



Andrzej Dakowicz

Zadowolenie z małżeństwa

**Pedagogiczne implikacje
dotyczące osobistego rozwoju małżonków,
relacji małżeńskich i rodzicielskich**



Zadowolenie z małżeństwa

Andrzej Dakowicz

Zadowolenie z małżeństwa

Pedagogiczne implikacje
dotyczące osobistego rozwoju małżonków,
relacji małżeńskich i rodzicielskich



Białystok 2021

Recenzenci:

ks. prof. dr hab. Adam Skreczko (UKSW)
dr hab. Danuta Opozda, prof. KUL

Opracowanie graficzne:
Mieczysław Rabczko

Redakcja i korekta:
Janina Demianowicz

Skład i redakcja techniczna:
Zbigniew Łaszcz

© Copyright by Uniwersytet w Białymstoku, Białystok 2021

ISBN 978-83-7431-708-5

DOI: 10.15290/ZM.2021

Publikacja sfinansowana ze środków Wydziału Nauk o Edukacji
Uniwersytetu w Białymstoku

Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku

15-328 Białystok, ul. Świerkowa 20B

tel. 85 745 71 20, 85 745 71 02, 85 745 70 59

<http://wydawnictwo.uwb.edu.pl> e-mail: wydawnictwo@uwb.edu.pl

Druk i oprawa: Hot Art Przemysław Zaczek

*Moim kochanym Córkom
Annie Marii i Agnieszce Dominice*

Spis treści

Wprowadzenie	11
---------------------------	----

Rozdział I

Małżeństwo podstawą rodziny

1. Podstawowe funkcje rodziny.....	13
2. Czynniki kształtujące klimat życia rodzinnego.....	21
3. Relacja małżeńska jako podstawa życia rodzinnego.....	27

Rozdział II

Wybrane czynniki osobowościowe warunkujące relację małżeńską

1. Podstawowe czynniki osobowości.....	35
2. Poczucie bezpieczeństwa.....	39
3. Inteligencja emocjonalna.....	42
4. Kompetencje społeczne.....	45
5. Komunikacja małżeńska.....	47
6. Postawy małżeńskie i rodzicielskie.....	50

Rozdział III

Strategia badań własnych

1. Problem pracy i hipotezy badawcze.....	55
2. Metody badań.....	57
2.1. Skala Powodzenia Małżeństwa.....	57
2.2. Test Przymiotnikowy ACL.....	58
2.3. Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa.....	62
2.4. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej.....	63
2.5. Kwestionariusz Kompetencji Społecznych.....	63
2.6. Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej.....	64
2.7. Skala Postaw Rodziny.....	65
3. Sposób przeprowadzenia badań.....	66
4. Opis badanych grup.....	67

Rozdział IV

Analiza wyników badań

1. Podstawowe czynniki osobowości małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 69
 - 1.1. Podstawowe czynniki osobowości żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 70
 - 1.2. Podstawowe czynniki osobowości mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 71
2. Poczucie bezpieczeństwa małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 73
 - 2.1. Poczucie bezpieczeństwa żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 73
 - 2.2. Poczucie bezpieczeństwa mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 74
3. Inteligencja emocjonalna małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 76
 - 3.1. Inteligencja emocjonalna żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 76
 - 3.2. Inteligencja emocjonalna mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 77
4. Kompetencje społeczne małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 78
 - 4.1. Kompetencje społeczne żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 78
 - 4.2. Kompetencje społeczne mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 80
5. Komunikacja małżeńska małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 81
 - 5.1. Komunikacja małżeńska żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 81
 - 5.2. Komunikacja małżeńska mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 82
6. Postawy małżeńskie małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 84
 - 6.1. Postawy małżeńskie żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku 84

6.2. Postawy małżeńskie mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	89
7. Postawy rodzicielskie małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.....	94
7.1. Postawy rodzicielskie żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	94
7.2. Postawy rodzicielskie mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	101

Rozdział V

Podsumowanie i interpretacja uzyskanych wyników

1. Charakterystyka małżonków o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	109
2. Charakterystyka małżonków o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	116

Rozdział VI

Satysfakcjonujący związek małżeński – prorozwojowa refleksja pedagogiczna

1. Pedagogiczne implikacje dotyczące osobistego rozwoju małżonków.....	123
2. Pedagogiczne implikacje dotyczące rozwoju relacji małżeńskich	131
3. Pedagogiczne implikacje dotyczące rozwoju relacji rodzicielskich	138

Zakończenie	143
--------------------------	-----

Bibliografia	145
---------------------------	-----

Aneks	192
--------------------	-----

Streszczenie	204
---------------------------	-----

Abstract	206
-----------------------	-----

Indeks nazwisk	208
-----------------------------	-----

Indeks rzeczowy	219
------------------------------	-----

Spis tabel	221
-------------------------	-----

Spis wykresów	223
----------------------------	-----

Wprowadzenie

Każdego dnia w Afryce budzi się lew, wstaje i zaczyna biec, aby złapać najwolniej biegnącą antylopę. Każdego dnia w Afryce budzi się antylopa, wstaje i zaczyna biec, aby nie dać się złapać lwu, który ją goni. Nieważne, czy jesteś lwem, czy antylopą, ważne, abyś rano wstał i biegł.

Powyższy akapit zawiera parafrazę opowiadania, które kiedyś usłyszałem uczestnicząc w warsztacie kształcenia kompetencji menedżerskich. Amerykański trener przekonywał nas o istotnym znaczeniu osobistej aktywności i zaangażowaniu w pracę nad sobą, aby ostatecznie odnieść sukces w biznesie. Wśród najważniejszych czynników wpływających na powodzenie małżeństwa również często podkreśla się aktywność podejmowaną przez małżonków w pracy nad sobą i wzajemną relacją, która w efekcie prowadzi do wzrostu poczucia satysfakcji z tworzonego związku.

Podjęte opracowanie charakteryzuje, pod kątem osobowościowym, małżonków różniących się poziomem zadowolenia ze swojego związku. Celem przedstawionej charakterystyki było zaprezentowanie pedagogicznych implikacji sugerujących działania w zakresie pracy nad osobistym rozwojem oraz relacjami małżeńskimi i rodzicielskimi, zmierzające do tworzenia relacji satysfakcjonującej małżonków.

Praca składa się z sześciu rozdziałów. W rozdziale pierwszym zwrócono uwagę na rodzinę jako szczególną wspólnotę osób oraz funkcje, jakie rodzina pełni w życiu każdego człowieka. Określono czynniki kształtujące klimat życia rodzinnego

oraz przedstawiono relację małżeńską jako podstawę życia rodzinnego. W rozdziale drugim skupiono się na czynnikach osobowościowych modyfikujących relację małżeńską. Spośród wielu z nich, w opracowaniu wzięto pod uwagę podstawowe czynniki osobowości, poczucie bezpieczeństwa, inteligencję emocjonalną, kompetencje społeczne, komunikację małżeńską oraz postawy małżeńskie i rodzicielskie. W rozdziale trzecim opisano strategię zrealizowanych badań, problem pracy, hipotezy badawcze, metody badań i badane grupy. W rozdziale czwartym, wykorzystując odpowiednie narzędzia statystyczne, przeprowadzono analizę wyników badań, przedstawiając je w formie umożliwiającej weryfikację postawionych w książce hipotez. W rozdziale piątym zawarto podsumowanie i interpretację uzyskanych wyników. W rozdziale szóstym zaprezentowano, wynikające z wcześniej przeprowadzonych analiz zebranego materiału badawczego, implikacje pedagogiczne sprzyjające tworzeniu związku małżeńskiego satysfakcjonującego oboje małżonków, dotyczące sfery osobistego rozwoju małżonków, ich relacji małżeńskich i rodzicielskich.

Materiał badawczy poddany analizie został zgromadzony w ramach seminarium magisterskiego realizowanego w Zakładzie Psychologii Społecznej i Rozwoju Człowieka na Wydziale Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku¹. W tym miejscu chciałbym podziękować uczestnikom seminarium: Wiolecie Biryckiej, Katarzynie Bułynko, Emilii Dylewskiej, Milenie Chełmińskiej, Katarzynie Jaroszuk, Wiktorii Karpowicz, Annie Kułak, Urszuli Kułak, Katarzynie Pruszyńskiej, Aleksandrze Sokolik, Karolowi Suprunowi, Arlenie Szpakowskiej, Agnieszce Zalewskiej, Dagmarze Zieniuk. Wasze zaangażowanie i pasja w odkrywaniu i opisywaniu rzeczywistości życia małżeńskiego stworzyły klimat, który zainspirował mnie do przygotowania prezentowanej publikacji.

¹ Od 1 października 2019 roku Wydział Nauk o Edukacji Uniwersytetu w Białymstoku.

Rozdział I

Małżeństwo podstawą rodziny

Życie rodzinne nieustannie modyfikowane jest przez czynniki, których część dotyczy tego, co dzieje się wewnątrz rodziny, a część związana jest z tym, co dzieje się w szerszym systemie społecznym. Współczesne przemiany społeczne akcentują uznanie autonomii, co skutkuje przewagą w nadawaniu znaczenia wartościom jednostkowym, nad relacyjnymi; prowadzą do rozluźnienia struktury rodziny i jej atomizacji; ograniczają doświadczenia wspólnotowe w relacjach rodzice – dzieci, dziadkowie – wnuki; osłabiają funkcje socjalizacyjne sprrowadzając funkcjonowanie rodziców do relacji niemających charakteru wychowawczego; wzmacniają tendencje do szybkiego usamodzielnienia się dzieci (Harwas-Napierała, 2010). Rodzina jako wspólnota osób pozostających ze sobą w bliskich relacjach podejmuje różnorodne funkcje, których sposób realizacji kształtuje klimat życia rodzinnego. Zarówno wyniki badań (Płopa, 2014; Sikorska, 2019), jak i praktyka psychologiczna (Chapman, 2014; Słowik, 2019), potwierdzają, że relacją, która w największym stopniu kształtuje klimat życia rodzinnego jest relacja małżeńska.

1. Podstawowe funkcje rodziny

Rzeczywistość życia rodzinnego jako wspólnoty osób pozostających ze sobą w bliskich relacjach kształtowana jest przez sposób realizacji jej podstawowych funkcji. W zależności od

tego, co dla danego autora w spojrzeniu na rodzinę stanowi istotne znaczenie, opracowano różnorodne klasyfikacje podstawowych funkcji rodziny.

W ujęciu M. Ziemskiej (1986) podstawowe funkcje rodziny, prokreacyjna, zarobkowa, usługowo-opiekuńcza, socjalizująca oraz psychohygieniczna stanowią predyktory zadań rodziny, które ją konstytuują. Istnienie rodziny zapewnione jest dzięki realizacji jej głównych zadań wynikających z przedstawionych funkcji, adekwatnie do etapu jej życia.

Franciszek Adamski (2002), wychodząc z analizy rodziny jako grupy i instytucji społecznej, wyróżnia funkcje instytucjonalne i osobowe. Do grupy funkcji instytucjonalnych rodziny zalicza: a) prokreacyjną (biologiczną), podtrzymującą ciągłość społeczeństwa; b) ekonomiczną, związaną z dostarczaniem dóbr materialnych rodzinie; c) opiekuńczą, zabezpieczającą potrzeby członków rodziny, gdy sami nie są w stanie ich zaspokoić; d) socjalizacyjną, dotyczącą wprowadzania członków rodziny w życie społeczne oraz przekazywania im wartości kulturowych; e) stratyfikacyjną, gwarantującą członkom rodziny określony status życiowy; f) integracyjną, polegającą m.in. na społecznej kontroli zachowań seksualnych małżonków, jak również dorastających dzieci. Natomiast do grupy funkcji osobowych zalicza: a) małżeńską, zaspokajającą potrzeby życia intymnego małżonków; b) rodzicielską, zaspokajającą potrzeby uczuciowe rodziców i dzieci; c) braterską, zaspokajającą potrzeby uczuciowe braci i sióstr.

Zbliżony do powyższych podział funkcji rodziny opracowała T. Rostowska (2002). Biorąc pod uwagę ogromny wpływ rodziny na wszechstronny rozwój dziecka umieściła w swojej klasyfikacji funkcje rodziny: prokreacyjną, opiekuńczo-wychowawczą, socjalizacyjną, edukacyjną, emocjonalno-ekspresyjną oraz ekonomiczną.

Rozbudowaną klasyfikację funkcji rodziny podaje K. Ostrowska (1999). Wyszczególnia ona następujące

funkcje: prokreacyjną, socjalizacyjną, kulturotwórczą, opiekuńczo-wychowawczą, wspomagania rozwoju osobowości, wspomagania rozwoju moralno-religijnego, ekonomiczną i profilaktyczną.

Zmierzając ku jasnemu oddzieleniu funkcji podstawowych od pochodnych S. Kawula (2014) sprowadza podstawowe funkcje rodziny do czterech: biologiczno-opiekuńcza, kulturalno-towarzyska, ekonomiczna i wychowawcza.

Przeгляд dotychczasowych klasyfikacji podstawowych funkcji rodziny w odniesieniu do nowego kontekstu zarówno jako systemu rodzinnego (Świętochowski, 2014), jak też współczesnego systemu społecznego (Harwas-Napierała, 2014), pozwolił K. Wałęckiej-Matyji (2014) na stworzenie własnego podziału. Wykorzystując zaproponowany podział podjęto próbę dokładniejszego sprecyzowania podstawowych funkcji rodziny:

1. Funkcja prokreacyjna – jest związana z decyzją o poczęciu dziecka. Większe możliwości sterowania realizacją tej funkcji (Kluzowa, Slany, 2004; Izdebski, Wąż, 2017) stwarza możliwość przesuwania jej w czasie, m.in. ze względu na wzrost indywidualizmu jednostki, zorientowanie na wykształcenie i sukces zawodowy, czy też obawy dotyczące wysokich kosztów wychowania potomstwa. Prowadzi to nierzadko do późnego rodzicielstwa z jednej strony obarczonego większym ryzykiem wystąpienia u poczętego dziecka różnego rodzaju chorób (Studniczek, Kossakowska, Bobrowska, 2020), a z drugiej strony związanego z większą świadomością przeżywanego macierzyństwa (Czarnecka, 2019; Zaworska-Nikoniuk, 2019) i ojcostwa (Oleś, Oleś, 2001; Małycka, 2015), co może w życiu człowieka dorosłego stanowić istotny czynnik rozwojowy (Bakiera, 2013). Realizacja funkcji prokreacyjnej w rodzinie zagrożona jest coraz bardziej rozwijającym się zjawiskiem niepłodności (Koperwas, Głowacka, 2017; Miernik, 2019), któremu próbuje się zapobiec na różne sposoby (Bączkowski,

Kurzawa, 2013; Kołaczyk, 2020), a także przyzwoleniem społecznym na jej realizację w związkach nieformalnych (Szukałski, 2020). Pojawiają się również przypadki, kiedy małżonkowie posiadając możliwości prokreacyjne, z różnych powodów decydują się na bezdzietność z wyboru (Duda, 2014).

2. Funkcja seksualna – możliwość podejmowania kontaktów płciowych, nieprowadzących do poczęcia nowego życia (Ślizień-Kuczapska, Mędza, Czarnowicz, Rabijewski, 2019), sprawia, że stają się one dla małżonków źródłem przyjemności, co jest również następstwem zjawiska wyższego, niż wcześniej, stopnia równouprawnienia kobiet i mężczyzn w obszarze uzyskiwania satysfakcji seksualnej, a także faktu, że sfera seksualna przestała być tematem tabu (Zawadzka, 2012). Kontakt seksualny jako specyficzna forma komunikacji interpersonalnej w sferze intymnej (Smykowski, 2006) z jednej strony może być odpowiedzią na atrakcyjność seksualną współmałżonka, chęcią udzielenia mu pomocy (Karbowa-Płowens, 2019), wyrazem troski o współmałżonka (Kocur, 2019), a z drugiej strony środkiem do uzyskania władzy nad nim lub przejawem manipulacji (Mandal, 2008). Współcześnie, przy coraz większym społecznym przyzwoleniu (Janicka, 2011) funkcja seksualna częściej podejmowana jest w parach, które dopiero zamierzają zawrzeć związek małżeński i w tych, które funkcjonują w związku kohabitacyjnym. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że kohabitacja przed zawarciem związku małżeńskiego, często traktowana jako okazja do lepszego poznania się i pogłębienia wzajemnych więzi, negatywnie wpływa na jakość tworzonej relacji małżeńskiej (Janicka, 2010). Określono to, jako „efekt kohabitacji”, który polega na tym, że małżeństwa poprzedzone kohabitacją cechują się mniejszą trwałością i częściej ulegają dezintegracji niż małżeństwa, niemieszkające razem przed zawarciem związku małżeńskiego (Cohan, Kleinbaum, 2002; Stanley, Rhoades, Markman, 2006; Clyde, Hawkins, Willoughby, 2020).

3. Funkcja ekonomiczna – dotyczy podejmowania pracy zarobkowej przez dorosłych członków rodziny, w celu uzyskania środków materialnych potrzebnych na zaspokajanie potrzeb bytowych rodziny. W zależności od statusu materialnego rodziny, czy aspiracji w tym względzie pracę zarobkową może wykonywać jeden z rodziców (Szczęśniak, 2011), oboje rodzice (Rostowski, Rostowska, 2005), a także dorosłe dzieci, partycypując w kosztach prowadzenia gospodarstwa domowego (Piszczatowska-Oleksiewicz, 2014). Sytuacją szczególną związaną z funkcją ekonomiczną rodziny jest bezrobocie, które prowadzi do deprywacji potrzeb materialnych, co w konsekwencji może zintegrować rodzinę, aby z problemem się uporać (Potasińska, 2010; Karwacki, Błędowski, 2020) lub doprowadzić do jej dezintegracji (Dakowicz, Dakowicz, 2009a; Cudak, 2012a; Karwacki, Suwada, 2020). Bywa też i tak, że brak pracy zarobkowej w miejscu zamieszkania skłania małżonków do podjęcia decyzji, aby jeden z nich udał się na emigrację zarobkową. Wykonywanie przez niego dobrze płatnej pracy w innym kraju sprawia, że rodzinę stać na zaspokojenie potrzeb materialnych na satysfakcjonującym poziomie, ale niestety kosztem rozłąki, która negatywnie wpływa na relację małżeńską (Dakowicz, Dakowicz, 2011), a szczególnie na relacje rodzicielskie (Danilewicz, 2010).

4. Funkcja opiekuńcza – polega na okazywaniu troski, udzielaniu wsparcia i pomocy tym członkom rodziny, którzy z różnych powodów nie są w stanie zadbać o siebie. Są to działania związane z opieką nad dziećmi jeszcze w okresie prenatalnym (Bieleninik, Preis, Bidzan, 2010), a później adekwatnie do ich etapu rozwojowego (Stepaniuk, 2019). Organizacja właściwej opieki chorującym członkom rodziny (Makiello-Jarża, 2005; Świętochowski, 2010) oraz tym, którzy potrzebują pomocy ze względu na podeszły wiek (Halicka, 2006). Dzięki realizacji funkcji opiekuńczej członkowie rodziny doświadczają poczucia bezpieczeństwa, bezwarunkowej

miłości, przynależności, bliskości i oparcia w szerokim horyzoncie czasowym.

5. Funkcja socjalizacyjna – pozwala na uruchomienie procesu wprowadzania dziecka w przestrzeń kulturową społeczeństwa oraz przygotowania go do samodzielnego wypełniania ról społecznych (Przygoda, 2011). Może to się spełnić, kiedy rodzina przekazuje wiedzę na temat otaczającej rzeczywistości, jak również dziedzictwo w zakresie kultury materialnej i duchowej. Ustala i przekazuje system wartości akceptowany w rodzinie i szerszej społeczności, a także cele, środki i motywację do działania. Określa i przekazuje uznawane społecznie normy, zasady postępowania oraz wzory zachowań, jak również kontroluje i ocenia zachowania członków rodziny pod względem ich zgodności z normami, zasadami i wzorami postępowania (Doniec, 2005).

Można wyróżnić socjalizację pierwotną, obejmującą okres dzieciństwa, kiedy człowiek wchodzi w życie społeczne wykorzystując wrodzony potencjał rozwoju psychicznego i społecznego. Interakcje z opiekunami, a następnie szerszym kręgiem osób poprzez naśladownictwo, identyfikację, przyjmowanie ról innych ludzi daje możliwość poznawania wzorów zachowań oraz wartościowania i oceniania. Socjalizacja wtórna podejmowana jest w wieku dorosłym przez samą jednostkę i jej własne akty, ale pod wpływem tzw. „uogólnionego innego”, musi ona bowiem dokonywać się w ramach interakcji, oddziaływania ze strony innych podmiotów życia społecznego. Socjalizacja wtórna polega na uczeniu się przez jednostkę ról rodzinnych, zawodowych, ról pełnionych w różnych grupach społecznych lub instytucjach (Turowski, 2001).

6. Funkcja edukacyjna – obejmuje procesy wychowania rodzinnego oraz instytucjonalnego, które z jednej strony podejmowane są w sposób zamierzony, ale zachodzą również nieintencjonalnie. Ponieważ pierwszym, naturalnym środowiskiem edukacyjnym jest rodzina, to jej specyfika, sposób

funkcjonowania w największym stopniu wpływa na rozwijające się na jej łonie dzieci. Wyniki przeprowadzonych analiz podkreślają znaczny wpływ edukacji rodzinnej na kreatywność (Szmidt, 2019), przestrzeganie norm społecznych (Kacprzak, 2014), a nawet skłonności do podejmowania samobójczych ataków terrorystycznych (Lasota, 2012). Już na bardzo wczesnym etapie rozwoju dziecka rodzina w wypełnianiu funkcji edukacyjnej wspierana jest instytucjonalnie. Najpierw poprzez możliwość uczęszczania dziecka do żłobka, później przedszkola a w dalszej kolejności szkoły. Do trzeciego roku życia żłobek jest miejscem, gdzie nacisk położony jest na zapewnienie bezpieczeństwa podopiecznym, kształtowanie rozwoju czynności samoobsługowych, a także wzbudzenie w nich chęci poznawania świata (Jegier, 2020). Realizowana w praktyce przez wychowawcę niedyrektywna koncepcja wychowania daje dziecku możliwość odnalezienia w żłobku ciągłości, spójności, przewidywalności działań wychowawcy i jasnych reguł. Wychowawca towarzyszy wówczas dziecku i odpowiada na jego oczekiwania. Jeżeli wychowawca nie realizuje w swoim działaniu niedyrektywnej koncepcji wychowania, istnieje ryzyko podporządkowania małego dziecka własnym oczekiwaniom, co w konsekwencji prowadzi do zubożenia wyobraźni i wrażliwości dziecka, przez co będzie mu trudniej sprostać różnorodności zdarzeń w aspekcie afektywnym i behawioralnym (Telka, 2020).

Doświadczenia przedszkolne stanowią bazę umożliwiającą podjęcie efektywnej edukacji w szkole na poszczególnych jej etapach (Piechowicz, 2019), gdzie ogromną rolę będzie odgrywała współpraca pomiędzy szkołą a rodzicami (Opozda, 2017; Ordon, Gębora, 2017). Istotne znaczenie ma również rodzinny kapitał społeczny, który z jednej strony jest widoczny w formach wspierania dziecka, poświęcania mu czasu, zaangażowaniu w jego sprawy, z drugiej strony, wydaje się trudny do oszacowania, ponieważ ukryty jest w społecznych

tożsamościach rodziców, praktykowanych wzorach zachowań, relacjach z dziećmi, uznawanych normach i wartościach. Ważnymi składnikami kapitału społecznego dziecka w rodzinie są także więzi rodziców z najbliższą rodziną i otoczeniem społecznym, co daje poczucie wsparcia społecznego. Brak wsparcia u rodziców w formie akceptacji własnych pomysłów czy poczynań, wysłuchania i zrozumienia prezentowanych racji, prowadzi do poczucia odrzucenia, braku akceptacji. Korzystne w procesie edukacyjnym jest udzielanie dzieciom wsparcia, połączonego z towarzyszącą mu rozsądną kontrolą (Nyczaj-Drąg, 2015).

Niewydolność instytucjonalnego systemu szkolnictwa przejawiająca się coraz licznieszymi klasami w zetknięciu z trendami edukacyjnymi promującymi ideę większej personalizacji procesu kształcenia otworzyła drogę do edukacji domowej. Staje się ona coraz bardziej popularna także i z tego powodu, że istnieje możliwość znacznego wsparcia przebiegu procesu tego typu edukacji nowoczesnymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi (Królikiewicz, Pulak, 2020).

7. Funkcja emocjonalna – koncentruje się na zabieganiu o taką atmosferę życia rodzinnego, aby każdy z członków rodziny mógł doświadczyć psychicznego dobrostanu (Syrek, 2019). Małżonkowie dbając o zaspokajanie swoich potrzeb emocjonalnych (Ryś, Sztajerwald, 2019) generują w sobie potencjał wchodzący w skład postaw rodzicielskich, umożliwiający trafne odczytanie i właściwe zaspokojenie potrzeb emocjonalnych swoich dzieci (Komorowska-Pudło, 2020). Funkcjonujące prawidłowe więzi emocjonalne w rodzinie warunkują jej atmosferę (Ryś, Greszta, Grabarczyk, 2019), wzajemne wspieranie się w trudnych sytuacjach (Cudak, 2012b), a także stosunki społeczne w szerszym środowisku (Rabczak, 2018). Niedostateczna realizacja funkcji emocjonalnej, która może wynikać m.in. z braku zachowania właściwej harmonii pomiędzy zaangażowaniem w życie rodzinne i zawodowe

(Błasiak, Dybowska, 2017; Siemiginowska, Sikorska, Osikowska, Iskra-Golec, 2020) bardzo negatywnie wpływa zarówno na dzieci (Dakowicz, Dakowicz, 2008; Arczewska, 2019), jak i na dorosłych członków rodziny (Nowak, 2019).

8. Funkcja spójności – stanowiąc znaczący element funkcjonowania systemu rodzinnego (Margasiński, 2015), utrzymuje stan koherencji wewnątrz rodziny przez okazywanie sobie życzliwości, troski czy wsparcia (Plopa, Połomski, 2010). Wyraża się w zwiększaniu jakości i podwyższaniu poziomu więzi emocjonalnych między członkami rodziny, co tworzy dobry klimat rozwojowy dla dzieci (Zalewska-Łunkiewicz i in., 2016; Marmola, Wańczyk-Welc, 2019) i dorosłych (Ostrowski, 2020). Oznacza też współpracę poszczególnych członków rodziny na rzecz pielęgnowania relacji międzypokoleniowych (Małyska, 2020), poznawania tradycyjnej kultury (Dyczewski, 2003) i kształtowania tożsamości narodowej (Krynicka, 2017). Biorąc pod uwagę nieustanny wzrost dynamiki przemian cywilizacyjnych, funkcja spójności przejawia się również we wzięciu przez rodzinę współodpowiedzialności za kształtowanie postaw obywatelskich członków rodziny wobec współczesnych zagrożeń społecznych (Stadnik, 2018).

2. Czynniki kształtujące klimat życia rodzinnego

Życie rodzinne jest rzeczywistością niezwykle złożoną, dynamiczną, gdzie w długim odcinku czasowym każdy z członków rodziny wpływa na każdego. Jednym ze sposobów ujęcia owej złożoności jest systemowe podejście do rodziny (Dakowicz, 2004; Harwas-Napierała, 2012; Margasiński, 2015), zwracające uwagę na fakt, że rodzina jako całość nie jest tym samym, co suma poszczególnych jej członków (Drożdżowicz, 1997). Członkowie rodziny, posiadając własną indywidualność (Field, 1996), noszą w sobie jednocześnie ślady całego systemu (Bradshaw, 1994). Chcąc poznać rodzinę

nie wystarczy zająć się poszczególnymi członkami, ale również interakcjami między wszystkimi jej członkami. Zmiana zachodząca u jednej osoby np. choroba lub awans zawodowy, wpływa na klimat życia rodzinnego oparty na zasadzie przyczynowości cyrkularnej. Wraz z zaistniałą zmianą rozpoczyna się proces kołowy, bez widocznego początku i końca. Członkowie rodziny oddziałują na siebie za pomocą sprzężeń zwrotnych, przez które zachowania osób wzmacniają się wzajemnie (Ryś, 2001). Przydatna w analizie procesów zachodzących w systemie rodzinnym jest zasada ekwifinalności, która zwraca uwagę na możliwość osiągania podobnych rezultatów końcowych przy wychodzeniu z różnych stanów początkowych. Pojawiające się w rodzinie zaburzenia prowadzące do destrukcji całego życia rodzinnego, poprzez konstruktywną aktywność członków rodziny, czy też skorzystanie z zewnętrznego wsparcia terapeutycznego, mogą doprowadzić do zmian, sprawiających, że członkowie rodziny ostatecznie kształtują korzystny klimat życia rodzinnego. Zmiany zachodzące w systemie rodzinnym nie są zdeterminowane jedynie warunkami początkowymi, lecz również strukturą systemu i naturą samych procesów zmian (Braun-Gałkowska, 1992).

Każda rodzina tworzy swój własny świat, określający jej klimat związany z rozwojem uczuć i działań, kreujący wyobrażenia członków rodziny o sobie i o innych. Więzi powstające pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny prowadzą do kształtowania jedynej w swoim rodzaju organizacji stosunków rodzinnych. Decyduje ona o specyficznej atmosferze rodzinnej, wpływającej na rozwój osobowości dzieci (Vasta, Haith, Miller, 1995) i rodziców (Harwas-Napierała, 2003), prowadzącej do kształtowania się ich społecznych reakcji na otaczający świat (Rembowski, 1986; Ryś, 2004). Różni autorzy precyzując pojęcie klimatu rodzinnego czy atmosfery rodzinnej najczęściej zwracają uwagę na specyfikę relacji wewnątrzrodzinnych, emocjonalnie zabarwione ustosunkowania członków rodziny

pomiędzy sobą, jak również wzorce interakcji w rodzinie (Moos, Moos, 1981). Obejmuje on relacje między członkami rodziny i ich doznania spowodowane różnego typu zdarzeniami (Sołowiej, 2003). Jakość atmosfery rodzinnej zależy od warunków materialnych rodziny, standardu i kultury jej życia. Jednak w największym stopniu bazuje na naturalnej więzi miłości łączącej rodziców ze sobą oraz z dziećmi i rodzeństwem pomiędzy sobą. Tak powstałe naturalne pozytywne podłoże emocjonalne wyzwala poczucie odpowiedzialności wśród członków rodziny za jej całość i dobro indywidualne każdego z nich. Najważniejszym źródłem atmosfery rodzinnej są osoby ją tworzące i jakość relacji pomiędzy nimi (Błasiak, 2010; Śledzianowski, Bębas, 2013; Wilk, 2016).

Biorąc pod uwagę dwie fundamentalne ludzkie potrzeby: indywidualności i relacji z innymi, których spełnienie umożliwia efektywne funkcjonowanie w społeczeństwie, rodzina potrafi zadbać o warunki, aby obie były zaspokojone i wtedy panuje w niej atmosfera poczucia bezpieczeństwa połączona z umiejętnością właściwego odnoszenia się do innych. Zbytня koncentracja na zaspokojeniu potrzeby indywidualności prowadzi do surowości, braku wrażliwości w kontaktach pomiędzy członkami rodziny, a wręcz braku zaangażowania we wzajemne relacje. Z kolei zbytня koncentracja na zaspokojeniu potrzeby związków prowadzi do braku poczucia pewności siebie i nadmiernego uzależnienia od pozostałych członków rodziny (Field, 1996).

Rodzice ze względu na swoje charakterystyki osobowościowe, historię życia a przede wszystkim prezentowany dzieciom obraz relacji małżeńskiej w największym stopniu wpływają na jakość klimatu rodzinnego. Bardzo często charakterystyki rodziców zdeterminowane są atmosferą uczuciową panującą w ich własnych domach rodzinnych, stąd możliwość powtarzania pewnych zachowań i reakcji w odniesieniu do własnych dzieci (Ochojska, 2012; Kornas-Biela, 2019). Jakość klimatu

uczuciowego w rodzinie zależy także od stylu komunikacji rodzinnej, który jest związany z dojrzałością osobową dorosłych członków rodziny, wyrażającą się poczuciem wewnętrznej autonomii, traktowaniem innych w sposób podmiotowy oraz umiejętnością rzeczywistego wglądu w motywy swojego postępowania (Chlewiński, 1991). Ciepło, wsparcie i otwarta komunikacja sprzyjają uspołecznieniu dzieci, zaś małżeńskie konflikty mogą mieć niekorzystne konsekwencje dla ich rozwoju, które najczęściej manifestują się przez wzrost agresywności, nieprzystosowanie społeczne, występowanie zachowań przestępczych, jak również nadużywanie środków odurzających (Więcek-Durańska, 2018). Atmosfera rodzinna wiąże się także ze stylem przywiązania dzieci do rodziców. Przypuszcza się, że ciepłe i życzliwe kontakty facylitują ukształtowanie się pewnego stylu przywiązania. Niemowlęta doświadczając bezpiecznego przywiązania potrafią swobodnie i bezpośrednio ujawniać swoje potrzeby. Jeżeli rodzice na nie odpowiadają doprowadzają do wewnętrznej organizacji emocjonalnego doświadczenia (Feldman, Greenbaum, Yrmiya, 1999; Goldberg, 2000), co pozwala dzieciom w sposób stabilny odnajdywać się w dynamicznej rzeczywistości doznawanej sfery afektywnej. Dzieci pewnie przywiązane do swych matek zwykle charakteryzują się wyższym poziomem mentalizowania, czyli posiadają jawną bądź niejawną zdolność do wglądu w stany własne i osób z otoczenia (Grabizna, 2019). Otwiera to drogę ku zachowaniom uspołecznionym, kompetentnym emocjonalnie, które wyrażają się w poczuciu samokontroli oraz tendencjach do podejmowania efektywnej współpracy z innymi bez lęku przed odrzuceniem (Żłobicki, 2018).

