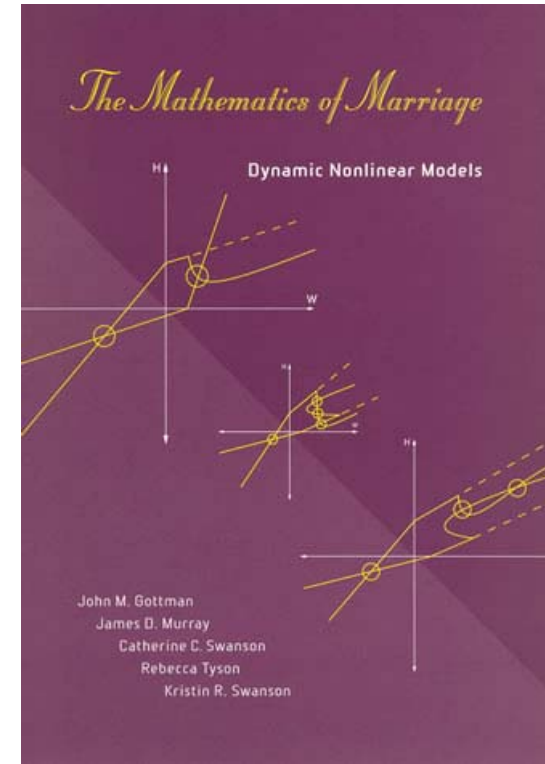


# Zrozumieć konflikt



Konflikty małżeńskie  
– Gottman i Murray

# Najpierw ankieta wydziałowa

- Wejdź na stronę:
  - <http://psych.uw.edu.pl/dla-studentow/ankiety-ewaluacyjne/>
- Wybierz grupę:
  - 2018/19Z Jochemczyk Łukasz - 2500-PL-PS-FS6-03 - Seminarium gr. 1, Zrozumieć Konflikt
- Hasło:
  - **zkjvey**
- ankieta będzie dostępna do wypełniania
  - **w trakcie trwania** zajęć
  - oraz godzinę po skończeniu zajęć

**Czy jesteś w stanie przewidzieć, czy pewne  
małżeństwo rozwiedzie się w ciągu 3  
następnych lat?**



# Trochę statystyki

- W USA na przestrzeni 40 lat około 50 – 67% pierwszych małżeństw się rozwodzi.
- Statystyka jest o 10% większa dla drugich małżeństw
- Rozwód rodziców i własny rozwód → średnio krótsze życie o 8 lat
  - Nie rozwód, lecz wrogość pomiędzy rodzicami i próby wykorzystywania dzieci drugiemu rodzicowi (Buchanan, Maccoby i Dornbusch, 1991)
  - Podobne wyniki powstają w przypadku nierozwiedzionych, wrogo nastawionych do siebie rodziców (Gottman, Katz i Hooven, 1996)
- (Jackobson i Addis, 1993)
  - W wyniku terapii małżeństw tylko 35% z nich dochodzi do pojednania
  - Po roku w przypadku od 30 % do 50% z nich relacje ulegają ponownemu pogorszeniu

# Nieszczęśliwe małżeństwa

- Podstawowy błąd atrybucji w małżeństwie:
  - W nieszczęśliwych małżeństwach we współmałżonku dostrzega się prawie każdą możliwą cechę negatywną
  - Odwrotnie w małżeństwach szczęśliwych

# Teorie „systemowe”

- Podwójne wiązanie (Bateson i in. 1956) – matka wysyła mieszane (niespójne) sygnały swojemu dziecku → dziecko w podwójnym wiązaniu – będzie skarcone niezależnie od tego na którą część przekazu zareaguje.
  - Całkowity brak potwierdzenia w badaniach
  - Badania pokazują, że komunikacja w rodzinach z członkiem schizofrenikiem jest bardziej zawiła niż w pozostałych rodzinach (Jacob, 1987)
- Podstawą powstawania dysfunkcyjnej rodziny jest brak jasnej komunikacji, tak więc członkowie takich rodzin raczej „czytają w myślach” niż jasno komunikują się między sobą (brak pętli sprzężenia zwrotnego) (Watzlawick, Beavin i Jackson, 1968)
  - Również brak dowodów empirycznych
  - Okazało się, że afekt (emocje wyrażane zarówno werbalnie jak i niewerbalnie) jest bardziej negatywny w rodzinach dysfunkcyjnych niż w „normalnych” rodzinach

