2007). Felt security as a normative resource: Evidence for an elemental risk regulation system? *Psychological Inquiry*, 18(3), 163-167.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- House, J. S., Landis, K. R., Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540-545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Ickes, W., Simpson, J. A. (1997). Managing empathic accuracy in close relationships. W W. Ickes (red.), *Empathic accuracy* (s. 218-250). Guilford Press.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129.
- Jetten, J., Branscombe, N. R., Haslam, S. A., Haslam, C., Cruwys, T., Jones, J. M., ... Thai, A. (2015). Having a lot of a good thing: Multiple important group memberships as a source of self-esteem. *PLoS One*, 10(5), e0124609.
- Jick, T. D. (1979). Mixing qualitative and quantitative methods: Triangulation in action. *Administrative Science Quarterly*, 24(4), 602-611.

- Joel, S., Eastwick, P. W., Allison, C. J., Arriaga, X. B., Baker, Z. G., Bar-Kalifa, E., ... Wolf, S. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *117*(32), 19061-19071. <https://doi.org/10.1073/pnas.1917036117>
- Johnson, D. J., Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 967-980.
- Jones, W. H., Carpenter, B. N. (1986). Shyness, social behavior, and relationships. W W. H. Jones, J. M. Cheek, S. R. Briggs (red.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (s. 227-238). Plenum Press.
- Kalivas, P. W., Stewart, J. (1991). Dopamine transmission in the initiation and expression of drug- and stress-induced sensitization of motor activity. *Brain Research Reviews*, *16*(3), 223-244. [https://doi.org/10.1016/0165-0173\(91\)90007-U](https://doi.org/10.1016/0165-0173(91)90007-U)
- Karantzas, G. C. (2019). Attachment and mate selection processes. *Current Opinion in Psychology*, *25*, 65-70. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.010>
- Karantzas, G. C., Feeney, J. A., Goncalves, V., McCabe, M. P. (2014). Towards understanding the link between attachment and relationship satisfaction: The mediating role of sexual satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *40*(3), 212-234. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751073>
- Karantzas, G. C., Feeney, J. A., Wilkinson, R. (2010). Is less more? Confirmatory factor analysis of the Attachment Style Questionnaires. *Journal of Social and Personal Relationships*, *27*(6), 749-780. <https://doi.org/10.1177/0265407510373756>

- Karantzas, G. C., Mallory, A. B., Simpson, J. A., Overall, N. C. (2019). Attachment orientations, relationship quality, and well-being. W: R. Biswas-Diener, E. Diener (red.), *Noba textbook series: Psychology*. DEF Publishers. <https://doi.org/10.1080/00224499.2019.1610148>
- Karantzas, G. C., Mullins, E. R., Te, A., Nesdale, D., Kalaitzaki, A. (2019). Attachment orientations and relationship quality: The mediating role of sexual satisfaction among heterosexual couples. *Journal of Sex Research*, 56(7), 872-881.
- Kashy, D. A., Kenny, D. A. (1999). The analysis of data from dyads and groups. W: H. T. Reis, C. M. Judd (red.), *Handbook of research methods in social psychology* (s. 451-477). Cambridge University Press.
- Kavanagh, P. S., Robins, S. C., Ellis, B. J. (2010). The mating sociometer: A regulatory mechanism for mating aspirations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(1), 120-132. <https://doi.org/10.1037/a0018941>
- Kenny, D. A. (b.d.). Measuring model fit. <http://davidakenny.net/cm/fit.htm>
- Kenny, D. A., Acitelli, L. K. (2001). Accuracy and bias in the perception of the partner in a close relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 439-448. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.439>
- Kenny, D. A., Kashy, D. A., Cook, W. L. (2006). *Dyadic data analysis*. Guilford Press.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01)
- Kernis, M. H., Goldman, B. M. (2003). Stability and variability in self-concept and self-esteem. W M. R. Leary J. P. Tangney (red.), *Handbook of self and identity* (s. 106-127). Guilford Press.

- Khaleque, A., Rohner, R. P. (2002). Perceived parental acceptance-rejection and psychological adjustment: A meta-analysis of cross-cultural and intracultural studies. *Journal of Marriage and Family*, 64(1), 54-64. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00054.x>
- Khaleque, A., Uddin, M. K., Hossain, K. N., Siddique, M. N. E. A., Shirin, A. (2019). Perceived parental acceptance–rejection in childhood predict psychological adjustment and rejection sensitivity in adulthood. *Psychological Studies*, 64(4), 447-454. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00508-z>
- Kirkpatrick, L. A., Ellis, B. J. (2001). An evolutionary-psychological approach to self-esteem: Multiple domains and multiple functions. W: G. J. O. Fletcher, M. S. Clark (red.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal processes* (s. 411-436). Blackwell.
- Kirkpatrick, L. A., Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 502-512. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502>
- Kirkpatrick, T., Waugh, R. M., Valencia, A., Webster, G. D. (2002). The functional domain-specificity of self-esteem and the differential prediction of aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 756-767.
- Klaassen, F. H., Held, L., Figner, B., Kindt, M., Roelofs, K. (2021). Freezing in response to social threat: Neurobiological mechanisms and individual differences. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 124, 229-244.
- Kross, E., Ayduk, O., Mischel, W. (2005). When asking "why" does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, 16(9), 709-715. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01600.x>
- Kurdek, L. A. (2005). What do we know about gay and lesbian couples? *Current Directions in Psychological Science*, 14(5), 251-254. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00375.x>

- Kurzban, R., Weeden, J. (2005). HurryDate: Mate preferences in action. *Evolution and Human Behavior*, 26(3), 227-244. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2004.08.012>
- Lackenbauer, S. D., Campbell, L. (2012). Measuring up: The unique emotional and regulatory outcomes of different perceived partner-ideal discrepancies in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(3), 472. <https://doi.org/10.1037/a0029054>
- Lang, P. J., Bradley, M. M., Cuthbert, B. N. (2000). Emotion, attention, and the startle reflex. *Psychological Review*, 107(3), 377-392. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.3.377>
- Langlois, J. H., Kalakanis, L., Rubenstein, A. J., Larson, A., Hallam, M., Smoot, M. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390-423. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.3.390>
- Laurenceau, J. P., Bolger, N. (2005). Using diary methods to study marital and family processes. *Journal of Family Psychology*, 19(1), 86-97. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.1.86>
- Le, B., Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the Investment Model. *Personal Relationships*, 10(1), 37-57.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035>
- Leary, M. R. (1990). Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 221-229. <https://doi.org/10.1521/jscep.1990.9.2.221>

- Leary, M. R. (1995). *Self-presentation: Impression management and interpersonal behavior*.  
Brown & Benchmark.
- Leary, M. R. (1999). Making sense of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*,  
8(1), 32-35. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00008>
- Leary, M. R. (2001). Toward a conceptualization of interpersonal rejection. W M. R. Leary (Red.),  
Interpersonal rejection (s. 3-20). Oxford University Press.
- Leary, M. R. (2010). Social rejection as a cause of aggression: The social outcast and the person  
who just can't get along. W M. Mikulincer & P. R. Shaver (Red.), Human aggression and  
violence: Causes, manifestations, and consequences (s. 113-126). American Psychological  
Association.
- Leary, M. R., Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory.  
*Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1-62. [https://doi.org/10.1016/S0065-  
2601\(00\)80003-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9)
- Leary, M. R., Dobbins, S. E. (1983). Social anxiety, sexual behavior, and contraceptive use.  
*Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1347-1354.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.6.1347>
- Leary, M. R., Downs, D. L. (1995). Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-  
esteem system as a sociometer. W: M. H. Kernis (red.), *Efficacy, agency, and self-esteem*  
(s. 123-144). Plenum Press.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. Guilford Press.

- Leary, M. R., Springer, C. A. (2001). Hurt feelings: The neglected emotion. W: R. M. Kowalski (red.), *Behaving badly: Aversive behaviors in interpersonal relationships* (s. 151-175). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1225>
- Leary, M. R., Haupt, A. L., Strausser, K. S., Chokel, J. T. (1998). Calibrating the sociometer: The relationship between interpersonal appraisals and the state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1290-1299. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1290>
- Leary, M. R., Koch, E. J., Hechenbleikner, N. R. (2001). Emotional responses to interpersonal rejection. W: M. R. Leary (red.), *Interpersonal rejection* (s. 145-166). Oxford University Press.
- Leary, M. R., Springer, C., Negel, L., Ansell, E., Evans, K. (1998). The causes, phenomenology, and consequences of hurt feelings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1225-1237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1225>
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.3.518>
- Leary, M. R., Twenge, J. M., Quinlivan, E. (2006). Interpersonal rejection as a determinant of anger and aggression. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 111-132. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_2)
- LeDoux, J. (2000). *The synaptic self: How our brains become who we are*. Penguin Books.