Istotnym elementem kształtującym klimat życia rodzinnego są style wychowania podejmowane przez rodziców względem swoich dzieci, które mogą być korzystne pod względem wychowawczym dla rozwoju i kształtowania osobowości młodego człowieka, gdzie członkowie rodziny połączeni są

pozytywnymi więziami emocjonalnymi lub niekorzystne, wpływające ujemnie na rozwój dziecka i prowadzące do różnego rodzaju zaburzeń, ponieważ relacje rodzinne cechuje nieufność, konfliktowość czy wręcz agresja (Krzesińska-Żach, 2007; Frączek, Lulek, 2010). Tworzone pod tym kątem typologie stylów wychowania starają się określić ich wpływ i znaczenie dla tworzenia klimatu życia rodzinnego. Irena Obuchowska (1983) poszukując źródeł zachowań neurotycznych u dzieci wyróżniła style wychowawcze, które tworzą atmosferę napiętą (pełną nieufności, nieporozumień, zagrożeń, konfliktów); atmosferę hałaśliwą (agresja wewnątrzrodzinna, awantury i kłótnie); atmosferę depresyjną (smutek, przygnębienie, rezygnacja, bierność, izolacja emocjonalna); atmosferę obojętną (brak związku uczuciowego między członkami rodziny); atmosferę nadmiernych emocji i problemów (w kontekście różnych codziennych sytuacji rodzinnych). Według H. Cudaka (2014) realizowane przez rodziców style wychowawcze mogą wpływać na kształtowanie cieplej atmosfery rodzinnej o pozytywnych więziach emocjonalnych, pełnej miłości i zrozumienia; atmosfery dobrej, gdzie ma miejsce wzajemne zaufanie, dialog, wspólne rozwiązywanie konfliktów; atmosfery obojętnej, która z pozoru jest spokojna, jednak opiera się na słabych więziach między członkami rodziny oraz atmosfery chłodu emocjonalnego, charakteryzującą się nieporozumieniami, brakiem wzajemnego szacunku, miłości i akceptacji. Ze względu na skutki wychowawcze J. Wilk (2016) wyróżnił i scharakteryzował trzy zasadnicze typy rodzin:

1. Demokratyczna, gdzie występują najbardziej pożądane wychowawczo warunki. Dominuje tutaj życzliwość i wzajemne zaufanie. Rodzice reagują odpowiednio na potrzeby dziecka, ale nie spełniają zachcianek. Stawiają wymagania dostosowane do wieku i możliwości swoich dzieci. Częściej posługują się nagrodami, niż karami. Stwarzane są warunki do podejmowania przez dziecko inicjatywy oraz bycia samodzielnym.

Pobudzają ambicje dziecka i jego samokontrolę. W domu panują określone zasady od których w uzasadnionych przypadkach tolerowane są odstępstwa. Przekraczanie ich spotyka się jednak z sankcjami, które są przemyślane, stopniowane i zindywidualizowane.

2. Autokratyczna, gdzie relacje między rodzicami i dziećmi oparte są na strachu. Rodzice wymagają ze strony dzieci bezwzględnego posłuszeństwa. Nie liczą się z ich potrzebami, odgórnie ustalają obowiązujące zasady i normy. Występuje ścisła kontrola i wymagane jest bezwzględne posłuszeństwo. Nieprzestrzeganie zasad, sprzeciwianie się pociąga za sobą represje.

3. Beżładna, gdzie rządzi chaos, przypadek, zamęt, niezdecydowanie i brak konsekwencji. Raczej nie występują tutaj żadne zasady, a jeśli występują, to nikt ich nie przestrzega. Kara czy nagroda, którą otrzymuje dziecko, zależy jedynie od nastroju, kaprysu rodziców.

Podsumowując zaprezentowane czynniki kształtujące klimat życia rodzinnego można zauważyć, że atmosfera domu rodzinnego w największym stopniu zależy od pozytywnego, obojętnego lub negatywnego stosunku członków rodziny do określonych wartości, np. życia i zdrowia innych, sprawiedliwości, przyjaźni, godności, współpracy i współdziałania z innymi, prawdomówności i szczerości, wzajemnej życzliwości. Są to fundamentalne wartości, które regulują życie z innymi i mogą prowadzić do tego, że zaspokajane są potrzeby wszystkich członków rodziny (Dąbrowski, 2006). Specyfika klimatu życia rodzinnego ma to do siebie, że trudno dane środowisko rodzinne przyporządkować do określonego typu. Nawet w rodzinie o skrajnie niekorzystnym klimacie życia rodzinnego mogą się zdarzyć sytuacje, które niosą za sobą pozytywne emocje i odwrotnie, w rodzinie o korzystnym klimacie życia rodzinnego zdarzają się konflikty, jak również sytuacje kryzysowe (Cudak, 2014).

Warto podkreślić, że zaangażowanie wszystkich członków rodziny, na miarę swoich możliwości, w tworzenie pozytywnego klimatu życia rodzinnego zmniejsza w praktyce prawdopodobieństwo wystąpienia dysharmonii związanej z rozwojem dzieci i młodzieży, prowadzącej m.in. do parentyfikacji, kiedy to dzieci poświęcają własne potrzeby na rzecz instrumentalnych i emocjonalnych potrzeb rodziców (Rostowska, Borchet, 2016; Żłobicki, 2018), do zachowań agresywnych (Karbowska, 2019) lub autoagresywnych (Wiśniewska-Nogaj, 2020), negatywnego stosunku do swojego ciała (Kobierecka-Dziamska, 2019), poczucia osamotnienia (Cudak, 2015) czy niedostosowania społecznego (Kiliszek, 2013). Znacznie redukuje również prawdopodobieństwo wystąpienia patologii w funkcjonowaniu dorosłych członków rodziny, takich jak nadmierna kłótność (Holak, 2016; Nowak, 2019), zdrady małżeńskie (Krasnodębska, 2019; Przybył, 2020), różnego rodzaju uzależnienia (Halicki, 2018; Jaroch-Lidzbarska, 2019; Fila, 2020), które ostatecznie mogą prowadzić do całkowitego rozpadu życia rodzinnego (Juroszek, 2019; Kuczyńska, 2020).

3. Relacja małżeńska jako podstawa życia rodzinnego

Nieustanne zmiany związane z funkcjonowaniem współczesnego społeczeństwa prowadzą m.in. do coraz większej liczby rozwodów, a także częstszych przypadków osób żyjących w pojedynkę, małżeństw bezdzietnych z wyboru, związków nieformalnych, związków partnerskich mieszkających oddzielnie, związków homoseksualnych (Biernat, Sobierajski, 2007; Jankowiak, Waszyńska, 2011). Mimo tak destrukcyjnych zjawisk dotyczących wspólnoty rodzinnej, rodzina i wartości rodzinne plasują się na szczycie planów życiowych młodzieży nowoczesnych społeczeństw (Kubiak-Szymborska, 2004; Dyczewski, 2007; Płopa, 2010; Kawula, 2012; Kamilewicz, 2020). Najprawdopodobniej jest to związane z tym, że bliski

związek interpersonalny, jakim jest małżeństwo i powstająca na jego bazie rodzina, odpowiada naturze człowieka (Rostowski, 2010), istotnie złączony jest z procesami adaptacyjnymi do warunków społecznych (Ładyżyński, 2014; Bartocha-Galik, 2019; Vaudagna, 2020), a także daje najpełniejsze możliwości zaspokojenia swoich potrzeb i realizacji siebie jako osoby (Grotowska, 2019; Czachorowski, 2020; Łokczewska, Lachowska, 2020).

Grupa rodzinna jest strukturą, w której relacja małżeńska stanowi jej podstawę (Braun-Gałkowska, 2003; Rostowska, Spryszyńska, 2014), a jakość relacji małżeńskiej uwarunkowana czynnikami działającymi przed zawarciem i po zawarciu związku małżeńskiego (Weryszko, 2020a), niejako promieniuje na całą rodzinę. Z troski o wysoką jakość związków małżeńskich prowadzone są liczne badania zmierzające do określenia najważniejszych czynników poznawczych, emocjonalnych i społecznych modyfikujących efektywne funkcjonowanie osób w związkach interpersonalnych (Dakowicz, 2014a; Jaworska, Lubiejewski, Wójtowicz, 2019; Yadav, Srivastava, 2019). Coraz częściej uwzględnia się perspektywę neuropsychologiczną, umożliwiającą wyjaśnienie specyficznych zachowań małżonków, takich jak samoregulacja, samopoznanie czy czytanie w myślach, które istotnie określają jakość relacji małżeńskiej (Rostowski, Rostowska, 2010; Revolorio, 2017; Ramezani, Ghamari, Jafari, Aghdam, 2020).

Jeżeli przyszli małżonkowie doświadczyli w domu rodzinnym kontaktu z rodzicami zadowolonymi ze swojego małżeństwa, zwykle są w stanie stworzyć warunki pozwalające swoim dzieciom zaspokoić ich potrzeby psychiczne (Stępiak-Łuczywek, 2004) i nabyć przez to umiejętności wchodzenia w bliskie relacje z drugim człowiekiem (Gałkowska, 1999; Alder, 2018). Podtrzymywanie i rozwijanie relacji interpersonalnych wymaga odpowiedniego poziomu rozwoju intelektualnego, osobowościowego, uczuciowego, społecznego i psychoseksualnego.

Dojrzałość intelektualna wyraża się w zdolności do realistycznego myślenia, adekwatnego wnioskowania oraz wydawania trafnych sądów i ocen (Rostowska, 2003). Dojrzałość osobowości przejawia się w autonomii wewnętrznej jednostki, podmiotowym stosunku do drugiego człowieka i wglądzie w motywy własnego postępowania (Chlewiński, 1991). Rozwój uczuć wyższych można określić zwracając uwagę na charakter odniesienia jednostki do innych, jak również do siebie samej (Dąbrowski, 1979). Liczenie się z potrzebami innych i zachowanie właściwego umiaru w zaspokajaniu własnych potrzeb wskazuje na dojrzałość w tej sferze (Kobierzycki, 1989). Umiejętność odnalezienia się w sytuacjach społecznych, gotowość do podjęcia ról związanych z małżeństwem i rodzicielstwem na własny rachunek świadczy o dojrzałości społecznej (Ziemska, 1979), do której dochodzi się etapami od nastawienia na otrzymanie, poprzez zabieganie przytulne lub gniewne, zdolność do kompromisu, umiejętność obdarowywania innych, aż do twórczej współpracy, gdzie jest miejsce na czerpanie radości i satysfakcji ze wspólnego działania (Rostowska, 2003). W zakres sfery psychoseksualnej wchodzi funkcje ludzkiej płciowości związane z przekazywaniem życia, formowaniem podmiotowości i budowaniem relacji międzyludzkich (Niewiadomska, Chwaszcz, Kołodziej, Śpila, 2005). Kultura współżycia seksualnego może wyrażać się na niskim poziomie, gdzie dominuje nastawienie na rozładowanie napięcia seksualnego, a druga osoba traktowana jest przedmiotowo, na wyższym poziomie, gdzie dominuje potrzeba bezpieczeństwa, samorealizacji, więzi, afirmacji swej seksualności, poszukiwania uznania w oczach partnera i na najwyższym poziomie, gdzie dominuje potrzeba uszczęśliwienia drugiego człowieka, chęć pogłębienia wzajemnej więzi. Radość jest obustronna, połączona ze wzajemnym obdarowaniem i takim pogłębieniem jakości związku, że zdrada staje się czymś niemożliwym (Lew-Starowicz, 1985).

Przeżywanie narzeczeństwa, wzajemne poznawanie się, a szczególnie świadome zaangażowanie w przygotowanie się do małżeństwa (Braun-Gałkowska, 2009) wpływa modyfikująco na jakość przyszłej relacji małżeńskiej. Uczestnictwo w edukacji przedmałżeńskiej wpływa na wzrost poziomu satysfakcji małżeńskiej i zaangażowanie w związek małżeński, a także na obniżenie poziomu występowania konfliktów i prawdopodobieństwa rozpadu związku (Stanley, Amato, Johnson, Markman, 2006). Badania podłużne dotyczące zależności pomiędzy jakością komunikacji między narzeczonymi a ich zadowoleniem ze związku małżeńskiego jednoznacznie ukazują pozytywny wpływ komunikacji wspierającej i zaangażowanej na zadowolenie z małżeństwa oraz negatywny wpływ na zadowolenie z małżeństwa komunikacji deprecjującej (Weryszko, 2012). Im wyższy jest poziom niepokoju w narzeczeństwie, tym mniejsze jest zadowolenie w małżeństwie. Z kolei wysokie oczekiwania od małżeństwa w okresie narzeczeńskim, które można traktować jako wyraz wysokich aspiracji motywujących do działania na rzecz dobra związku, prowadzą do wzrostu zadowolenia z małżeństwa (Ulfik-Jaworska, 2012).

Coraz częściej występujące zjawisko wspólnego zamieszkiwania przed zawarciem związku małżeńskiego negatywnie wpływa na jego późniejszą jakość (Larson, Holman, 1994; Kamp Dush, Cohan, Amato, 2003; Kaniok, 2012). Pary mieszkające ze sobą przed zawarciem związku małżeńskiego charakteryzują się niższą jakością małżeństwa, obniżonym zaufaniem do instytucji małżeństwa i wyższym prawdopodobieństwem rozpadu związku małżeńskiego (Thomson, Colella, 1992; Raley, Sweeney, 2020), szczególnie w sytuacjach kohabitacji wielokrotnej (DeMaris, MacDonald, 1993). Wyższy wskaźnik rozwodów dla związków poprzedzonych kohabitacją, jest związany z mniejszym zaangażowaniem do

instytucji małżeństwa i większym indywidualizmem rozwiniętym w trakcie kohabitacji (Janicka, 2010).

Inicjacja seksualna przed ślubem ma duże znaczenie dla jakości związku. W sytuacji, gdy partnerki doświadczały presji ze strony swoich partnerów do podjęcia inicjacji seksualnej miało to negatywny wpływ na atmosferę związku i prowadziło do obniżenia jego jakości. Wśród podstawowych warunków, które mogą być spełnione jedynie w małżeństwie, wpływających na doznanie satysfakcji ze zbliżenia seksualnego wymienia się miłość, troskę o stopniowy i prawidłowy wzrost miłosnej więzi, jej seksualnych i pozaseksualnych wyrazów, rytuały i świętowanie, radosne czekanie z zachowaniem wstrzemięźliwości seksualnej, wyłączność, wierność i odpowiedzialność (Kornas-Biela, 2012). Jakość związku i charakter wzajemnych relacji między partnerami przed zawarciem związku małżeńskiego może być dobrym prognostykiem jakości ich życia małżeńskiego w przyszłości (Cate, Long, Angera, Draper, 1993). Zaangażowanie w budowanie relacji o wysokiej jakości przed zawarciem związku małżeńskiego stwarza dobre podstawy pozwalające na dalszy jej rozwój w życiu małżeńskim, tworząc jakość dającą poczucie satysfakcji obojgu małżonkom.

Klimat życia małżeńskiego w największym stopniu kształtują sami małżonkowie wyrażając siebie na różne sposoby ze względu na osobiste uwarunkowania osobowościowe (Ryś, 1997), wśród których temperament i inteligencja stanowią składniki w niewielkim stopniu poddające się jakiegokolwiek modyfikacji (Strelau, Zawadzki, 2008). Charakterystyka temperamentalna narzuca pewien styl reagowania w specyficznych sytuacjach życia małżeńskiego (Littauer, 1994), co skłaniało badaczy do poszukiwań bardziej lub mniej korzystnych układów typów temperamentalnych żon i mężów (Rostowski, 1987). Należy jednak pamiętać, że występują one w szerszym kontekście złożonej osobowości i w parach małżeńskich mogą

przejawiać się na różne sposoby. Poziom inteligencji klasycznej małżonków rozumianej jako umiejętność radzenia sobie w nowych sytuacjach przez wykorzystanie środków myślenia, nie ma istotnego znaczenia dla poczucia satysfakcji małżeńskiej (Dakowicz, 2014), w przypadku inteligencji emocjonalnej, rozumianej jako zbiór zdolności warunkujących wykorzystywanie emocji przy rozwiązywaniu problemów (Jaworowska, Matczak, 2001), jej wyższy poziom wpływa na wzrost poczucia satysfakcji ze związku małżeńskiego (Kriegelewicz, 2005).

Korzystnie na satysfakcję małżeńską wpływa empatia i otwartość małżonków (Janicka, Niebrzydowski, 1994; Kaźmierczak, Rostowska, 2010). Empatyczna troska i przyjmowanie perspektywy współmałżonka kształtuje pozytywny wizerunek w jego oczach (Kaźmierczak, 2006), jak również skłania do udzielania wsparcia i zaangażowanej komunikacji (Kaźmierczak, 2008). Powyższa charakterystyka w znacznym stopniu wyraża androgyniczność, czyli jednocześnie wysokie wysycenie u współmałżonka cech kobiecych (ekspresyjnych) oraz męskich (instrumentalnych), (Bem, 2000; Dakowicz, 2000), sprzyjające zaspokojeniu potrzeby bezpieczeństwa (Dakowicz, 2002). Ze względu na intymną naturę relacji pozytywny wpływ mogą mieć cechy ekspresyjne małżonków, czyli większa orientacja na drugiego człowieka, niż sprawność zadaniowa (Miluska, 2001). Pełniejsze zaspokojenie naturalnego pragnienia bliskości i czułości współmałżonka daje mu poczucie szczęścia, przez co tworzy się klimat relacji małżeńskiej satysfakcjonujący obie strony (Mandal, 2004). Cechą zbliżoną do omawianych, a bardzo ważną w bliskim związku interpersonalnym, jest intymność rozumiana jako pozytywne uczucie i towarzyszące jej działanie wywołujące przywiązanie, bliskość i wzajemną zależność od siebie (Wojciszke, 2017). Wysoki poziom intymności zmniejsza ryzyko wystąpienia symptomów depresji i lęku (Hällström, 1986; Ryś, Greszta,

Grabarczyk, 2019). Podobnie w przypadku religijności można dostrzec prawidłowość, wskazującą na to, że jej wyższy poziom bardziej angażuje małżonków w pokonywanie pojawiających się trudności, szczególnie przez pracę nad sobą i dialog małżeński (Dakowicz, 2013; Trębicka, Cichočka, 2019; Mahoney, Flint, McGraw, 2020; Rucki, 2020).

Małżonkowie na wielu płaszczyznach wpływają wzajemnie na siebie, kreują nieustanny proces interakcji tworząc klimat swojego małżeństwa (Braun-Gałkowska, 2020), wymagający ze swej natury porozumienia i dialogu (Baniak, 2004). Zwykle na początku wspólnej drogi małżonkowie podejmują komunikację bezpośrednią, która stopniowo przekształca się w pośrednią, czemu towarzyszy zmniejszenie poziomu ekspresywności i kontrolowania relacji a zwiększa się obszar kwestii uznanych za oczywiste. Porozumiewanie się wykorzystuje coraz większy zakres rytuałów rodzinnych, osobistych przekonań i intuicyjnego rozumienia współmałżonka (Harwas-Napierała, 2006). Szczególną formą komunikacji między małżonkami są akty seksualne, których jakość ma znaczenie dla odczuwanego przez nich powodzenia swojego związku (Winiarczyk, Stępniać-Luczywek, 1998; Quinn-Nilas, 2020). Ponieważ większość badanych małżonków traktuje współżycie seksualne w kategoriach obowiązku małżeńskiego, a dobranie seksualne uważa za jeden z najważniejszych czynników udanego małżeństwa (Duch-Krzystoszek, 1998), warto zwrócić uwagę na elementy kształtujące poczucie satysfakcji seksualnej małżonków. Jako najważniejsze uważa się wspólne ustalanie regulacji poczęć, uwzględnianie życzeń współmałżonka, okazywanie zainteresowania przeżyciami współmałżonka po zbliżeniu fizycznym, pozytywna ocena satysfakcji seksualnej uzyskanej przez współmałżonka, akceptacja technik współżycia proponowanych przez współmałżonka, ogólne znaczenie współżycia seksualnego w małżeństwie oraz pozytywne postrzeganie więzi uczuciowej ze współmałżonkiem

(Foremniak, 2004). Okazuje się, że istotne znaczenie ma również forma w jakiej współmałżonek oznajmia brak chęci na podjęcie współżycia seksualnego. Sprzyjającą zachowaniu satysfakcji w tej sferze jest odmowa o charakterze asertywnym, a mocno obniżającą satysfakcję seksualną jest odmowa połączona z zachowaniami wrogimi wobec współmałżonka (Kim, Muise, Sakaluk, Rosen, Impett, 2020).

Realizacja wspólnej drogi życia małżeńskiego prowadzi do naturalnych zmian, które determinują normatywne kryzysy, powodują powstanie różnych konfliktów dotyczących utraty sensu życia, kwestii wiary, przemian systemu wartości, etyki czy zaufania do drugiego człowieka (Jacyniak, Płużek, 1996; Oleś, 2011), których sposób rozwiązania wpływa modyfikująco na jakość ich relacji (Freeman, 1991; Otero i in., 2020).

Rozdział II

Wybrane czynniki osobowościowe warunkujące relację małżeńską

W poprzednim rozdziale podkreślono fundamentalne znaczenie relacji małżeńskiej dla funkcjonowania rodziny jako całości. Wyższa jakość relacji małżeńskiej sprzyja realizacji funkcji rodziny, tworząc pozytywny klimat życia rodzinnego, niższa natomiast jakość relacji małżeńskiej nie sprzyja realizacji funkcji rodziny, tworząc negatywny klimat życia rodzinnego (Cudak, 2011; Pedro, Ribeiro, Sheltonet, 2015; Senko, 2018; Brown i in., 2021). Jakość relacji małżeńskiej w największym stopniu zależy od struktury sfery psychicznej małżonków (Jankowiak, 2007; Dakowicz, 2017; Delatorre, Wagner, 2020). W przeprowadzonych badaniach zwrócono uwagę na wybrane elementy charakteryzujące sferę psychiczną małżonków: podstawowe czynniki osobowości, poczucie bezpieczeństwa, inteligencję emocjonalną, kompetencje społeczne, komunikację małżeńską, przejawiane postawy małżeńskie i rodzicielskie.

1. Podstawowe czynniki osobowości

Człowiek wyraża siebie przez osobowość rozumianą jako stosunkowo stały układ cech, dyspozycji czy właściwości nadających jego zachowaniu względną spójność (Sternberg, 1999). W zależności od tego, które podejście zostanie poddane analizie, nieco inaczej tłumaczy się znaczenie czynników

konstytuujących strukturę ludzkiej osobowości (Zimbardo, Johnson, McCann, 2017). Teorie behawiorystyczne próbują zrozumieć, jak bodźce środowiskowe kontrolują określone rodzaje zachowań. Według podejścia behawiorystycznego ludzkie zachowanie jest w pełni zdeterminowane przez czynniki środowiskowe (Eysenck, Eysenck, 1996; Zimbardo, 1999). Teorie psychodynamiczne w nieświadomych motywach i wczesnych doświadczeniach upatrują czynniki wpływające na stan zdrowia psychicznego (Łukaszewski, 1999; Pervin, 2002). Teorie humanistyczne kładą nacisk na świadomość i teraźniejszą subiektywną rzeczywistość, dzięki czemu nasza wrodzona tendencja do doskonalenia się umożliwi nam pełne odnalezienie się w relacjach z innymi (Maslow, 1990; Stachowski, Dobroczyński, 2008). Teorie egzystencjalne koncentrują się na łączeniu teraźniejszości z wyidealizowaną przyszłością, podkreślając dążenie do odnalezienia sensu własnej egzystencji (Frankl, 1984; Popielski, 1994). Teorie społeczno-poznawcze zgłębiają mechanizmy funkcjonowania m.in. procesów związanych ze spostrzeganiem, uwagą, pamięcią, wyobraźnią, myśleniem, uczeniem się, czy interakcjami społecznymi, aby określić ich wpływ na nasze zachowania (Nęcka, Orzechowski, Szymura, 2006; Maruszewski, 2011). Nowy kierunek w psychologii, jakim jest psychotransgresjonizm, podkreśla nieustanne przekraczanie siebie, które pełniąc funkcję proroczą może doprowadzić człowieka do osiągnięć na miarę osobistą lub historyczną (Kozielecki, 2007; Chmielińska, 2018; Kotkowska, 2020).

Wraz z rozwojem badań z zakresu psychologii narastał problem związany z bliższym określeniem tego, co należy rozumieć pod pojęciem osobowości, aby ich wyniki mogły być porównywalne oraz stanowić rzetelną podstawę dla celów diagnostycznych i prognostycznych. Jako sposób rozwiązania powyższego dylematu podjęto próby opisu osobowości w kategoriach cech, wymiarów lub podstawowych czynników.

Gordon Allport (1988) sprowadza osobowość do cech wspólnych, odnoszących się do szerokiego zakresu różnic między ludźmi oraz cech indywidualnych o charakterze jakościowym. Analiza czynnikowa zmiennych dostępnych obserwacji umożliwiła R.B. Cattellowi (1950) opracowanie cech, których interpretacja pozwala przewidywać, jak dana osoba zachowa się w określonej sytuacji. Poziom wysycenia poszczególnych cech: ciepło, myślenie, emocjonalna stabilność, dominacja, żywiość, sumiennność wobec zasad, śmiałość, wrażliwość, czujność, abstrakcyjność, skrytość, lęk o przyszłość, otwartość na zmianę, samowystarczalność, perfekcjonizm, napięcie, możliwy jest do określenia dzięki zastosowaniu specjalnie przygotowanemu w tym celu testowi (Russell, Karol, 1993). Dorobek badawczy H.J. Eysenck'a (1970), który osobowość definiował jako względnie trwałą organizację charakteru, temperamentu, intelektu i właściwości fizycznych determinujących specyficzne sposoby przystosowania się do otoczenia, doprowadził do wyodrębnienia neurotyczności, ekstrawersji i psychotyczności jako podstawowych cech osobowości. Kwestionariusz (Brzozowski, Drwał, 1995) umożliwiający badanie wymienionych cech pozwala testować hipotezy dotyczące różnic indywidualnych (Gierczyk, 2019; McLarnon, Romero, 2020), jak również zależności między osobowością a zapadalnością na różnego rodzaju choroby (Wojciechowska, Pawłowski, 2017; Tang, Chen, Lung, 2018). Aktualnie bardzo dużą popularność zdobył model osobowości, który sprowadza ją do pięciu podstawowych wymiarów: neurotyczność, ekstrawersja, otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumiennność (Costa, McCrae, 1992), określane jako Wielka Piątka (*Big Five*). Mimo głosów krytycznych, zarzucających wymiarom niejednorodność (Hough, 1992), niezbyt precyzyjne ujęcie otwartości na doświadczenia (Connelly, Ones, Davies, Birkland, 2014), czy zbyt małe uwzględnienie motywacji, zmian jakościowych, samorealizacji oraz transgresji w rozwoju osobowości (Oleś,

2000), dość klarowna baza teoretyczna modelu w połączeniu ze skonstruowanym do badania wymienionych wymiarów osobowości inwentarzem, który został zaadaptowany w wielu krajach (Zawadzki, Strelau, Szczepaniak, Śliwińska, 1998; Rammstedt, Goldberg, Borg, 2010; Yap, Anusic, Lucas, 2012; Ubbiali, Chiorri, Hampton, Donati, 2013; Kashima i in., 2017), zachęciła badaczy do wykorzystania go w realizowanych przez siebie projektach (Liu, Campbell, 2017; Sacco, Brown, 2018; Fatke, 2019; Asselmann, Specht, 2020). Przeprowadzane analizy uzyskanych wyników skłaniają niektórych badaczy do ich weryfikacji w świetle neurogenetycznej koncepcji osobowości (Hornowska, Kaliszewska, 2003) lub wyjścia poza Wielką Piątkę, co łączy się z propozycjami nowych modeli (Strus, Ciecuch, 2014). K. Lee i M.C. Ashton (2004) zakładają istnienie sześciu podstawowych wymiarów osobowości, dołączając do pięciu jeszcze jeden wymiar uczciwość-pokora, odnoszący się do moralnych aspektów osobowości. Inną propozycją jest model 10 kół, który wyczerpuje możliwe kombinacje par pięciu podstawowych wymiarów osobowości. Poszczególne koła dotyczą odmiennych sfer osobowości człowieka (Strus, Ciecuch, Rowiński, 2011). Przykładowo, koło konstytuowane przez ekstrawersję i ugodowość charakteryzuje sferę relacji interpersonalnych (Wiggins, 1980), koło tworzone przez ekstrawersję i stabilność emocjonalną opisuje właściwości temperamentalne i emocjonalne (Yik, 2010), zaś ugodowość i sumienność tworzy koło pozwalające określić sferę charakteru czy moralności (Costa, McCrae, 2000).

Ciekawy pomysł na drodze poszukiwań podstawowych czynników struktury osobowości został zrealizowany przez A. Jurosa i P. Olesia (1993), którzy wykorzystując znany i sprawdzony w licznych badaniach (Łaguna, 1996; Oleś i in., 2010; Studenski, 2013; Kruczek, 2017; Czepukojć, Dębowska, Dębowska, 2020) Test Przymiotnikowy ACL H.G. Gougha i A.B. Heilbruna (1965) poddali go analizie czynnikowej

wyodrębniając skale o najwyższych ładunkach, które w sposób syntetyczny charakteryzują ludzką osobowość w aspekcie siły, pewności siebie, uspołecznienia, panowania nad sobą, życzliwości i indywidualności (Porzak, 1999; Dakowicz, 2015a; Sitnik-Warchulska, 2016).

2. Poczucie bezpieczeństwa

W procesie osobistego rozwoju człowiek zaspokaja kolejne potrzeby psychiczne, wśród których pierwszą jest potrzeba bezpieczeństwa, a następnie pojawiają się potrzeby przynależności i miłości, szacunku, estetyczne, poznawcze, moralne, religijne, aby ostatecznie dojść do pełnego rozwoju osobowości przez zaspokojenie potrzeby samoaktualizacji (Maslow, 1990). Osoba dojrzała m.in. realistycznie odbiera rzeczywistość, akceptuje siebie i innych, jest spontaniczna, charakteryzuje się prostotą i naturalnością, koncentruje się na zadaniach, a nie na sobie, jest autonomiczna, dysponuje świeżością ocen i bogactwem uczuć, doświadcza mistycznych doznań, ma poczucie wspólnoty i głębokich uczuciowych kontaktów z innymi ludźmi, jest zdolna do prawdziwej przyjaźni, ma demokratyczną strukturę charakteru, potrafi odróżnić środki od celów, dobro od zła, ma filozoficzne, niezłośliwe poczucie humoru, jest twórcza, oryginalna, pomysłowa, posiada zdolność przekraczania wpływów i ograniczeń kulturowych (Maslow, 1990). Osiągnięcie pełnego rozwoju staje się możliwe w sytuacji efektywnej współpracy między osobą a środowiskiem (rodziną, szkołą, grupami społecznymi, kulturą). Może się to wyrażać w akceptacji i szacunku dla indywidualnej linii rozwoju, która nie musi być zgodna z dominującymi w środowisku trendami, ale również przez towarzyszenie członkowi rodziny w cierpieniu i umieraniu, które to doświadczenie pomaga dostrzec wartość życia i kontaktów międzyosobowych,

jak również wymaga radzenia sobie z uczuciami bólu i lęku, sprzyjając dojrzałości jednostki (Oleś, 2011).

Nieprawidłowo ukształtowane postawy względem siebie i otoczenia w wyniku niezaspokojenia podstawowych potrzeb, przede wszystkim potrzeby bezpieczeństwa, prowadzą zazwyczaj do utrwalenia trudnych do zmiany niekorzystnych dla rozwoju człowieka schematów. Osoba dorosła z syndromem braku poczucia bezpieczeństwa nie zmieni własnej postawy do życia, pomimo oferowanej przez otoczenie pomocy w postaci bezpiecznej przynależności i miłości, w przeciwieństwie do osoby z syndromem poczucia bezpieczeństwa, która zachowa je nawet w sytuacji zagrożenia, izolacji czy odrzucenia ze strony środowiska (Uchnast, 1991).