# Badania interakcji

- Rozpadające pary cechują się większą sztywnością (inercją) i bardziej ustrukturyzowaną interakcją niż pary nierozpadające się (Gottman, 1979)
- U par rozpadających się pojawia się negatywna reaktywność – pozytywna odpowiedź na negatywne zachowanie partnera.
- Ogólnie pary rozpadające się wymieniają więcej negatywnych i mniej pozytywnych interakcji niż pary stabilne.
- Pary stabilne wykazują więcej sekwencji potwierdzających (opis problemu + pozytywność) i wzajemnych sekwencji pozytywnych (zachowanie pozytywne następujące po zachowaniu pozytywnym).
- Pary rozpadające się wykazują więcej sekwencji pogarszających (zachowanie negatywne w następstwie zachowania pozytywnego), kontynuacji zachowań negatywnych i rozpoczęcia zachowań negatywnych („tak ale” – negatywne wypowiedzi częściej pojawiają się w serii pozytywnych wypowiedzi).
- *Wychodzi na to, że gdyby tylko niestabilne pary częściej reagowały pozytywnie na wzajemne komunikaty zachowania, to stałyby się parami stabilnymi (i odwrotnie).*
- Nieszczęśliwe małżeństwa angażują się w długie łańcuchy odwzajemnionych interakcji negatywnych, natomiast u szczęśliwych małżeństw w toku interakcji pojawia się klimat porozumienia (Raush i in., 1974; Fitzpatrick, 1988; Schaap, 1982; Gottman, 1979; Ting-Toomey, 1982 ↯ przegląd w Gottman, 1994)

# Negatywny afekt

- Stan negatywny wciąga strony i trudno z niego wyjść.
  - Większe odwzajemnienie negatywnego afektu
- Próby naprawienia interakcji mają zwykle 2 komponenty:
  - Negatywny komunikat niewerbalny
  - Metakomunikat, którego celem jest naprawa interakcji

*Np. Przestań mi przerywać (wypowiedziane z irytacją)*

- Pary nieszczęśliwe odpowiadają na komponent negatywny, podczas gdy pary szczęśliwe – na element naprawiający.
  - Metakomunikat
  - Sondowanie uczuć II strony
  - Wymiana informacji
  - Porównania społeczne
  - Humor
  - Odwrócenie uwagi
  - Plotki
  - Poszukiwanie wspólnej płaszczyzny
  - Odwołanie się do filozofii małżeństwa i oczekiwań w małżeństwie



# Nieszczęśliwe małżeństwa

- Ilość metakomunikatów jest taka sama dla szczęśliwych i nieszczęśliwych małżeństw
  - U nieszczęśliwych jednak nie działają
  - Pojawiają się metakomunikaty do metakomunikatów
  - Szczęśliwe małżeństwa dość szybko dochodzą do porozumienia w kwestiach pojawiających się metakomunikatów

# Przewidywanie rozvodu

- **Pary stabilne**

*Stosunek zachowań pozytywnych do negatywnych → 5:1*

- **Wybuchowe**

- Najwięcej prób przekonywania, zaczynają od razu
- Najbardziej ekspresyjne emocjonalnie

- **Umacniające**

- Czekają z przekonywaniem
- Średnio ekspresyjne emocjonalnie

- **Unikające konfliktu**

- Unikają przekonywania
- Najmniej ekspresyjne emocjonalnie

# Przewidywanie rozwodu cd.

- Pary niestabilne

*Stosunek zachowań pozytywnych do negatywnych → 4:5*

4 Jeźdźcy apokalipsy:

- **Krytycyzm**

Bardziej charakterystyczne dla kobiet

- **Obronność**

- **Pogarda**

- **Blokowanie** (odmowa słuchania)

Bardziej charakterystyczne dla mężczyzn

# Toksyczne małżeństwa

## 1) Triumf negatywnego afektu nad pozytywnym

- Kodowanie interakcji odbywa się przy użyciu kategorii pozytywnych, neutralnych i negatywnych → negatywny  $\neq$  nie-pozytywny
- Liczba negatywnych zachowań
  - jest wyżej (negatywnie) skorelowana ze szczęściem małżeńskim i niż zachowania pozytywne
  - lepiej przepowiada rozwód niż zachowania pozytywne przepowiadają szczęśliwe i stabilne małżeństwo

## 2) Odwzajemnianie negatywnych zachowań

- Jest takie samo u par stabilnych i niestabilnych
- Ale pary niestabilne eskalują się w negatywnych interakcjach, co doprowadza do walki o władzę.