- LeDoux, J. E. (1996). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.
- Ledermann, T., Kenny, D. A. (2012). The common fate model for dyadic data: Variations of a theoretically important but underutilized model. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 140-148. <https://doi.org/10.1037/a0026624>
- Lehmiller, J. J. (2010). Differences in relationship investments between gay and heterosexual men. *Personal Relationships*, 17(1), 81-96. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01256.x>
- Lemay, E. P., Jr., Clark, M. S. (2008). How the head liberates the heart: Projection of communal responsiveness guides relationship promotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 647-671. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.4.647>
- Levinger, G., Snoek, J. D. (1972). *Attraction in relationship: A new look at interpersonal attraction*. General Learning Press.
- Levy, K. N., Cassidy, J. (2019). Attachment theory and research: Implications for clinical intervention. W: J. C. Norcross, M. J. Lambert (red.), *Psychotherapy relationships that work* (3. wyd., ss. 313-346). Oxford University Press.
- Levy, S. R., Ayduk, O., Downey, G. (2001). The role of rejection sensitivity in people's relationships with significant others and valued social groups. W: M. R. Leary (red.), *Interpersonal rejection* (s. 251-289). Oxford University Press.
- Li, N. P., Kenrick, D. T. (2006). Sex similarities and differences in preferences for short-term mates: What, whether, and why. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(3), 468–489. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.3.468>

- Li, N. P., Bailey, J. M., Kenrick, D. T., Linsenmeier, J. A. (2002). The necessities and luxuries of mate preferences: Testing the tradeoffs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 947–955. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.947>
- Lichter, E. L., Haye, K., Kamble, S. V. (2020). Attachment anxiety and relationship satisfaction: The mediating role of communication quality. *Personal Relationships*, 27(2), 271-289. <https://doi.org/10.1111/pere.12314>
- Lippa, R. A. (2007). The preferred traits of mates in a cross-national study. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 903–914. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.02.017>
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173. [https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902\\_1](https://doi.org/10.1207/S15328007SEM0902_1)
- Litz, B. T. (1992). Emotional numbing in combat-related post-traumatic stress disorder: A critical review and reformulation. *Clinical Psychology Review*, 12(4), 417-432. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(92\)90125-R](https://doi.org/10.1016/0272-7358(92)90125-R)
- London, B., Downey, G., Bonica, C., Paltin, I. (2007). Social causes and consequences of rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, 17(3), 481-506. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2007.00531.x>
- Luo, S., Snider, A. G. (2009). Accuracy and biases in newlyweds' perceptions of each other: Not mutually exclusive but mutually beneficial. *Psychological Science*, 20(11), 1332-1339. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02449.x>

- March, D. S., Griskevicius, V., Finkel, E. J. (2018). Why do people choose long-term over short-term relationships? *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(3), 383–407. <https://doi.org/10.1037/pspi0000125>
- MacDonald, G., Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131(2), 202-223. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.2.202>
- Main, M., Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. W: T. B. Brazelton, M. W. Yogman (red.), *Affective development in infancy* (s. 95-124). Ablex.
- Maner, J. K., DeWall, C. N. (2004). *When the need to belong goes wrong: The expression and consequences of physical aggression*. Russell Sage Foundation.
- Maner, J. K., DeWall, C. N., Baumeister, R. F., Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the "porcupine problem". *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 42-55. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.1.42>
- Marigold, D. C., Holmes, J. G., Ross, M. (2006). More than words: Reframing compliments from romantic partners fosters security in low self-esteem individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 232-248. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.232>
- Marston, E. G., Hare, A., Allen, J. P. (2010). Rejection sensitivity in late adolescence: Social and emotional sequelae. *Journal of Research on Adolescence*, 20(4), 959-982. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00675.x>

- Martínez-Leo, B., Fernández-Santaella, M. C., Gómez-Milán, E. (2017). Romantic attachment and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 34(8), 1164-1184. <https://doi.org/10.1177/0265407516672129>
- Masten, C. L., Eisenberger, N. I., Borofsky, L. A., Pfeifer, J. H., McNealy, K., Mazziotta, J. C., Dapretto, M. (2009). Neural correlates of social exclusion during adolescence: Understanding the distress of peer rejection. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 4(2), 143-157. <https://doi.org/10.1093/scan/nsp007>
- McClure, M. J., Lydon, J. E. (2014). Anxiety doesn't become you: How attachment anxiety compromises relational opportunities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(1), 89-111. <https://doi.org/10.1037/a0034845>
- McCrae, R. R., Costa, P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 587-596. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00118-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00118-1)
- McDonald, K. L., Bowker, J. C., Rubin, K. H., Laursen, B., Duchene, M. S. (2010). Interactions between rejection sensitivity and supportive relationships in the prediction of adolescents' internalizing difficulties. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(5), 563-574. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9436-x>
- McGowan, S., Campbell, L. (2018). What makes for a desirable partner? An examination of mate preferences and standards among young adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(8), 1097-1118. <https://doi.org/10.1177/0265407517708147>

- Meehan, K. B., Cain, N. M., Roche, M. J., Clarkin, J. F., De Panfilis, C., Meehan, W. P. (2018). Rejection sensitivity and interpersonal behavior in daily life. *Personality and Individual Differences, 126*, 109-115. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.031>
- Mehl, M. R. (2007). Eavesdropping on health: A naturalistic observation approach for social health research. *Social and Personality Psychology Compass, 1*(1), 359-380. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00032.x>
- Metcalf, J., Mischel, W. (1999). A hot/cool-system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review, 106*(1), 3-19. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.1.3>
- Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(6), 1203-1215. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.6.1203>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology, 35*, 53-152. Mikulincer, M. (1995). Attachment style and the mental representation of the self. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(6), 1203-1215. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.6.1203>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2004). Security-based self-representations in adulthood: Contents and processes. W. W. S. Rholes J. A. Simpson (Red.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (s. 159-195). Guilford Press.

- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2005). Attachment security, compassion, and altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 34-38. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00330.x>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6-10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Mishra, A., Allen, N. B. (2021). A meta-analysis of rejection sensitivity and romantic relationship outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(8), 2370-2394. <https://doi.org/10.1177/02654075211005596>
- Mishra, A., Allen, N. B. (2023). Rejection sensitivity and romantic relationship outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 99, 102223. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102223>
- Murray, S. L., Bellavia, G. M., Rose, P., Griffin, D. W. (2003). Once hurt, twice hurtful: How perceived regard regulates daily marital interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 126-147. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.126>
- Murray, S. L., Bellavia, G., Feeney, B., Holmes, J. G., Rose, P. (2001). The contingencies of interpersonal acceptance: When romantic relationships function as a self-affirmational

resource. *Motivation and Emotion*, 25(3), 163-189.  
<https://doi.org/10.1023/A:1010618010115>

Murray, S. L., Derrick, J. L., Leder, S., Holmes, J. G. (2008). Balancing connectedness and self-protection goals in close relationships: A levels-of-processing perspective on risk regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(3), 429-4.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.3.429>

Murray, S. L., Griffin, D. W., Rose, P., Bellavia, G. M. (2006). For better or worse? Self-esteem and the contingencies of acceptance in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(7), 866-880. <https://doi.org/10.1177/0146167206286756>

Murray, S. L., Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(6), 586-604.  
<https://doi.org/10.1177/0146167297236003>

Murray, S. L., Holmes, J. G. (1999). The (mental) ties that bind: Cognitive structures that predict relationship resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 314–329.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.2.314>

Murray, S. L., Holmes, J. G., Griffin, D. W. (1996). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79–98. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.79>

Murray, S. L., Holmes, J. G., Griffin, D. W. (1996b). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1155-1180. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1155>