Na podstawie przeglądu prowadzonych badań można stwierdzić, że główne uwarunkowania poczucia bezpieczeństwa współczesnego człowieka związane są z rodziną pochodzenia, która realizuje funkcje materialno-ekonomiczne, opiekuńczo-zabezpieczające, socjalizacyjno-wychowawcze i emocjonalno-ekspresyjne (Urych, 2014; Szluz, 2020). Wśród czynników wewnątrzrodzinnych związanych z poziomem zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa podkreśla się specyfikę komunikacji interpersonalnej (Olearczyk, 2020) i jej zaburzenia w formie pojawiających się konfliktów (Skwarek, Herberger, Sępowicz-Buczko, 2017), występowanie przemocy (Januszewski, 2020), różnego rodzaju chorób (Czyżewska i in., 2014; Świętochowski, 2014), czy kryzysów (Bereza, Szymczuk, 2016). Badania rodzin, które przez wiele lat doświadczały realnego zagrożenia bezpieczeństwa ze względu na potencjalne ataki rakietowe wykazały, że nastolatki, którzy wierzyli, że ich rodziny są odporne, sami również byli bardziej odporni i odczuwali mniejszy niepokój w obliczu zagrożenia. Ogólnie rzecz biorąc, wyniki wskazują, że odporność rodziny i poczucie bezpieczeństwa dzieci w niej funkcjonujących jest zbiorowym produktem interaktywnego procesu, gdzie należy

podkreślić jako szczególnie znaczącą pozytywną komunikację i umiejętność rozwiązywania problemów (Finklestein, Pagorek-Eshel, Laufer, 2020). Jednym z istotnych czynników wpływających modyfikująco na zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa jest struktura rodziny pochodzenia, w której dokonywał się proces wychowawczego oddziaływania. Badania przeprowadzone przez K. Wałęcką-Matyję (2009) wskazują, że w największym stopniu na zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa dziewcząt i chłopców wpływa ich funkcjonowanie w rodzinie pełnej, w mniejszym zaś w rodzinie zrekonstruowanej, a najmniejszym stopniu w rodzinie niepełnej. Podobne rezultaty przeprowadzonych badań uzyskały A. Kleszczewska-Albińska i A. Mandla (2020), gdzie adolescenty z rodzin pełnych, w stosunku do tych, którzy byli wychowywani w rodzinach niepełnych charakteryzowali się znacznie wyższym poziomem poczucia bezpieczeństwa. Podstawowe zaufanie, które człowiek przejawia wobec otoczenia, zwykle związane jest z wizją domu zbudowaną na interakcjach w rodzinie. Testowanie osobistego zaufania ma miejsce w sytuacji, gdy po raz pierwszy na dłużej opuszczamy swoje środowisko rodzinne i wchodzimy w niepewne, budzące niepokój relacje z innymi ludźmi. Znacznie dalej idącą próbą jest tworzenie z drugim człowiekiem związku małżeńskiego, a następnie budowanie na nim rodziny. Spotkanie dwóch wizji domu wymaga ustalenia jednej wspólnej, im bardziej będą one oparte w rzeczywistości na wizji domu wyniesionej z dzieciństwa, tym mogą stanowić lepszy materiał, z którego małżonkowie wybiorą to, co im najbardziej odpowiada. W przypadku rodziny wielopokoleniowej, im ważniejszą rolę odgrywa tradycja, tym istotniejsze są relacje międzypokoleniowe. Uznawany przez rodziców autorytet dziadków, może stanowić solidną bazę poczucia bezpieczeństwa dla swoich wnuków, pozwalając im doświadczyć zakorzenienia i poczucia trwałości rzeczywistości, mimo nieustannych, często dramatycznych zmian (Sobecki,

2019). Zaspokojona potrzeba bezpieczeństwa poszczególnych członków rodziny otwiera im drogę do pełniejszego rozwoju w rolach, jakie pełnią w swojej rodzinie: małżeńskich, macierzyńskich, ojcowskich oraz w odniesieniu do dziecka – syna, córki, brata, czy siostry. Prowadzi to ostatecznie do tworzenia atmosfery rodzinnej, sprzyjającej osobistemu rozwojowi wszystkich członków rodziny (Wilk, 2016).

Nastawienie egocentryczne w relacji małżeńskiej, skupienie się na potencjalnych korzyściach płynących z relacji ze współmałżonkiem sprawia, że nie dostrzega się i nie szanuje różnic indywidualnych, przez co trudno jest osiągnąć poczucie bezpieczeństwa. Małżonkowie dążący do poznania dzielących ich różnic w celu wykorzystania ich do wzmocnienia swojej relacji (Satir, 2002), poszerzają jednocześnie obszary wzajemnej relacji, w których czują się bezpiecznie.

3. Inteligencja emocjonalna

Potrzeby praktyki psychologicznej związane z poszukiwaniem mocnych predyktorów osiągnięć życiowych doprowadziły do odejścia od „zdolności akademickich”, mierzonych tradycyjnymi testami i skupieniu się na inteligencji emocjonalnej (Jaworowska, Matczak, 2001, s. 5). H. Gardner (2002), dostrzegając ograniczenia związane z myśleniem o inteligencji wyłącznie w kategoriach ilorazu inteligencji, opracował model „wielorakiej inteligencji” do którego zaliczył siedem rodzajów inteligencji: językową, logiczno-matematyczną, przestrzenną, muzyczną, cielesno-kinestetyczną, interpersonalną i intrapersonalną. Dalsza praca nad tą koncepcją doprowadziła do wyróżnienia jeszcze dwóch rodzajów inteligencji: przyrodniczej i egzystencjalnej (Cavas, Cavas, 2020). Inteligencja interpersonalna dotyczy zdolności rozumienia innych ludzi, tego, co ich motywuje, jak pracują, jak współpracować z nimi. Inteligencja intrapersonalna skierowana jest do wnętrza i dotyczy

tworzenia obrazu własnego ja, który jest zgodny z rzeczywistością, a także może być wykorzystany do efektywnego działania. Jest to wiedza o samym sobie, swoich uczuciach i emocjach, zdolność ich rozróżniania i nazywania (Gardner, 2002, s. 25-49). Peter Salovey i John D. Mayer (1990, s. 189) włączając gardnerowską inteligencję personalną, wyrażaną w formie inteligencji interpersonalnej i intrapersonalnej, definiują inteligencję emocjonalną poprzez sprowadzenie jej do pięciu podstawowych dziedzin: znajomość własnych emocji, kierowanie emocjami, zdolność motywowania się, rozpoznawanie emocji u innych oraz nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi. Ten sposób myślenia o sferze afektywnej w aspekcie działania jest bliski rozumienia inteligencji emocjonalnej jako zbioru zdolności spostrzegania emocji u siebie i innych, wyrażania emocji w sposób zrozumiały dla otoczenia i akceptowany społecznie, rozumienia istoty, znaczenia i źródeł emocji, a także zdolność kontroli emocji oraz sprawnego nimi kierowania (Salovey, Mayer, 1990; Mayer, Salovey, 1999). Wspomniane zdolności człowiek nabywa najpierw w środowisku domowym w relacjach z rodzicami, którzy pomagają nazywać, rozpoznawać emocje i łączyć je z sytuacjami społecznymi (Adamczyk, 2013, s. 74). Rodzice nie sprzyjają rozwojowi inteligencji emocjonalnej, kiedy całkowicie lekceważą uczucia dziecka, okazują nadmierne pobłażanie oraz brak szacunku dla jego uczuć (Goleman, 1997, s. 297-298). W dalszej kolejności wchodząc w coraz szersze kręgi społeczne, gdzie doświadcza interakcji m.in. z rówieśnikami, które stają się okazją do przyswajania sobie sposobów emocjonalnego reagowania w określonych kontekstach sytuacyjnych i interpersonalnych (Epstein, 1998; Saarni, 1999). Podejmowana aktywność edukacyjna, jako odpowiedź na instytucjonalne wsparcie tendencji rozwojowych, z jednej strony daje sporo okazji do kontaktów z nauczycielami, którzy stanowią wzór zachowań w aspekcie afektywnym, ale mogą też być inicjatorami i realizatorami

programów rozwijających inteligencję emocjonalną (Knopp, 2020, s. 155).

Emocje powstają u zbiegu podsystemów psychicznych, doświadczeń i fizjologii, wyrażając się w formie reakcji wewnętrznej lub zewnętrznej na jakieś wydarzenie, co w ostateczności wpływa na jego pozytywną lub negatywną ocenę (Taracha, 2010). W tym ujęciu inteligencja emocjonalna jest częścią inteligencji społecznej, dotyczącą zdolności człowieka do śledzenia własnych i cudzych uczuć i emocji, różnicowania ich oraz wykorzystania w drodze informacji, w kierowaniu swoim myśleniem i działaniem (Matczak, Jaworowska, 2006, s. 7). Są to zdolności niezależne od cech osobowości, których sednem jest rozpoznawanie, przewidywanie, kontrolowanie oraz używanie emocji do sprawniejszego działania procesów psychicznych. Mamy tutaj do czynienia z umiejętnością z zakresu zdolności poznawczych, która dotyczy emocji i pozwala na odnalezienie się w grupie społecznej. Istotną rolę w tym przypadku odgrywa umiejętność analizy przeżywanych emocji, zdobycie informacji o jej znaczeniu i adekwatna reakcja emocjonalna na takie zdarzenie (Taracha, 2010).

Funkcjonują również ujęcia inteligencji emocjonalnej o szerszym zakresie znaczeniowym, gdzie do komponentów inteligencji emocjonalnej dołącza się cechy osobowości, m.in. optymizm, kompetencje, m.in. umiejętność nawiązywania relacji interpersonalnych, czy dyspozycje motywacyjne, m.in. wytrwałość (Bar-On, 2000). Inteligencja emocjonalna może determinować większe zainteresowanie innymi ludźmi, wpływać korzystnie na prawidłowe funkcjonowanie w relacjach z ludźmi oraz sprzyjać pogłębieniu relacji, poprawić komunikację interpersonalną, rozwinąć kompetencje społeczne i ostatecznie podnieść poziom satysfakcji z relacji interpersonalnych (Matczak, Knopp, 2013).

Biorąc pod uwagę bliską relację interpersonalną, jaką jest związek małżeński, szczególnie uzasadnione jest skupienie

się na sferze afektywnej, ponieważ emocje są integralną i nieodzowną częścią tej relacji. Współmałżonkowie w codzienności życia małżeńskiego są dla siebie nawzajem źródłem emocji o różnym zabarwieniu. To jakich emocji doświadczają, jak je przeżywają i jak je wyrażają stanowi podstawę tworzenia klimatu emocjonalnego ich małżeństwa i rodziny (Adamczyk, 2013; Jankowska, 2019; Dakowicz, 2020; Szcześniak, Tułeczka, 2020; Wollny, Jacobs, Pabel, 2020) a także kształtowania relacji z otaczającym światem (Śmieja, 2018; Sadiku, Olaleye, Musa, 2020; Zhao i in., 2020; Parker i in., 2021).

4. Kompetencje społeczne

Sposób rozumienia kompetencji społecznych jest dosyć szeroki i można spotkać zamienne ich określenia, takie jak umiejętności społeczne, relacyjne, interakcyjne czy komunikacyjne. Jedni autorzy widzą w kompetencjach społecznych ogólną zdolność, która ujawnia się w różnych sytuacjach (Jakubowska, 1996). Inni z kolei jej istotę sprowadzają do wielu specyficznych, nieraz niezwiązanych ze sobą umiejętności. Dotyczą one: percepcji społecznej, np. trafnego spostrzegania innych; wrażliwości społecznej; znajomości reguł społecznych i umiejętności odpowiedniego zachowania się w sytuacjach społecznych; umiejętności rozwiązywania konkretnych problemów interpersonalnych i sterowania sytuacjami społecznymi; umiejętności warunkujących radzenie sobie w sytuacjach konfliktowych i wymagających asertywności; efektywnej autoprezentacji i umiejętności wpływania na innych; umiejętności komunikacyjnych oraz kooperacyjnych (Greenspan, 1981; Argyle, 1991; Matczak, 2001).

Anna Matczak (2001, s. 7) definiuje kompetencje społeczne jako złożone umiejętności warunkujące efektywność radzenia sobie w określonego typu sytuacjach społecznych, nabywane przez jednostkę w toku treningu społecznego.

Rozwój kompetencji społecznych opartych na więziach, które dynamicznie rozwijają się od urodzenia, a których podstawy kształtują się już w okresie prenatalnym (Kornas-Biela, 2017, s. 152), przebiega w trakcie treningu społecznego poprzez kolejne etapy rozwojowe (Jędrzejowska, 2017; Tuerk, Anderson, Bernier, Beauchamp, 2020), kiedy człowiek angażuje się w sytuacje społeczne i zadaniowe. Efektywność tego treningu zależy od inteligencji społecznej, rozumianej jako zdolność do przetwarzania informacji dotyczących ludzkich zachowań oraz inteligencji emocjonalnej, rozumianej jako zdolność do przetwarzania informacji emocjonalnych. Z kolei intensywność treningu społecznego zależy od cech temperamentalnych i osobowościowych, takich jak np. ekstrawersja, introwersja, poziom lęku, które modyfikują ilość i typ kontaktów społecznych. Również środowisko oddziałuje na jednostkę w sposób przypadkowy lub zamierzony przez oferowane propozycje szkoleniowe (Maczak, 2001; Knopp, 2010; Bandach, 2013; Luna, Guerrero, Rodrigo-Ruiz, Losada, Cejudo, 2020), których efektywność będzie tym wyższa, im lepszą diagnozę co do stanu kompetencji społecznych postawi się członkom grupy szkoleniowej. Praktycznym narzędziem skonstruowanym specjalnie w tym celu jest kwestionariusz PROKOS (Profil Kompetencji Społecznych), opracowany na podstawie najczęstszych obszarów aktywności społecznej: pracy zawodowej, życia towarzyskiego i rodzinnego, działalności społecznej oraz załatwianiu codziennych spraw życiowych. Przeprowadzona analiza czynnikowa doprowadziła do wyodrębnienia pięciu skal kwestionariusza, mierzących: kompetencje asertywne (skala A), kompetencje kooperacyjne (skala K), kompetencje towarzyskie (T), zaradność społeczną (skala Z) i kompetencje społecznikowskie (skala S). Zadowalające parametry psychometryczne pozwalają na wykorzystywanie kwestionariusza jako rzetelnego narzędzia diagnozującego

aktualny stan kompetencji społecznych badanych osób (Martowska, Matczak, 2013).

Zrealizowane do tej pory badania związane z kompetencjami społecznymi potwierdzają ich znaczący wpływ na sposób funkcjonowania jednostki (Argyle, 1998; Martowska, 2012; Booker, Dunsmore, 2017). Wysokie kompetencje społeczne korelują m.in. z dobrostanem psychicznym i satysfakcją życiową (Jach, 2012; Finogenow, 2019; Traś, Yakıcı, Baltacı, 2020), jakością związków interpersonalnych (Liberska, Malina, 2011; Dakowicz, Dakowicz, 2017; Prusiński, 2017), odpornością na stres (Le, Fredman, Feinberg, 2017; Anderson, Stevenson, 2019), efektywnością uczenia się (Domitrovich, Durlak, Staley, Weissberg, 2017; Jones, Barnes, Bailey, Doolittle, 2017;), aktywnością zawodową (Boyatzis, Thiel, Rochford, Black, 2017; Lemisiou, 2018). Natomiast niskie kompetencje społeczne mogą prowadzić do różnego rodzaju zaburzeń psychicznych (Grzegorzewska, 2016; Steiger, Jokeit, 2017), objawów psychosomatycznych (Grassi, Wise, Cockburn, Caruso, Riba, 2019; Segrin, 2019), osamotnienia i izolacji społecznej (Szymańska, 2012; Taniguchi, 2018), zachowań agresywnych i przestępczych (Korucu, Selcuk, Harma, 2017; Wolińska, 2018) czy uzależnień (Chmielewska, Jędrzejko, 2019; Wegmann, Brand, 2019).

5. Komunikacja małżeńska

Komunikacja interpersonalna jest procesem wymiany pomiędzy nadawcą a odbiorcą, za pośrednictwem znaków i symboli, które tworzą określone znaczenia. Przebiega etapami we wzajemnej interakcji jako relacja, która przyczynia się do powstawania związków międzyludzkich (Morreale, Spitzberg, Barge, 2008, s. 280). Małżonkowie przez sposób porozumiewania się ze sobą, wyrażają osobisty styl i pogląd na to, jaki powinien być ich związek (Adler, Rosenfeld, Proctor II, 2007, s. 443). Okazuje się, że częste kryzysy i zanik

więzi małżeńskiej, bywa raczej skutkiem zaburzeń komunikacji aniżeli cech osobowych współmałżonków (Sujak, 2006, s. 8). Można wyróżnić trzy podstawowe typy związków: tradycyjne, niezależne i rozdzielone (Fitzpatrick, 1988). Tradycyjne dążą do utrzymania stabilizacji poprzez wypełnianie tradycyjnych ról związanych z płcią. Charakteryzują się wysokim stopniem wzajemnej zależności i tendencją do unikania konfliktów. Mimo umiarkowanego poziomu wyrażania swoich uczuć, w stosunku do pozostałych typów związków, czerpią wiele satysfakcji z tworzonego związku małżeńskiego. Niezależne związki nie utożsamiają się z tradycyjnymi rolami płciowymi. Zachowują bliskość fizyczną, przy jednoczesnym dystansie psychicznym. Uczucia są przez nich słabo wyrażane, co w konsekwencji prowadzi do konfliktów i sprawia, że satysfakcja z tworzonego związku jest niska. W związkach rozdzielonych małżonkowie wyżej cenią sobie indywidualną wolność niż związek. Starają się unikać konfliktów, tworząc więcej przestrzeni osobistej przez co mają mniej ze sobą wspólnego. Konsekwencją tego podejścia jest ubóstwo sfery uczuciowej i niski poziom satysfakcji z tworzonego związku (Fitzpatrick, 1988).

Według M. Plopy (2005a) wszystkie zachowania małżonków są jakąś formą komunikacji, podczas której jeden partner komunikacji wpływa na komunikację drugiego i jest równocześnie pod wpływem komunikacji tego drugiego. Przekazywane wiadomości zawierają informację dosłowną (treść), której przekaz jest oczywisty oraz interpretację sposobu przekazania tej informacji, czyli tak zwany poziom relacji, jak zawartość informacji jest komunikowana. Przekazanie informacji od jednej osoby do drugiej tak, aby uniknąć jakiegokolwiek formy skomentowania komunikatu jest bardzo mało prawdopodobne. Powodem tego stanu rzeczy jest to, że wszelkiego rodzaju elementy mowy ciała, przejawiane swobodnie podczas rozmowy, są symbolami, które modyfikują znaczenie informacji.

Treść przekazywanych słów oraz zachowania towarzyszące ich przekazywaniu mają istotny wpływ na to, jak to, co jest przekazywane zostanie odebrane, jak również czego osoba przekazująca informacje spodziewa się, jeżeli chodzi o sposób odbioru informacji. W odniesieniu do relacji małżeńskiej M. Plopa (2005a, s. 129-130) wyróżnia trzy rodzaje komunikowania się między partnerami, które występują jednocześnie, a stopień ich nasilenia wpływa na jej jakość. Komunikacja wspierająca, oznacza okazywanie szacunku partnerowi przez docenianie jego wysiłków, przejawianie zainteresowania problemami czy potrzebami partnera, jak również aktywne uczestnictwo w procesie ich wspólnego rozwiązywania. Owe wsparcie, troska o partnera okazywana jest w codzienności wzajemnego życia, a nie tylko w momentach trudnych. Komunikacja zaangażowana jest związana z umiejętnością tworzenia atmosfery wzajemnego zrozumienia i bliskości w relacji przez okazywanie uczuć. Dotyczy podkreślania znaczenia partnera dla nas, zapobiegania konfliktom w związku oraz przełamywania rutyny związanej z monotonią codzienności. Odkrywanie się jednego z partnerów zwykle prowadzi do odwzajemnienia przez drugiego, co buduje intymność między małżonkami i zwiększa szanse na pozytywny rozwój związku. Komunikacja deprecjonująca, w przeciwieństwie do dwóch poprzednich rodzajów komunikacji, wyraża się w formie negatywnej. Oznacza przejawianie agresji wobec partnera, chęć zdominowania go i kontrolowania jego działań, bez jakiegokolwiek poszanowania jego godności. Wymienione rodzaje komunikowania się podlegają nieustannym modyfikacjom w zależności od wielu zmiennych, m.in. struktury osobowości, kompetencji komunikacyjnych czy doświadczeń małżeńskich. Dobra komunikacja pomiędzy małżonkami umożliwia przekaz częstych, nierzadko pozytywnych informacji. Zwiększa wzajemne poznanie małżonków, prowadzi do spełnienia swoich potrzeb i oczekiwań, a także konkretnych rozwiązań

problemów małżeńskich. Umacnia poczucie wspólnoty w małżeństwie, które jest warunkiem rozwoju więzi małżeńskiej, co ma istotne znaczenie dla jakości związku małżeńskiego. Komunikacja małżeńska, obok współżycia seksualnego, jest najważniejszym czynnikiem aktualizacji miłości, zacieśniania więzi między małżonkami (Ryś, 1999, s. 72), a także wpływa na ich rozwój moralno-duchowy (Dakowicz, 2021).

Komunikacja małżeńska jest więc procesem, którego przebieg w bardzo istotnym stopniu wpływa na jakość związku małżeńskiego (Pupin, Waldmajer, 2013; Jankowska, 2016; Orłowski, 2018; Hou, Jiang, Wang, 2019; Carlson, Miller, Rudd, 2020). Nawet w większym stopniu niż miłość, jeśli nie ma adekwatnej komunikacji, to sama miłość nie na długo jest w stanie zagwarantować trwanie związku, a prawdopodobieństwo trwałości związku jest dużo większe przy prawidłowo przebiegającej komunikacji, nawet kiedy zdarzy się, że miłość zanika (Rostowski, 1987, s. 82-83).

6. Postawy małżeńskie i rodzicielskie

Postawą człowieka wobec jakiegoś obiektu (osoby, przedmiotu, zdarzenia, idei) nazywamy względnie trwałe pozytywne lub negatywne ustosunkowanie się człowieka do tego obiektu (Wojciszke, Doliński, 2008, s. 336), co wynika z wiedzy, jaka jest nabywana na temat tego obiektu, stosunku emocjonalnego i tendencji do podejmowanych zachowań wobec niego (Mika, 1987, s. 116).

Tak rozumiana postawa oznacza, że jest ona strukturą wyuczoną, nabytą, a nie wrodzoną i ma charakter oceniający (Sternberg, 1999, s. 208). Powstaje jako rezultat posiadanych przekonań, przeżywanych emocji lub podejmowanych zachowań. Kształtowanie postaw w wyniku posiadanych przekonań traktowane jest jako konsekwencja świadomego myślenia. Wyniki przeprowadzonych badań wykazują istnienie

dwóch składowych. Pierwsza zawiera subiektywne przekonanie, że obiekt posiada cechę pozytywnie ocenianą, druga natomiast znamionuje poziom atrakcyjności tej cechy dla jednostki. Suma iloczynów tych dwóch elementów daje liczbowy wskaźnik siły postawy, który niestety może być fałszywy, ponieważ w procesie kształtowania postawy biorą także udział czynniki nieświadome. W kształtowaniu postaw jako rezultatu przeżywanych emocji główną rolę odgrywa warunkowanie klasyczne, które sprawia, że obiekty początkowo neutralne poprzez wielokrotną ekspozycję zostają skojarzone z obiektami, wobec których mieliśmy już wyrobioną postawę. Ostatecznie dochodzi do rozciągnięcia postawy z obiektów znanych na neutralne, których zabarwienie pozytywne lub negatywne, będzie uzależnione od rodzaju emocji skojarzonych z obiektem pierwotnym. Trochę inną odmianą warunkowania klasycznego jest mechanizm przeniesienia ustosunkowania, gdzie również jest potrzebne współwystępowanie bodźca nowego wraz z bodźcem znanym, ale w tym przypadku wystarczy jednorazowa ekspozycja obu elementów. Jeszcze innym mechanizmem umożliwiającym kreowanie postaw opartych na emocjach jest warunkowanie instrumentalne, które polega na uczeniu się znaczenia pierwotnie obojętnej reakcji jako skutku wystąpienia po niej tzw. wzmocnienia, czyli czegoś przyjemnego (nagrody) lub nieprzyjemnego (kary). Kształtowanie postaw jako rezultatu zachowań oparte jest na obserwacji naszego postępowania, które w odniesieniu do obiektu może być pozytywne lub negatywne. Zdarza się, że realizowane w praktyce postępowanie odbieramy, jako uwarunkowane sytuacyjnie, wówczas nie traktujemy tego jako naszej postawy, lecz jako efekt oddziaływania środowiska. Chodzi o to, że aby prezentowana postawa była rezultatem zachowań, to powinna być spostrzegana jako niezależna od sytuacji (Wojciszke, Doliński, 2008, s. 337-340).

Postawa zawiera w sobie komponent emocjonalny, czyli reakcje emocjonalne wobec obiektu postawy, komponent poznawczy, czyli myśli i przekonania o obiekcie postawy oraz komponent behawioralny, czyli dające się zaobserwować zachowania wobec obiektu postawy (Aronson, Wilson, Akert, 1997, s. 314). W odniesieniu do małżonków ich postawy małżeńskie należałoby rozumieć jako pewien zasób wiedzy na swój temat, stosunek emocjonalny do współmałżonka i zakres działań podejmowanych wobec siebie. Analogicznie w przypadku rodziców ich postawy rodzicielskie wyrażają się w określonej wiedzy na temat dziecka, ich emocjonalnym odniesieniu do dziecka oraz podejmowanych czynnościach wobec dziecka (Ziemska, 1973, s. 31-32; Rembowski, 1986, s. 197-198; Braun-Gałkowska, 1992, s. 33; Płopa, 2005b, s. 245). Mogą być one zróżnicowane kierunkiem oraz siłą, co wyraża się pozytywnym bądź negatywnym stosunkiem małżonków do siebie, czy rodziców do dziecka. Powstało sporo typologii postaw rodzicielskich, które dość precyzyjnie ujmują relacje pomiędzy rodzicami a dziećmi (Jankowska, 2013, s. 157-159; Wilk, 2016, s. 116-122). Dobrym przykładem typologii, która jednocześnie ujmuje postawy małżeńskie i rodzicielskie jest M. Braun-Gałkowskiej (2007) *Obraz Postaw Rodzinnych*, gdzie postawy małżeńskie i rodzicielskie zostały sprowadzone do czterech wymiarów: 1) bliskości – chodzi o dystans emocjonalny między małżonkami (rodzicami a dziećmi); 2) pomocy – określa stopień pomocy jakiej małżonkowie udzielają sobie (rodzice udzielają dzieciom); 3) kierowania – czyli stopień ingerowania w decyzje współmałżonka (rodziców w decyzje dzieci i zakres zostawianej samodzielności) oraz 4) wymagań – stawianych współmałżonkowi (dzieciom i kierowanych wobec nich oczekiwań przez rodziców). Zdaniem Autorki postawy skrajne (niewłaściwe) charakteryzuje z jednej strony nadmiar, a z drugiej niedomiar, natomiast właściwy stopień nasilenia tych postaw określany jest przez nią jako umiarkowany.

Postawy małżeńskie i rodzicielskie modyfikowane są przez historię rozwojową małżonków (rodziców), (Proulx, Ermer, Kanter, 2017, s. 320; Jankowska, 2019, s. 76) i ich psychologiczne oraz interpersonalne zasoby (Opalach, 2012, s. 224; Dakowicz, Dakowicz, 2019, s. 157; Aydogan, Dincer, 2020, s. 500), podmiotowe właściwości dzieci (temperament, płeć, wiek, możliwości rozwojowe) (Szymańska, Aranowska, 2019, s. 413), jak również kontekst źródeł stresu i wsparcie udzielane rodzinie (Płopa, 2005b, s. 241).

Rozdział III

Strategia badań własnych

W tym rozdziale został określony problem badawczy pracy związany z psychologiczno-pedagogiczną analizą wybranych cech osobowościowych małżonków charakteryzujących się wyższym i niższym poziomem zadowolenia ze swojego związku, a także sformułowano hipotezy badawcze. Podjęta próba rozwiązania problemu badawczego dotyczy aspektu teoretycznego mieszczącego się w nurcie analiz familiologicznych, pozwala poszerzyć wiedzę na temat różnic osobowościowych pomiędzy małżonkami bardziej i mniej zadowolonymi ze swojego związku, a także wyciągnąć wnioski praktyczne, jakie działania mogą podjąć małżonkowie, aby zwiększyć prawdopodobieństwo wzrostu satysfakcji ze swojego związku.

Adekwatnie do postawionych hipotez dobrano metody badań pozwalające scharakteryzować małżonków o zróżnicowanym poziomie zadowolenia ze swojego związku. Przedstawiono kryteria, którymi się kierowano przy wyborze badanych, sposób przeprowadzenia badań, zasady podziału badanych, a także opisano i scharakteryzowano badane grupy.

1. Problem pracy i hipotezy badawcze

Problem badawczy pracy brzmi następująco: Jakie uwarunkowania osobowościowe charakteryzują małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku?

Podjęta próba rozwiązania problemu badawczego jest jednocześnie weryfikacją hipotez, które zostały sformułowane po analizie czynników modyfikujących jakość relacji interpersonalnej małżonków.

H₀: Istnieją różnice dotyczące uwarunkowań osobowościowych pomiędzy małżonkami o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

H₁: Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się większym natężeniem podstawowych czynników osobowości (siła, pewność siebie, uspołecznienie, panowanie nad sobą, życzliwość, indywidualność), niż małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

H₂: Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku mają większe poczucie bezpieczeństwa, niż małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

H₃: Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej, niż małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

H₄: Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku posiadają większe kompetencje społeczne, niż małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

H₅: Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się wyższym poziomem komunikacji małżeńskiej, niż małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

H₆: Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku częściej zachowują umiar w postawach małżeńskich wobec współmałżonków, niż małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

H₇: Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku częściej zachowują umiar w postawach rodzicielskich wobec własnych dzieci, niż małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

2. Metody badań

Podziału małżonków na grupy o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku dokonano wykorzystując Skalę Powodzenia Małżeństwa w opracowaniu M. Braun-Gałkowskiej. Materiał badawczy do analizy wybranych cech osobowościowych małżonków zebrano przy użyciu: Testu Przymiotnikowego ACL H.G. Gougha i A.B. Heilbruna; Kwestionariusza Poczucia Bezpieczeństwa Z. Uchnasta; Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE A. Ciechanowicz, A. Jaworowskiej i A. Matczak; Kwestionariusza Kompetencji Społecznych A. Matczak; Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej M. Kaźmierczak i M. Plopy; Skali Postaw Rodzinnych M. Braun-Gałkowskiej.

2.1. Skala Powodzenia Małżeństwa

Skala Powodzenia Małżeństwa opracowana przez M. Braun-Gałkowską (2007) została wykorzystana jako narzędzie badawcze umożliwiające dokonanie podziału badanych małżonków na grupy charakteryzujące się wyższym i niższym poziomem zadowolenia ze swojego związku. Składa się z 46 twierdzeń wyrażających istotne elementy udanego związku małżeńskiego. Pełna lista twierdzeń wraz z dwiema wersjami instrukcji zamieszczona jest w aneksie. Małżonkowie w pierwszej części badania zaznaczają twierdzenia charakteryzujące ich małżeństwo, a w drugiej te twierdzenia, które ich zdaniem są najważniejsze, aby małżeństwo było udane i szczęśliwe. Porównanie wyników obu list pozwala na określenie liczbowego wskaźnika zadowolenia z małżeństwa,

które nie jest podobieństwem do jakiegoś modelu teoretycznego, lecz wyraża subiektywne zadowolenie małżonków z tworzonej przez siebie relacji (Braun-Gałkowska, 1985).

Skala Powodzenia Małżeństwa była i jest wykorzystywana w licznych badaniach dając możliwość bliższemu i pełniejszemu przyjrzeniu się niezwykle złożonej rzeczywistości życia małżeńsko-rodzinnego (np. Braun-Gałkowska, 1992; Siemieniuk, 2004; Elżanowska, 2012).