## 3) Wzór zachowania „żądanie – wycofanie”

- Jedna strona chce się wycofać i unika dyskusji
- Druga strona poszukuje rozwiązania problemu i zmian
- Zwykle mężczyzna „unika”, a kobieta „żąda”

## 4) Czterej jeźdźcy apokalipsy

- Krytycyzm
- Obronność
- Pogarda
- Blokowanie

# Procesy atrybucji

- Szczęśliwe małżeństwo:
  - Pozytywne zachowanie partnera → wytłumaczenie wewnętrzne
  - Negatywne zachowanie partnera → wytłumaczenie zewnętrzne
- Nieszczęśliwe małżeństwo:
  - Pozytywne zachowanie partnera → **wytłumaczenie zewnętrzne**
  - Negatywne zachowanie partnera → **wytłumaczenie wewnętrzne**
- Tak więc negatywność jest postrzegana jako stabilna (przyczyny wewnętrzne) lub niestabilna (przyczyny zewnętrzne)
- Zagrożone pary dokonują więcej procesów atrybucji, niż szczęśliwe pary
  - Z reguły dotyczy to zachowań negatywnych
- Pary szczęśliwe dokonują atrybucji wzmacniających związek, a nieszczęśliwe – wzmacniających tarcia
  - Różnica płciowa – zagrożeni mężczyźni generują więcej atrybucji niż niezagrożeni
  - Kobiety się nie różnią pod tym względem
- Jacobson i in. 1985 → zachowania, które mogą świadczyć o odmiennej atrybucji, niż aktualnie przyjęta są ignorowane
- Błąd oznaczenia (Punctuation fallacy)
  - Każda strona postrzega siebie jako ofiarę zachowania partnera
  - Zachowanie partnera jest postrzegane jako przyczyna konfliktu i uzasadnienie mojej eskalacji

# Przewidywanie rozwodu

- Przewidywanie rozwodu na przestrzeni następnych 3 lat ze 100% dokładnością
- 94% dokładności ogólnej
  - czyli wyniki wskazują na więcej rozwodów, niż to w rzeczywistości ma miejsce

# Psychofizjologia

- Reakcje skórne są skorelowane pomiędzy ludźmi tylko wtedy, gdy się nie lubią
- Odwzajemnianie negatywnego afektu może być funkcją niezdolności małżonków do uspokojenia się i siebie nawzajem
- „Uspokajanie” może być podstawą problemu nawrotu negatywności po jakimś czasie od zakończenia terapii małżeńskiej
- Zachowania blokujące (odmowa słuchania) męża wiąże się z jego fizjologicznym pobudzeniem
  - Efekt nie występuje u żon

# Siła w małżeństwie

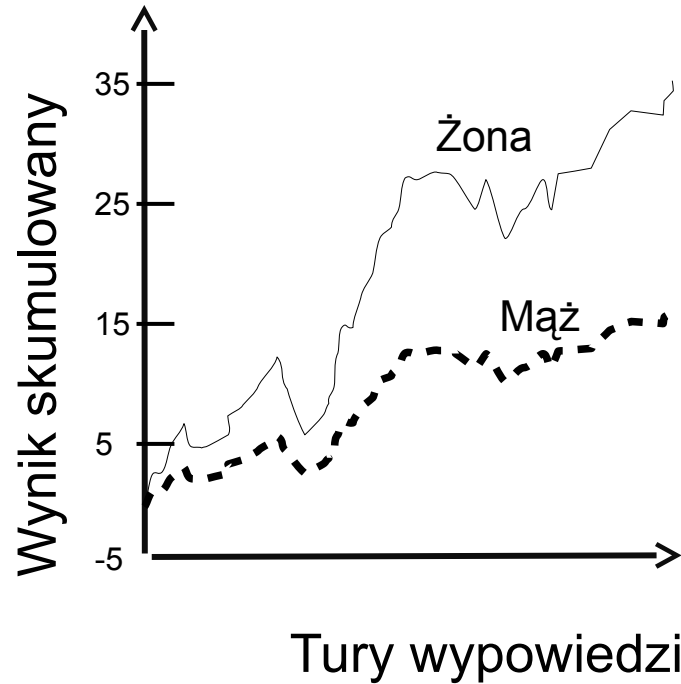
- Nie ma znaczenia dla poczucia szczęścia i stabilności układu



