

Rola wdzięczności w relacjach par. Kto jest bardziej niedoceniany przez partnerów?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 10, styczeń 2024 12:14

Alicja Cisowska

Odsłony: 2529

Wdzięczność wydaje się być ważnym elementem układanki w romantycznych związkach, ale do tej pory nie poświęcano jej wiele uwagi w badaniach naukowych. Zajęli się nim naukowcy z Uniwersytetu w Illinois, którzy zbadali relacje w parach zgłaszających się na terapię i interwencje kryzysowe. Z ich obserwacji wynika, że na brak poczucia docenienia w związku najczęściej skarżą się kobiety, osoby pozostające w długoletnich relacjach oraz posiadające dzieci. – *W związkach małżeńskich nie chodzi tylko o docenianie partnera, ale także o poczucie, że jest się przez niego docenianym. W kwestii wdzięczności niewiele się zmienia samo z siebie, potrzebny jest pewien wysiłek* – mówi autor badania Allen Barton.

– *Obserwując pary, widzę, że kiedy sprawy idą gorzej, to jedną z pierwszych rzeczy, które zanikają, jest właśnie wdzięczność. Jest szereg innych kwestii, na które trzeba zwracać uwagę, ale wdzięczność często jest naprawdę ważna. Bez niej chowamy urazę, stajemy się zgorzkniali i sfrustrowani tym, że to, co robimy, nie jest doceniane. Gdy myślimy o wdzięczności w małżeństwie lub związku, to jest to coś, czym wymieniają się ze sobą partnerzy, to coś, co się daje, i coś, co się otrzymuje* – wyjaśnia Allen Barton, adiunkt na Wydziale Rozwoju Społecznego i Badań nad Rodziną na Uniwersytecie Illinois w Urbanie i Champaign. – *Wdzięczność wydaje się być dość ważnym czynnikiem w związkach. Gdy myślimy o wdzięczności, szczególnie w małżeństwie czy związku, nie chodzi nam tylko o bycie wdzięcznym swojemu partnerowi. Powstało wiele badań na temat roli wdzięczności w tym kontekście, ale bardzo ważne jest też odczuwanie wdzięczności ze strony partnera, bycie docenionym, świadomość, że nasz wysiłek jest ceniony i zauważany.*

W badaniu wzięło udział 615 par, które – poszukując pomocy – zapisały się do internetowych programów terapeutycznych. W jego trakcie uczestnicy zostali podzieleni na dwie grupy: jedna otrzymała wsparcie w postaci udziału w programie dla par, drugą wpisano na listę oczekujących.

– *Najpierw przyglądaliśmy się grupie osób, która nie otrzymała wsparcia, żeby zobaczyć, jak zmienia się u nich w czasie kwestia wdzięczności. Na podstawie tej próby wywnioskowaliśmy, że chociaż inne aspekty związków z czasem w pewnym stopniu się poprawiały, na przykład większa i lepsza komunikacja, mniejsza liczba konfliktów, większe wzajemne wsparcie, mniejsze obawy, że związek nie przetrwa, to aspekt wdzięczności nie zmieniał się – był dość ugruntowany i stabilny – tłumaczy naukowiec. – Okazuje się zatem, że w kwestii wdzięczności niewiele się zmienia samo z siebie, potrzebny jest pewien wysiłek.*

Na podstawie badania tej grupy kontrolnej naukowcy przyjrzeni się także czynnikom, które wpływały na poziom odczuwania wdzięczności ze strony partnera. Okazało się, że kobiety częściej odczuwają mniejszą wdzięczność ze strony partnera, częściej czują się mniej doceniane w związku.

– *Ustaliliśmy także, że osoby w dłuższych związkach zgłaszały niższe wskaźniki wdzięczności, na co mogły mieć wpływ takie czynniki jak wiek czy liczba dzieci. Rzuci to nieco światła na coś, co potwierdzają nasze osobiste doświadczenia. Kiedy poznajemy kogoś i zaczynamy związek, niemal zasypujemy drugą osobę komplementami i dziękujemy jej za wszystko, co dla nas robi. Wystarczy, że nasz partner zapamiętał nasz numer telefonu albo wiadomość od nas, że specjalnie podjechał dla nas po coś do jedzenia, kiedy nie czuliśmy się najlepiej i tak dalej. Wtedy jesteśmy nastawieni bardzo pozytywnie i gotowi wyrażać to, jak bardzo doceniamy drugą osobę i wszystko, co dla nas robi. Z czasem możemy być mniej skłonni do zauważania tego, bierzemy te rzeczy za pewnik, myślimy sobie, że nasz partner przecież od tego jest. Z czasem u par obserwujemy poczucie niedocenienia u jednego lub obojga partnerów* – mówi Allen Barton.

W drugiej części badania naukowcy przyjrzeni się parom, które otrzymały psychologiczne wsparcie w

Rola wdzięczności w relacjach par. Kto jest bardziej niedoceniany przez partnerów?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 10, styczeń 2024 12:14

Alicja Cisowska

Odsłony: 2529

ramach terapii dla par.

– Wybrane dwa programy realizowane przez internet wykazały skuteczność we wzmacnianiu relacji w związku w szeregu różnych sfer, takich jak komunikacja, rozwiązywanie problemów, zaangażowanie, pewność i tym podobne. Osoby, które wzięły udział w tych dwóch programach online – jeden nazywa się ePREP, a drugi OneRelationship – w porównaniu z grupą, która w nich nie uczestniczyła, zgłaszały wyższe poziomy postrzeganej wdzięczności w czasie, czuły się bardziej docenione przez partnerów. Sugeruje to, że ukończenie tego typu programu faktycznie wpływa na to, że czujemy się bardziej docenieni przez drugą osobę w związku – wskazuje badacz.

Allen Barton zaznacza, że wdzięczność nie pojawia się automatycznie, ale wymaga świadomego wysiłku partnerów. Jak dodaje, nad tym czynnikiem można pracować, dziękując drugiej osobie i dając jej do zrozumienia, że docenia się to, co robi dla związku i rodziny. To szczególnie istotne również wówczas, kiedy dana osoba sama nie czuje się doceniana w relacji.

– Chodzi jednak o to, żeby obrać właściwy kierunek – zacząć wyrażać naszą wdzięczność i zauważać wdzięczność drugiej strony – mówi naukowiec. – Po drugie, bardzo dobrym pomysłem jest zwrócenie się bezpośrednio do partnera z pytaniem, w jakich obszarach związku, rodziny czuje się on niedoceniony i uważa, że jego starania nie są odpowiednio zauważane. Jeśli czujemy, że nasz partner nie dostrzega problemu, to znajdziemy odpowiedni czas i poruszymy tę kwestię – powiedzmy, że dużo robimy, ale nie czujemy się docenieni.

Źródło: Newseria