2.2. Test Przymiotnikowy ACL

Test Przymiotnikowy ACL H.G. Gougha i A.B. Heilbruna (1965) składa się z 300 przymiotników odnoszących się do szerokiego spektrum ludzkich cech i zachowań, przez co umożliwia dokonanie charakterystyki siebie lub innych. Autoryzowanego tłumaczenia oryginalnych przymiotników na język polski dokonała Z. Płużek (Łazowski, Płużek, 1985). Przykłady używanych w teście przymiotników zamieszczono w aneksie. Osoba badana może określić obraz „ja realnego” przez wybór tych przymiotników, które odnoszą się do tego „jaka jest” lub obraz „ja idealnego” przez wybór tych przymiotników, które odnoszą się do tego „jaka chciałaby być”. Obejmuje pięć grup skal. Pierwsza, tzw. *modus operandi*, składa się z 4 skal pełniących funkcję kluczy kontrolnych, umożliwiających identyfikowanie protokołów wypełnianych niezetelnie: Liczba przymiotników użytych w teście (No Ckd); Liczba pozytywnych przymiotników (Fav); Liczba negatywnych przymiotników (Unfav); Typowość (Com). Druga grupa zawiera 15 skal zbudowanych na bazie koncepcji potrzeb H.A. Murraya (Hall, Lindzey, 1990), badających osobowościowe korelaty określonych potrzeb psychicznych: Potrzeba osiągnięć (Ach); Potrzeba dominacji (Dom); Potrzeba wytrwałości (End); Potrzeba rozumienia siebie i innych (Int); Potrzeba porządku (Ord); Potrzeba opieki nad innymi (Nur); Potrzeba afiliacji (Aff); Potrzeba kontaktów heteroseksualnych (Het);

Potrzeba ujawniania się (Exh); Potrzeba autonomii (Aut); Potrzeba agresji (Agg); Potrzeba zmiany (Cha); Potrzeba wsparcia ze strony innych (Suc); Potrzeba upokorzenia (Aba); Potrzeba podporządkowania (Def). Grupę trzecią stanowią skale tematyczne: Gotowość na pomoc i poradę innych ludzi (CrS); Samokontrola (S-Cn); Zaufanie do siebie (S-Cfd); Przystosowanie osobiste (P-Adj); Skala idealnego obrazu siebie (Iss); Skala osobowości twórczej (Cps); Skala uzdolnień przywódczych (Mls); Skala męskości (Mas); Skala kobiecości (Fem). W grupie czwartej umieszczono 5 skal analizy transakcyjnej opracowanych na podstawie teorii E. Berne'a do opisu zachowań interpersonalnych pochodzących z trzech podstawowych stanów ego: Rodzica Krytycznego (CP) i Wychowawczego (NP); Dorosłego (A); Dziecka Wolnego (FC) i Przystosowanego (AC) (Berne, 1987). Ostatnia, piąta grupa to 4 skale ujmujące twórczość i inteligencję, zgodnie z teorią G. Welsha, jako niezależne wymiary struktury osobowości. Możliwe są następujące układy tych cech, z którymi łączą się odmienne charakterystyki funkcjonowania: wysoka oryginalność, niska inteligencja (A-1); wysoka oryginalność, wysoka inteligencja (A-2); niska oryginalność, niska inteligencja (A-3); niska oryginalność, wysoka inteligencja (A-4) (Oleś, 1989).

Opracowując wyniki wszystkich skal Testu Przymiotnikowego ACL otrzymane od badanych grup małżonków, wykorzystano sześć podstawowych czynników osobowości, używanych na drodze analizy czynnikowej, które zawierają skale o najwyższych ładunkach (Juros, Oleś, 1993, s. 181-184):

I. Siła – Potrzeba osiągnięć (Ach), Potrzeba wytrwałości (End), Potrzeba porządku (Ord), Zdolności przywódcze (Mls), Dorosły (A), Przystosowane Dziecko (AC).

Charakterystyka czynnika: dążenie do wytrwania w każdym podjętym działaniu, zdolność osiągania postawionych celów, staranność i zorganizowanie w działaniu, wydajność, zdyscyplinowanie w wypełnianiu obowiązków, dążenie do

uzyskania siły i sukcesu, efektywny wpływ na innych. Może wystąpić również przymus w działaniu, zniewolenie i brak autentyczności, trzymanie się bardziej tego, co wypróbowane aniżeli odkrywanie tego, co nowe.

II. Pewność siebie – Potrzeba dominacji (Dom), Potrzeba ujawniania się (Exh), Potrzeba agresji (Agg), Potrzeba upokarzania się (Aba), Potrzeba podporządkowania się (Def), Wolne Dziecko (FC).

Charakterystyka czynnika: zwracanie na siebie uwagi, zaufanie do siebie, brak wątpliwości co do własnych możliwości, osiągnięcia zamierzonego celu, łatwość nawiązywania kontaktów i wychodzenie z inicjatywą, zdolność kierowania grupą. Może wystąpić również nieliczenie się ze zdaniem innych, apodyktyczność, niecierpliwość w zetknięciu z przeciwnościami, brak kontroli nad swoimi zachowaniami, przejawy uporu, agresji, współzawodnictwa oraz skłonność do niezwracania uwagi na uczucia innych.

III. Uspołecznienie – Potrzeba opiekowania się (Nur), Potrzeba afiliacji (Aff), Krytyczny Rodzic (CP), Wychowawczy Rodzic (NP), Niska oryginalność, niska inteligencja (A-3).

Charakterystyka czynnika: dobre samopoczucie w sytuacjach społecznych, łatwość przystosowania się do zmian zachodzących w grupie, pomaganie innym, cierpliwość, wyrozumiałość, taktowność, naturalność, zapominanie o własnym interesie w obliczu kłopotów innych ludzi, obrona tradycyjnych wartości. Równocześnie występuje wyraźnie obniżona oryginalność i inteligencja w myśleniu.

IV. Panowanie nad sobą – Całkowita liczba wybranych przymiotników (No Ckd), Typowość (Com), Przystosowanie osobiste (P-Adj), Osobowość twórcza (Cps), Zdolności przywódcze (Mls), Wysoka oryginalność, niska inteligencja (A-1).

Charakterystyka czynnika: badawcza postawa do otaczającego świata, zdolność podejmowania działań i doprowadzania ich do celu, obowiązkowość, uporządkowanie,

planowanie, rozważa, wywiązywanie się ze zobowiązań, unikanie przesadnej ekspresji impulsów, wierność zasadom etycznym. Może wystąpić również skłonność do koncentrowania się na sobie, ograniczona zdolność rozwoju osobowości, przytłumienie, konserwatyzm, trudność podejmowania działań w sytuacjach skomplikowanych i niejednoznacznych.

V. Życzliwość – Potrzeba opieki (Nur), Potrzeba kontaktów heteroseksualnych (Het), Potrzeba wsparcia ze strony innych (Suc), Potrzeba upokarzania się (Aba), Kobięcość (Fem).

Charakterystyka czynnika: ciepło w kontaktach interpersonalnych, skłanianie innych do pozytywnych reakcji wobec siebie, budzenie sympatii, gotowość pomagania innym, docenianie pozytywnych cech u innych, cenięcie wzajemności i intymności w kontaktach. Jednocześnie może wystąpić niepewność w radzeniu sobie ze stresami i kryzysami, unikanie za wszelką cenę konfliktów i konfrontacji, skłonność do ucieczki w fantazje o raz niepewność w spostrzeganiu świata.

VI. Indywidualność – Typowość (Com), Potrzeba rozumienia siebie i innych (Int), Potrzeba zmiany (Cha), Osobowość twórcza (Cps), Wysoka oryginalność, wysoka inteligencja (A-2).

Charakterystyka czynnika: zdolności poznawcze, oryginalność w myśleniu i spostrzeganiu, logiczność, cenięcie sobie zagadnień intelektualnych i poznawczych, szerokość zainteresowań, estetyczna wrażliwość, bogactwo wewnętrznego świata przeżyć, czerpanie twórczych inspiracji z tego co złożone, zmienne i nieuporządkowane, szybkość i wnikliwość w orientowaniu się w sytuacjach i problemach, zaufanie do siebie, śmiałość, samowystarczalność i silna wola. Tak wielu talentom towarzyszy jednak niewiele większe, w porównaniu z innymi ludźmi, zadowolenie z zaspokojenia własnych potrzeb.

2.3. Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa

Opracowany przez Z. Uchnasta (1991) oparty na Kwestionariuszu S-I (*Security-Insecurity*) A.H. Masłowa (1942) z potrzeby operacjonalizacji podstawowego motywacyjnego dylematu jednostki ludzkiej, dotyczącego poczucia bezpieczeństwa i rozwoju. Instrukcja i kilka wybranych pytań Kwestionariusza Poczucia Bezpieczeństwa (KPB) znajduje się w aneksie. Rozwój człowieka ma miejsce wtedy, kiedy radość wzrostu i niepokoje bezpieczeństwa są większe niż niepokoje wzrostu i radości bezpieczeństwa (Masłow, 1986, s. 53).

75-pytaniowa wersja Kwestionariusza S-I została skrócona do 30 pytań i po przeprowadzonych badaniach dokonano statystycznej analizy danych, dzięki czemu wyodrębniono trzy grupy pytań odnoszących się do wskazanych przez Masłowa trzech źródeł syndromu poczucia bezpieczeństwa, które określono terminami:

I. Poczucie bliskości (Bl) (pyt. 1-10)

- + poczucie bliskości z innymi, ze światem, poczucie zadomowienia
- wyodrębniania się, wyobcowania, izolacji;

II. Poczucie stabilności (St) (pyt. 11-20)

- + poczucie stabilności, ładu i uporządkowania
- poczucie chwiejności, przypadkowości, chaotyczności, niepokoju;

III. Poczucie zaufania do siebie (Zs) (pyt. 21-30)

- + poczucie zaufania do siebie, afirmacja siebie
- poczucie niepewności, onieśmienia, niższości.

Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa (KPB) pozwala na uzyskanie wyniku ogólnego poczucia bezpieczeństwa (PB), który jest sumą diagnostycznych odpowiedzi w zakresie poczucia bliskości (Bl), stabilności (St) i zaufania do siebie (Zs). Wstępna normalizacja umożliwiła przeliczanie wyników surowych na wyniki w skali T. Prezentowane narzędzie zostało

sprawdzone pod względem walorów psychometrycznych, co pozwala wnioskować, że spełnia wymogi diagnostyczności wyników w zakresie określania rodzaju psychologicznych uwarunkowań poczucia bezpieczeństwa (Uchnast, 1991).

2.4. Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej

Teoretyczną podbudowę Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE w opracowaniu A. Ciechanowicz, A. Jaworowskiej i A. Matczak (Jaworowska, Matczak, 2001) stanowi koncepcja P. Saloveya i J.D. Mayera (1990) definiująca inteligencję emocjonalną jako zdolność człowieka do śledzenia własnych i cudzych uczuć i emocji, różnicowania ich oraz wykorzystywania uzyskiwanych na tej drodze informacji w kierowaniu swoim myśleniem i działaniem.

Kwestionariusz INTE zawiera 33 pozycje, wobec których badany określa w skali od 1 („zdecydowanie nie zgadzam się”) do 5 („zdecydowanie zgadzam się”) na ile odnoszą się one do niego. Minimalny wynik, jaki może uzyskać badana osoba, to 33 punkty, a maksymalny, to 165 punktów. Instrukcję Kwestionariusza Inteligencji Emocjonalnej INTE wraz z kilkoma wybranymi pozycjami zamieszczono w aneksie.

Przeprowadzone badania potwierdziły wysokie walory psychometryczne Kwestionariusza INTE (Jaworowska, Matczak, 2001), dzięki czemu może być wykorzystany do oceny poziomu inteligencji emocjonalnej badanych małżonków.

2.5. Kwestionariusz Kompetencji Społecznych

Kompetencje społeczne mierzone Kwestionariuszem Kompetencji Społecznych (KKS) w opracowaniu A. Matczak „rozumiane są jako złożone umiejętności warunkujące efektywność radzenia sobie w określonego typu sytuacjach społecznych, nabywane przez jednostkę w toku treningu społecznego” (2001, s. 7).

Zgodnie z zamieszczoną instrukcją badani są proszeni o zaznaczenie jak poradziliby sobie w sytuacji wymagającej określonego działania. Metryczkę, instrukcję, rodzaje odpowiedzi do wyboru oraz kilka wybranych pozycji zamieszczono w aneksie.

Spośród 90 pozycji KKS, 60 opartych na klasyfikacji trudnych sytuacji społecznych zaproponowanej przez M. Argyle (1991), stanowi pozycje diagnostyczne umożliwiające określenie wyniku łącznego posiadanych kompetencji społecznych przez badanych, jak również efektywności ich zachowań w zakresie trzech rodzajów kompetencji społecznych:

- I (15 pozycji) – kompetencje warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach intymnych;
- ES (18 pozycji) – kompetencje warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach ekspozycji społecznej;
- A (17 pozycji) – kompetencje warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach wymagających asertywności.

Potwierdzone badaniami wysokie walory psychometryczne Kwestionariusza Kompetencji Społecznych (Matczak, 2001), pozwalają posłużyć się nim jako rzetelnym narzędziem określającym kompetencje warunkujące efektywność zachowań badanych małżonków w sytuacjach intymnych, ekspozycji społecznej oraz wymagających asertywności.

2.6. Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej

Autorami Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej (KKM) są M. Kaźmierczak i M. Płopa (2005). Opierając się na założeniu, że podstawowym zadaniem par małżeńskich jest nabycie określonej wiedzy związanej z systemem reguł komunikacji w intymnym związku, opracowali dwie wersje 30-pytaniowego kwestionariusza (ocena siebie lub ocena

współmałżonka). W projekcie badawczym wykorzystano wersję dotyczącą oceny współmałżonka w 5 wariantach od 1 – „nigdy (tak się nie zachowuje)” do 5 – „zawsze (tak się zachowuje). Instrukcję, skalę odpowiedzi do wyboru oraz kilka wybranych pozycji zamieszczono w aneksie.

Przeprowadzone analizy wyłoniły trzy wymiary komunikacji małżeńskiej, których wysycenie modyfikuje jakość tworzonej przez nich relacji:

1) Wsparcie (10 pozycji) – okazywanie szacunku partnerowi przez docenianie jego wysiłków, przejawianie zainteresowania problemami czy potrzebami partnera, aktywne uczestnictwo w procesie wspólnego rozwiązywania napotkanych problemów;

2) Zaangażowanie (9 pozycji) – umiejętność tworzenia atmosfery wzajemnego zrozumienia i bliskości w związku poprzez okazywanie sobie uczuć, podkreślanie wyjątkowości i ważności partnera dla nas, urozmaicanie rutyny codzienności oraz zapobieganie konfliktom w związku;

3) Deprecjacja (11 pozycji) – przejawianie agresji wobec partnera, chęć dominacji i kontrolowania jego działań, brak poszanowania jego godności.

Wysokie walory psychometryczne prezentowanego narzędzia badawczego (Plopa, 2005) pozwalają na wykorzystanie Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej (KKM) do oceny jakości komunikacji małżeńskiej badanej populacji.

2.7. Skala Postaw Rodzinnych

Skala Postaw Rodzinnych autorstwa M. Braun-Gałkowskiej (2007) służy do pomiaru postaw małżeńskich i rodzicielskich w aspekcie behawioralnym. Badani na jedenastostopniowej skali określają nasilenie postawy danej osoby w czterech wymiarach:

1) bliskość – odnosząca się do dystansu emocjonalnego między członkami rodziny;

- 2) **pomoc** – określająca stopień obdarzania pomocą;
- 3) **kierowanie** – stopień ingerowania w decyzje, zakres zostawianej samodzielności;
- 4) **wymagania** – oczekiwania wobec członków rodziny.

Poszczególnym punktom na skali przypisuje się następujące charakterystyki opisowe: najbardziej pożądaną, związany z dojrzałością umiar (4-8) i niepożądaną, wyrażający brak dojrzałości nadmiar (1-3) lub niedomiar (9-11). Instrukcję, opis postaw małżeńskich i rodzicielskich oraz arkusz odpowiedzi zamieszczono w aneksie.

Zaletą skali jest możliwość porównania sposobu percepcji określonej postawy przez różne osoby, co daje realną szansę na poznanie rzeczywistości życia małżeńsko-rodzinnego w sposób bardziej obiektywny (Braun-Gałkowska, 2007).

3. Sposób przeprowadzenia badań

Badaniami objęto pary małżeńskie mieszkające w Białymstoku lub najbliższych okolicach, będące w pierwszym formalnym związku małżeńskim z minimum 5-letnim stażem, posiadające wykształcenie średnie lub wyższe, aktywne zawodowo i wychowujące dwójkę dzieci. Badania zostały przeprowadzone przez uczestników seminarium magisterskiego realizowanego w latach 2014-2016 w Zakładzie Psychologii Społecznej i Rozwoju Człowieka na Wydziale Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku¹. Każdy z uczestników seminarium miał za zadanie odnalezienie pięciu rodzin spełniających przyjęte kryteria i zbadanie ich przy wykorzystaniu przygotowanych wcześniej narzędzi badawczych. Po

¹ Badania w 2015 roku przeprowadzili: Wioleta Birycka, Katarzyna Bułynko, Emilia Dylewska, Milena Chełmińska, Katarzyna Jaroszuk, Wiktoria Karpowicz, Anna Kułak, Urszula Kułak, Katarzyna Pruszyńska, Aleksandra Sokolik, Karol Suprun, Arlena Szpakowska, Agnieszka Zalewska, Dagmara Zienuk.

zrealizowaniu przyjętej procedury badawczej uzyskano kompletne wyniki badań od 75 rodzin.

4. Opis badanych grup

Spośród zbadanych 75 par małżeńskich na podstawie wyniku uzyskanego w Skali Powodzenia Małżeństwa wyodrębniono po 30 małżeństw o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

Tabela 1. Charakterystyka badanych grup

Wybrane cechy		Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku		Małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	
		Żony (n=30)	Mężowie (n=30)	Żony (n=30)	Mężowie (n=30)
Wiek małżonków		40,4 lat	41,1 lat	40,4 lat	41,9 lat
Wykształcenie	Wyższe	20 (66,7%)	14 (46,7%)	19 (63,3%)	13 (43,3%)
	Średnie	10 (33,3%)	16 (53,3%)	11 (36,7%)	17 (56,7%)
Staż małżeński		16,2 lat		16,9 lat	
Płeć i wiek posiadanych dzieci	Dziewczyna	29 (12,5 lat)		36 (14,4)	
	Chłopiec	31 (13,4 lat)		24 (13,8)	

W grupie małżeństw o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku średni wynik poziomu zadowolenia z małżeństwa dla żon wyniósł 82,8 (najniższy 67, a najwyższy 100), a dla mężów 86,4 (najniższy 65, a najwyższy 100). Byli to małżonkowie, których średni staż małżeński wynosił 16,2

lat. Średnia wieku dla żon wynosiła 40,4 lat, a dla mężów 41,1 lat. Żony o wyższym poziomie zadowolenia z małżeństwa częściej posiadały wykształcenie wyższe (66,7%), niż średnie (33,3%). W przypadku badanych mężów wystąpiła tendencja odwrotna, mężowie o wyższym poziomie zadowolenia z małżeństwa częściej posiadali wykształcenie średnie (53,3%), niż wyższe (46,7%). W grupie małżeństw o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku średni wynik poziomu zadowolenia z małżeństwa dla żon wyniósł 45,1 (najniższy 6, a najwyższy 90), a dla mężów 49,0 (najniższy 8, a najwyższy 95). Byli to małżonkowie ze średnim stażem małżeńskim wynoszącym 16,9 lat, gdzie średnia wieku dla żon wynosiła 40,4 lat, dla mężów 41,9 lat. Żony o niższym poziomie zadowolenia z małżeństwa częściej posiadały wykształcenie wyższe (63,3%), niż średnie (36,7%), zaś mężowie częściej posiadali wykształcenie średnie (56,7%), niż wyższe (43,3%).

Rozdział IV

Analiza wyników badań

Zebrane wyniki badań małżonków różniących się poziomem zadowolenia ze swojego związku zostały poddane analizie w aspekcie: podstawowych czynników osobowości (Test Przymiotnikowy ACL); poczucia bezpieczeństwa (Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa); inteligencji emocjonalnej (Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE); kompetencji społecznych (Kwestionariusz Kompetencji Społecznych); komunikacji małżeńskiej (Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej) oraz postaw małżeńskich i rodzicielskich (Skala Postaw Rodzinnych).

Opracowując uzyskane wyniki wykorzystano program komputerowy SPSS 25.0 PL for Windows, za pomocą którego obliczono wartości testu t-Studenta oraz testu χ^2 w celu określenia poziomu istotności statystycznej różnic dla porównywanych grup badanych małżonków (Cypryńska, Bedyńska, 2013).

1. Podstawowe czynniki osobowości małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Na sześć podstawowych czynników osobowości tylko w dwóch: pewność siebie i indywidualność nie zarejestrowano różnic osiągających poziom istotności statystycznej pomiędzy badanymi grupami małżonków (tabela 2 i 3, wykres 1 i 2).

W przypadku czterech podstawowych czynników osobowości: siła, uspołecznienie, panowanie nad sobą i życzliwość wystąpiły różnice istotne statystycznie nieco inaczej rozkładające się w grupie badanych żon (tabela 2, wykres 1) i badanych mężów (tabela 3, wykres 2).

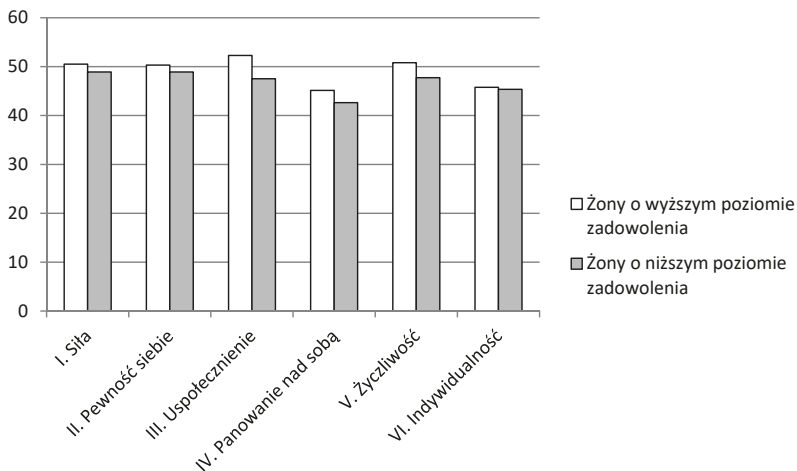
1.1. Podstawowe czynniki osobowości żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Żony o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w porównaniu z żonami o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się większym uspołecznieniem – $t(58)=4,48$; $p<0,01$, panowaniem nad sobą – $t(58)=2,60$; $p<0,01$ oraz życzliwością – $t(58)=3,14$; $p<0,01$.

Tabela 2. Wyniki uzyskane w Teście Przymiotnikowym ACL przez żony o wyższymi niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Czynniki osobowości	Żony o wyższym poziomie zadowolenia (n=30)		Żony o niższym poziomie zadowolenia (n=30)		Istotność różnic	
	M	SD	M	SD	t	p<
I. Siła	50,52	7,48	48,91	8,61	1,89	n.i.
II. Pewność siebie	50,31	8,19	48,92	8,59	1,57	n.i.
III. Uspołecznienie	52,29	8,94	47,53	9,45	4,48	0,01
IV. Panowanie nad sobą	45,13	9,34	42,63	8,91	2,60	0,01
V. Życzliwość	50,82	8,52	47,74	8,46	3,14	0,01
VI. Indywidualność	45,77	8,73	45,37	8,79	0,40	n.i.

Wykres 1. Prezentacja czynników osobowości żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku



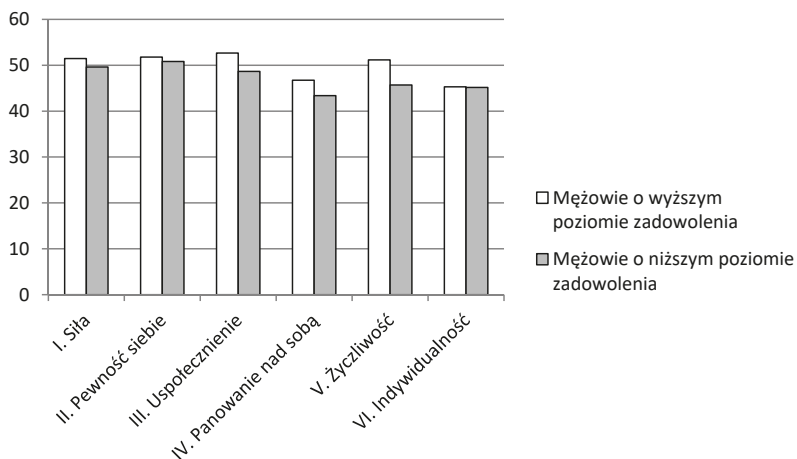
1.2. Podstawowe czynniki osobowości mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w porównaniu z mężami o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się większą siłą osobowościową – $t(58)=2,02$; $p<0,05$, uspołecznieniem – $t(58)=3,54$; $p<0,01$, panowaniem nad sobą – $t(58)=3,52$; $p<0,01$ oraz życzliwością – $t(58)=5,50$; $p<0,01$.

Tabela 3. Wyniki uzyskane w Teście Przymiotnikowym ACL przez mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Czynniki osobowości	Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia (n=30)		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia (n=30)		Istotność różnic	
	M	SD	M	SD	t	p<
I. Siła	51,47	8,89	49,61	8,59	2,02	0,05
II. Pewność siebie	51,78	8,80	50,83	9,64	0,98	n.i.
III. Uspołecznienie	52,67	10,10	48,67	9,45	3,54	0,01
IV. Panowanie nad sobą	46,73	9,23	43,37	8,90	3,52	0,01
V. Życzliwość	51,16	8,45	45,69	8,80	5,50	0,01
VI. Indywidualność	45,29	8,80	45,16	9,13	0,12	n.i.

Wykres 2. Prezentacja czynników osobowości mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku



2. Poczucie bezpieczeństwa małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

W przypadku badanych żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku nie zarejestrowano różnic istotnych statystycznie dotyczących poczucia bezpieczeństwa (tabela 4, wykres 3). Pomiedzy mężami o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku wystąpiły różnice istotne statystycznie w większości czynników określających poczucie bezpieczeństwa (tabela 5, wykres 4).

2.1. Poczucie bezpieczeństwa żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

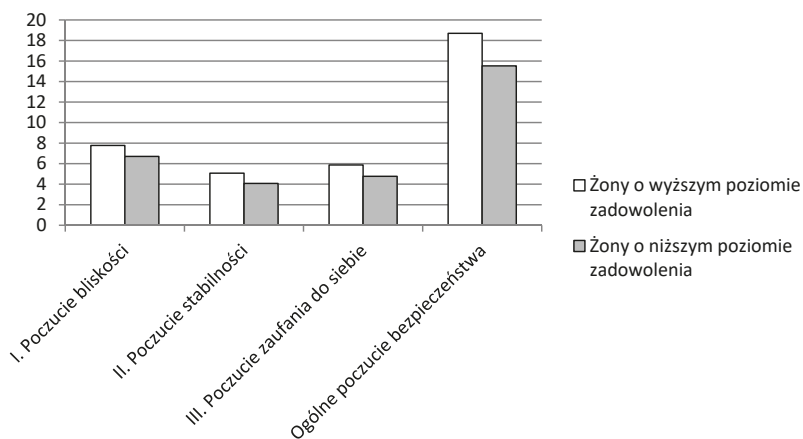
W zakresie czynników determinujących poczucie bezpieczeństwa żony o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w porównaniu z żonami o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku uzyskały wyniki charakteryzujące się większym poczuciem bliskości, stabilności i zaufania do siebie. Pomiedzy badanymi grupami w żadnym z czynników nie zarejestrowano różnicy osiągającej poziom istotności statystycznej.

Tabela 4. Wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Poczucia Bezpieczeństwa przez żony o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Czynniki poczucia bezpieczeństwa	Żony o wyższym poziomie zadowolenia (n=30)		Żony o niższym poziomie zadowolenia (n=30)		Istotność różnic	
	M	SD	M	SD	t	p<
I. Poczucie bliskości	7,77	2,05	6,70	2,22	1,94	n.i.
II. Poczucie stabilności	5,07	2,92	4,07	2,92	1,33	n.i.

Czynniki poczucia bezpieczeństwa	Żony o wyższym poziomie zadowolenia (n=30)		Żony o niższym poziomie zadowolenia (n=30)		Istotność różnic	
	M	SD	M	SD	t	p<
III. Poczucie zaufania do siebie	5,87	2,95	4,77	2,93	1,45	n.i.
Ogólne poczucie bezpieczeństwa	18,70	6,35	15,53	6,33	1,93	n.i.

Wykres 3. Prezentacja czynników poczucia bezpieczeństwa żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku



2.2. Poczucie bezpieczeństwa mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

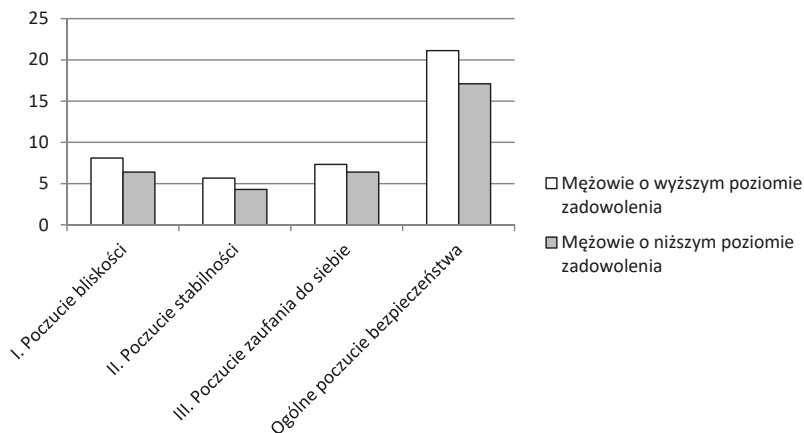
Ogólne poczucie bezpieczeństwa mężów o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w porównaniu z mężczyznami o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

jest zdecydowanie większe – $t(58)=2,50$; $p<0,02$. Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się zdecydowanie większym poczuciem bliskości – $t(58)=3,15$; $p<0,01$ oraz stabilności – $t(58)=2,01$; $p<0,05$, niż mężowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

Tabela 5. Wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Poczucia Bezpieczeństwa przez mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Czynniki poczucia bezpieczeństwa	Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia (n=30)		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia (n=30)		Istotność różnic	
	M	SD	M	SD	t	p<
I. Poczucie bliskości	8,10	1,40	6,40	2,61	3,15	0,01
II. Poczucie stabilności	5,67	2,34	4,30	2,89	2,01	0,05
III. Poczucie zaufania do siebie	7,33	2,16	6,40	2,77	1,46	n.i.
Ogólne poczucie bezpieczeństwa	21,13	5,15	17,10	7,17	2,50	0,02

Wykres 4. Prezentacja czynników poczucia bezpieczeństwa mężów o wyższymi niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku



3. Inteligencja emocjonalna małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Wyniki dotyczące inteligencji emocjonalnej badanych małżonków ukazują różnice osiągające poziom istotności statystycznej, zarówno w przypadku badanych żon (tabela 6, wykres 5), jak również badanych mężów (tabela 7, wykres 6).

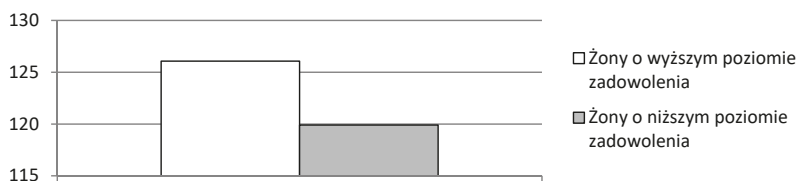
3.1. Inteligencja emocjonalna żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Żony bardziej zadowolone ze swojego związku w porównaniu z żonami mniej zadowolonymi ze swojego związku uzyskały wyniki określające ich poziom inteligencji emocjonalnej jako wyższy – $t(58)=2,96; p<0,02$.

Tabela 6. Wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Inteligencji Emocjonalnej przez żony o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Żony o wyższym poziomie zadowolenia (n=30)		Żony o niższym poziomie zadowolenia (n=30)		Istotność różnic	
M	SD	M	SD	t	p<
126,07	8,23	119,90	10,96	2,96	0,02

Wykres 5. Prezentacja inteligencji emocjonalnej żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku



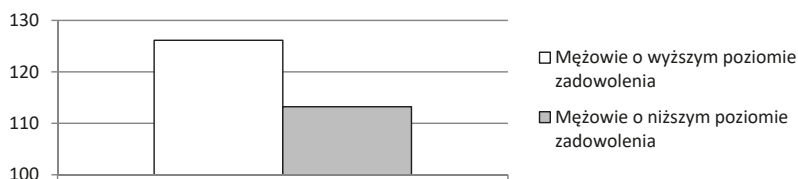
3.2. Inteligencja emocjonalna mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Podobnie jak w przypadku żon, mężowie bardziej zadowoleni ze swojego związku w porównaniu z mężami mniej zadowolonymi ze swojego związku uzyskali wyniki określające ich poziom inteligencji emocjonalnej jako wyższy – $t(58)=4,09$; $p<0,01$.