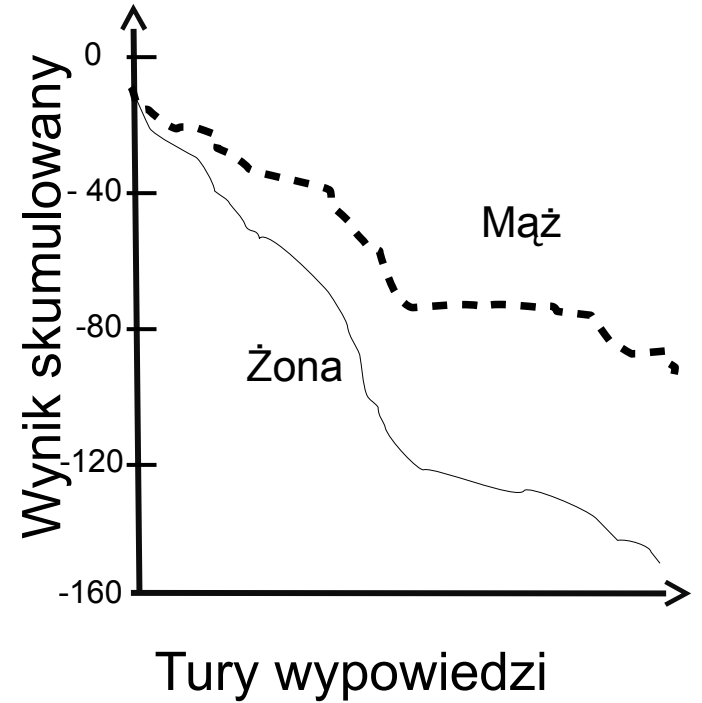
# Podstawowa zmienna

- Całkowita liczba sygnałów / zachowań pozytywnych minus całkowita liczba sygnałów / zachowań negatywnych
- Jeśli wykres skumulowany ma nachylenie pozytywne, to małżeństwo ma małe ryzyko rozwodu.

# Przykłady wykresów



Małżeństwo małego ryzyka



Małżeństwo dużego ryzyka

# Typologia małżeństw

- Niskie ryzyko rozwodu  
(relacja +/- → 5:1)
  - Wybuchowe  
najwięcej pozytywnych sygnałów (również dużo negatywnych)
  - Umacniające  
średnia ilość pozytywnych sygnałów (średnia ilość negatywnych)
  - Unikające konfliktu  
najmniejsza ilość pozytywnych sygnałów (b. mało negatywnych)
- Wysokie ryzyko rozwodu  
(relacja +/- → 4:5 = 0,8)
  - Wrogie
  - Wrogie – Oderwane  
bardziej negatywne postawy i więcej zachowań obronnych

# Dodatkowe efekty małżeństw

- Efekt ponownego pogorszenia – po 1 – 2 latach od zakończenia udanej terapii małżeństw następuje powrót do sytuacji z przed terapii
- Zagrożone pary wstrzymują z udaniem się na terapię małżeństw średnio 6 lat od zauważenia poważnych problemów

# Model matematyczny

Równanie żony  $\rightarrow$   $W_{t+1} = f(W_t, H_t)$

Równanie męża  $\rightarrow$   $H_{t+1} = g(W_{t+1}, H_t)$

# Założenia

- Na wynik danej osoby składają się 2 czynniki:
  - 1) Wpływ współmałżonka na tę osobę  
→ zachowanie indukowane (influenced behavior)
  - 2) Własna dynamika osoby  
→ zachowanie własne (uninfluenced behavior)