- Murray, S. L., Holmes, J. G., Bellavia, G., Griffin, D. W., Dolderman, D. (2002). Kindred spirits? The benefits of egocentrism in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 563-581. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.563>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., MacDonald, G., Ellsworth, P. C. (1998). Through the looking glass darkly? When self-doubts turn into relationship insecurities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1459-1480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1459>
- Murray, S. L., Pinkus, R. T., Holmes, J. G., Harris, B., Gomillion, S., Aloni, M., ... Leder, S. (2011). Signaling when (and when not) to be cautious and self-protective: Impulsive and reflective trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(3), 485-502. <https://doi.org/10.1037/a0023233>
- Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G. M., Holmes, J. G., Kusche, A. G. (2002). When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 556-573. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.556>
- Murray, S. L., Rose, P., Holmes, J. G., Derrick, J., Podchaski, E. J., Bellavia, G., Griffin, D. W. (2005). Putting the partner within reach: A dyadic perspective on felt security in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(2), 327-347. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.2.327>
- Nezlek, J. B., Kuppens, P. (2008). Regulating positive and negative emotions in daily life. *Journal of Personality*, 76(3), 561-580. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00496.x>

- Nezlek, J. B., Wesselmann, E. D., Wheeler, L., Williams, K. D. (2012). Ostracism in everyday life. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 16(2), 91-104. <https://doi.org/10.1037/a0028029>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Norona, J. C., Preddy, T. M., Welsh, D. P. (2014). How gender shapes emerging adults' romantic relationship dynamics: Rejection sensitivity, dating goals, and conflict strategies. *Psychology of Women Quarterly*, 38(4), 541-559. <https://doi.org/10.1177/0361684314521579>
- Orth, U., Robins, R. W., Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 695-708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.695>
- Overall, N. C., Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A. (2006). Regulation processes in intimate relationships: The role of ideal standards. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 662-685. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.4.662>
- Overall, N. C., Simpson, J. A., Struthers, H. (2013). Buffering attachment-related avoidance: Softening emotional and behavioral defenses during conflict discussions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(5), 854-871. <https://doi.org/10.1037/a0031798>
- Pass, L. E., Lindenberg, S. M., Park, J. H. (2010). All you need is love... or do you? Existential support promotes intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(11), 1590-1602. <https://doi.org/10.1177/0146167210386411>

- Pawłowski, B., & Dunbar, R. I. M. (1999). Impact of market value on human mate choice decisions. *Proceedings of the Royal Society B*, 266(1416), 281-285. <https://doi.org/10.1098/rspb.1999.0634>
- Pawłowski, B., Koziel, S. (2002). The impact of traits offered in personal advertisements on response rates. *Evolution and Human Behavior*, 23(2), 139–149. [https://doi.org/10.1016/S1090-5138\(01\)00091-7](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(01)00091-7)
- Pedersen, S., Vitaro, F., Barker, E. D., Borge, A. I. (2007). The timing of middle-childhood peer rejection and friendship: Linking early behavior to early-adolescent adjustment. *Child Development*, 78(4), 1037-1051. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01051.x>
- Perrin, P. B., Heesacker, M., Tiegs, T. J., Swan, L. K., Lawrence, A. W., Smith, M. B., ... Mejia-Millan, C. M. (2011). Aligning Mars and Venus: The social construction and instability of gender differences in romantic relationships. *Sex Roles*, 64(9-10), 613-628. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9804-4>
- Pietromonaco, P. R., Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others? *Review of General Psychology*, 4(2), 155-175. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.155>
- Pietromonaco, P. R., Beck, L. A. (2019). Adult attachment and physical health. *Current Opinion in Psychology*, 25, 115-120. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.004>
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., Barrett, L. F. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. W: W. S. Rholes, J. A. Simpson (red.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (s. 267-299). Guilford Press.
- Pietrzak, J., Downey, G., Ayduk, O. (2005). Rejection sensitivity as an interpersonal vulnerability. W: M. Baldwin (red.), *Interpersonal cognition* (s. 62-84). Guilford Press.

- Pinkus, R. T., Lockwood, P., Schimmack, U., Fournier, M. A. (2008). For better and for worse: Everyday consequences of upward and downward social comparisons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1180-1197. <https://doi.org/10.1037/a0012676>
- Post, R. M. (1992). Transduction of psychosocial stress into the neurobiology of recurrent affective disorder. *American Journal of Psychiatry*, 149(8), 999-1010. <https://doi.org/10.1176/ajp.149.8.999>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Rajchert, J., Żurek, G., Huesmann, L. R. (2021). Rejection sensitivity and aggression in romantic relationships: The mediating role of hurt feelings and revenge motivation. *Aggressive Behavior*, 47(4), 443-456. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00611.x>
- Rapee, R. M., Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(97)00022-3)
- Regan, P. C. (1998). What if you can't get what you want? Willingness to compromise ideal mate selection standards as a function of sex, mate value, and relationship context. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1294-1303. <https://doi.org/10.1177/01461672982412004>
- Regan, P. C., Levin, L., Sprecher, S., Christopher, F. S., Cate, R. (2000). Partner preferences among homosexual men and women: What is desirable in a sex partner is not necessarily desirable

- in a romantic partner. *Social Behavior and Personality*, 28(2), 159-165.  
<https://doi.org/10.2224/sbp.2001.29.7.625>
- Reis, H. T., Aron, A. (2008). Love: What is it, why does it matter, and how does it operate? *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 80–86. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2008.00065.x>
- Reis, H. T., Capobianco, A., Tsai, F. F. (2002). Finding the person in personal relationships. *Journal of Personality*, 70(6), 813-850.
- Reis, H. T., Gable, S. L. (2000). Event-sampling and other methods for studying everyday experience. W: H. T. Reis C. M. Judd (red.), *Handbook of research methods in social and personality psychology* (s. 190-222). Cambridge University Press.
- Reis, H. T., Shaver, P. R. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of Personal Relationships*, 24(3), 367–389. <https://doi.org/10.4324/9780203732496-5>
- Reisenzein, R. (2001). Appraisal processes conceptualized from a schema-theoretic perspective: Contributions to a process analysis of emotions. W: K. R. Scherer, A. Schorr, T. Johnstone (red.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (s. 187-201). Oxford University Press.
- Renström, E. A., Bäck, H., Knapton, H. M. (2020). Exploring a pathway to radicalization: The effects of social exclusion and rejection sensitivity. *Group Processes & Intergroup Relations*, 23(8), 1204-1229. <https://doi.org/10.1177/1368430220917215>
- Richman, L. S., Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: A multimotive model. *Psychological Review*, 116(2), 365-383. <https://doi.org/10.1037/a0015250>

- Richter, D., Schoebi, D. (2021). Emotional dynamics in couples: A systematic review of measurement, methodology, and theory. *Emotion Review*, 13(2), 94-108. <https://doi.org/10.1177/1754073915590620>
- Richter, N., Schoebi, D. (2021). The role of rejection sensitivity in daily life stress experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(8), 2348-2369. <https://doi.org/10.31234/osf.io/bfjv9>
- Richter, M., Schoebi, D. (2023). Rejection sensitivity in intimate relationships: Implications for perceived partner responsiveness. <https://doi.org/10.31234/osf.io/bfjv9>.
- Roelofs, K. (2017). Freeze for action: Neurobiological mechanisms in animal and human freezing. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 372(1718), 20160206. <https://doi.org/10.1098/rstb.2016.0206>
- Rohner, R. P. (2004). The parental "acceptance-rejection syndrome": Universal correlates of perceived rejection. *American Psychologist*, 59(8), 830-840. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.830>
- Rohner, R. P., Rohner, E. C. (1980). Antecedents and consequences of parental rejection: A theory of emotional abuse. *Child Abuse & Neglect*, 4(4), 189-198.
- Romero-Canyas, R., Downey, G. (2015). Rejection sensitivity as a predictor of affective and behavioral responses to interpersonal stress: A defensive motivational system. W: G. H. E. Gendolla, M. Tops, S. L. Koole (red.), *Handbook of biobehavioral approaches to self-regulation* (s. 435-454). Springer.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection-hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality*, 78(1), 119-148. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00611.x>

- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., Kang, N. J. (2010). Rejection sensitivity and the rejection–hostility link in romantic relationships. *Journal of Personality*, 78(1), 119–148. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00611.x>
- Rotge, J. Y., Lemogne, C., Hinfrey, S., Huguet, P., Grynszpan, O., Tartour, E., ... Fossati, P. (2015). A meta-analysis of the anterior cingulate contribution to social pain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(1), 19-27. <https://doi.org/10.1093/scan/nst072>
- Ruan, Z., Zhang, L. (2012). Self-esteem mediates the relationship between rejection sensitivity and relationship satisfaction. *Social Behavior and Personality*, 40(9), 1543-1550. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00447>
- Rusbult, C. E., Drigotas, S. M., Verette, J. (1994). The Investment Model: An interdependence analysis of commitment processes and relationship maintenance phenomena. W: D. J. Canary, L. Stafford (red.), *Communication and relational maintenance* (s. 115-139). Academic Press.
- Rusbult, C. E., Kumashiro, M., Coolsen, M. K., Kirchner, J. L. (2003). Interdependence, closeness, and relationships. W: W. Stroebe, M. Hewstone (Eds.), *European Review of Social Psychology*, 14(1), 101–142.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357-391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Ruvolo, A. P., Veroff, J. (1997). For better or for worse: Real-ideal discrepancies and the marital well-being of newlyweds. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14(2), 223-242. <https://doi.org/10.1177/0265407597142005>
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D., Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Sangrador, J. L., Yela, C. (2000). "What is beautiful is loved": Physical attractiveness in love relationships in a representative sample. *Social Behavior and Personality*, 28(3), 207-218. <https://doi.org/10.2224/sbp.2000.28.3.207>
- Schindler, I., Fagundes, C. P., Murdock, K. W. (2010). Predictors of romantic relationship formation: Attachment style, prior relationships, and dating goals. *Personal Relationships*, 17(1), 97-105. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01255.x>
- Schmitt, D. P. (2005a). Sociosexuality from Argentina to Zimbabwe: A 48-nation study of sex, culture, and strategies of human mating. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(2), 247-275. <https://doi.org/10.1017/s0140525x05000051>
- Schmitt, D. P. (2012). The evolution of culturally-variable sex differences: Men and women are not always different, but when they are... it appears not to result from patriarchy or sex role socialization. W: T. K. Shackelford V. A. Weekes-Shackelford (red.), *The Oxford handbook of evolutionary perspectives on violence, homicide, and war* (pp. 137–150). Oxford University Press.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., Weissman, M. M. (1992). Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49(4), 282-288. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1992.01820040034004>
- Schoebi, D., Karney, B. R., Bradbury, T. N. (2012). Stability and change in the first 10 years of marriage: Does commitment confer benefits beyond the effects of satisfaction? *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(4), 729-742. <https://doi.org/10.1037/a0026290>

- Schwarz, N. (2007). Retrospective and concurrent self-reports: The rationale for real-time data capture. W: A. A. Stone, S. Shiffman, A. A. Atienza, L. Nebeling (red.), *The science of real-time data capture: Self-reports in health research* (s. 11-26). Oxford University Press.
- Schwarz, S., Hassebrauck, M. (2012). Sex and age differences in mate-selection preferences. *Human Nature*, 23(4), 447–466. <https://doi.org/10.1007/s12110-012-9152-x>
- Seeman, T. E. (1996). Social ties and health: The benefits of social integration. *Annals of Epidemiology*, 6(5), 442-451. [https://doi.org/110.1016/s1047-2797\(96\)00095-6](https://doi.org/110.1016/s1047-2797(96)00095-6)
- Segrin, C., Nabi, R. L. (2002). Does television viewing cultivate unrealistic expectations about marriage? *Journal of Communication*, 52(2), 247-263. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2002.tb02543.x>
- Shackelford, T. K., Schmitt, D. P., Buss, D. M. (2005). Universal dimensions of human mate preferences. *Personality and Individual Differences*, 39(2), 447-458. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.023>
- Shallcross, A. J., Simpson, J. A. (2012). Trust and responsiveness in strain-test situations: A dyadic perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(5), 1031-1044. <https://doi.org/10.1037/a0026829>
- Shaver, P. R., Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development*, 4(2), 133-161. <https://doi.org/10.1080/14616730210154171>
- Shepperd, J. A., Arkin, R. M. (1990). Shyness and self-presentation. W: W. R. Crozier (Red.), *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology* (s. 286-314). Cambridge University Press.
- Silvestri, L. (2023). Mutual enhancement in romantic relationships: The role of ideal standards and partner responsiveness. [Niepublikowana rozprawa doktorska]. University of Rochester.

- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971-980. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971>
- Simpson, J. A., Gangestad, S. W. (1991). Individual differences in sociosexuality: Evidence for convergent and discriminant validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 870–883. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.870>
- Simpson, J. A., Fletcher, G. J. O., Campbell, L. (2001). The structure and function of ideal standards in close relationships. W: G. J. O. Fletcher, M. S. Clark (red.), *Blackwell Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes* (pp. 86–106). Blackwell.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 434-446. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.3.434>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(5), 899-914. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.5.899>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L., Tran, S., Wilson, C. L. (2003). Adult attachment, the transition to parenthood, and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1172-1187. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1172>
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., Campbell, L., Wilson, C. L. (2003). Changes in attachment orientations across the transition to parenthood. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39(4), 317-331. [https://doi.org/10.1016/S0022-1031\(03\)00030-1](https://doi.org/10.1016/S0022-1031(03)00030-1)

- Smart Richman, L., Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: A multimotive model. *Psychological Review*, *116*(2), 365-383. <https://doi.org/10.1037/a0015250>
- Smith, T. B., Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, *7*(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Sommer, K. L., Baumeister, R. F. (2002). Self-evaluation, persistence, and performance following implicit rejection: The role of trait self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*(7), 926-938. <https://doi.org/10.1177/01467202028007006>
- Sommer, K. L., Bernieri, F. J. (2015). Minimizing the pain and probability of rejection: Evidence for relational distancing and proximity seeking within face-to-face interactions. *Social Psychological and Personality Science*, *6*(2), 131-139. <https://doi.org/10.1177/1948550614549384>
- Spielmann, S. S., MacDonald, G. (2009). Can't live with them, can't live without them: The role of attachment in buffering against rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *97*(2), 293-311. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0203287>
- Spielmann, S. S., Joel, S., MacDonald, G., Kogan, A. (2013). Ex appeal: Current relationship quality and emotional attachment to ex-partners. *Social Psychological and Personality Science*, *4*(2), 175-180. <https://doi.org/10.1177/1948550612448198>
- Spielmann, S. S., MacDonald, G., Maxwell, J. A., Joel, S., Peragine, D., Muise, A., Impett, E. A. (2013). Settling for less out of fear of being alone. *Journal of Personality and Social Psychology*, *105*(6), 1049-1073. <https://doi.org/10.1037/a0034628>
- Spielmann, S. S., Simpson, J. A., Fletcher, G. J. O., Campbell, L. (2009). What makes someone romantically desirable? Individual differences in the romantic domain. *European Journal of Personality*, *23*(8), 703-722. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.02.004>

- Spoor, J. R., Williams, K. D. (2007). The evolution of an ostracism detection system. W: J. P. Forgas, M. G. Haselton, W. von Hippel (red.), *Evolution and the social mind: Evolutionary psychology and social cognition* (s. 279-292). Psychology Press.
- Sprecher S, Sullivan Q, Hatfield E. (1994). Mate selection preferences: gender differences examined in a national sample. *Journal of Personality and Social Psychology*. 6,1074-80.  
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.66.6.1074>
- Sprecher, S., Regan, P. C. (2002). Liking some things (in some people) more than others: Partner preferences in romantic relationships and friendships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(4), 463-481. <https://doi.org/10.1177/0265407502019004048>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.  
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Swann, W. B. (1983). Self-verification: Bringing social reality into harmony with the self. W: J. Suls, A. G. Greenwald (red.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 2, s. 33-66). Lawrence Erlbaum.
- Tackett, J. L., Lahey, B. B. (2017). Neuroticism. W T. A. Widiger, T. J. Trull, R. F. Krueger, D. Watson (red.), *Handbook of personality disorders: Theory, research, and treatment* (2nd ed., s. 39-56). Guilford Press.
- Tangney, J. P., Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Thibaut, J. W., Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.  
<https://doi.org/10.1177/0022146510395592>

- Tolmacz, R. (2004). Attachment style and willingness to compromise when choosing a mate. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 267-272. <https://doi.org/10.1177/0265407504041387>
- Townsend, J. M. (1993). Sexual selection, strategic pluralism, and mate preferences. *Ethology and Sociobiology*, 14(6), 319–342. [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(93\)90001-7](https://doi.org/10.1016/0162-3095(93)90001-7)
- Townsend, J. M., Levy, G. D. (1990a). Effects of potential partners' physical attractiveness and socioeconomic status on sexuality and partner selection. *Archives of Sexual Behavior*, 19(2), 149–164. <https://doi.org/10.1007/BF01542224>
- Townsend, J. M., Levy, G. D. (1990b). Preferences for mates: Evidence for parental investment theory. *Ethology and Sociobiology*, 11(1–3), 83–124. [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(90\)90007-P](https://doi.org/10.1016/0162-3095(90)90007-P)
- Townsend, J. M., Roberts, L. W. (1993). Gender differences in mate preferences among law students: Divergence or convergence? *Journal of Psychology & Human Sexuality*, 6(1), 25–37. [https://doi.org/10.1300/J056v06n01\\_02](https://doi.org/10.1300/J056v06n01_02)
- Townsend, J. M., Wasserman, T. (1998). The impact of gender and socioeconomic status on courtship success. *Evolution and Human Behavior*, 19(3), 149–164. [https://doi.org/10.1016/S1090-5138\(98\)00007-2](https://doi.org/10.1016/S1090-5138(98)00007-2)
- Trivers, R. L. (1972). Parental investment and sexual selection. W: B. Campbell (red.), *Sexual selection and the descent of man*, 1871–1971 (pp. 136–179). Aldine.
- Trope, Y., Liberman, N. (2010). Construal-level theory of psychological distance. *Psychological Review*, 117(2), 440–463. <https://doi.org/10.1037/a0018963>
- Trower, P., Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*, 9(1), 19-35. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(89\)90044-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(89)90044-5)