Tabela 7. Wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Inteligencji Emocjonalnej przez mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia (n=30)		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia (n=30)		Istotność różnic	
M	SD	M	SD	t	p<
126,13	12,45	113,23	11,99	4,09	0,01

Wykres 6. Prezentacja inteligencji emocjonalnej mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku



4. Kompetencje społeczne małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Otrzymane wyniki związane z kompetencjami społecznymi badanych małżonków ukazują różnice osiągające poziom istotności statystycznej, zarówno w przypadku badanych żon (tabela 8, wykres 7), jak również badanych mężów (tabela 9, wykres 8).

4.1. Kompetencje społeczne żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

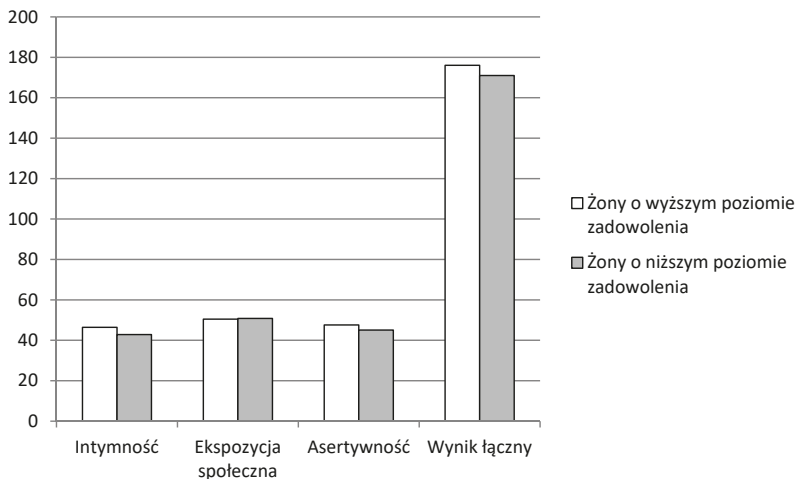
Kompetencje społeczne żon o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach intymnych są znacznie większe, niż kompetencje żon o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku – $t(58)=2,13$; $p<0,04$. W przypadku kompetencji społecznych

warunkujących efektywność zachowań w sytuacjach ekspozycji społecznej, wymagających asertywności oraz wyniku łącznego, pomiędzy badanymi grupami nie zarejestrowano różnic osiągających poziom istotności statystycznej.

Tabela 8. Kompetencje społeczne żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Kompetencje społeczne	Żony o wyższym poziomie zadowolenia (n=30)		Żony o niższym poziomie zadowolenia (n=30)		Istotność różnic	
	M	SD	M	SD	t	p<
Intymność	46,43	7,62	42,87	5,07	2,13	0,04
Ekspozycja społeczna	50,50	7,52	50,80	8,86	0,14	n.i.
Asertywność	47,60	7,26	45,10	7,33	1,33	n.i.
Wynik łączny	176,03	19,07	171,03	19,55	1,00	n.i.

Wykres 7. Prezentacja kompetencji społecznych żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku



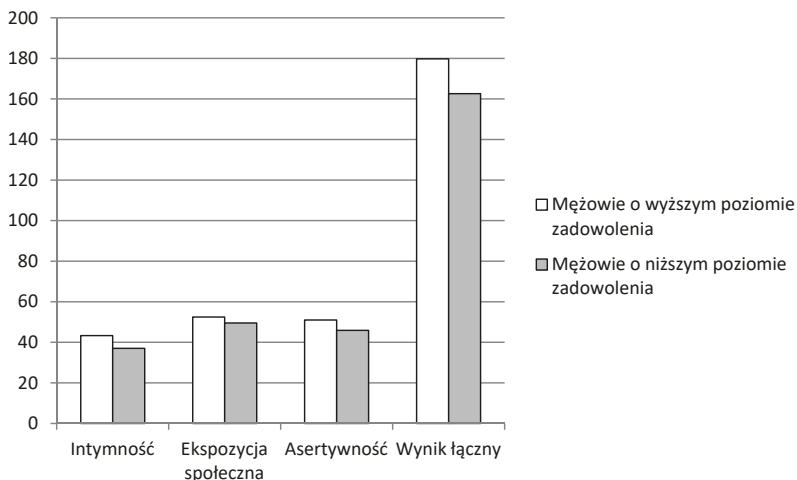
4.2. Kompetencje społeczne mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Kompetencje społeczne mężów o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w stosunku do mężów o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku są znacznie większe w zakresie wyniku łącznego – $t(58)=3,09$; $p<0,01$ oraz zachowań dotyczących sytuacji intymnych – $t(58)=3,79$; $p<0,01$ i zachowań wymagających asertywności – $t(58)=2,85$; $p<0,01$. Nie zarejestrowano pomiędzy badanymi grupami różnic osiągających poziom istotności statystycznej w zakresie kompetencji społecznych warunkujących efektywność zachowań w sytuacjach ekspozycji społecznej.

Tabela 9. Kompetencje społeczne mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Kompetencje społeczne	Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia (n=30)		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia (n=30)		Istotność różnic	
	M	SD	M	SD	t	p<
Intymność	43,30	6,51	37,03	6,30	3,79	0,01
Ekspozycja społeczna	52,50	8,70	49,53	8,32	1,35	n.i.
Asertywność	51,00	7,03	45,90	6,83	2,85	0,01
Wynik łączny	179,77	22,95	162,63	19,95	3,09	0,01

Wykres 8. Prezentacja kompetencji społecznych mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku



5. Komunikacja małżeńska małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Wyniki związane z komunikacją interpersonalną badanych małżonków ukazują różnice osiągające poziom istotności statystycznej, zarówno w przypadku badanych żon (tabela 10, wykres 9), jak również badanych mężów (tabela 11, wykres 10).

5.1. Komunikacja małżeńska żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

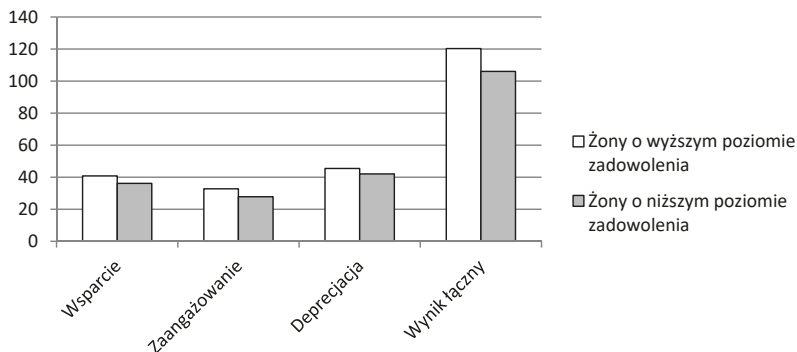
W zakresie wyniku łącznego komunikacja małżeńska żon o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w stosunku do żon o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku jest znacznie większa – $t(58)=3,79$; $p<0,01$. Taka sama prawidłowość wystąpiła w przypadku szczegółowych skal określających komunikację małżeńską: wsparcie – $t(58)=2,72$;

$p < 0,01$; zaangażowanie – $t(58) = 3,48$; $p < 0,01$; deprecjacja – $t(58) = 1,97$; $p < 0,05$.

Tabela 10. Komunikacja małżeńska żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Skala	Żony o wyższym poziomie zadowolenia (n=30)		Żony o niższym poziomie zadowolenia (n=30)		Istotność różnic	
	M	SD	M	SD	t	p<
Wsparcie	40,83	6,62	36,17	6,66	2,72	0,01
Zaangażowanie	32,77	5,48	27,83	5,50	3,48	0,01
Deprecjacja	45,47	5,30	42,07	7,82	1,97	0,05
Wynik łączny	120,27	13,42	106,07	15,53	3,79	0,01

Wykres 9. Prezentacja komunikacji małżeńskiej żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku



5.2. Komunikacja małżeńska mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

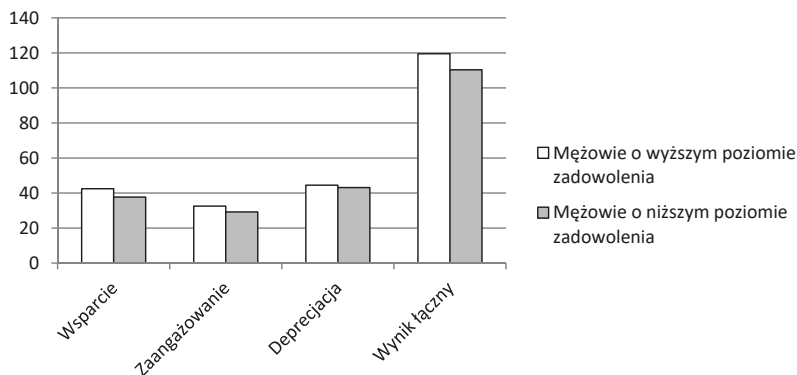
W zakresie wyniku łącznego komunikacja małżeńska mężów o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w stosunku do mężów o niższym poziomie zadowolenia ze

swojego związku jest znacznie większa – $t(58)=2,52$; $p<0,01$. Podobna prawidłowość wystąpiła w przypadku szczegółowych skal określających komunikację małżeńską w zakresie wsparcia – $t(58)=3,37$; $p<0,01$ oraz zaangażowania – $t(58)=2,41$; $p<0,02$. W zakresie deprecjacji pomiędzy badanymi grupami mężów nie zarejestrowano różnic osiagających poziom istotności statystycznej.

Tabela 11. Komunikacja małżeńska mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Skala	Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia (n=30)		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia (n=30)		Istotność różnic	
	M	SD	M	SD	t	p<
Wsparcie	42,47	3,91	37,70	6,68	3,37	0,01
Zaangażowanie	32,53	4,96	29,20	5,71	2,41	0,02
Deprecjacja	44,47	5,79	43,13	7,63	0,76	n.i.
Wynik łączny	119,47	10,73	110,37	16,61	2,52	0,01

Wykres 10. Prezentacja komunikacji małżeńskiej mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku



6. Postawy małżeńskie małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Uzyskane w trakcie badań wyniki dotyczące postaw żon wobec mężów wskazują na różnice, które występują w postrzeganiu ich przez żony (tabela 12, wykres 11) i przez mężów (tabela 13, wykres 12). Natomiast w przypadku postaw mężów wobec żon percepcja mężów (tabela 14, wykres 13) i żon (tabela 15, wykres 14) jest bardzo zbliżona.

6.1. Postawy małżeńskie żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Obie badane grupy żon w swoich postawach wobec mężów we wszystkich wymiarach przypisują sobie w największym stopniu umiar, rzadziej nadmiar i jeszcze rzadziej niedomiar. Pomędzy postawami małżeńskimi w percepcji obu badanych grup nie wystąpiły różnice osiągające poziom istotności statystycznej (tabela 12, wykres 11).

W percepcji mężów żony z obu badanych grup w wymiarze bliskości i kierowania w największym stopniu zachowują wobec nich umiar, następnie nadmiar i niedomiar. W zakresie dwóch pozostałych wymiarów postawy małżeńskiej są one przez mężów o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku odbierane jako nadmiar lub niedomiar pomocy (tabela 13, wykres 12 – $\chi^2=13,96$; $df=2$; $p<0,001$) oraz nadmiar wymagań (tabela 13, wykres 12 – $\chi^2=17,68$; $df=2$; $p<0,001$).

Tabela 12. Postawy żon wobec mężów w percepcji żon

Wymiary postawy małżeńskiej	Kategorie	Żony o wyższym poziomie zadowolenia		Żony o niższym poziomie zadowolenia	
		N	%	N	%
Bliskość	Nadmiar	9	30,0	14	46,7
	Umiar	21	70,0	15	50,0
	Niedmiar	0	0,0	1	3,3
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=3,09, df=2, p=n.i.</i>					
Pomoc	Nadmiar	6	20,0	4	13,3
	Umiar	23	76,7	22	73,3
	Niedmiar	1	3,3	4	13,3
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=2,22, df=2, p=n.i.</i>					
Kierowanie	Nadmiar	3	10,0	7	23,3
	Umiar	27	90,0	21	70,0
	Niedmiar	0	0,0	2	6,7
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=4,35, df=2, p=n.i.</i>					
Wymagania	Nadmiar	2	6,7	5	16,7
	Umiar	24	80,0	24	80,0
	Niedmiar	4	13,3	1	3,3
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=3,09, df=2, p=n.i.</i>					

Wykres 11. Prezentacja postaw wobec mężów żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji żon

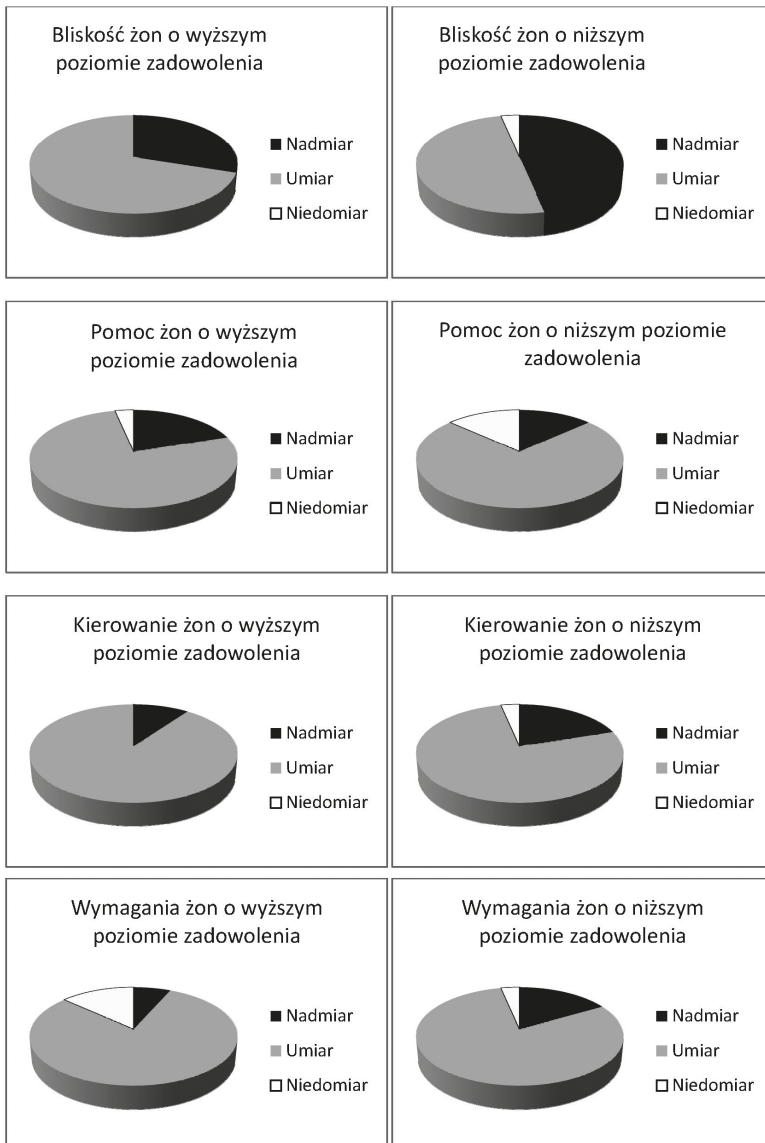
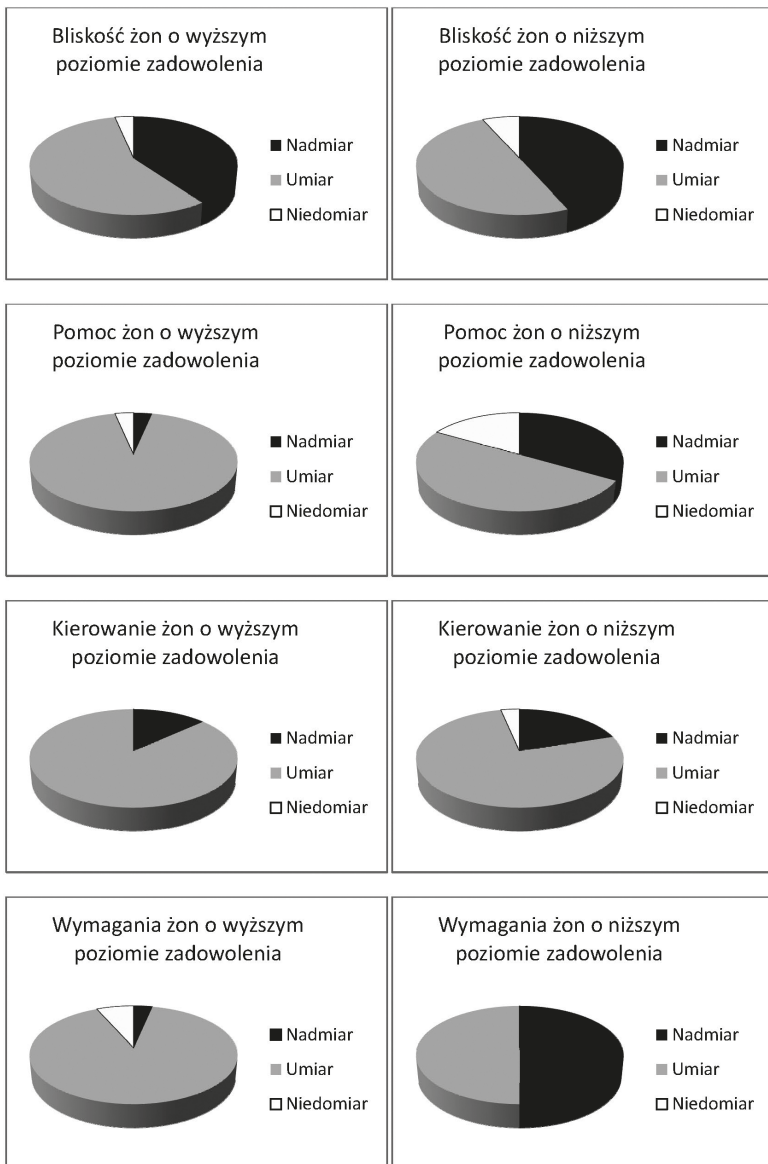


Tabela 13. Postawy żon wobec mężów w percepcji mężów

Wymiary postawy małżeńskiej	Kategorie	Żony o wyższym poziomie zadowolenia		Żony o niższym poziomie zadowolenia	
		N	%	N	%
Bliskość	Nadmiar	12	40,0	13	43,3
	Umiar	17	56,7	15	50,0
	Niedomiar	1	3,3	2	6,7
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=0,50, df=2, p=n.i.</i>					
Pomoc	Nadmiar	1	3,3	10	33,3
	Umiar	28	93,3	15	50,0
	Niedomiar	1	3,3	5	16,7
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=13,96, df=2, p<0,001</i>					
Kierowanie	Nadmiar	4	13,3	6	20,0
	Umiar	26	86,7	23	76,7
	Niedomiar	0	0,0	1	3,3
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=1,58, df=2, p=n.i.</i>					
Wymagania	Nadmiar	1	3,3	15	50,0
	Umiar	27	90,0	15	50,0
	Niedomiar	2	6,7	0	0,0
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=17,68, df=2, p<0,001</i>					

Wykres 12. Prezentacja postaw wobec mężów żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji mężów



6.2. Postawy małżeńskie mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

W zakresie wszystkich wymiarów postawy małżeńskiej mężów obu badanych grup, zarówno w percepcji samych mężów, jak również ich żon, wystąpiła ta sama tendencja. Najczęściej przypisywano im umiar, następnie nadmiar i niedmiar. Pomiedzy postawami małżeńskimi badanych mężów w percepcji obu badanych grup nie zarejestrowano różnic osiagających poziom istotności statystycznej (tabela 14, wykres 13 i tabela 15, wykres 14).

Tabela 14. Postawy mężów wobec żon w percepcji mężów

Wymiary postawy małżeńskiej	Kategorie	Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia	
		N	%	N	%
Bliskość	Nadmiar	12	40,0	9	30,0
	Umiar	18	60,0	20	66,7
	Niedmiar	0	0,0	1	3,3
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=1,53, df=2, p=n.i.</i>					
Pomoc	Nadmiar	5	16,7	3	10,0
	Umiar	24	80,0	24	80,0
	Niedmiar	1	3,3	3	10,0
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=1,50, df=2, p=n.i.</i>					
Kierowanie	Nadmiar	1	3,3	7	23,3
	Umiar	28	93,3	22	73,3
	Niedmiar	1	3,3	1	3,3
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=5,22, df=2, p=n.i.</i>					

Wymiary postawy małżeńskiej	Kategorie	Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia	
		N	%	N	%
Wymagania	Nadmiar	5	16,7	3	10,0
	Umiar	22	73,3	25	83,3
	Niedomiar	3	10,0	2	6,6
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=0,89, df=2, p=n.i.</i>					

Wykres 13. Prezentacja postaw wobec żon mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji mężów

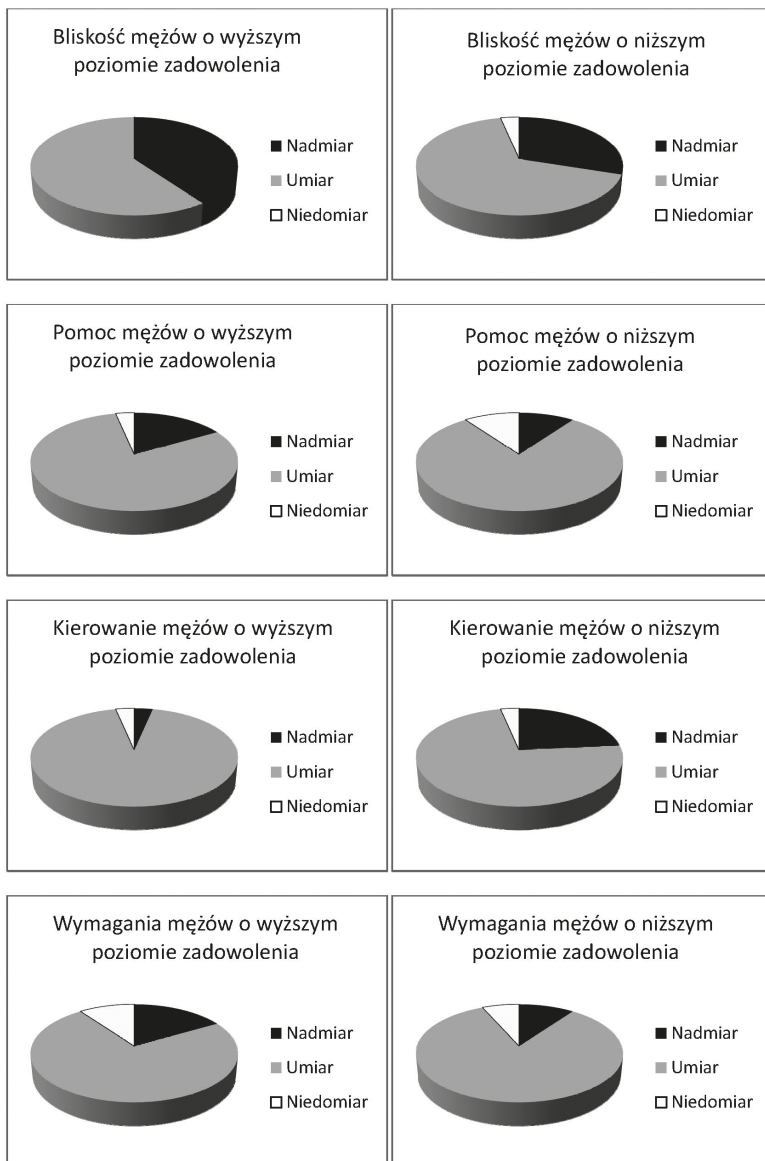
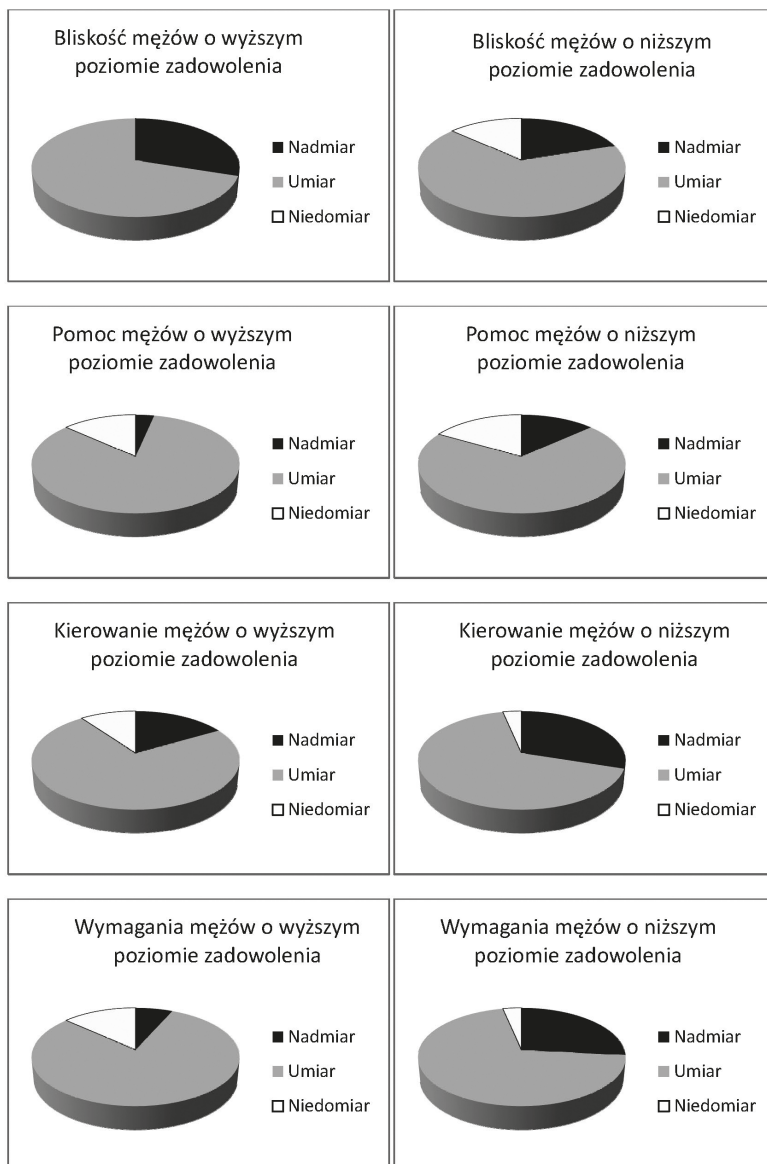


Tabela 15. Postawy mężów wobec żon w percepcji żon

Wymiary postawy małżeńskiej	Kategorie	Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia	
		N	%	N	%
Bliskość	Nadmiar	9	30,0	6	20,0
	Umiar	21	70,0	20	66,7
	Niedmiar	0	0,0	4	13,3
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=4,62, df=2, p=n.i.</i>					
Pomoc	Nadmiar	1	3,3	4	13,3
	Umiar	25	83,3	21	70,0
	Niedmiar	4	13,3	5	16,7
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=2,60, df=2, p=n.i.</i>					
Kierowanie	Nadmiar	5	16,7	9	30,0
	Umiar	22	73,3	20	66,7
	Niedmiar	3	10,0	1	3,3
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=2,24, df=2, p=n.i.</i>					
Wymagania	Nadmiar	2	6,7	8	26,7
	Umiar	24	80,0	21	70,0
	Niedmiar	4	13,3	1	3,3
	Razem	30	100	30	100
<i>chi²=5,60, df=2, p=n.i.</i>					

Wykres 14. Prezentacja postaw wobec żon mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji żon



7. Postawy rodzicielskie małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Wyniki uzyskane w trakcie badań dotyczące postaw rodzicielskich żon nie wykazały różnic istotnych statystycznie w ich percepcji (tabela 16, wykres 15), a w percepcji mężów i dzieci postawy rodzicielskie żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w niektórych wymiarach postawy rodzicielskiej istotnie między sobą różnią się (tabela 17, wykres 16 i tabela 18, wykres 17). W przypadku postaw rodzicielskich badanych mężów zarówno w percepcji mężów, jak i żon nie wystąpiły różnice osiągające poziom istotności statystycznej (tabela 19, wykres 18 i tabela 20, wykres 19), a takie różnice wystąpiły w większości wymiarów postawy rodzicielskiej w percepcji badanych dzieci (tabela 21, wykres 20).

7.1. Postawy rodzicielskie żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

We wszystkich wymiarach swoich postaw rodzicielskich obie badane grupy żon przypisują sobie w największym stopniu umiar, następnie nadmiar i rzadko niedomiar. Pomiedzy postawami rodzicielskimi żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku nie wystąpiły różnice osiągające poziom istotności statystycznej (tabela 16, wykres 15).

W percepcji mężów w dwóch wymiarach postawy rodzicielskiej żony o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku zdecydowanie częściej niż żony o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku przejawiały nadmiar kierowania (tabela 17, wykres 16 – $\chi^2=11,88$; $df=2$; $p<0,003$) oraz wymagań (tabela 17, wykres 16 – $\chi^2=11,88$; $df=2$; $p<0,003$).

Postawy rodzicielskie badanych żon w percepcji dzieci różnią się istotnie statystycznie w dwóch wymiarach. Dzieci matek o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

małżeńskiego zdecydowanie częściej przypisują im niedomiar w kierowaniu (tabela 18, wykres 17 – $\chi^2=6,29$; $df=2$; $p<0,04$), a dzieci matek o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku małżeńskiego zdecydowanie częściej przypisują im nadmiar w zakresie wymagań (tabela 18, wykres 17 – $\chi^2=9,80$, $df=2$, $p<0,01$).