# Zachowanie własne

$$P_{t+1} = r_i P_t + a$$

$P_t$  – *pozytywność*

$r_i$  – *inercja emocjonalna*

$a$  – stała charakterystyczna dla danej jednostki

# Punkt własnej równowagi małżonka

- Zakładamy, że  $|r| < 1$

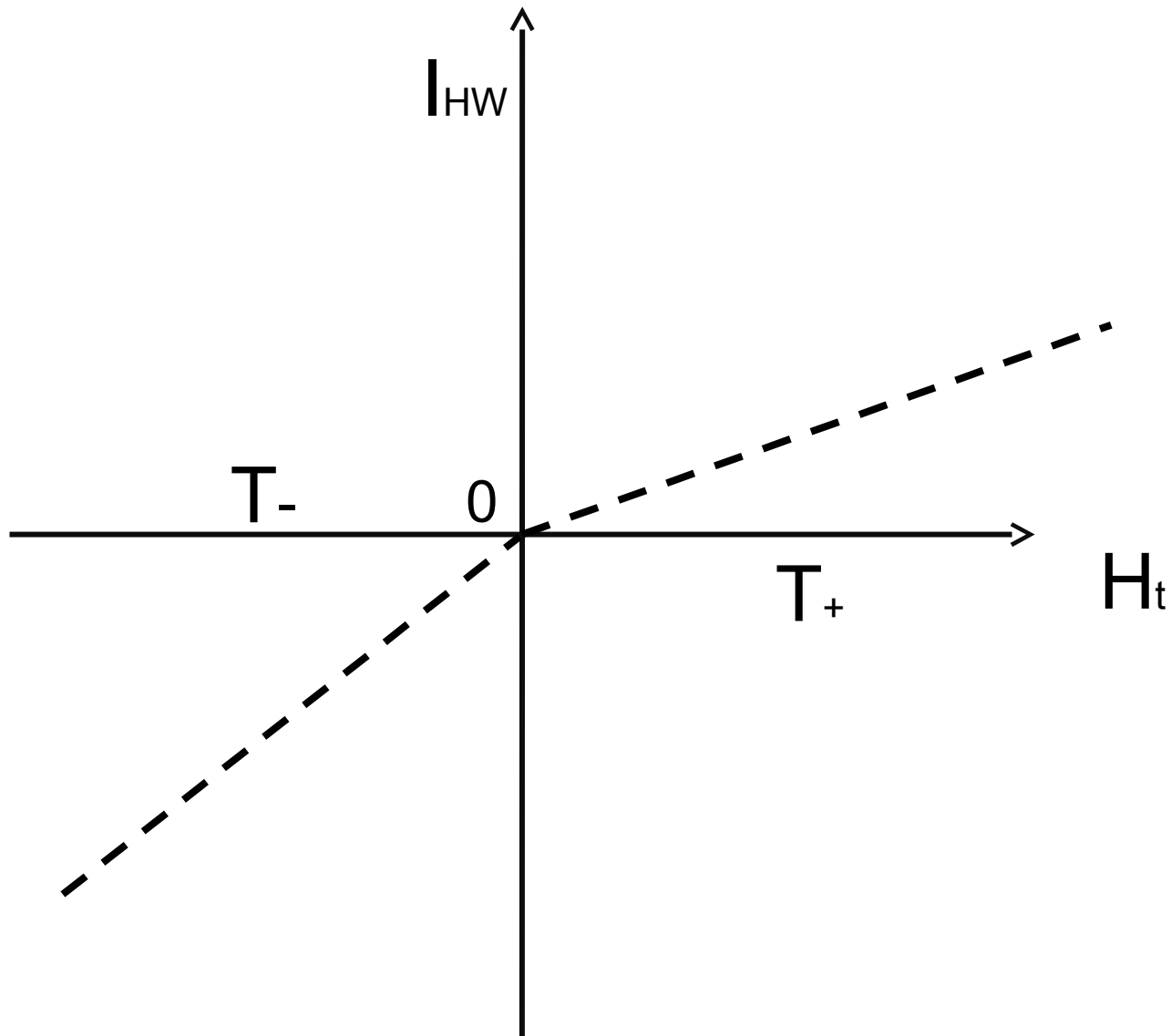
$$P_{t+1} = r_i P_t + a$$

$$P_{t+1} = P_t = P$$