- Tsagarakis, M., Kafetsios, K., Stalikas, A. (2007). Reliability and validity of the Greek version of the Revised Experiences in Close Relationships measure of adult attachment. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(1), 47-55. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.1.47>
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F. (2001). Social exclusion increases aggression and self-defeating behavior while reducing intelligent thought and prosocial behavior. W: D. Abrams, M. A. Hogg, J. M. Marques (red.), *The social psychology of inclusion and exclusion* (s. 27-46). Psychology Press.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. (2003). "Isn't it fun to get the respect that we're going to deserve?" Narcissism, social rejection, and aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(2), 261-272. <https://doi.org/10.1177/0146167202239051>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311-331. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 717-726. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.81.6.1058>
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., Baumeister, R. F. (2002). Social exclusion causes self-defeating behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 606-615. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.606>
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., Baumeister, R. F. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: Time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness.

*Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 409-423.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.409>

Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377-387.  
<https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>

Vallacher, R. R., Wegner, D. M. (1985). *A theory of action identification*. Lawrence Erlbaum.

Vallacher, R. R., Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94(1), 3-15. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.1.3>

van der Molen, M. (2017). Midfrontal theta power in response to social evaluative feedback: A candidate marker of rejection sensitivity?. *Psychophysiology*, 54(S1), S22. Wiley.  
<https://doi.org/10.1111/psyp.12909>

van der Molen, M. J., Poppelaars, E. S., van Hartingsveldt, C. T., Harrewijn, A., Gunther Moor, B., Westenberg, P. M. (2014). Fear of negative evaluation modulates electrocortical and behavioral responses when anticipating social evaluative feedback. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 936. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00936>

van der Veen, F. M., van der Molen, M. J., Sahibdin, P. P., Franken, I. H. (2014). The heart-break of social rejection versus the brain wave of social acceptance. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(9), 1346-1351. <https://doi.org/10.1093/scan/nst120>

Vangelisti, A. L., Alexander, A. L. (2002). Coping with disappointment in marriage: When partners' standards are unmet. W P. Noller, J. A. Feeney (red.), *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction* (s. 201-227). Cambridge University Press.

- Vangelisti, A. L., Daly, J. A. (1997). Gender differences in standards for romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 203-219. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00140.x>
- Vogel, D. L., Heimerdinger-Edwards, S. R., Hammer, J. H., Hubbard, A. (2011). "Boys don't cry": Examination of the links between endorsement of masculine norms, self-stigma, and help-seeking attitudes for men from diverse backgrounds. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 368-382. <https://doi.org/10.1037/a0023688>
- Walter, K. V., Conroy-Beam, D., Buss, D. M., Asao, K., Sorokowska, A., Sorokowski, P., ... Zupančič, M. (2020). Sex differences in mate preferences across 45 countries: A large-scale replication. *Psychological Science*, 31(4), 408-423. <https://doi.org/10.1177/0956797620904154>
- Warburton, W. A., Williams, K. D., Cairns, D. R. (2006). When ostracism leads to aggression: The moderating effects of control deprivation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(2), 213-220. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.03.005>
- Ward, L. M., Friedman, K. (2006). Using TV as a guide: Associations between television viewing and adolescents' sexual attitudes and behavior. *Journal of Research on Adolescence*, 16(1), 133-156. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2006.00125.x>
- Watson-Jones, R. E., Whitehouse, H., Legare, C. H. (2016). In-group ostracism increases high-fidelity imitation in early childhood. *Psychological Science*, 27(1), 34-42. <https://doi.org/10.1177/0956797615607205>
- Wenzel, A., Emerson, T. M. (2009). Mate selection in socially anxious and nonanxious individuals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 92-114. [10.1521/jscp.2009.28.3.341](https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.3.341)
- Williams, G. C. (1975). *Sex and evolution*. Princeton University Press.
- Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. Guilford Press.

- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425-452.
- Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, 275-314. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)
- Williams, K. D., Broadbent, D. E. (1986). Distraction by emotional stimuli: Use of a Stroop task with suicide attempters. *British Journal of Clinical Psychology*, 25(2), 101-110. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1986.tb00678.x>
- Williams, K. D., Sommer, K. L. (1997). Social ostracism by coworkers: Does rejection lead to loafing or compensation? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(7), 693-706. <https://doi.org/10.1177/0146167297237003>
- Williams, K. D., Cheung, C. K., Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 748-762. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.79.5.748>
- Williams, K. D., Forgas, J. P., von Hippel, W. (2005). *The social outcast: Ostracism, social exclusion, rejection, and bullying*. Psychology Press.
- Wittchen, H. U., Beloch, E. (1996). The impact of social phobia on quality of life. *International Clinical Psychopharmacology*, 11(Suppl. 3), 15-23.
- Wofford, N., Defever, A. M., Chopik, W. J. (2019). The vicarious effects of discrimination: How partner experiences of discrimination affect individual health. *Social Psychological and Personality Science*, 10(1), 121-130. <https://doi.org/10.1177/1948550617746218>
- Woodin, E. M. (2022). Gender differences in intimate partner relationships. *Current Opinion in Psychology*, 43, 136-140. <https://doi.org/10.18060/23675>

- Zadro, L., Boland, C., Richardson, R. (2006). How long does it last? The persistence of the effects of ostracism in the socially anxious. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(5), 692-697. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2005.10.007>
- Zadro, L., Williams, K. D., Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(4), 560-567.
- Zhang, L., Liu, S., Li, M., Yao, D. (2015). The effect of mate value and relationship length on breakup distress. *Evolutionary Psychology*, 13(3), 1-11.
- Zhou, M., Wang, D., Zhao, J., Lai, H., Liao, Y., Xie, H., ... Yao, S. (2020). The mediating role of self-esteem in the relationship between rejection sensitivity and loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 155, 109616. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.079>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Duffy, A. L. (2014). Heightened emotional sensitivity intensifies associations between relational aggression and victimization among girls but not boys. *Development and Psychopathology*, 26(3), 661-673. <https://doi.org/10.1017/S0954579414000303>

## Załącznik A

### Korelacje zmiennych demograficznych.

Analizy korelacji między zmiennymi demograficznymi a kluczowymi zmiennymi przeprowadzane są łącznie dla całej próby uczestniczek i uczestników badań 3a i 3b - próby w obu badaniach są niemal identyczne – różnią się jedynie kilkoma osobami – dlatego analizy te przedstawione i omówione są jedynie w sekcji dotyczącej wyników Badania 3b.

Analiza korelacyjna wykazała, że zmienne demograficzne wykazywały umiarkowane korelacje z kluczowymi zmiennymi - wiek i wykształcenie były pozytywnie związane z postrzeganym odrzuceniem przez partnera zarówno na poziomie aktora ( $r = 0,22, p < 0,05$  dla wieku;  $r = 0,22, p < 0,05$  dla wykształcenia), jak i partnera ( $r = 0,26, p < 0,05$  dla obu zmiennych). Długość związku korelowała negatywnie z pozytywnym afektem ( $r = -0,17, p < 0,05$ ) oraz pozytywnie z idealnymi standardami ciepła ( $r = 0,21, p < 0,05$ ) i witalności-statusu ( $r = 0,21, p < 0,05$ ).