Tabela 16. Postawy rodzicielskie żon w percepcji żon

Wymiary postawy rodzicielskiej	Kategorie	Żony o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku		Żony o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	
		N	%	N	%
Bliskość	Nadmiar	30	50,0	35	58,3
	Umiar	30	50,0	25	41,7
	Niedomiar	0	0,0	0	0,0
	Razem	60	100	60	100
$\chi^2=0,84$, $df=1$, $p=n.i.$					
Pomoc	Nadmiar	19	31,7	26	43,3
	Umiar	39	65,0	34	56,7
	Niedomiar	2	3,3	0	0,0
	Razem	60	100	60	100
$\chi^2=3,43$, $df=2$, $p=n.i.$					
Kierowanie	Nadmiar	11	18,3	15	25,0
	Umiar	46	76,7	41	68,3
	Niedomiar	3	5,0	4	6,7
	Razem	60	100	60	100
$\chi^2=1,05$, $df=2$, $p=n.i.$					
Wymagania	Nadmiar	14	23,3	21	35,0
	Umiar	45	75,0	39	65,0
	Niedomiar	1	1,7	0	0,0
	Razem	60	100	60	100
$\chi^2=2,83$, $df=2$, $p=n.i.$					

Wykres 15. Prezentacja postaw rodzicielskich żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji żon

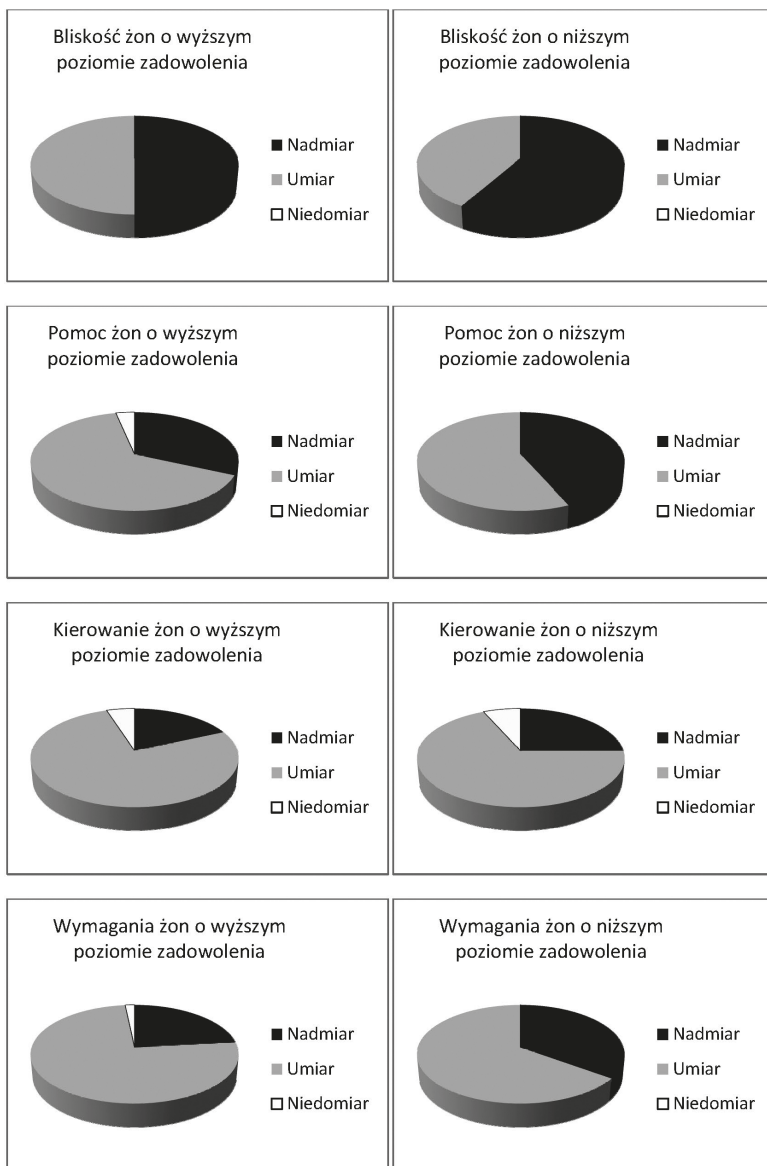


Tabela 17. Postawy rodzicielskie żon w percepcji mężów

Wymiary postawy rodzicielskiej	Kategorie	Żony o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku		Żony o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	
		N	%	N	%
Bliskość	Nadmiar	38	63,3	40	66,7
	Umiar	22	36,7	20	33,3
	Niedomiar	0	0,0	0	0,0
	Razem	60	100	60	100
$\chi^2=0,15, df=1, p=n.i.$					
Pomoc	Nadmiar	29	48,3	33	55,0
	Umiar	28	46,7	27	45,0
	Niedomiar	3	5,0	0	0,0
	Razem	60	100	60	100
$\chi^2=3,28, df=2, p=n.i.$					
Kierowanie	Nadmiar	12	20,0	29	48,3
	Umiar	37	61,7	27	45,0
	Niedomiar	11	18,3	4	6,7
	Razem	60	100	60	100
$\chi^2=11,88, df=2, p<0,003$					
Wymagania	Nadmiar	19	31,7	29	48,3
	Umiar	41	68,3	29	48,3
	Niedomiar	0	0,0	2	3,3
	Razem	60	100	60	100
$\chi^2=6,14, df=2, p<0,05$					

Wykres 16. Prezentacja postaw rodzicielskich żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji mężów

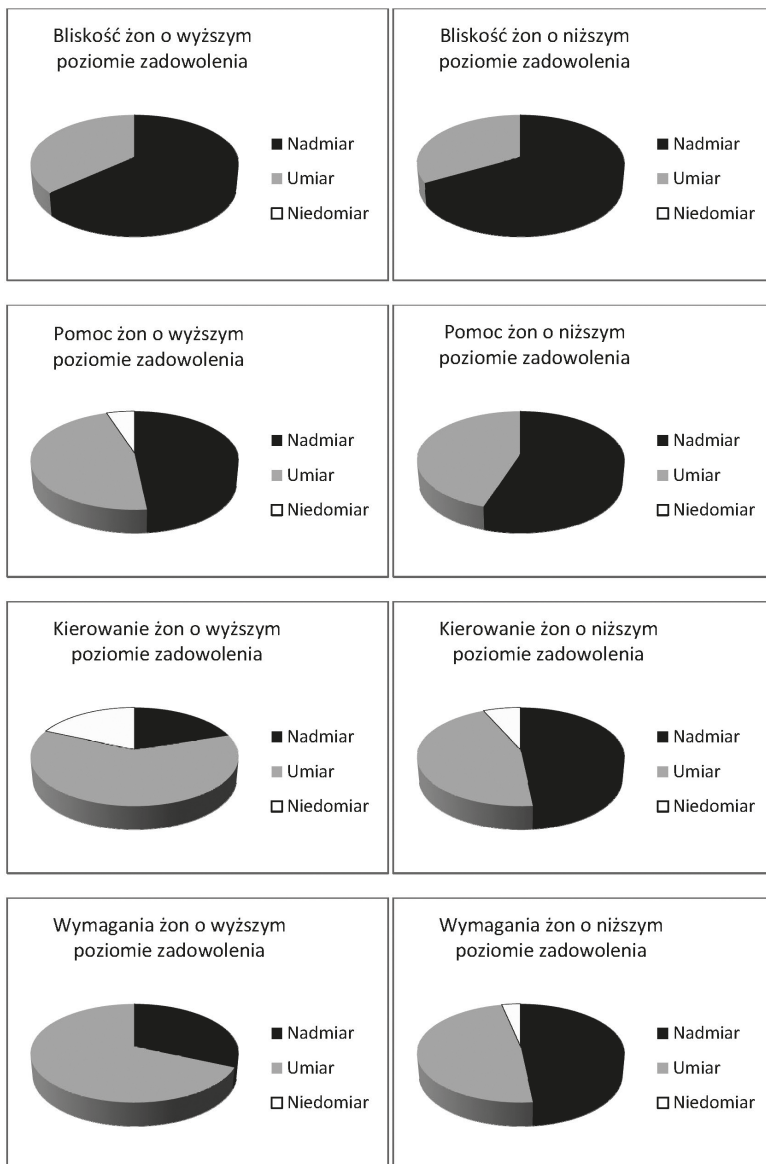
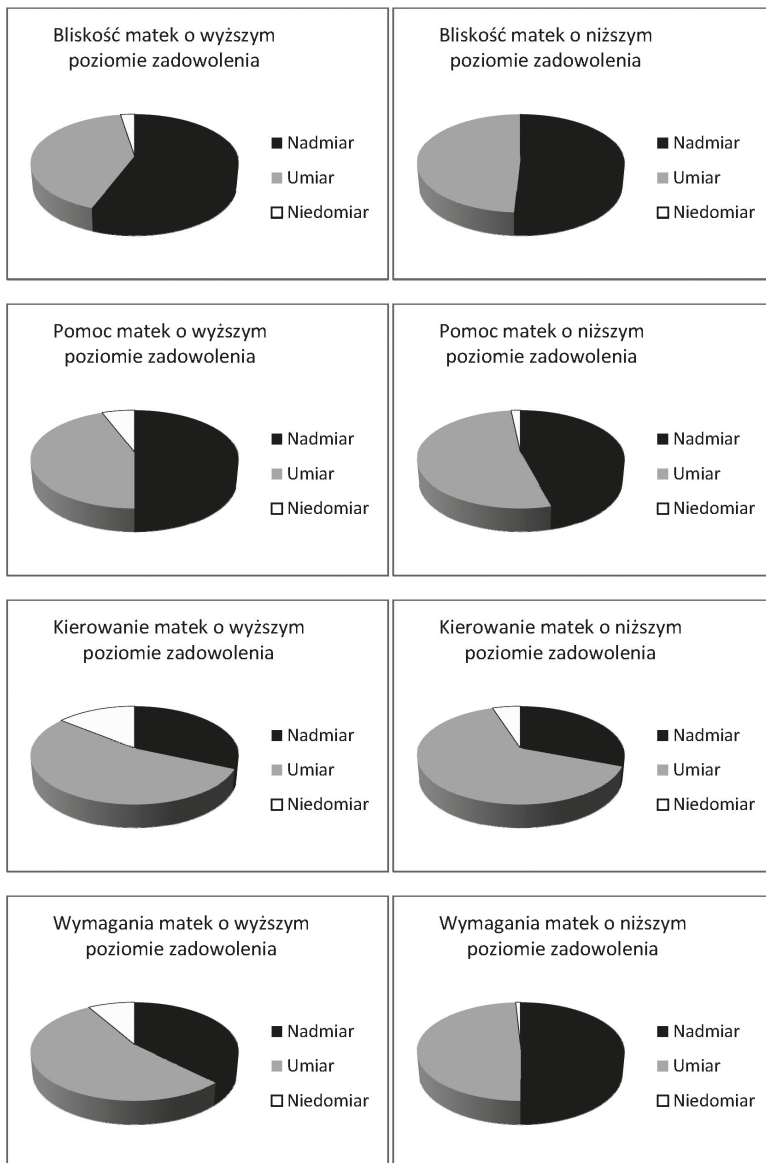


Tabela 18. Postawy rodzicielskie matek o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji dzieci

Wymiary postawy rodzicielskiej	Kategorie	Matki o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku		Matki o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	
		N	%	N	%
Bliskość	Nadmiar	67	55,8	61	50,8
	Umiar	50	41,7	59	49,2
	Niedomiar	3	2,5	0	0,0
	Razem	120	100	120	100
<i>chi²=4,02, df=2, p=n.i.</i>					
Pomoc	Nadmiar	60	50,0	55	45,8
	Umiar	53	44,2	63	52,5
	Niedomiar	7	5,8	2	1,7
	Razem	120	100	120	100
<i>chi²=3,86, df=2, p=n.i.</i>					
Kierowanie	Nadmiar	38	31,7	37	30,8
	Umiar	65	54,2	77	64,2
	Niedomiar	17	14,2	6	5,0
	Razem	120	100	120	100
<i>chi²=6,29, df=2, p<0,04</i>					
Wymagania	Nadmiar	45	37,5	60	50,0
	Umiar	65	54,2	59	49,2
	Niedomiar	10	8,3	1	0,8
	Razem	120	100	120	100
<i>chi²=9,80, df=2, p<0,01</i>					

Wykres 17. Prezentacja postaw rodzicielskich matek o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji dzieci



7.2. Postawy rodzicielskie mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Mężowie i żony z obu badanych grup bardzo podobnie postrzegają postawy rodzicielskie mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku. W poszczególnych wymiarach postawy rodzicielskiej najczęściej przypisują umiar, następnie nadmiar i w najmniejszym stopniu niedomiar. Pomędzy postawami rodzicielskimi mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku zarówno w percepcji mężów, jak i żon, nie zarejestrowano różnic osiagających poziom istotności statystycznej (tabela 19, wykres 18 i tabela 20, wykres 19).

Nieco inaczej postawy rodzicielskie badanych mężów odbierają dzieci. W percepcji dzieci ojców o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku małżeńskiego zdecydowanie częściej przejawiają wobec nich nadmiar bliskości (tabela 21, wykres 20 – $\chi^2=20,08$; $df=2$; $p<0,001$) i pomocy (tabela 21, wykres 20 – $\chi^2=10,54$; $df=2$; $p<0,01$), a w percepcji dzieci ojców o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku małżeńskiego są wobec nich nadmiernie wymagający (tabela 21, wykres 20 – $\chi^2=6,76$; $df=2$; $p<0,03$).

Tabela 19. Postawy rodzicielskie mężów w percepcji mężów

Wymiary postawy rodzicielskiej	Kategorie	Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	
		N	%	N	%
Bliskość	Nadmiar	29	48,3	23	38,3
	Umiar	30	50,0	36	60,0
	Niedomiar	1	1,7	1	1,7
	Razem	60	100	60	100

$\chi^2=1,24$, $df=2$, $p=n.i.$

Wymiary postawy rodzicielskiej	Kategorie	Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	
		N	%	N	%
Pomoc	Nadmiar	21	35,0	20	33,3
	Umiar	35	58,3	38	63,3
	Niedmiar	4	6,7	2	3,3
	Razem	60	100	60	100
<i>chi²=0,81, df=2, p=n.i.</i>					
Kierowanie	Nadmiar	15	25,0	9	15,0
	Umiar	40	66,7	40	66,7
	Niedmiar	5	8,3	11	18,3
	Razem	60	100	60	100
<i>chi²=3,75, df=2, p=n.i.</i>					
Wymagania	Nadmiar	17	28,3	23	38,3
	Umiar	42	70,0	34	56,7
	Niedmiar	1	1,7	3	5,0
	Razem	60	100	60	100
<i>chi²=2,74, df=2, p=n.i.</i>					

Wykres 18. Prezentacja postaw rodzicielskich mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji mężów

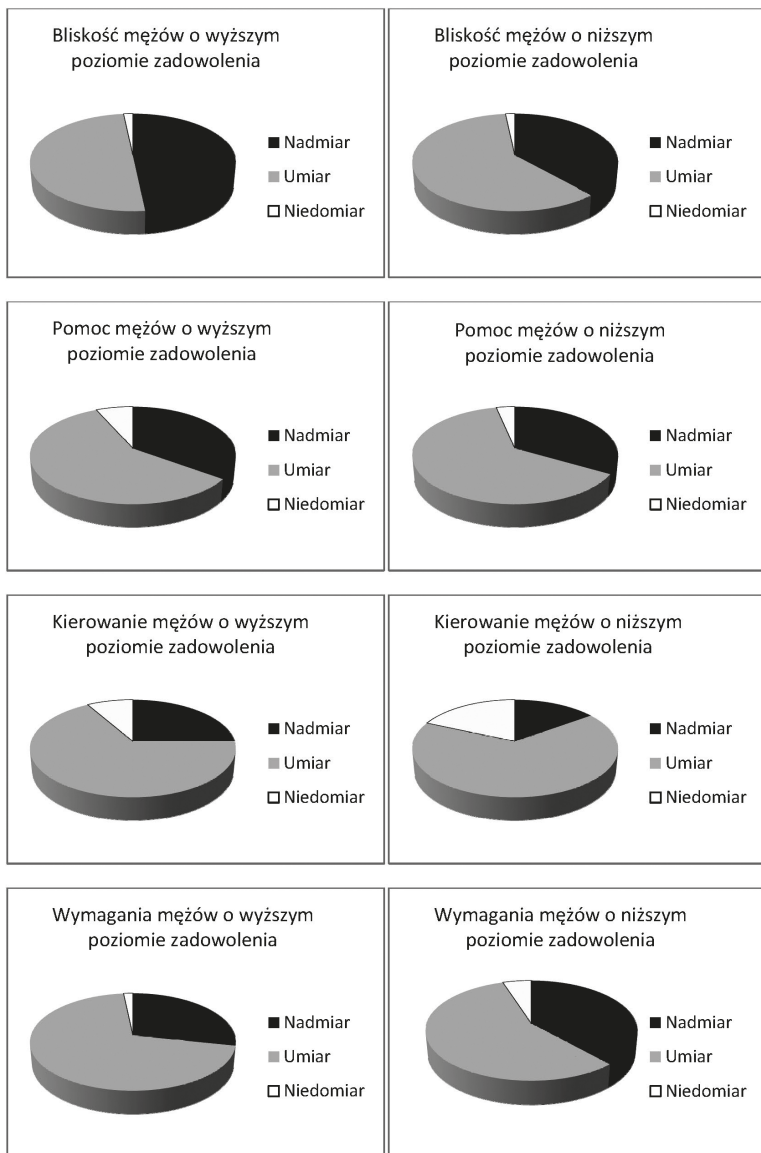


Tabela 20. Postawy rodzicielskie mężów w percepcji żon

Wymiary postawy rodzicielskiej	Kategorie	Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	
		N	%	N	%
Bliskość	Nadmiar	18	30,0	14	23,3
	Umiar	42	70,0	45	75,0
	Niedomiar	0	0,0	1	1,7
	Razem	60	100	60	100
<i>chi²=1,60, df=2, p=n.i.</i>					
Pomoc	Nadmiar	12	20,0	10	16,7
	Umiar	46	76,7	47	78,3
	Niedomiar	2	3,3	3	5,0
	Razem	60	100	60	100
<i>chi²=0,39, df=2, p=n.i.</i>					
Kierowanie	Nadmiar	10	16,7	11	18,3
	Umiar	44	73,3	44	73,3
	Niedomiar	6	10,0	5	8,3
	Razem	60	100	60	100
<i>chi²=0,14, df=2, p=n.i.</i>					
Wymagania	Nadmiar	13	21,7	22	36,7
	Umiar	47	78,3	36	60,0
	Niedomiar	0	0,0	2	3,3
	Razem	60	100	60	100
<i>chi²=5,77, df=2, p=n.i.</i>					

Wykres 19. Prezentacja postaw rodzicielskich mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji żon

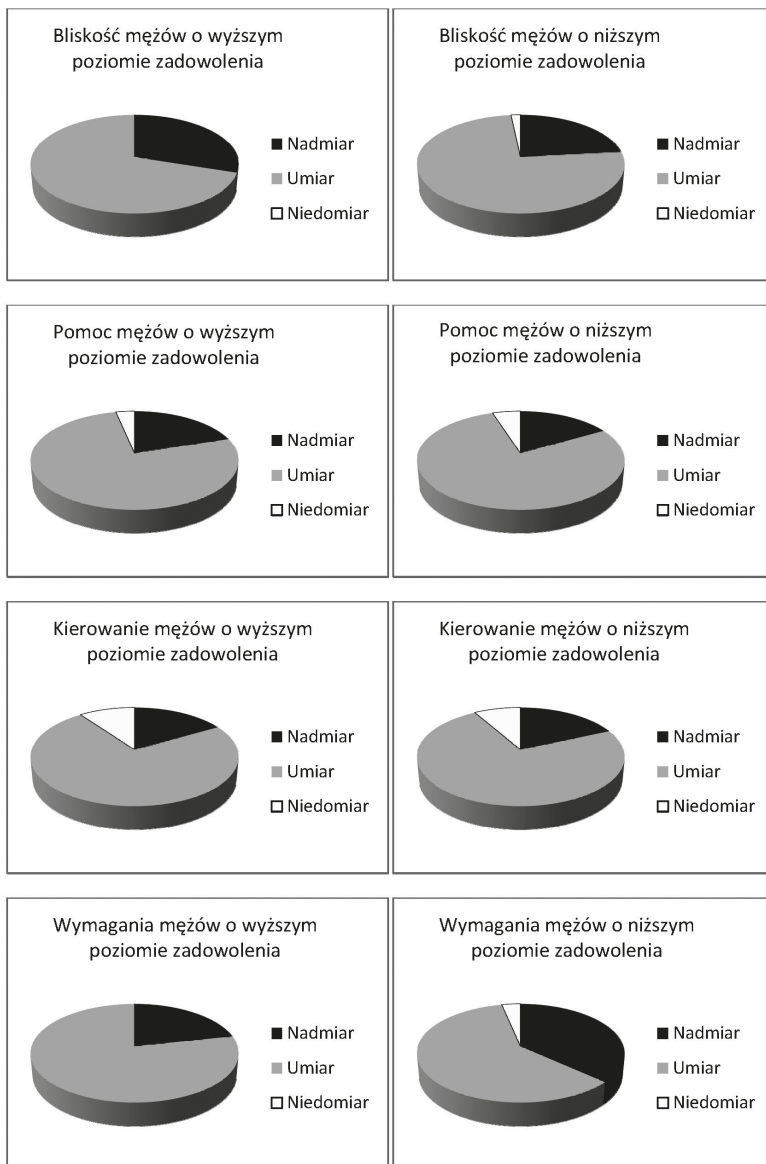
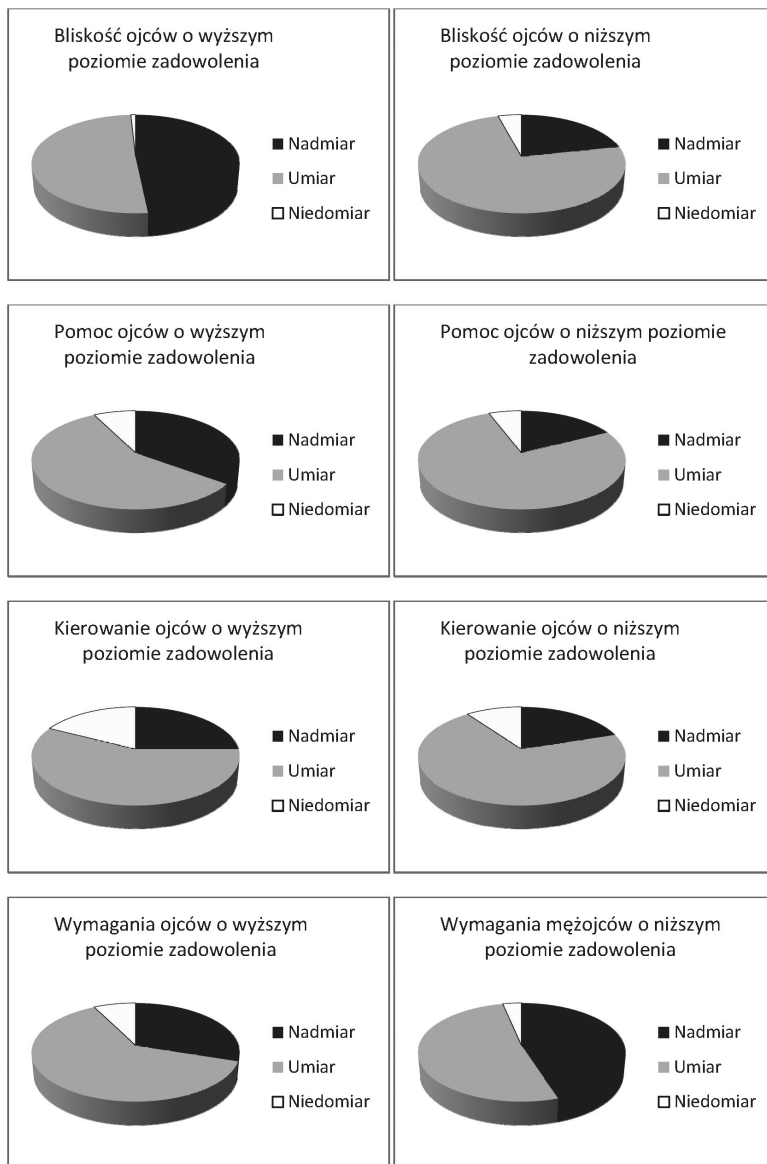


Tabela 21. Postawy rodzicielskie ojców o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji dzieci

Wymiary postawy rodzicielskiej	Kategorie	Ojcowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku		Ojcowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	
		N	%	N	%
Bliskość	Nadmiar	58	48,3	26	21,7
	Umiar	61	50,8	89	74,2
	Niedmiar	1	0,8	5	4,2
	Razem	120	100	120	100
<i>chi²=20,08, df=2, p<0,001</i>					
Pomoc	Nadmiar	42	35,0	21	17,5
	Umiar	69	57,5	92	76,7
	Niedmiar	9	7,5	7	5,8
	Razem	120	100	120	100
<i>chi²=10,54, df=2, p<0,01</i>					
Kierowanie	Nadmiar	30	25,0	24	20,0
	Umiar	69	57,5	84	70,0
	Niedmiar	21	17,5	12	10,0
	Razem	120	100	120	100
<i>chi²=4,59, df=2, p=n.i.</i>					
Wymagania	Nadmiar	36	30,0	54	45,0
	Umiar	75	62,5	62	51,7
	Niedmiar	9	7,5	4	3,3
	Razem	120	100	120	100
<i>chi²=6,76, df=2, p<0,03</i>					

Wykres 20. Prezentacja postaw rodzicielskich ojców o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji dzieci



Rozdział V

Podsumowanie i interpretacja uzyskanych wyników

Zrealizowany program badań empirycznych zmierzający do uchwycenia osobowościowych uwarunkowań leżących u podłoża zadowolenia małżonków z tworzonych przez siebie związków, przez przeprowadzoną analizę wyników zebranych przy wykorzystaniu odpowiednio dobranych narzędzi badawczych, pozwala na weryfikację postawionych hipotez i przedstawienie syntetycznej charakterystyki małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

1. Charakterystyka małżonków o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia w porównaniu z małżonkami o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się większym uspołecznieniem, panowaniem nad sobą oraz życzliwością (H_1). Wyraża się to m.in. przez dobre samopoczucie w sytuacjach społecznych i łatwość dostosowania się do zmieniających się warunków społecznych, cierpliwość, wyrozumiałość oraz zapominanie o własnym interesie w obliczu kłopotów innych ludzi. W przypadku podejmowania jakichkolwiek działań posiadają zdolność doprowadzania ich do celu ze względu na poczucie obowiązku, uporządkowania i rozwiagi. Oferują pomoc

i przejawiają ciepło w kontaktach interpersonalnych, skłaniając osoby z otoczenia do pozytywnych reakcji wobec siebie. Doceniając pozytywne cechy u innych cenią wzajemność i intymność w kontaktach (Juros, Oleś, 1993). Taka konfiguracja cech osobowościowych zwiększa prawdopodobieństwo adekwatnego dostosowania się do zmian zachodzących w otoczeniu społecznym, co poprawia samopoczucie i w konsekwencji prowadzi do tworzenia klimatu relacji małżeńskiej o wyższej jakości (Dakowicz, 2012; Krawiec, 2018; Maleki, Madahi, Mohammadkhani, Khala'tbari, 2018; Zarosińska, Śliwak, 2020; Sheldon, Lyubomirsky, 2021).

Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia w porównaniu z mężczyznami o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się większą siłą osobowościową, co przejawia się w dążeniu do wytrwania w podejmowanych działaniach, zdolnościach osiągania stawianych sobie celów oraz zdyscyplinowaniu w wypełnianiu obowiązków (Juros, Oleś, 1993). Są to cechy, na bazie których można planować i realizować wspólną drogę życia małżeńskiego, która nierzadko jest związana z pokonywaniem różnych trudności (Nowacka, Zielińska, Rabiej, 2020; Pyżlak, 2020; Szyszka, 2020). Wytrwałość, poświęcenie, zdyscyplinowanie, zdecydowanie zwiększa prawdopodobieństwo osiągnięcia takiej jakości relacji małżeńskiej, która satysfakcjonuje oboje małżonków (Janicka, Szymczak, 2017; Janicka, Kunikowska, 2021).

Poczucie bezpieczeństwa badanych żon o wyższym poziomie zadowolenia z małżeństwa mieści się w granicach wyników umiarkowanych (Uchnast, 1991) i nie różni się istotnie statystycznie od wyników żon o niższym poziomie zadowolenia z małżeństwa. Ogólne poczucie bezpieczeństwa mężów o wyższym poziomie zadowolenia w porównaniu z mężczyznami o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku jest zdecydowanie większe (H_2). Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się

zdecydowanie większym poczuciem bliskości oraz stabilności, niż mężowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku. Może to wynikać z lepszego rozumienia siebie oraz swoich potrzeb (Dakowicz, Dakowicz, 2018), co stanowi drogę nieustannego odkrywania i kształtowania własnej tożsamości. W przypadku nieuniknionych w bliskich relacjach, pojawiających się kryzysów związanych z rozwojem relacji małżeńskiej (Walczak, 2003; Kostańska, Łukasiewicz, Pawelec, Walesa, 2012), poczucie bezpieczeństwa pozwala podchodzić do nich jako zadań, po rozwiązaniu których małżonkowie stają się sobie bliżsi (Fincham, Beach, 2010; Wojacek, 2019).

Małżonkowie bardziej zadowoleni w porównaniu z małżonkami mniej zadowolonymi ze swojego związku uzyskali wyższe wyniki określające ich poziom inteligencji emocjonalnej (H_3). Kryją się za tym większe zdolności warunkujące efektywność przetwarzania informacji emocjonalnych, dotyczących zarówno własnych emocji, jak również ich współmałżonków (Maruszewski, Ścigała, 1998; Mayer, Cobb, 2000; Jaworowska, Matczak, 2001). Ma to istotne znaczenie w codziennym funkcjonowaniu, gdzie sfera afektywna ze względu na swoją naturę zmienia się (Maruszewski, 2008) i dla osiągnięcia zamierzonych celów należy w realizowanych działaniach jej aktualny stan brać pod uwagę (Szczygieł, 2014; Ford, Gross, 2018). Wyrażana w praktyce wzmacnia wiarę, że jest się kochanym przez współmałżonka (Dakowicz, 2015b). Im wyższe zdolności w tym względzie są przejawiane przez współmałżonków, tym większe jest prawdopodobieństwo tworzenia satysfakcjonującej ich relacji (Jankowska, Ryś, 2011; Brudek, Korulczyk, Ciuła, 2018; Milani, Hosseini, Matbouei, Nasiri, 2020).

Kompetencje społeczne małżonków o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach intymnych są znacznie większe, niż kompetencje małżonków o niższym poziomie zadowolenia ze

swojego związku (H_4). Daje to dobre podstawy, aby w delikatnych, newralgicznych obszarach wzajemnych kontaktów móc się poruszać z wyczuciem, dając sygnały, że to, czego doświadcza i co przeżywa współmałżonek jest ważne (Relich, Matuszewska, 1999; Bieńko, 2006; Ostrouch-Kamińska, 2017). Najczęściej jest tak, że doświadczając takiego podejścia ze strony małżonka, współmałżonek reaguje w podobny sposób (Doniec, 2011). Nierzadko zdarza się, że mąż chce wspierać żonę, kiedy jest jej trudno, np. podczas porodu, towarzysząc wcześniej przy przygotowaniach przez udział w szkole rodzenia (Fijałkowski, 1987). Oparta na głębokiej miłości i szacunku relacja wpływa na przeżywane wspólnie narodziny rodzinne, a w połączeniu z aktywnym udziałem w okresie okołoporodowym może wpływać na budowanie więzi między wszystkimi członkami rodziny (Fijałkowski, 2001; Walewska, Bączek, Tataj-Puzyna, Dmoch-Gajzlerska, 2017). Swoista wymiana dobrego rozumienia siebie i udzielania wsparcia pozwala patrzeć na wspólną przyszłość jako rzeczywistość nieprzewidywalną, ale budzącą nadzieję, że jest się z kimś, na kogo można liczyć, ponieważ w przeszłości sprawdził się. Łączy się to również ze świadomością osobistych przekonań, której wyższy poziom wpływa na większą satysfakcję z tworzonego związku małżeńskiego (Dakowicz, 2014b).

W obszarze kompetencji społecznych mężowie o wyższym poziomie zadowolenia w stosunku do mężów o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku, osiągnęli istotnie statystycznie wyższe wyniki świadczące o ich predyspozycjach do podejmowania zachowań wymagających asertywności. Tego typu umiejętność, rozumiana jako „realizowanie własnych celów czy potrzeb przez wywieranie wpływu na innych lub opieranie się wpływowi innych” (Matczak, 2001, s. 11), stanowi istotną kompetencję warunkującą kształtowanie konstruktywnych relacji w małżeństwie (Dakowicz, Dakowicz, 2017), rodzinnym wychowaniu (Zubrzycka-Maciąg,

2020), pracy zawodowej (Bobik, 2020), a także w kontaktach społecznych o mniejszym (Kuczyńska, 2016) i większym zasięgu (Ryan i in., 2020).

Wynik łączny dotyczący poziomu komunikacji małżeńskiej małżonków o wyższym poziomie zadowolenia w stosunku do małżonków o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku jest znacznie wyższy (H_3). Taka sama prawidłowość wystąpiła w przypadku szczegółowych skal określających komunikację małżeńską, wsparcie oraz zaangażowanie. Wyniki badań przeprowadzonych przez M. Jankowską (2016) wykazały, że jakość związku małżeńskiego jest postrzegana jako wyższa, jeśli małżonek ocenia zarówno siebie jak i swojego współmałżonka jako bardziej wspierającego i zaangażowanego w komunikację, a mniej deprecjonującego. Ma to duże znaczenie w perspektywie upływającego czasu, który nierzadko niesie negatywne zjawiska dotyczące sfery seksualnej małżonków (Wawrzyniak, 2011; Górecki, 2020). Wysoki poziom komunikacji małżeńskiej może kompensować negatywne dla życia seksualnego zjawiska, pozwalając utrzymać satysfakcję seksualną na dalszych etapach wspólnego życia (Nomejko, Dolińska-Zygmunt, Mucha, 2017).

W zakresie deprecjacji, która jest jedną z trzech skal szczegółowych komunikacji małżeńskiej, żony bardziej zadowolone w stosunku do żon mniej zadowolonych ze swojego związku uzyskały wyniki wyższe, co łączy się z tendencją do wyrażania gwałtownych stanów emocjonalnych wobec współmałżonka, chęcią narzucania mu własnej woli, czy braku okazywania mu poszanowania (Plopa, 2005a). Kryje się tu potencjalne źródło zaburzające harmonijny przebieg komunikacji małżeńskiej i jeżeli małżonkowie tego nie zmieniają, to poprzez powtarzające się konflikty w dłuższej perspektywie czasowej może dojść do obniżenia jakości tworzonej przez nich relacji małżeńskiej (Whitton, James-Kangal, Rhoades, Markman, 2018; Manalel, Birditt, Orbuch, Antonucci, 2019). Badania przeprowadzone

przez K. Kaletę i J. Mróz (2018) wykazały, że jeden z aspektów prężności psychicznej kobiet – otwartość na doświadczenia, będąc istotnym pozytywnym predyktorem satysfakcji z małżeństwa, daje szansę na osiągnięcie w tym zakresie pozytywnych zmian.

W percepcji małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku ich postawy wobec współmałżonków w wymiarze bliskości, pomocy, kierowania i wymagań w największym stopniu określane są w kategoriach umiaru, rzadziej nadmiaru i jeszcze rzadziej niedomiaru. Tak kształtujące się postawy małżeńskie, ze względu na wyakcentowanie kategorii umiaru we wszystkich wymiarach postawy małżeńskiej oraz komplementarność wzajemnych odniesień, pozwalają przewidywać harmonijny i stabilny rozwój relacji małżeńskiej w nieustannie zmieniającej się rzeczywistości (Braun-Gałkowska, 1992; Dakowicz, 2015c). Brak różnic osiagający poziom istotności statystycznej wskazuje na to, że założona hipoteza, iż małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku częściej zachowują umiar w postawach małżeńskich wobec współmałżonków, niż małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku (H_0) nie została potwierdzona empirycznie.