$$P = \frac{a}{(1 - r_i)}$$



# Zachowanie indukowane



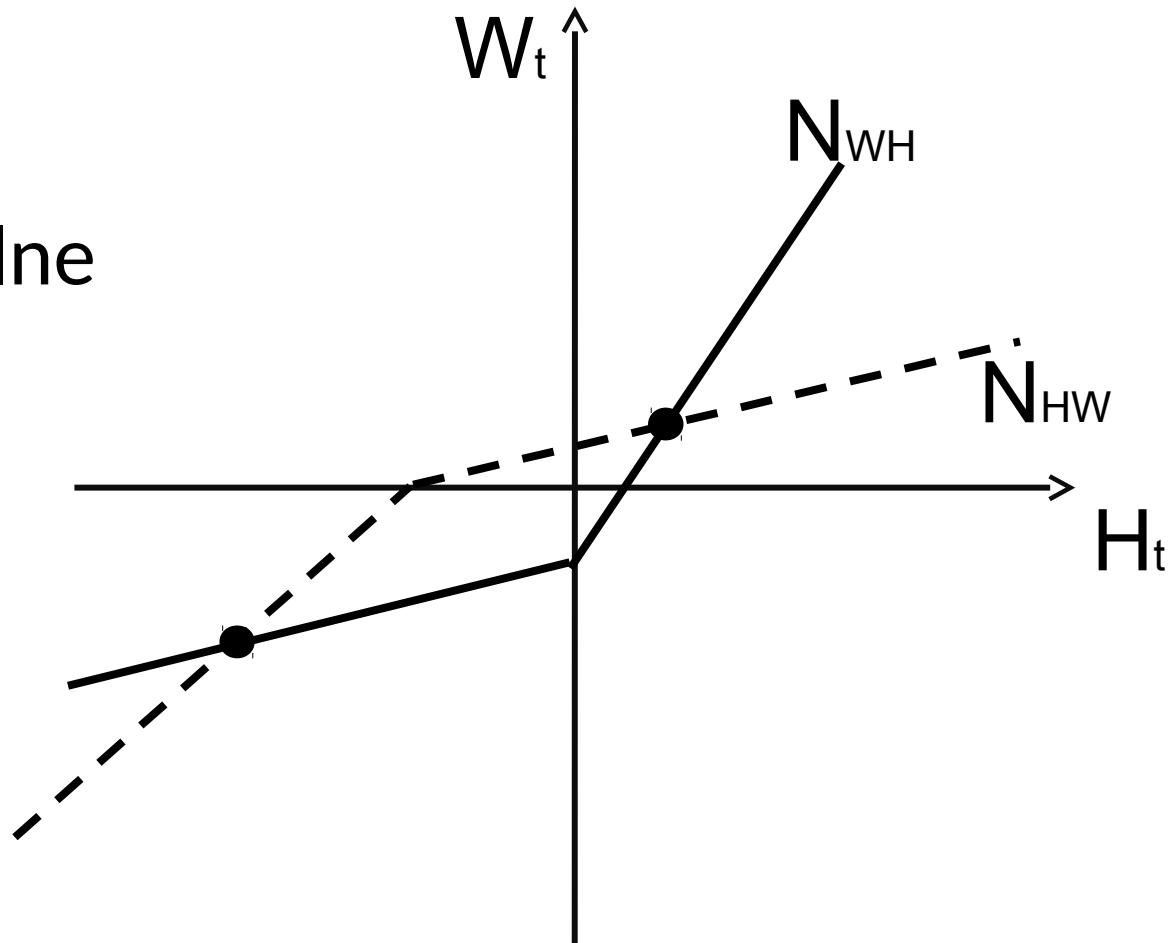
# Pełne równania

$$W_{t+1} = I_{HW}(H_t) + r_1 W_t + a$$

$$H_{t+1} = I_{WH}(W_{t+1}) + r_2 H_t + b$$

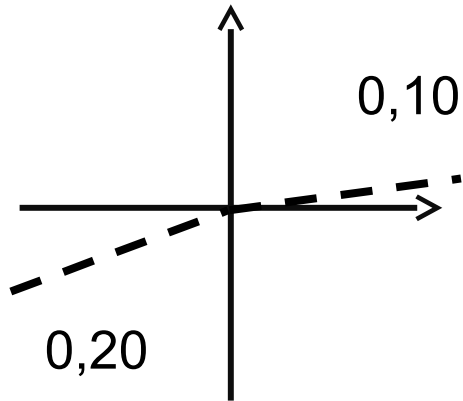
# Punkty równowagi

- Stabilne
- Niestabilne