### Korelacje zmiennych w parach.

Wrażliwość na odrzucenie aktora była silnie skorelowana z wrażliwością na odrzucenie partnera ( $r = 0,39, p < 0,001$ ) oraz wykazywała istotne związki z kluczowymi zmiennymi afektywnymi - negatywnie z pozytywnym afektem ( $r = -0,27, p < 0,05$ ) i satysfakcją ( $r = -0,32, p < 0,001$ ), a pozytywnie z negatywnym afektem ( $r = 0,31, p < 0,001$ ) i postrzeganym odrzuceniem ( $r = 0,33, p < 0,001$ ). Postrzegane odrzucenie przez partnera wykazywało szczególnie silne korelacje ze zmiennymi afektywnymi - negatywną z pozytywnym afektem ( $r = -0,63, p < 0,001$ ) i satysfakcją ( $r = -0,61, p < 0,001$ ), oraz pozytywną z negatywnym afektem ( $r = 0,57, p < 0,001$ ).

Pozytywny afekt był silnie skorelowany z satysfakcją ( $r = 0,84, p < 0,001$ ) oraz wszystkimi codziennymi ocenami partnera (ciepło:  $r = 0,87, p < 0,001$ ; witalność-status:  $r = 0,83, p < 0,001$ ; atrakcyjność:  $r = 0,84, p < 0,001$ ). Pozytywny afekt wykazywał również silne negatywne korelacje

z rozbieżnościami między ideałami a codziennymi ocenami we wszystkich wymiarach ( $r = -0,76$  do  $-0,69$ , wszystkie  $p < 0,001$ ). Satysfakcja podobnie korelowała pozytywnie z codziennymi ocenami partnera ( $r = 0,78-0,87$ ,  $p < 0,001$ ) i negatywnie z rozbieżnościami ( $r = -0,59$  do  $-0,65$ ;  $p < 0,001$ ).

#### **Analiza różnic międzypłciowych.**

Analiza różnic międzypłciowych w idealnych standardach wykazała, że kobiety charakteryzowały się istotnie wyższymi standardami w zakresie witalności-statusu partnera ( $M = 4,20$ ;  $SD = 0,64$ ) w porównaniu do mężczyzn ( $M = 3,92$ ;  $SD = 0,64$ ;  $p = 0,01$ ). Nie zaobserwowano istotnych różnic międzypłciowych w idealnych standardach ciepła ( $p = 0,65$ ) ani atrakcyjności ( $p = 0,90$ ). Ponadto kobiety charakteryzowały się istotnie większą rozbieżnością w witalności-statusie ( $M = 0,55$ ;  $SD = 0,84$ ) w porównaniu do mężczyzn ( $M = 0,19$ ;  $SD = 0,78$ ;  $p = 0,01$ ). Nie zaobserwowano innych istotnych różnic międzypłciowych w badanych zmiennych, chociaż zaobserwowano trendy wskazujące na większe rozbieżności u kobiet w ocenie ciepła (kobiety:  $M = 0,73$ ;  $SD = 0,78$  vs mężczyźni:  $M = 0,55$ ;  $SD = 0,81$ ;  $p = 0,21$ ) i atrakcyjności partnera (kobiety:  $M = 0,58$ ;  $SD = 0,90$  vs mężczyźni:  $M = 0,38$ ;  $SD = 0,95$ ;  $p = 0,22$ ).

## Załącznik B

### RSQ-Personal

(Downey, G., Feldman, S.I., 1996)

Poniższe pytania odnoszą się do sytuacji, w których ludzie czasem proszą o coś innych. Odpowiedz na każde z pytań, wyobrażając sobie, że znajdujesz się w opisanej sytuacji. Używając poniższej skali od 1 do 6 wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym stwierdzeniem, zaznaczając odpowiednią cyfrę. Proszę o otwartość i szczerłość w udzielaniu odpowiedzi.

#### 1. Pytasz kogoś w klasie, czy możesz pożyczyć jego notatki.

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy dana osoba zechce pożyczyć ci swoje notatki?

Brak niepokoju      1      2      3      4      5      6      Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że ta osoba chętnie pożyczy mi swoje notatki

Mało prawdopodobne      1      2      3      4      5      6      Bardzo prawdopodobne

#### 2. Prosisz swojego chłopaka/dziewczynę o wprowadzenie się do ciebie

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy twoja dziewczyna/ chłopak chciałby/aby się do ciebie wprowadzić?

Brak niepokoju 1      2      3      4      5      6      Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że on/ona zechce się do mnie wprowadzić

Mało prawdopodobne 1      2      3      4      5      6      Bardzo prawdopodobne

#### 3. Prosisz rodziców o pomoc w podjęciu decyzji na jakie studia aplikować

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy rodzice będą chcieli Ci pomóc?

Brak niepokoju 1      2      3      4      5      6      Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że będą chcieli mi pomóc

Mało prawdopodobne 1      2      3      4      5      6      Bardzo prawdopodobne

#### **4. Zapraszasz kogoś, kogo nie znasz dobrze na randkę**

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy będzie się chciał/a z tobą umówić?

Brak niepokoju 1    2    3    4    5    6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że będzie chciał/a się ze mną umówić

Mało prawdopodobne 1    2    3    4    5    6 Bardzo prawdopodobne

#### **5. Twój chłopak/dziewczyna planuje dziś wieczorem wyjść z przyjaciółmi, ale zależy ci, żeby spędzić z nim/nią wieczór i mówisz mu/jej to**

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy twoja dziewczyna/ chłopak zdecyduje się zostać?

Brak niepokoju 1    2    3    4    5    6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że mój/moja chłopak/dziewczyna chętnie zdecyduje się zostać

Mało prawdopodobne 1    2    3    4    5    6 Bardzo prawdopodobne

#### **6. Prosisz rodziców o dodatkowe pieniądze na pokrycie kosztów utrzymania.**

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy twoi rodzice będą chcieli ci pomóc?

Brak niepokoju 1    2    3    4    5    6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że moi rodzice nie będą mieli nic przeciwko temu, żeby mi pomóc

Mało prawdopodobne 1    2    3    4    5    6 Bardzo prawdopodobne

#### **7. Po zajęciach mówisz swojemu profesorowi, że miałeś problemy z częścią materiału i pytasz, czy może ci udzielić dodatkowej pomocy**

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy twój profesor chciałby ci pomóc?

Brak niepokoju 1    2    3    4    5    6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że mój profesor będzie chciał mi pomóc

Mało prawdopodobne 1    2    3    4    5    6 Bardzo prawdopodobne

**8. Podchodzisz do bliskiego przyjaciela, aby porozmawiać z nim po zrobieniu lub powiedzeniu czegoś, co poważnie go zdenerwowało**

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy twój przyjaciel chciałby z tobą porozmawiać?

Brak niepokoju 1    2    3    4    5    6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że przyjaciel zechce ze mną porozmawiać

Mało prawdopodobne 1    2    3    4    5    6 Bardzo prawdopodobne

**9. Zapraszasz kogoś z twojej klasy na kawę**

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a, czy dana osoba będzie chciała z tobą pójść na kawę?

Brak niepokoju 1    2    3    4    5    6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że ta osoba będzie chciała ze mną pójść na kawę

Mało prawdopodobne 1    2    3    4    5    6 Bardzo prawdopodobne

**10. Po ukończeniu studiów nie możesz znaleźć pracy i chcesz zapytać rodziców, czy możesz przez jakiś czas mieszkać w domu**

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy twoi rodzice chcieliby, żebyś wrócił/a do domu?

Brak niepokoju 1    2    3    4    5    6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że będę mile widziany/a w domu.

Mało prawdopodobne 1    2    3    4    5    6 Bardzo prawdopodobne

**11. Prosisz przyjaciela, aby pojechał z tobą na wakacje**

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a czy twój przyjaciel chciałby z tobą pojechać?

Brak niepokoju 1    2    3    4    5    6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że zechce ze mną pojechać.

Mało prawdopodobne 1    2    3    4    5    6 Bardzo prawdopodobne

**12. Dzwonisz do swojego chłopaka/dziewczyny po gorzkiej kłótni i mówisz mu/jej, że chcesz się z nim/nią zobaczyć**

Jak bardzo byłeś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy twoja dziewczyna/chłopak chciałby/aby się z tobą zobaczyć?

Brak niepokoju 1    2    3    4    5    6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że on/ona zechce się ze mną zobaczyć.

Mało prawdopodobne 1    2    3    4    5    6 Bardzo prawdopodobne

**13. Pytasz przyjaciela, czy możesz pożyczyć coś od niego/niej**

Jak bardzo byłąs zaniepokojony/a i przejęty/a, czy twój przyjaciel chciałby ci to pożyczyć?

Brak niepokoju 1    2    3    4    5    6 Bardzo duży niepokój

Spodziewałbym się, że chętnie mi pożyczysz.