Podobnie jak w przypadku postaw małżeńskich, we wszystkich wymiarach postawy rodzicielskiej, małżonków o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w zgodnej percepcji żon, mężów i dzieci określane są zdecydowanie najczęściej w kategoriach umiaru, rzadziej nadmiaru i najrzadziej niedomiaru. Przejawiane w tej formie, przez oboje małżonków, postawy rodzicielskie tworzą klimat wychowawczy sprzyjający prawidłowemu rozwojowi ich dzieci (Dakowicz, 1999; Sabaj-Sidur, 2018).

Istotne różnice dotyczące postaw rodzicielskich pomiędzy małżonkami zadowolonymi i niezadowolonymi ze swojego związku pojawiły się jedynie w percepcji ich dzieci, co

wskazuje na to, że hipoteza mówiąca o tym, że małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku częściej zachowują umiar w postawach rodzicielskich wobec własnych dzieci, niż małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku (H_7) została potwierdzona częściowo. Różnica pomiędzy postawami rodzicielskimi badanych żon dotyczyła wymiaru kierowania, gdzie dzieci matek o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku małżeńskiego zdecydowanie częściej przypisywały im kategorię niedomiaru. Jednym z ewentualnych sposobów interpretacji tego stanu rzeczy może być zwiększanie autonomii wraz z rozwojem dzieci na poszczególnych etapach ich życia. Doświadczając oznak, wskazujących na wzrost odpowiedzialności, matki przez zmniejszanie kierowania poszerzają zakres dawanej im swobody, najpierw na etapie wczesnego dzieciństwa (Lasota, 2017), a później adolescencji (Myszka-Strychałska, 2020). W percepcji dzieci ojcowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku małżeńskiego zdecydowanie częściej przejawiają wobec nich nadmiar bliskości i pomocy, niż ojcowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku małżeńskiego. Oba wymiary postawy rodzicielskiej, bliskość i pomoc w przeciwieństwie do kierowania i wymagań, są przejawem podejmowania aktywności skierowanej na dziecko, aby wyjść naprzeciw jego potrzeb. Można spodziewać się, że w sytuacji, kiedy byłoby to działanie niewłaściwe, np. okazanie bliskości, kiedy dziecko potrzebuje dystansu lub udzielenie pomocy, której dziecko nie oczekuje, ojciec będzie miał okazję, aby przez autorefleksję czy dialog z małżonką (Rynio, 2019; Więsyk, Lachowska, 2020), dostrzec swój błąd wychowawczy i wprowadzić pozytywną zmianę na przyszłość. Wprowadzanie modyfikacji w sferze oddziaływań wychowawczych, zmierzających ku wzrostowi ich efektywności, stanowi istotny czynnik prorozwojowy zarówno dla rodzica, jak i dla dziecka (Błasiak, 2017; Bakiera, 2019a).

2. Charakterystyka małżonków o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia w porównaniu z małżonkami o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się mniejszym uspołecznieniem, panowaniem nad sobą oraz życzliwością. Wyraża się to m.in. w trudnościach związanych z dostosowaniem się do zmieniających się warunków społecznych, mniejszej cierpliwości i wyrozumiałości oraz skupianiu się na własnym interesie w obliczu pojawiających się kłopotów. Podejmując działania nierzadko brakuje im konsekwencji, aby doprowadzić je do końca ze względu na niezbyt wysoki poziom poczucia obowiązkowości, uporządkowania i rozważań. Raczej nie są skłonni przejawiać ciepło w kontaktach interpersonalnych, co skutkuje brakiem pozytywnych reakcji wobec siebie osób z ich otoczenia. Brak doceniania pozytywnych cech u innych nierzadko pozbawia ich doświadczenia wzajemności i intymności w kontaktach społecznych (Juros, Oleś, 1993). Funkcjonowanie w relacjach interpersonalnych oparte na zaprezentowanym układzie cech osobowościowych zmniejsza prawdopodobieństwo adekwatnego dostosowania się do zmian w nich zachodzących, co najczęściej pogarsza samopoczucie i w konsekwencji prowadzi do pogorszenia klimatu relacji małżeńskiej (Sukiennik, Terebus, Włodarska, Zyskowska, 2015; Komorowska-Pudło, 2017; Hesse, Gibbons, 2019).

Mężowie o niższym poziomie zadowolenia w porównaniu z mężczyznami o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się mniejszą siłą osobowościową, co przejawia się w mniejszej wytrwałości w dążeniu do realizacji podejmowanych działań, mniejszych zdolnościach osiągnięcia stawianych sobie celów oraz mniejszym zdyscyplinowaniu w wypełnianiu swoich obowiązków (Juros, Oleś, 1993). Jeżeli wyzwania, przed którymi stają mężowie o niższym poziomie

zadowolenia ze swojego związku wymagają wytrwałości i konsekwencji z dużym stopniem prawdopodobieństwa można przyjąć, że poniosą porażkę (Sierota, 2002; Zazulska, Wajs, Mąciak, 2017; Grabowski, Chudzicka-Czupala, Rachwaniec-Szczecińska, 2018). Przeżywana gorycz, bezsilność niezrządkiem prowadzi do obniżenia poczucia własnej wartości, co przy braku życzliwego wsparcia ze strony żony zdecydowanie obniża jakość tworzonej przez nich relacji małżeńskiej (Wickrama, Surjadi, Lorenz, Conger, O'Neal, 2012; Chmielewska, 2013; Johnson, Galambos, Finn, Neyer, Horne, 2017).

Poczucie bezpieczeństwa badanych żon o niższym poziomie zadowolenia z małżeństwa mieści się w granicach wyników umiarkowanych (Uchnast, 1991) i nie różni się istotnie statystycznie od wyników żon o wyższym poziomie zadowolenia z małżeństwa. Ogólne poczucie bezpieczeństwa mężów o niższym poziomie zadowolenia w porównaniu z mężami o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku jest zdecydowanie mniejsze. Mężowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się zdecydowanie mniejszym poczuciem bliskości oraz stabilności, niż mężowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku. Może to łączyć się z trudnościami w efektywnej konfrontacji z egzystencjonalnymi wyzwaniami, gdzie poczucie bezpieczeństwa odgrywa zasadniczą rolę (Oleszkowicz, Gwiżdż, 2019). Porażki w tym zakresie mogą stanowić swoistą informację zwrotną, że nie radzą sobie wobec wyzwań życiowych, skłaniać ku wycofaniu się z kolejnych prób (Pryba, 2019), kontaktów z otoczeniem społecznym, a nawet osobami bliskimi (Stojanowska, 2019). Spadek poziomu interakcji społecznych zmniejsza możliwość uzyskiwania informacji zwrotnych na swój temat (Kuczyńska, Dolińska-Zygmunt, 2004), co przez zubożenie wglądu, może obniżać jakość relacji małżeńskich (Finkel, Hui, Carswell, Larson, 2014; Nowak-Dziemianowicz, 2019; Kanter, Kuczynski, Manbeck, Corey, Wallace, 2020).

Małżonkowie mniej zadowoleni w porównaniu z małżonkami bardziej zadowolonymi ze swojego związku uzyskali niższe wyniki określające ich poziom inteligencji emocjonalnej. Kryją się za tym mniejsze zdolności warunkujące efektywność przetwarzania informacji emocjonalnych, dotyczących zarówno własnych emocji, jak również ich współmałżonków (Knopp, 2006; Krok, Preis, 2016; Jankowska, 2020). Podejmowane przez nich każdego dnia interakcje małżeńskie narażone są przez to na różnego rodzaju zakłócenia, które tworząc stan napięcia, pogarszają klimat wzajemnej relacji (Zmaczyńska-Witek, Komborska, Rogowska, 2019; Chrzastowski, 2020; Dołęga, 2020), zmniejszając poczucie satysfakcji z tworzonego związku małżeńskiego (Kaleta, 2015; Paprzycka, Mianowska, 2020; Webb, 2020).

Kompetencje społeczne małżonków o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach intymnych są znacznie mniejsze, niż kompetencje małżonków o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku. Niesie to ze sobą poważne ryzyko wystąpienia różnego rodzaju perturbacji, które mogą kończyć się brakiem wzajemnego rozumienia się (Dakowicz, 2015d; Kołodziej-Zaleska, Iłska, 2017), doświadczeniem traumy relacyjnej (Landwójtowicz, 2019), czy wręcz wyzwalając poczucie zranienia (Król-Fijewska, 2014).

W obszarze kompetencji społecznych, mężowie o niższym poziomie zadowolenia w stosunku do mężów o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku, osiągnęli zdecydowanie niższe wyniki dotyczące ich predyspozycji do podejmowania zachowań wymagających asertywności. Brak tego typu umiejętności, wiążących się z realizacją stawianych sobie celów czy potrzeb poprzez wpływ na innych lub opieranie się wpływowi innych (Maczak, 2001), pogarsza zarówno bliskie relacje interpersonalne (Doroszewicz, Gamian-Wilk, 2015; Ames, Lee, Wazlawek, 2017), jak również negatywnie wpływa

na relacje zawodowe (Ames, 2009; Bąbka, 2020; Jastrzębowska, 2020) i społeczne (Kornaszewska-Polak, 2014; Różycka-Tran, 2018).

Wynik łączny dotyczący poziomu komunikacji małżeńskiej małżonków o niższym poziomie zadowolenia w stosunku do małżonków o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku jest znacznie niższy. Podobnie małżonkowie mniej zadowoleni ze swojego związku uzyskali niższe wyniki w skalach określających komunikację małżeńską, wsparcie oraz zaangażowanie. Przy niskich wynikach dotyczących badanych aspektów komunikacji małżeńskiej można spodziewać się różnego rodzaju nieporozumień (Chrost, 2020; Weryszko, 2020b), które trwając w czasie doprowadzają do spadku satysfakcji z tworzonego związku (Malik, Heyman, Smith Slep, 2020).

W zakresie deprecjacji, która jest jedną z trzech skal szczegółowych komunikacji małżeńskiej, żony mniej zadowolone w stosunku do żon bardziej zadowolonych ze swojego związku uzyskały wyniki niższe, co łączy się z większym opanowaniem w wyrażaniu gwałtownych stanów emocjonalnych wobec współmałżonka, okazywaniem poszanowania i brakiem chęci narzucania mu własnej woli (Płopa, 2005a). W kontekście pozostałych wyników dotyczących klimatu relacji interpersonalnej małżonków mniej zadowolonych ze swojego związku, można interpretować uzyskane dane jako wyraz pewnego dystansu, chłodu emocjonalnego wobec męża, wynikającego z faktu większego skupienia się na swoich potrzebach (Ściupider-Młodkowska, 2018; Szuster, 2019). Wyakcentowanie aspektu instrumentalnego kosztem ekspresyjnego we wzajemnej relacji może ostatecznie prowadzić nawet do obojętności wobec siebie (Litwińska-Rączka, 2018; Ciurea, 2020).

Percepcja małżonków o niższym i wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku odnośnie postaw małżeńskich jest bardzo zbieżna. Najczęściej swoje postawy wobec

współmałżonków w zakresie bliskości, pomocy, kierowania i wymagań określają w kategoriach umiaru, następnie nadmiaru i niedomiaru. Biorąc pod uwagę, zgodne we wzajemnej percepcji, wyakcentowanie obojga małżonków kategorii umiaru, we wszystkich wymiarach postaw małżeńskich, można spodziewać się tendencji do przyjmowania postaw małżeńskich oczekiwanych przez współmałżonka (Braun-Gałkowska, 1992; Dakowicz, 2015b).

Postawy rodzicielskie małżonków o niższym i wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku, analogicznie do postaw małżeńskich, w zgodnej percepcji żon, mężów i dzieci są najczęściej określane w kategoriach umiaru, rzadziej nadmiaru i najrzadziej niedomiaru. Takie wyniki pozwalają przewidywać w zakresie przyjmowanych przez małżonków o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku, postaw rodzicielskich odpowiadających potrzebom swoich dzieci (Braun-Gałkowska, 1992; Dakowicz, 1999). Pewnym cieniem, padającym na tak pozytywny układ odniesień rodzicielskich małżonków o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku, jest percepcja ich dzieci. Przypisywały one swoim matkom, zdecydowanie częściej niż dzieci małżonków o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku, niedomiary w wymiarze kierowania i wymagań. Natomiast ojcom niedomiary w wymiarze bliskości i pomocy, a nadmiar w wymiarze wymagań. Różnice w postawach rodzicielskich przejawianych przez matkę i ojca, których doświadczają dzieci małżonków o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku mogą znacznie wpływać na ich rozwój (Michalczyk, 2018), prowadząc np. do wewnętrznego rozbicia (Gałtarek, 2018), braku poczucia bycia kochanym (Adamczyk, 2021), samotności (Dołęga, 2001), samoakceptacji (Walęcka-Matyja, 2019), czy do obniżenia poczucia własnej wartości (Lewicka, 2020). Kiedy już tego typu problemy wychowawcze pojawią się wpłyną na klimat życia rodzinnego (Kolendo, Wronka, 2021), którego

obniżona jakość będzie negatywnie oddziaływać na relacje rodzicielskie (Linek, 2020), małżeńskie (Smolińska, 2014), a także relacje pomiędzy rodzeństwem (Dębska, 2020).

Rozdział VI

Satysfakcjonujący związek małżeński – prorozwojowa refleksja pedagogiczna

Porównanie małżonków różniących się poziomem zadowolenia ze swojego związku pozwoliło określić charakterystykę osobowościową żon i mężów, którzy funkcjonują w relacjach dających im poczucie satysfakcji, co zostało opisane w poprzednim rozdziale. Znaczną część uwarunkowań osobowościowych, leżących u podłoża satysfakcjonującej relacji małżeńskiej, można wypracować będąc już człowiekiem dorosłym funkcjonującym w związku małżeńskim. Ponieważ ten rozdział ma charakter pedagogiczny, tzn. jak to zrobić, aby zwiększyć prawdopodobieństwo takiej modyfikacji sfery psychicznej, która da szansę na osiągnięcie powodzenia w małżeństwie, zwrócono uwagę na osobisty rozwój małżonków, jak również rozwój ich relacji małżeńskich i rodzicielskich.

1. Pedagogiczne implikacje dotyczące osobistego rozwoju małżonków

Człowiek wyraża siebie przez osobowość, która najczęściej rozumiana jest jako złożona całość myśli, emocji i zachowań, wpływająca na dalsze jego życie. Obejmuje wspomnienia związane z przeszłością, zaangażowanie aktualne oraz projektowanie przyszłości (Pervin, 2002). Proces kształtowania struktury osobowości oparty jest na wzajemnym przenikaniu się czynników biologicznych, psychicznych oraz sytuacyjnych,

osadzonych w kontekście socjokulturowym i rozwojowym (Zimbardo, Johnson, McCann, 2017). Naturalnym ludzkim oczekiwaniem jest osiągnięcie dobrostanu psychicznego (Borzucka-Sitkiewicz, 2018), jako efektu nieustannego rozwoju osobowościowego poprzez otwartość na doświadczenie, brak nastawienia obronnego, jasną i dokładną świadomość, bezwarunkowe poczucie własnej wartości i harmonijne relacje z ludźmi (Oleś, 2011).

Ponieważ związek małżeński jest relacją kobiety i mężczyzny, to jego jakość w znacznym stopniu zależy od tego, jakie typy osobowości reprezentują małżonkowie i czy podejmują pracę nad jej rozwojem. Możliwość taka istnieje ze względu na ludzkie potencje: inteligencję, twórczość, wolność i zdolność do miłości (Grzywak-Kaczyńska, 1988). Droga do ich realizacji wiedzie m.in. przez refleksyjność (Śladek, 2017), samoświadomość (Dyga, 2018) i samodoskonalenie (Gejdoś, 2019). Józef Koziński (2007) główną strategię osobistego rozwoju upatruje w transgresji, czyli stawaniu się tym, kim może się być. Przez transgresję osoba zapewnia sobie własny wszechstronny rozwój, czemu towarzyszy rozwój najbliższych relacji i świata zewnętrznego (Ślaski, 2012).

Aktywność związana z osobistym rozwojem jest rezultatem samoświadomości (Dubas, 2017; Joachimowska, 2020), czyli wglądu w swój wewnętrzny świat (de Tchorzewski, 2017; Hucko-Biernat, 2018). Samoocena aktualnego stanu struktury psychicznej może być pozytywna, wówczas doświadczenie satysfakcji skłania do kontynuacji tego, co trwa. W przypadku negatywnej samooceny istnieje potencjalna możliwość postawienia diagnozy, co do ewentualnych źródeł występujących słabości oraz podjęcia działań zmierzających do ich modyfikacji i przezwyciężenia. Znaczącą rolę odgrywa sposób wykorzystania czasu, który w zależności od wymogów sytuacji powinien elastycznie zmieniać perspektywę i bardziej

koncentrować się na teraźniejszości, przeszłości lub przyszłości (Zimbardo, Boyd, 2009).

Przeprowadzona w poprzednim rozdziale analiza cech osobowościowych małżonków obu badanych grup wskazuje, że zadowoleniu z małżeństwa sprzyja uspołecznienie, panowanie nad sobą oraz życzliwość, przejawiająca się m.in. przez umiejętność odnalezienia się w zmiennych warunkach społecznych, cierpliwość, wyrozumiałość, obowiązkowość, uporządkowanie i rozwagę. Należy spodziewać się, że podjęcie osobistej pracy nad rozwojem tych cech, będzie jednocześnie drogą ku zwiększeniu prawdopodobieństwa satysfakcji z relacji małżeńskiej.

Współczesna hegemonia chwilowego zysku (Zborowski, 2020) i nieumiejętność łączenia informacji docierających z wielu źródeł (Milewicz, 2020) powoduje kreowanie niespójnej wizji świata, przynosząc w efekcie chaos etyczny, światopoglądowy, społeczny i zaburzenia osobowości (Miąso, 2021). Pojawiający się w wyniku tego niski poziom kompetencji społecznych, osłabia potencjał umożliwiający podjęcie przeciwdziałania trudnym wydarzeniom życiowym (Rosiński, 2007). Adekwatne odnalezienie się w zmiennych warunkach społecznych utrudnione jest przez poczucie osamotnienia (Śliwak, Reizer, Partyka, 2015; Wrótniak, 2020). W sytuacji braku bliskiej wzajemnej relacji interpersonalnej, człowiek ma tendencję do interpretacji otaczającej go rzeczywistości przez pryzmat subiektywnych doznań (Dakowicz, 2008). Nierzadko prowadzi to do wyciągania fałszywych wniosków (Imbir, 2018). W efekcie zdarza się, że dochodzi do złego odczytania intencji współrozmówcy, co wywołuje drobne nieporozumienia lub poważne konflikty, mogące doprowadzić do zakończenia wzajemnej relacji (Paprzycka, 2020).

Rozwojowi umiejętności odnalezienia się w zmiennych warunkach społecznych, wzrostowi cierpliwości, wyrozumiałości, obowiązkowości, uporządkowania i rozwagi

sprzyja nieustanne poszerzanie sfery przekonań i orientacji światopoglądowych. Ma to miejsce wówczas, gdy zwiększa się otwartość na potrzeby i racje innych, a zmniejsza zamykanie się w świecie własnych przekonań i interesów (Strus, Ciecuch, Rowiński, 2011). Może to nastąpić, kiedy człowiek doświadczając słabości, przyznaje się do nich przed samym sobą i wyraża osobistą chęć zmiany na lepsze. Wybór form samodoskonalenia jest sprawą indywidualną, ze względu na przekonania, co może pomóc i zakres posiadanych możliwości. W praktyce jest to dotarcie do odpowiedniej literatury, udział w treningach nabywania odpowiednich kompetencji lub korzystanie z konsultacji psychologicznych (Piórkowski, 2020). Badania pokazują, że znaczna część dorosłych Polaków podejmuje nieformalne uczenie się, sięgając po odpowiednią literaturę, jak również bierze udział w różnego rodzaju szkoleniach rozwijających ich osobiste kompetencje (Górniak, Strzebońska, Worek, 2020).

Przegląd stron internetowych może być wskazaniem, na jakie opracowanie interesującej problematyki zwrócić uwagę. Często zamieszczone są dokładne opisy lub recenzje publikacji, które ułatwiają podjęcie decyzji, czy będą spełniały pokładane w nich nadzieje.

Przykładowo, Peter Lauster (1995) zwraca uwagę na to, że większość ludzi cierpi z powodu niskiego poziomu samoświadomości, która nie jest cechą genetyczną, ale się rozwija i doskonali od wczesnego dzieciństwa. Przyczyną wielu frustracji, obniżonego poczucia własnej wartości, zaburzeń w rozwoju osobowości jest niedostateczna znajomość samego siebie. Omawia „prawidłową” i „nieprawidłową” rozwiniętą świadomość samego siebie, przyczyny i skutki niedostatecznie rozwiniętej samoświadomości z uwzględnieniem kompleksu niższości i lęków. Opisuje, w jaki sposób i kiedy może nam pomóc psychoterapia, a także, w jaki sposób my sami możemy sobie pomóc. Pozwala poznać i opanować metody

samoobserwacji, samooceny i autotreningu umożliwiający większy wgląd w siebie.

Według Florence Littauer (1994) klucz do zrozumienia innych leży w zrozumieniu samego siebie. Każdy człowiek charakteryzuje się określonym typem temperamentalnym (melancholik, flegmatyk, sangwinik, choleryk), który można rozpoznać u siebie przez wypełnienie testu zawartego w książce. Uzyskany wynik opisany jest szczegółowo, jak osoby charakteryzujące się poszczególnymi typami temperamentalnymi funkcjonują w bliskiej relacji przyjacielskiej, w pracy, pełniąc funkcję rodzicielską i jak wygląda ich wewnętrzny świat. Ze względu na uwarunkowania temperamentalne my i ludzie z naszego otoczenia mamy pewne skłonności, tendencje do myślenia, przeżywania i zachowań, które będą zbliżone do siebie, albo zgoła odmienne. Dostrzeganie i liczenie się z odmiennością daje większe szanse, aby przyjąć drugiego człowieka takim jaki jest, a nie takim jakim chcielibyśmy, aby był.

Dale Carnegie (1995) w swojej książce zwraca uwagę na efektywne wykorzystanie interakcji międzyludzkich. Lepiej zrozumieć zarówno mechanizmy wywierania wpływu na innych, jak również mechanizmy ulegania wpływom innych pozwala książka Roberta B. Cialdiniego, Steve'a J. Martina i Noah J. Goldstein (2016). Autorzy prezentując wiedzę w krótkich rozdziałach skłaniają ku temu, aby zatrzymać się nad poruszonym zagadnieniem i podjąć refleksję w odniesieniu do własnych doświadczeń. Co i dlaczego działa na nas? Jak my możemy wpłynąć na innych? Wśród licznych aspektów związanych z funkcjonowaniem społecznym zwracają uwagę m.in. na podejmowanie zachowań nonkonformistycznych, zaniechanie złych zachowań, budowanie dobrych relacji i współpracę, czerpanie mądrości z doświadczenia, poczucie zobowiązania do dotrzymania danego słowa, wytrwanie w dążeniu do stawianych sobie celów, skłonność do prokrastynacji (odkładania spraw na później), urzeczywistnienie

osobistego potencjału, zachętę do twórczego myślenia. Gdyby ktoś miał problemy związane z prokrastynacją ciekawą propozycję na temat lepszego wykorzystania w życiu upływającego czasu składa David Allen (2015). Opracowany przez niego program Getting Things Done (*doprowadzanie roboty do końca*) umożliwia zwolnienie tempa pracy i racjonalizację realizacji pojawiających się w życiu zadań. Celem programu GTD jest uporządkowanie zadań, co zwalnia od potrzeby pamiętania o wszystkich planach i obowiązkach, zgromadzenie wszystkich zadań w jednym miejscu i ustalenie takiej kolejności, aby rozpoczęcie kolejnego zadania było możliwe od razu po zakończeniu poprzedniego. Autor sugeruje przejście 5 etapów: 1) gromadzenie tego, co angażuje naszą uwagę; 2) analizę znaczenia każdej pozycji i ustalenie, co należy z nią zrobić; 3) porządkowanie wyników; 4) przeglądanie zadań do wyboru; 5) podjęcie konkretnego działania.

Jack Canfield i Janet Switzer (2016) w swoim opracowaniu udzielają życiowych lekcji w ważnych obszarach, takich jak bezpieczeństwo, pokonywanie wyzwań, znajdowanie sensu życia oraz osiąganie celów osobistych i zawodowych. Podstawom poczucia własnej wartości poświęca swoją książkę Nathaniel Branden (2003), gdzie analizuje samoocenę w najdrobniejszym szczególe i pomaga zrozumieć mechanizmy i dynamikę, które regulują nasz sposób myślenia i postrzegania siebie. Wiedza teoretyczna wsparta jest propozycją wielu ćwiczeń, których wykonywanie ze stałością i dyscypliną, pozwalają na wzrost poczucia własnej wartości.

Cenne wskazówki, jak poprawić lub zmienić swoje życie, aby było szczęśliwe i satysfakcjonujące podaje w swojej publikacji Jolanta Marchlewska (2019). Zachęca czytelnika do refleksji nad własnym rozwojem, inspirowanie do zmiany dorosłego życia, kształtowania umiejętności autentycznego wyrażania siebie w relacjach z innymi oraz uważnego słuchania innych ludzi. Proponowane ćwiczenia pomagają zrozumieć własne

zachowania, potrzeby i emocje, co zwiększa szanse na tworzenie satysfakcjonujących związków.

Krokiem na drodze ku większemu zaangażowaniu w pracę nad osobistym rozwojem jest udział w szkoleniach i treningach rozwijających potrzebne kompetencje (Dębska, 2012). Coraz więcej poradni psychologicznych i ośrodków szkoleniowych proponuje treningi rozwijające różnego rodzaju kompetencje społeczne (Górniak, Strzebońska, Worek, 2020). Nierzadko w trakcie wykonywanych obowiązków zawodowych, ze względu na politykę personalną firmy, pracownicy regularnie uczestniczą w szkoleniach rozwijających ich kompetencje, np. związane z empatią (Wilczek-Rużyczka, 2002); konstruktywnego zwalczania stresu (Pawłowska-Cyprysiak, 2019); komunikacyjne (Szast, 2020); społeczne (Drzewiecka-Krawczyk, 2017); interpersonalne (Stasiak, 2015); pracy w zespole (Kaszyńska, 2015); rozwiązywania konfliktów (Suchojad, Biernat-Guzdkiewicz, 2010); prowadzenia negocjacji (Przewoźnik, 2020); obsługi klienta (Kubański, Karpińska, 2017); wychowawcze (Dakowicz, Dakowicz, 2009b). Ma to o tyle istotne znaczenie, że rozwój zawodowy jest integralnym komponentem rozwoju osobistego i ważną składową biografii życiowej człowieka ujmowaną z perspektywy holistycznej (Tomaszewska-Lipiec, 2014). Są to sfery ludzkiej aktywności, które na poszczególnych etapach życia w większym lub mniejszym stopniu wzajemnie przenikają się (Mroczkowska, Kubacka, 2020), wpływając ostatecznie na poczucie dobrostanu psychicznego (Zalewska, 2020).

Potwierdza to ciekawe spostrzeżenie Johna Cleese i Robina Skynnera (1998), którzy porównując wyniki badań zdrowych emocjonalnie osób i ich rodzin (Skynner, 1990) oraz firm szczególnie odpornych na kryzysy i osiągających długotrwałe sukcesy (Peters, Waterman, 2000) dostrzegli cechy wspólne. Promieniującą na otoczenie życzliwość, poszanowanie

autonomii, przywództwo z wyczuciem, efektywną komunikację oraz szacunek dla wartości i zasad (Santorski, 2002).

Wychodząc naprzeciw rozpoznanym potrzebom swoich pracowników w celu podwyższenia efektywności wykonywanych zadań zawodowych, firmy wprowadzają wsparcie indywidualne, które sprawdziło się w krajach Europy Zachodniej i USA (Brzeziński, 2013). Określane jako coaching, traktowane jest kompleksowo, uwzględniając współpracę na rzecz osiągnięcia celu organizacji i wsparcie pracowników w ich rozwoju (Szejnuk, 2015). Utrzymanie się firm na rynku z zachowaniem dobrej prosperity w sytuacji nieustannie zachodzących zmian na całym świecie skłania ku temu, aby od zarządzania zasobami ludzkim i zarządzania wiedzą przejść do zarządzania kapitałem ludzkim (Mikuła, 2020). Można spodziewać się, że coraz więcej pracowników na drodze rozwoju zawodowego będzie miało okazję, aby na różne sposoby rozwijać osobiste kompetencje (Parkes, 2013; Chmielecka, 2015; Pec, 2019), wśród których są również takie, które sprzyjają tworzeniu satysfakcjonujących związków małżeńskich.

Aktualnie istnieje możliwość, aby indywidualnie korzystać ze wsparcia coacha (trenera personalnego) w pracy nad osobistym rozwojem (Musioł, 2020). Daje to szansę na zwiększenie efektywności podejmowanych działań przez skupienie się na konkretnych problemach, które należy wspólnie przepracować (Smoleń, 2020). Obok tak znaczącej zalety należy nadmienić, że tego typu praca nad osobistym rozwojem związana jest ze sporym obciążeniem finansowym i ryzykiem podjęcia współpracy z coachem, który w swojej pracy opiera się na niejasnych podstawach antropologicznych (Benisz, 2020).

2. Pedagogiczne implikacje dotyczące rozwoju relacji małżeńskich

Jakość małżeństwa jest wynikiem zarówno tego, co do wzajemnej relacji wnoszą małżonkowie, jak również tego jak ją kształtują w swojej codzienności (Słup, 2014; Chmielewska, 2019). Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że tworzeniu satysfakcjonującej relacji małżeńskiej sprzyja inteligencja emocjonalna, kompetencje społeczne warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach intymnych i wymagających asertywności oraz wsparcie, jak również zaangażowanie w komunikacji małżeńskiej.

W przeciwieństwie do nabytej inteligencji klasycznej, rozumianej jako zdolność przystosowania się do sytuacji dzięki dostrzeganiu abstrakcyjnych relacji, opierając się na wcześniejszych doświadczeniach i skutecznej kontroli własnych procesów poznawczych (Nęcka, 2000), inteligencję emocjonalną można rozwijać. Przejawia się ona w znajomości własnych przeżyć, kierowaniu emocjami, zdolności automotywacji, empatycznym rozpoznawaniu emocji u innych, inicjowaniu i efektywnym pielęgnowaniu związków interpersonalnych (Salovey, Mayer, 1990). W Stanach Zjednoczonych i państwach Europy Zachodniej mamy do czynienia z czymś, co nazywane jest *emotional literacy movement* (ruch kształcenia emocjonalnego). Powstaje coraz więcej publikacji i organizowanych jest coraz więcej różnorodnych szkoleń, treningów, warsztatów, programów samorozwoju, które nastawione są na podwyższanie poziomu inteligencji emocjonalnej (Knopp, 2014). Kompetencje społeczne warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach intymnych i wymagających asertywności również są zdolnościami, które można rozwijać. Podobnie w odniesieniu do relacji małżeńskiej udzielanie wsparcia współmałżonkowi oraz wzrost zaangażowania w komunikacji małżeńskiej jest obszarem rzeczywistości życia małżeńskiego w znacznym

stopniu zależnym od samych małżonków (Dakowicz, Dakowicz, 2021).

Praktyczne możliwości prorozwojowych zmian w przedstawionych obszarach to sięgnięcie po lektury pozwalające lepiej zrozumieć mechanizmy psychologiczne, leżące u podłoża zauważonych u siebie zachowań, wspólny udział małżonków w treningach kształtujących pożądane kompetencje, a przede wszystkim nieustanny dialog pozwalający rozwijać relację małżeńską w zmieniającej się rzeczywistości (Braun-Gałkowska, 2010). Warto w tym miejscu pokreślić wynikające z owej zmieniającej się rzeczywistości przeszkody i sprzeczności, m.in. dominację różnych odmian indywidualizmu i koncentracji na „ja”, które z jednej strony są charakterystyczne dla współczesności, przez co są nieredukowalne, a z drugiej strony utrudniają lub wręcz uniemożliwiają współmałżonkom tworzenie satysfakcjonujących związków intymnych (Nowak-Dziemianowicz, 2019).