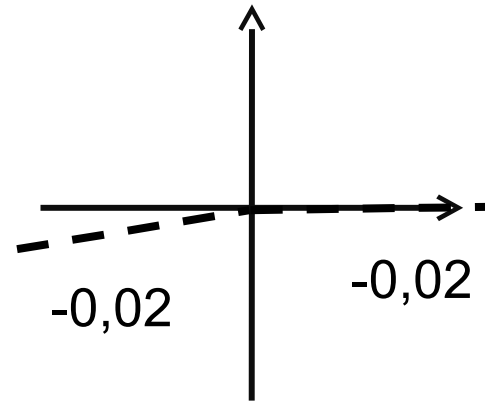


# Wyniki badań

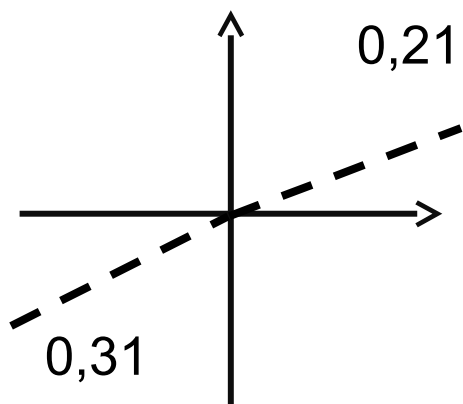
Wybuchowy mąż



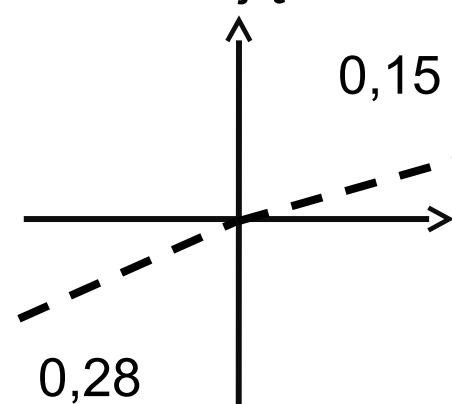
Wybuchowa żona



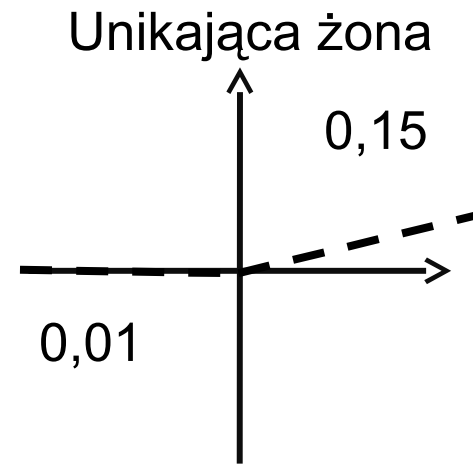
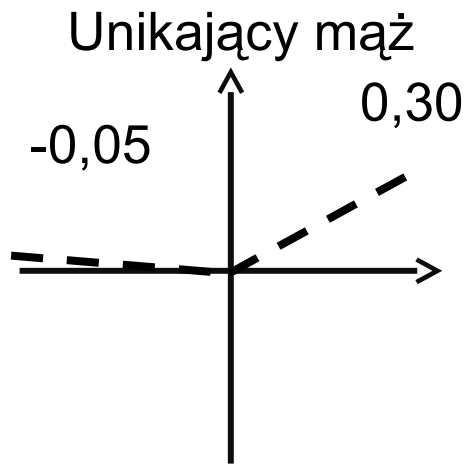
Umacniający mąż



Umacniająca żona



# Wyniki badań



# Wyniki badań