Mało prawdopodobne 1    2    3    4    5    6 Bardzo prawdopodobne

**14. Prosisz rodziców, aby przyszli na ważne dla ciebie wydarzenie**

Jak bardzo byłeś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy twoi rodzice będą chcieli przyjść?

Brak niepokoju 1    2    3    4    5    6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że moi rodzice będą chcieli przyjść.

Mało prawdopodobne 1    2    3    4    5    6 Bardzo prawdopodobne

**15. Prosisz przyjaciela, aby wyświadczył ci wielką przysługę**

Jak bardzo byłąs zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy twój przyjaciel wyświadczyłby tę przysługę?

Brak niepokoju 1 2 3 4 5 6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że chętnie wyświadczy mi tę przysługę

Mało prawdopodobne 1 2 3 4 5 6 Bardzo prawdopodobne

**16. Pytasz swojego chłopaka/dziewczynę, czy on/ona naprawdę cię kocha.**

Jak zaniepokojony/a i przejęty/a byłbyś tym, czy twój chłopak/dziewczyna

powiedziałby/powiedziałaby tak?

Brak niepokoju 1 2 3 4 5 6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że on/ona szczerze odpowie, że tak.

Mało prawdopodobne 1 2 3 4 5 6 Bardzo prawdopodobne

**17. Idziesz na imprezę i zauważasz kogoś po drugiej stronie pokoju i chcesz poprosić go/ją do tańca.**

Jak bardzo byłbyś/byłabyś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy dana osoba będzie chciała z tobą tańczyć?

Brak niepokoju 1 2 3 4 5 6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że zechce ze mną zatańczyć

Mało prawdopodobne 1 2 3 4 5 6 Bardzo prawdopodobne

**18. Prosisz swojego chłopaka/dziewczynę, aby poznał/a twoich rodziców**

Jak bardzo byłbyś zaniepokojony/a i przejęty/a tym, czy twój chłopak/dziewczyna zechce poznać twoich rodziców?

Brak niepokoju 1 2 3 4 5 6 Bardzo duży niepokój

Spodziewam się, że on/ona będzie chciał poznać moich rodziców.

Mało prawdopodobne 1 2 3 4 5 6 Bardzo prawdopodobne

## Kwestionariusz Wrażliwości na Odrzucenie A-RSQ

Poniższe pytania odnoszą się do sytuacji, w których ludzie czasem proszą o coś innych. Odpowiedz na każde z pytań, wyobrażając sobie, że znajdujesz się w opisanej sytuacji. Używając poniższej skali od 1 do 6 wskaż, w jakim stopniu zgadzasz się z każdym stwierdzeniem, zaznaczając odpowiednią cyfrę. Proszę o otwartość i szczerłość w udzielaniu odpowiedzi.

### 1. Prosisz rodziców lub innego członka rodziny o pożyczkę, aby uzyskać pomoc w trudnej sytuacji finansowej.

Jak bardzo zaniepokojony/a i przejęty/a jesteś tym, czy twoja rodzina będzie chciała pomóc?

Oczekuję, że zgodzą się pomóc jak tylko będą mogli.

Mało prawdopodobne

Bardzo prawdopodobne

1

2

3

4

5

6

### 2. Zaczynasz rozmowę z bliskim przyjacielem po tym, jak powiedziałeś/łaś lub zrobiłeś/łaś coś, co go zdenerwowało.

Jak bardzo zaniepokojony/a i przejęty/a jesteś tym, czy twój przyjaciel zechce z tobą rozmawiać?

Brak niepokoju

Bardzo duży niepokój

1

2

3

4

5

6

Oczekuję, że zechce ze mną porozmawiać i wyjaśnić sytuację.

Mało prawdopodobne

Bardzo prawdopodobne

1

2

3

4

5

6

### 3. Podejmujesz rozmowę z partnerem na temat zabezpieczenia i środków antykoncepcyjnych i informujesz go / ją, że jest to ważna dla ciebie sprawa.

Jak bardzo zaniepokojony/a i przejęty/a jesteś tym, jak zareaguje?

Brak niepokoju

Bardzo duży niepokój

1                    2                    3                    4                    5                    6

Oczekuję, że zechce rozważyć różne dostępne możliwości bez przyjmowania pozycji obronnej.

Mało prawdopodobne

Bardzo prawdopodobne

1                    2                    3                    4                    5                    6

#### **4. Prosisz swojego przełożonego o pomoc w rozwiązaniu problemu, który masz w pracy.**

Jak bardzo zaniepokojony/a i przejęty/a jesteś tym, czy zechce udzielić ci pomocy?

Brak niepokoju

Bardzo duży niepokój

1                    2                    3                    4                    5                    6

Oczekuję, że zechce mi pomóc.

Mało prawdopodobne

Bardzo prawdopodobne

1                    2                    3                    4                    5                    6

#### **1. Po poważnej kłótni podejmujesz próbę pogodzenia się z partnerem.**

Jak bardzo zaniepokojony/a i przejęty/a jesteś tym, czy twój partner zechce się z tobą pogodzić?

Brak niepokoju

Bardzo duży niepokój

1                    2                    3                    4                    5                    6

Oczekuję, że chce się pogodzić tak bardzo jak ja.

Mało prawdopodobne

Bardzo prawdopodobne

1                    2                    3                    4                    5                    6

#### **6. Prosisz swoich rodziców lub innych członków rodziny o przyjście na ważną dla ciebie uroczystość.**

Jak bardzo zaniepokojony/a i przejęty/a jesteś tym, czy zechcą przyjść?

Brak niepokoju  
1                    2                    3                    4                    5                    6  
Bardzo duży niepokój

Oczekuję, że będą chcieli przyjść.

Mało prawdopodobne  
1                    2                    3                    4                    5                    6  
Bardzo prawdopodobne

**7. Na imprezie zauważasz kogoś, kogo chciałbyś poznać, i podchodzisz, by zacząć rozmowę.**

Jak bardzo zaniepokojony/a i przejęty/a jesteś tym, czy ta osoba zechce z tobą porozmawiać?

Brak niepokoju  
1                    2                    3                    4                    5                    6  
Bardzo duży niepokój

Oczekuję, że ta osoba zechce ze mną porozmawiać.

Mało prawdopodobne  
1                    2                    3                    4                    5                    6  
Bardzo prawdopodobne

**8. Ostatnio zauważyłeś, że w relacji między tobą a partnerem pojawił się dystans i pytasz, czy coś między wami się popsulo.**

Jak bardzo zaniepokojony/a i przejęty/a jesteś tym, czy partner wciąż cię kocha i nadal chce z tobą być?

Brak niepokoju  
1                    2                    3                    4                    5                    6  
Bardzo duży niepokój

Oczekuję, że okaże mi miłość i szczerze zaangażowanie w naszą relację bez względu na okoliczności.

Mało prawdopodobne

Bardzo prawdopodobne

1                    2                    3                    4                    5                    6

**9. Dzwonisz do przyjaciela, ponieważ chodzi ci po głowie pewna kwestia i czujesz, że potrzebujesz o niej porozmawiać.**

Jak bardzo zaniepokojony/a i przejęty/a jesteś tym, czy zechce cię wysłuchać?

Brak niepokoju

Bardzo duży niepokój

1                    2                    3                    4                    5                    6

Oczekuję, że mnie wysłucha i udzieli wsparcia.

Mało prawdopodobne

Bardzo prawdopodobne

1                    2                    3                    4                    5                    6

## Skala IMS<sup>1</sup>

**1 – zdecydowanie się nie zgadzam**

**2 – raczej się nie zgadzam**

**3 – raczej się zgadzam**

**4 – zdecydowanie się zgadzam**

**Wskaż na ile zgadzasz się z każdym z następujących twierdzeń, które odnoszą się do twojego aktualnego związku.**

1. Mój partner/moja partnerka zaspokaja moją potrzebę intymności (dzielimy się osobistymi myślami, sekretami itp.)	1	2	3	4
2. Mój partner/moja partnerka zaspokaja moją potrzebę bycia razem (robienie różnych rzeczy wspólnie, cieszenie się własnym towarzystwem itp.)	1	2	3	4
3. Mój partner/moja partnerka zaspokaja moje potrzeby seksualne (trzymanie się za ręce, całowanie itp.)	1	2	3	4

<sup>1</sup> Rusbult, C.E., Martz, J.M., & Agnew, C.R. (2005). W polskim tłumaczeniu: Abramiuk, A. & Konopka, K. (2017)

4. Mój partner/moja partnerka zaspokajają moją potrzebę bezpieczeństwa (poczucie zaufania, poczucie komfortu wynikające ze stałości związku itp.)	1	2	3	4
5. Mój partner/moja partnerka zaspokajają moją potrzebę bliskości emocjonalnej (poczucie przywiązania emocjonalnego, dobre samopoczucie jeśli partner / partnerka również czuje się dobrze itp.)	1	2	3	4

**Proszę zaznaczyć na skali stopień w jakim zgadza się Pan/Pani z danym twierdzeniem poprzez zakreślenie cyfry.**

6. Jestem zadowolony/a z naszego związku

0    1    2    3    4    5    7    8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

7. Mój związek jest znacznie lepszy od innych związków

0    1    2    3    4    5    7    8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

8. Mój związek jest prawie doskonały

0    1    2    3    4    5    7    8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

9. Nasz związek sprawia, że jestem bardzo szczęśliwy/a

0    1    2    3    4    5    7    8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

10. Nasz związek dobrze zaspokaja moją potrzebę intymności, bycia razem itp.

0    1    2    3    4    5    7    8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

**Wskaż stopień w jakim zgadzasz się z każdym twierdzeniem. Dotyczą one zaspokojenia Twoich potrzeb w innych relacjach niż Twój związek (np. przez innego partnera, przyjaciół, rodzinę).**

**1 – zdecydowanie się nie zgadzam**

**2 – raczej się nie zgadzam**

**3 – raczej się zgadzam**

**4 – zdecydowanie się zgadzam**

11. Moja potrzeba intymności (dzielenie się osobistymi myślami, sekretami itp.) mogłaby być zaspokojona w innej relacji	1	2	3	4
12. Moja potrzeba bycia razem (robienie różnych rzeczy wspólnie, cieszenie się własnym towarzystwem itp.) mogłaby być zaspokojona w innej relacji	1	2	3	4
13. Moje potrzeby seksualne (trzymanie za rękę, całowanie itp.) mogłyby być zaspokojone w innej relacji	1	2	3	4
14. Moja potrzeba bezpieczeństwa (poczucie zaufania, poczucie komfortu wynikające z bycia w stałym związku) mogłaby być zaspokojona w innej relacji	1	2	3	4
15. Moja potrzeba bliskości emocjonalnej (poczucie przywiązania emocjonalnego, dobre samopoczucie, jeśli partner / partnerka również czuje się dobrze itp.) mogłaby być zaspokojona w innej relacji	1	2	3	4

**Proszę zaznaczyć na skali stopień w jakim zgadza się Pan/Pani z danym twierdzeniem poprzez zakreślenie cyfry.**

16. Relacje z innymi osobami niż mój partner / moja partnerka, w które mógłbym/mogłabym być zaangażowany/a, są bardzo kuszące

0      1      2      3      4      5      7      8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

17. Moje alternatywne formy spędzania czasu poza naszym związkiem są niemal doskonałe (umawianie się z innymi osobami, spędzanie czasu z przyjaciółmi lub samemu/samej).

0      1      2      3      4      5      7      8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

18. Gdybym nie spotykał/a się z moim partnerem / moją partnerką, czułbym/abym się w porządku – znalazłbym/abym inną interesującą osobę, z którą mógłbym/mogłabym się spotykać

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

19. Moje alternatywne formy spędzania czasu poza naszym związkiem (spotykanie się z kimś innym, spędzanie czasu z przyjaciółmi lub samemu itp.) są dla mnie atrakcyjne

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

20. Łatwo mógłbym/mogłabym zaspokoić moje potrzeby intymności, towarzystwa itp. w innej relacji

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

**Wskaż stopień w jakim zgadzasz się z następującymi twierdzeniami w odniesieniu do Twojego aktualnego związku**

**1 – zdecydowanie się nie zgadzam**

**2 – raczej się nie zgadzam**

**3 – raczej się zgadzam**

**4 – zdecydowanie się zgadzam**

21. Zainwestowałem/am dużo czasu w naszą relację	1	2	3	4
22. Powiedziałem/am mojemu partnerowi /mojej partnerce wiele osobistych rzeczy na swój temat (wyjawiłem/am mu/jej swoje sekrety)	1	2	3	4
23. Ja i mój partner/ moja partnerka porozumiewamy się szczególnie dobrze na poziomie intelektualnym, co byłoby trudne do zastąpienia w innym związku	1	2	3	4
24. Moje poczucie tożsamości (to kim jestem) jest związane z moim partnerem/partnerką i naszym związkiem	1	2	3	4
25. Mój partner/moja partnerka i ja mamy wiele wspólnych wspomnień	1	2	3	4

26. Dużo włożyłem/am do naszego związku i sporo bym stracił/a gdyby nasz związek się rozpadł

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

27. Wiele aspektów mojego życia jest związanych z moim partnerem/partnerką (zajęcia rekreacyjne itp.) i straciłbym/abym to wszystko, gdyby nasz związek się rozpadł.

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

28. Czuje się bardzo zaangażowany/a w nasz związek – wiele w niego włożyłem/am

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

29. Moje relacje z przyjaciółmi i członkami rodziny skomplikowałyby się, gdyby nasz związek się rozpadł (np. mój partner/ moja partnerka przyjaźni się z osobami, które są mi bliskie)

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

30. W porównaniu do ludzi których znam, wiele zainwestowałem/am w mój związek z partnerem / partnerką

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

31. Chciałbym/abym aby nasz związek trwał przez bardzo długi czas

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

32. Jestem zaangażowany/a w utrzymanie związku z moim partnerem / moją partnerką

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

33. Nie czułbym/czułabym się bardzo zmartwiony/a, gdyby nasz związek miał się zakończyć w niedalekiej przyszłości

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

34. Jest prawdopodobne, że w przyszłym roku będę spotykał/a się z kimś innym niż mój partner /moja partnerka

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam  
zgadzam

Całkowicie się

35. Czuje się silnie związany/a z moim partnerem / moją partnerką

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

36. Chciałbym/abym żeby nasz związek trwał zawsze

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

37. Jestem nastawiony/a na długoletni związek (np. potrafię sobie wyobrazić, że jestem w związku z moim partnerem / moją partnerką przez kilka najbliższych lat)

0 1 2 3 4 5 7 8

W ogóle się nie zgadzam

Całkowicie się zgadzam

## **Przykładowy opis kandydata (badanie 2)**

### **Mężczyzna 1:**

**1. Wiek:**

25

**2. Miejsce zamieszkania:**

Warszawa

**3. Opisz siebie krótko:**

Jestem optymistą. Spokojny, uczciwy, pomocny. Lubię chodzić po górach, jeździć na nartach na rowerze

**3. Czym się zajmujesz na co dzień?**

Stawiam pierwsze kroki jako prawnik

**4. Opisz swojego wymarzonego partnera:**

będzie na dobre i na złe ,,,, ma to coś ;)p;)

**5. Miłość to dla mnie:**

Wzajemny szacunek, szczerłość, zaufanie i przyjaźń

**6. Moja wymarzona randka:**

Romantyczna kolacja w dobrej restauracji i spacer po parku

**7. W wolnym czasie najczęściej:**

Uprawiam sport, chodzę do kina, spotykam się z przyjaciółmi

## **Przykładowy opis kandydatki (badanie 2)**

### **Kobieta 1:**

**1. Wiek:**

25

**2. Miejsce zamieszkania:**

Warszawa

**3. Opisz siebie krótko:**

Rozważna i romantyczna :) raz ogień - raz woda ;) Posiadam poczucie humoru :) Sympatyczna, pogodna, wrażliwa, towarzyska, ale lubię też ciszę i spokój. Odpowiedzialna, empatyczna, ceniąca wartości rodzinne i przyjaźń.

**4. Czym się zajmujesz na co dzień?**

Jestem nauczycielką klas 1-3

**5. Opisz swojego wymarzonego partnera:**

Zwyczajny mężczyzna, dojrzały, który myśli poważnie o budowaniu związku. Ceniący wartości rodzinne. Po prostu trzeba się poznać i mieć o czym ze sobą rozmawiać i wspólnie spędzać czas. Szanować się, wspierać i iść wspólnie na kompromis. Szukam dojrzałego związku opartego na przyjaźni. Jestem otwarta na związek z osobą po rozwodzie, mogę wychowywać jego dzieci.

**6. Miłość to dla mnie:**

Człowiek szuka miłości, bo miłość może uczynić go szczęśliwym

**7. Moja wymarzona randka:**

Obojętnie gdzie byle z ciekawą osobą

**9. W wolnym czasie najczęściej:**

Rower, rower ewentualnie rower