Daniel Goleman (1997) w rozwoju inteligencji emocjonalnej podkreśla istotne znaczenie świadomego kontrolowania własnych emocji, wytrwałą motywację w dążeniu do celu, zdolność do empatii i umiejętność zachowań społecznych. Wiele komponentów inteligencji emocjonalnej to emocje złożone, przekonania, postawy, plany, które tworzą specyficzną formę wiedzy umożliwiającej rozwiązywanie ważnych problemów życiowych, gdzie ocena możliwych rozwiązań wymaga nie tylko kontaktu z własnymi emocjami, lecz także z emocjami innych ludzi (Maruszewski, 2008). Okazuje się, że już na wczesnych etapach tworzonych relacji małżeńskich, wzajemnie postrzegana empatia partnera stanowi istotny predyktor satysfakcji ze związku małżeńskiego (Kaźmierczak, 2013), prawdopodobnie ze względu na pozytywne efekty związane ze zdolnością słuchania i troską o dobrostan, których można się nauczyć, rozwijając komunikację niewerbalną, właściwe słuchanie, adekwatną percepcję i klimat komunikacyjny oraz

współdzielenie uczuć i doświadczeń (Modzelewski, 2017; Boostani Kashani, Khodabakhshi-Koolae, Davoodi, Heidari, 2020). Podobnie samoocena jednego ze współmałżonków może kształtować samoocenę drugiego współmałżonka. Wyższa samoocena wpływa na większą skuteczność w okazywaniu szacunku, co sprzyja budowaniu poczucia własnej wartości u obojga małżonków (Jayamaha, Overall, 2019). Refleksyjna praktyka życiowa stanowi najkorzystniejszą przestrzeń dla konstruowania kompetencji emocjonalnych ze względu na elastyczne sterowanie własnymi uczuciami w zmiennych okolicznościach na rzecz wspólnego dobra (Góralaska, 2012). Długoletni trening w tym zakresie daje szansę na rozwój inteligencji emocjonalnej (Brackett, Salovey, 2008), gdzie znaczącą rolę odgrywa sposób, w jaki traktuje się współmałżonka (Alheit, 2002).

Wspólna droga życia małżeńskiego prowadząca do satysfakcji obojga małżonków nie jest samoczynnie, spontanicznie dziejącą się rzeczywistością, ale codzienną pracą małżonków. Jednym z doświadczeń negatywnie wpływających na relację małżeńską jest poczucie osamotnienia, które dobrze przeżyte prowadzi do samotności, przez którą człowiek odnajduje prawdę o sobie, świecie, swoim miejscu w nim, a także źródle i celu swojego życia. Narzędziem mogącym służyć konstruktywnemu przepracowaniu osamotnienia jest SPICE indeks, skupiający się na pięciu głównych sferach, na których bazuje każda relacja: duchowej, fizycznej, intelektualnej, komunikatywności i emocjonalnej. Podaje praktyczne sposoby zarządzania nią, prowadzące do jej umacniania, podnosi świadomość małżonków na ich potrzeby, uczucia, tożsamość małżeńską, także seksualną i związaną z nią umiejętność zarządzania małżeńską płodnością (Szturomska-Józwik, 2019).

Ponieważ mamy skłonności, aby odbierać innych w kontakcie i odnosić się do nich przez pryzmat własnej tożsamości płciowej, co prowadzi nierzadko do niepotrzebnych

nieporozumień, cenną refleksją w tym zakresie może być postanowienie podejmowania zachowań wobec współmałżonka, uwzględniających owe różnice (Gray, 1995; Bem, 2000; Mandal, 2020). Szersze spojrzenie na małżeństwo jako parę osób zdecydowanych, aby wziąć na siebie odpowiedzialność za współdziałanie na drodze do wzajemnej samorealizacji, pozwala dostrzec istotne warunki (wspólnie spędzany czas, system wartości, zdolności negocjacyjne, dojrzałość, zabawa humor, intymność, oddanie), których spełnienie warunkuje satysfakcję obojga małżonków z tworzonego związku (Field, 1995). Ważny jest język, którym małżonkowie posługują się, aby okazać sobie miłość. Może on być zrozumiały dla współmałżonka, wówczas satysfakcja z tworzonego związku wzmacnia się lub niezrozumiały, wówczas satysfakcja z tworzonego związku się zmniejsza.

Gary Chapman (2014) opisuje pięć języków miłości, a zamieszczając w swojej książce test diagnozujący, którym z nich posługują się małżonkowie daje szansę na podjęcie konkretnej pracy poprawiającej jakość tworzonego związku. Poszczególne języki miłości zwracają uwagę na: wzajemne odniesienia małżonków, które mają mieć charakter budujący; wspólnie spędzany czas; obdarowywanie drobnymi upominkami; czynienie przysług; intymność wyrażaną przez dotyk (Chapman, 2014).

Ujęcie wieloaspektowe miłości podkreśla różne składowe, które występując w różnym natężeniu oraz w różnych układach, tworzy jej odmienne rodzaje. Miłość pusta wynika z przeżywania tylko jednej składowej miłości – zaangażowania, natomiast miłość pełna jest wynikiem przeżywania oprócz zaangażowania również namiętności i intymności (Sternberg, 1997). Natura, dynamika i sposób przeżywania poszczególnych komponentów miłości wpływa modyfikująco na jakość tworzonej relacji intymnej (Wojciszke, 2017).

Znaczącą rolę w kształtowaniu jakości związku jest to, jak małżonkowie rozmawiają ze sobą i na ile przestrzegają w praktyce następujących kwestii: posiadają oraz aktualizują wiedzę na temat różnorodnych i ważnych informacji związanych ze współmałżonkiem; przejawiają często i z głębokim przekonaniem uczucia sympatii i podziwu dla współmałżonka; zwracają się ku sobie; poddają się wpływowi współmałżonka; rozwiązują problemy, które da się rozwiązać; radzą sobie z paralizującym konfliktem; odnajdują poczucie wspólnoty (Gottman, Silver, 2006).

Pojawiające się sytuacje zaburzeń relacji małżeńskich pobudzające silnie sferę afektywną, generowane są zwykle z poziomu poznawczego lub behawioralnego, ale nierzadko pochodzą z poziomu emocjonalnego (Wojaczek, 2019). Może to wystąpić wówczas, gdy jeden ze współmałżonków ze względu na doświadczenia wyniesione ze swojej rodziny jest niezdolny do nawiązania odpowiedniej relacji uczuciowej (Herberger, Kozłowska, 2017; Plopa, Lorecka, 2019). Dzieje się tak, ponieważ intymne relacje traktowane są jako jedno z największych pragnień człowieka, a funkcjonowanie w związku intymnym stanowi ważny komponent życia jednostki i przejaw jej prawidłowego rozwoju psychospołecznego (Bakiera, 2019b). Ma to szczególne znaczenie w sytuacji pojawiających się konfliktów i strategii podejścia do ich rozwiązywania. Najczęściej kobiety konflikt odbierają w kontekście braku miłości, a mężczyźni braku szacunku. Poznanie odmiennej optyki współmałżonka w tym względzie może wiele wnieść dla procesu lepszego porozumienia (Eggerichs, 2020).

Jakość związku małżeńskiego jest postrzegana jako wyższa, jeśli małżonek ocenia zarówno siebie, jak i swojego współmałżonka jako bardziej wspierającego i zaangażowanego w komunikację, a mniej deprecjonującego. Analogicznie w drugą stronę, jakość związku jest postrzegana jako niższa, jeśli małżonek ocenia zarówno siebie, jak i współmałżonka jako mniej

wspierającego i zaangażowanego, a bardziej deprecjonującego (Jankowska, 2016).

Aktualnie małżonkowie mają wiele sposobności, aby zadbać o prawidłową komunikację pomiędzy sobą. Mogą to osiągnąć w ramach Stowarzyszenia Spotkania Małżeńskie, założonego w Polsce międzynarodowego ruchu, mającego na celu promowanie dialogu jako drogi duchowej przede wszystkim w małżeństwie i wśród par przygotowujących się do małżeństwa. Spotkania Małżeńskie proponują przeżycie spotkania we dwoje w formie warsztatowych rekolekcji dla małżeństw pragnących pogłębienia relacji, a także przeżywających trudności i kryzysy. Podczas rekolekcji żona i mąż mają okazję porozmawiać ze sobą o tym, o czym na co dzień nie rozmawiają, albo o sprawach będących źródłem napięć i konfliktów. Na Spotkaniach Małżeńskich mogą popatrzeć na swoje życie w zupełnie innym świetle niż dotychczas. Niezależnie od kolorytu przeżywanych uczuć, mogą zrobić krok w kierunku pogłębienia miłości i odnowienia swojego związku. Program rekolekcji zakłada przeżycie w swoim związku dialogu dotyczącego codziennego życia oraz szerszych problemów pojawiających się w związku. Siła oddziaływania Spotkań Małżeńskich polega na tym, że małżeństwo biorące w nim udział może doświadczyć świeżości wzajemnych uczuć, odnowić lub odkryć na nowo swoją jedność. Oparty na nowoczesnej wiedzy z zakresu psychologii komunikacji i teologii program jest tak ułożony, że jego realizacja pozwala każdej parze spojrzeć na własne życie w duchu miłości, dzięki czemu zwiększa szanse na przezwyciężanie ewentualnych konfliktów w przyszłości (www.spotkaniamalzenskie.pl, 2021).

W cyklu edukacyjnym na poziomie szkół podstawowych i ponadpodstawowych od wielu lat jest realizowany przedmiot „Wychowanie do życia w rodzinie”. Podczas lekcji prowadzonych przez specjalnie przygotowanych nauczycieli poruszane są zagadnienia dotyczące m.in. relacji małżeńskich

(Guziak-Nowak, Król, Węglarczyk, 2018; Guziak-Nowak, Król, 2020).

Pojawiają się również propozycje samorządowe, wspierające efektywne funkcjonowanie małżeństw. Dobrym przykładem jest Białostocka Akademia Rodziny (BAR), utworzona 23 lutego 2013 roku z inicjatywy Prezydenta Białegostoku, której głównym zadaniem jest szeroko rozumiana edukacja i promocja rodziny. Adresatami działań są wszystkie grupy społeczne: młodzież, małżonkowie, rodzice i dziadkowie. Zadania te realizowane są poprzez organizowanie wykładów, szkoleń oraz warsztatów, na których specjaliści podejmują tematy dotyczące rodziny, wychowania oraz wzmacniania relacji rodzinnych. Białostocka Akademia Rodziny nie obiecuje nikomu, że rozwiąże za niego problemy rodzinne, ale dołoży starań, aby dać mu wiedzę i motywację, by to on sam mógł się z nimi uporać. Dotychczas zrealizowano wiele wykładów dotyczących istotnych zagadnień związanych z funkcjonowaniem małżeństwa¹. Szczególnie przydatną formą rozwijającą komunikację jest udział małżonków w warsztatach, podczas których angażując się w ich przebieg, mogą pracować nad osobistymi problemami, wyciągając konstruktywne wnioski w celu lepszego funkcjonowania swojego związku. Wieloletnia działalność Białostockiej Akademii Rodziny, połączona z bogatą ofertą adresowaną do małżeństw sprawiła, że spotkała się ona z dużym zainteresowaniem i licznym udziałem

¹ Między innymi: „Budowanie relacji w małżeństwie i rodzinie”; „O seksie, płci i komunikacji w małżeństwie”; „O męskości nie tylko dla mężczyzn”; „Kryzys, konflikt małżeński to nie koniec...”; „O emocjach w małżeństwie”; „Jak rozmawiać z małżonkiem, żeby być zrozumianym”; „Jak wygrać swoje małżeństwo?”; „Jak pokonywać kryzysy małżeńskie?”; „Małżeńskie remanenty”; „Jak budować szczęście w małżeństwie?”. Zob. www.rodzina.bialystok.pl, 2021.

małżonków zarówno podczas wykładów, jak również realizowanych warsztatów².

3. Pedagogiczne implikacje dotyczące rozwoju relacji rodzicielskich

Podjmując funkcje rodzicielskie małżonkowie zwiększają zakres wzajemnych oddziaływań, które z jednej strony dają im okazję przeżywania wielu pozytywnych doświadczeń, a z drugiej strony mogą prowadzić do napięć i konfliktów (Slany, 2008; Boczkowska, 2020). Umiejętne odnalezienie się małżonków w pełnionych przez siebie rolach rodzicielskich wynika z ich uwarunkowań osobowościowych (Kaźmierczak, Michałek-Kwiecień, Kielbratowska, Karasiewicz, 2020), doświadczeń wyniesionych z rodziny pochodzenia (Farnicka, 2016) oraz bieżących interakcji małżeńskich (Guzewicz, 2016). Ponieważ pełnienie funkcji rodzicielskich związane jest z relacją charakteryzującą się dużą dynamiką, gdzie dorosły rodzic zmienia się stosunkowo powoli, a dziecko od okresu poczęcia do wczesnej dorosłości, bardzo szybko (Białecka-Pikul, 2011; Gurba, 2011; Kielar-Turska, 2011; Kołodziejczyk, 2011; Koronas-Biela, 2011; Oleszkowicz, Senejko, 2011), wymagania wobec rodzica są szczególne. Ma za zadanie nieustannie kształtować relację rodzicielską, biorąc pod uwagę aktualne możliwości rozwojowe swojego dziecka, np. okazywanie bliskości inaczej wyrażane jest wobec niemowlęcia, przedszkolaka czy nastolatka. Fakt obecności dziecka dynamizuje więc osobowość

² W ramach działalności Białostockiej Akademii Rodziny przeprowadzono m.in. następujące warsztaty: „Budowanie relacji małżeńskiej”; „Zawalczy o czas dla naszego małżeństwa”; „Miłość małżeńska”; „Naturalne planowanie rodziny”; „Razem jako zespół”; „Małżeński Mount Everest – droga na szczyt wolności”; „Budowanie jedności małżeńskiej”; „Zona spełniona”; „Budujemy zdrowe więzi”; „Małżeństwo na krawędzi – droga do rozwoju czy rozwoju?”; „Jestem sobą będąc z tobą”; „Zgoda na bezsilność czyli jak poprawić swoje relacje w małżeństwie”; „Blżej – pełna łączność”; „Każde małżeństwo jest do uratowania”; „Komunikacja w małżeństwie”. Zob. Tamże.

autokreację rodzica. Rodzic wnosi w życie dziecka nowe wartości, współkreuje jego osobową zmianę, ale też przyjmuje od dziecka dar jego obecności i miłości. Rodzicielstwo widziane z tej perspektywy ma również dla rodzica znaczenie osobotwórcze (Kornas-Biela, 2009).

Relacje rodzicielskie w praktyce życia codziennego są zanurzone w przestrzeni stosunków małżeńskich, rodzinnych, szerzej rozumianego otoczenia społecznego. Obecność współmałżonka ma w tym kontekście znaczenie dopełniające, konstruktywne lub destruktywne dla osobowej autokreacji małżonka do rodzicielstwa. W wariacie konstruktywnym obecność ta generalnie sprzyja, w wariacie destruktywnym natomiast nie sprzyja autorefleksyjnemu odniesieniu się małżonka do własnego rodzicielstwa rozpoznawanego w różnych jego wymiarach (Wąsiński, 2020). Jeden z ważniejszych wymiarów jest związany z poczuciem podmiotowości rodzica, którego wyższy poziom zwiększa szanse na urzeczywistnienie podmiotowości dziecka (Zubrzycka-Maciąg, 2020). Ma to o tyle istotne znaczenie, że podmiotowość jest ludzkim sposobem regulowania ciągłych stosunków pomiędzy jednostką a otoczeniem, spełniając funkcję integracji psychicznej i adaptacji społecznej (Bałachowicz, 2008).

Bardzo pomocne w prawidłowym rozwoju relacji rodzicielskich są warsztaty kształtujące kompetencje wychowawcze, szczególnie kiedy oboje małżonkowie decydują się na udział w nich ze względu na rozwój osobisty (Zagrodzka, 2020). Przykładem realizowanego w całej Polsce programu jest „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” oparta m.in. na treściach zawartych w książce Adele Faber i Elaine Mazlish „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”. Zajęcia przeprowadzane w małych grupach, zawierają krótkie omówienia tematów, a przede wszystkim ćwiczenia (np. dramy), debaty, odwołania do doświadczeń z własnego dzieciństwa. Cennym elementem edukującym jest

również wymiana doświadczeń rodzicielskich między uczestnikami oraz tzw. praca domowa, czyli praktyczne zastosowanie w domu, w relacji z dzieckiem, nabytych w trakcie zajęć umiejętności. Program składa się z trzech części tematycznych:

1. Relacja dorosły – dziecko i obejmuje naukę umiejętności rozpoznawania i rozmawiania o uczuciach, stawiania jasnych granic oraz wymagań, zachęcania dzieci do współpracy, wspierania samodzielności dzieci czy rozwiązywania problemów i konfliktów. Kolejne tematy pozwalają poznać sposoby uczenia dzieci samodyscypliny, uwalnianie od grania ról i niekorzystnego etykietowania oraz wzmacnianie ich poczucia własnej wartości. W tym podstawowym module uczestnicy poszerzają świadomość własnych celów wychowywania.

2. Budowanie relacji między dziećmi (rodzeństwem) i dotyczy nauki radzenia sobie z trudnymi uczuciami dzieci (np. zazdrością między rodzeństwem) i sposobów interwencji w sytuacjach kłótni oraz konfliktów między dziećmi. Rodzice doskonali umiejętności wzbudzania ducha współpracy zamiast rywalizacji, unikania porównywania rodzeństwa.

3. Skierowana do rodziców oraz wychowawców nastolatków i skupia się na poszerzaniu wiedzy rodziców w zakresie etapów rozwoju emocjonalno-społecznego nastolatka oraz potrzeb i problemów wieku dorastania (m.in. potrzeby akceptacji i decydowania o sobie). Rodzice dowiadują się, jak towarzyszyć nastolatkowi w kryzysie adolescencyjnym, jak zapobiegać zachowaniom ryzykownym młodzieży. Uczestnicząc w programie rodzice/wychowawcy dowiadują się i uczą, jak wykorzystywać w rodzicielskiej/wychowawczej praktyce własne możliwości, których wcześniej nie dostrzegali. Proces ten często wymaga od uczestników warsztatów wewnętrznego przeżycia treści zajęć oraz otwarcia się na inne osoby w grupie (Sakowska, 2008; Sakowska, Puchała, 2008). Przeprowadzona ewaluacja programu wskazała, że udział w zajęciach wiązał się ze zmianą postaw wychowawczych rodziców

szczególnie w obszarze stosowania kar cielesnych, budowania podmiotowej relacji z dzieckiem (respektowanie autonomii), budowania autorytetu, odpowiedzialności za dziecko, akceptowania uczuć dziecka oraz stosowania pochwał (Macander, 2016).

Wspomniana we wcześniejszym paragrafie inicjatywa samorządowa realizowana przez Białostocką Akademię Rodziny kładzie nacisk na wsparcie małżonków w podejmowaniu przez nich funkcji rodzicielskich. Odbywa się to przez cyklicznie organizowane wykłady adresowane do rodziców i dzieci³. W ramach działalności Białostockiej Akademii Rodziny są również realizowane warsztaty, będące formą bardziej angażującą rodziców do pracy nad sobą oraz stwarzającą większe możliwości modyfikacji odniesień wychowawczych wobec własnych dzieci⁴. Na szczególną uwagę zasługują te,

³ Do tej pory przeprowadzono m.in. wykłady na temat: „Świat emocji dziecka”; „Jak pomagać dziecku w nauce?”; „Przemoc wśród rówieśników”; „Skuteczne rodzicielstwo bez kar i nagród”; „Nie krzycz”; „Okres dorastania a zaburzenia lękowe i depresyjne”; „Jak motywować dziecko do działania?”; „Jak rozmawiać z nastolatkami?”; „Bez klapsa. O karaniu i konsekwencji”; „Jak budować poczucie własnej wartości i samodzielności u dzieci?”; „Jak radzić sobie z emocjami naszych dzieci?”; „Jak zapanować nad mediami cyfrowymi w domu?”; „Rywalizacja pomiędzy rodzeństwem”; „Wychowanie dzieci z zaburzeniami rozwoju”; „Jak rozmawiać z dziećmi o seksualności?”; „Jak nauczyć dzieci wybierać dobre programy telewizyjne?”; „Trudne rodzicielstwo rodziców nastolatków”; „Kto wychowuje twoje dziecko? Rodzice a media. Jak walczyć o dziecko i nie dać się wylogować?”; „Autorytet, szacunek, prestiż rodzica, czyli jak nie spaść z piedestału?”; „Jak rozpoznawać talenty u swoich dzieci?”; „Emocje naszych dzieci – jak reagować bez nerwów?”; „Sztuka wychowania chłopca. Wychowanie przez ryzyko”; „Smartfon, tablet, komputer – pomoc czy przeszkoda w wychowaniu dziecka?”; „Niebezpieczne związki, czyli nadopiekuńcze matki i nieobecni ojcowie”; „Sukces wychowawczy”; „Jak wychować dzieci odporne na złe wpływy”; „Co czyha na dorastającą młodzież?”. Zob. Tamże.

⁴ Zrealizowano m.in. warsztaty: „Szkoła dla rodziców i wychowawców”; „Rodzic jako doradca swojego dziecka przy wyborze szkoły”; „O czym mówią rysunki dzieci – Jak rozumieć twórczość małych artystów?”; „Trening skutecznego rodzica”; „Trening skutecznego uczenia”; „Odkrywanie talentów swojego dziecka”; „Jak rozmawiać z nastolatkiem – czyli czy tygrys dogada

w których mogą uczestniczyć rodzice wraz z dziećmi. Obie strony mają wówczas okazję doświadczyć wzajemnego kontaktu, który staje się podstawą do wspólnej analizy własnych zachowań oraz wyciągnięcia wniosków na przyszłość⁵. Również istotne znaczenie dla tworzenia konstruktywnych relacji wychowawczych mają zajęcia adresowane do całych rodzin z zakresu np. tematyki sportowej, kulinarnej, artystycznej (decoupage, orgiami, florystyka, garncarstwo) (www.rodzina.bialystok.pl, 2021).

się z rybką?"; „Jak budować poczucie wartości u dziecka”; „Zapanuj nad gniewem”; „7 sekretów efektywnego ojcostwa”; „Budujemy zdrowe więzi”; „Jak skutecznie komunikować się z dziećmi”; „Projekt wychowawczy dla nastolatka”; „Rodzeństwo bez rywalizacji”; „Projekt wychowawczy dla mojego dziecka”; „Jak wprowadzać dziecko w świat ludzkiej seksualności?”. Zob. Tamże.

⁵ Na przykład: „Warsztat tato i córka”; „Warsztat mama i córka”; „Survival taty i syna”; „Survival rodzice i dzieci”. Zob. Tamże.

Zakończenie

Rezultaty badań przedstawione w poszczególnych rozdziałach i przeprowadzone analizy psychologiczne pozwoliły ustosunkować się do problemu badawczego, który określono następująco: Jakie uwarunkowania osobowościowe charakteryzują małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku?

Psychologiczna charakterystyka badanych małżonków pod kątem osobowościowym, różniących się poziomem zadowolenia ze swojego związku, zmierzała ku temu, aby wyciągnąć wnioski pedagogiczne, jakie działania małżonkowie mogą podjąć w zakresie pracy nad osobistym rozwojem, relacjami małżeńskimi i rodzicielskimi, które będą zwiększały prawdopodobieństwo tworzenia relacji satysfakcjonującej obojga małżonków.

Zadowolenie z małżeństwa nie jest cechą stałą, lecz zmienia się z tendencją do wzrostu lub spadku. Brak pracy nad osobistym rozwojem, relacjami małżeńskimi i rodzicielskimi, wraz z upływem czasu, wpływa na spadek poziomu zadowolenia z tworzonej relacji małżeńskiej, co w konsekwencji może doprowadzić do destrukcji i podjęcia decyzji o rozstaniu.

Zaangażowanie w pracę nad osobistym rozwojem, relacjami małżeńskimi i rodzicielskimi nie zawsze od razu przynosi spodziewany efekt, nierzadko staje się cennym, bardzo pożądanym skutkiem wielu wcześniej podejmowanych nieudanych prób. Ważne jest, aby się nie poddawać i porażki traktować jako wyzwanie, jako zadanie do wykonania. Konsekwentne

zaangażowanie w pracę nad małżeństwem realizowane przynajmniej przez jednego ze współmałżonków sprawia, że po pewnym czasie drugi współmałżonek włącza się do współpracy, a wówczas oboje mają szansę osiągnąć sukces. Jest to przejaw swoistej asymetrii małżeńskiej, kiedy żona, czy mąż robią dla swojego małżeństwa wszystko, co mogą, nie oczekując niczego w zamian. Wraz z upływem wspólnie przeżytych lat i nabytym doświadczeniem życiowym, małżonkowie nabierają przekonania, że mogą nawzajem na siebie liczyć, że mogą pokonywać różne trudności. Zwiększa to poczucie egzystencjalnego bezpieczeństwa w niepewnej przyszłości, stając się stabilną podstawą wzrostu poziomu zadowolenia z tworzonej relacji małżeńskiej.

Bibliografia

- Adamczyk, K. (2013). Inteligencja emocjonalna i system wartości małżonków a ich komunikacja interpersonalna. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(13), s. 72-101.
- Adamczyk, P. (2021). Diagnoza: niemiłość? Działania pozorne a system wsparcia dzieci i młodzieży po próbach samobójczych. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 17(1), s. 114-134.
- Adamski, F. (2002). *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Alder, M.C., Yorgason, J.B., Sandberg, J.G., Davis, S. (2018). Perceptions of Parents' Marriage Predicting Marital Satisfaction: The Moderating Role of Attachment Behaviors. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(2), p. 146-164.
- Alheit, P. (2002). „Podwójne oblicze” całożyciowego uczenia się. Dwie analityczne perspektywy „cichej rewolucji”. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 2(18), s. 64-65.
- Allen, D. (2015). *Getting Things Done, czyli sztuka bezstresowej efektywności*. Gliwice: Wydawnictwo Helion SA.
- Allport, G.W. (1988). *Osobowość i religia*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Ames, D. (2009). Pushing up to a point: Assertiveness and effectiveness in leadership and interpersonal dynamics. *Research in Organizational Behavior*, 29, p. 111-133.
- Ames, D., Lee A., Wazlawek, A. (2017). Interpersonal assertiveness: Inside the balancing act. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(6), p. 1-16.
- Anderson, R.E., Stevenson, H.C. (2019). RECASTing racial stress and trauma: Theorizing the healing potential of racial socialization in families. *American Psychologist*, 74(1), p. 63-75.
- Adler, R.B., Rosenfeld, L.B., Proctor II, R.F. (2007). *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*. Poznań: Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.
- Arczewska, M. (2019). Zaniedbanie jako forma krzywdzenia dzieci i młodzieży. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 18(1), s. 9-21.

- Argyle, M. (1991). *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Argyle, M. (1998). Zdolności społeczne. W: S. Mosciowici (red.), *Psychologia społeczna w relacji ja – inni* (s. 77-104). Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo s.c.
- Asselmann, E., Specht, J. (2020). Till death do us part: Transactions between losing one's spouse and the Big Five personality traits. *Journal of Personality*, 88, p. 659-675.
- Aydogan, D., Dincer, D. (2020). Creating resilient marriage relationships: Self-pruning and the mediation role sacrifice with satisfaction. *Current Psychology*, 39, p. 500-510.
- Bakiera, L. (2013). *Zaangażowane rodzicielstwo a autokreacyjny aspekt rozwoju dorosłych*. Warszawa: Difin.
- Bakiera, L. (2019a). Wychowanie i rodzicielstwo, styl wychowania i styl rodzicielski. Analiza terminologiczna. *Psychologia Wychowawcza*, 16, s. 60-72.
- Bakiera, L. (2019b). Zachowania afiliacyjne w związkach intymnych. Propozycja kwestionariusza. *Przegląd Psychologiczny*, 62(4), s. 641-655.
- Bakiera, L., Marcinkowska, B. (1998). Niektóre czynniki zagrażające trwałości małżeństwa i rodziny. *Forum Psychologiczne*, 3(2), s. 181-204.
- Balachowicz, J. (2008). Podmiotowość dziecka – teoria czy potrzeba dnia codziennego. *Życie Szkoły*, 7, s. 5-13.
- Bandach, M. (2013). Trening umiejętności społecznych jako forma podnoszenia kompetencji społecznych, *Ekonomia i Zarządzanie*, 5(4), s. 82-97.
- Baniak, J. (2004). Znaczenie dialogu w małżeństwie. *Małżeństwo i Rodzina*, 1, s. 25-28.
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: insights from the Emotional Quotient Inventory. In: R. Bar-On, J.D.A. Parker (eds.), *The handbook of emotional intelligence* (p. 363-388). San Francisco, CA: Jossey – Bass, Inc.
- Bartocha-Galik, I. (2019). Współczesna rodzina – kryzys czy przemiana? W: J. Stala (red.), *Zdrowa i mocna rodzina fundamentem społeczeństwa* (s. 13-21). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II.

- Bąbka, J. (2020). O potrzebie zmian w zakresie kształtowania kompetencji społecznych studentów pedagogiki. *Rocznik Lubuski*, 46(1), s. 63-74.
- Bączkowski, T., Kurzawa, R. (2013). Leczenie niepłodności w warunkach ambulatoryjnych. *Family Medicine & Primary Care Review*, 15(3), s. 435-437.
- Bem, S.L. (2000). *Męskość, kobiecość. O różnicach wynikających z płci*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Benisz, H. (2020). O stawianiu się (o)sobą na drodze przezwyciężania samego siebie. Projekt radykalnej antropologii (neo)coachingowej. *Studia Philosophiae Christianae*, 56(2), s. 39-73.
- Bereza, B., Szymczuk, D. (2016). Psychologiczne uwarunkowania prawidłowych relacji w rodzinie. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4(28), s. 173-182.
- Berne, E. (1987). *W co grają ludzie? Psychologia stosunków międzyludzkich*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Białecka-Pikul, M. (2011). Wczesne dzieciństwo. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 172-201). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Bieleninik, L., Preis, J., Bidzan, M. (2010). Uwarunkowania więzi emocjonalnej z dzieckiem w okresie prenatalnym w ciążyach wielopłodowych i pojedynczych. *Perinatologia, Neonatologia i Ginekologia*, tom 3, zeszyt 3, s. 223-231.
- Bieńko, M. (2006). Nieznośna lekkość więzi w sferze bliskich kontaktów międzyludzkich. *Societas/Communitas*, 1(1), s. 105-126.
- Biernat, T., Sobierajski, P. (2007). *Młodzież wobec małżeństwa i rodziny. Raport z badań*. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Błasiak, A. (2010). Znaczenie więzi i atmosfery rodzinnej dla funkcjonowania rodziny. W: A. Błasiak, E. Dybowska (red.), *Wybrane zagadnienia pedagogiki rodziny* (s. 129-142). Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Błasiak, A. (2017). (Nowy) wymiar rodzicielstwa – wybrane aspekty. W: D. Opozda, M. Leśniak (red.), *Rodzicielstwo w wybranych zagadnieniach pedagogicznych* (29-43). Lublin: Wydawnictwo Episteme.
- Błasiak, A. (2018). Uwarunkowania procesu wychowania w rodzinie. Wybrane aspekty. W: B. Sieradzka-Baziur (red.), *Pedagogika rodziny na początku XXI wieku w świetle pojęć i terminów*

- (173-202). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Akademii Ignatianum w Krakowie.
- Błasiak, A., Dybowska, E. (2017). Współzależność aktywności rodzinnej i zawodowej w życiu rodziny. Dylematy współczesnego rodzica. *Pedagogika Rodziny*, 7(2), s. 115-125.
- Bobik, B. (2020). Znaczenie umiejętności interpersonalnych w pracy pedagoga szkolnego. *Journal of Modern Science*, 44(1), s. 43-62.
- Boczkowska, M. (2020). Resilience rodziny – geneza koncepcji, główne pojęcia, kierunki badań. *Niepełnosprawność – Dyskursy Pedagogiki Specjalnej*, 37, s. 40-55.
- Booker, J.A., Dunsmore, J.C. (2017). Affective Social Competence in Adolescence: Current Findings and Future Directions. *Social Development*, 26(1), p. 3-20.
- Boostani Kashani, A.A., Khodabakhshi-Koolae, A., Davoodi, H., Heidari, H. (2020). Effects of Marriage Preparation Per Satir's Communication Model and Narrative Therapy on Empathy and Emotional Expression in Single Young Adults. *Journal of Client – Centered Nursing Care*, 6(3), p. 145-156.
- Borzucka-Sitkiewicz, K. (2018). Promocja zasobów niezbędnych do utrzymania dobrostanu psychicznego. *Chowanna*, 51(2), p. 141-159.
- Boyatzis, R.E., Thiel, K., Rochford, K., Black, A.E. (2017). Emotional and Social Intelligence Competencies of Incident Team Commanders Fighting Wildfires. *The Journal of Applied Behavioral Science*, 53(4), p. 498-516.
- Brackett, M.A., Salovey, P. (2008). Pomiar inteligencji emocjonalnej skalą Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test. W: M. Śmieja, R. Orzechowski (red.), *Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje* (s. 113-135). Warszawa: PWN.
- Bradshaw, J. (1994). *Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga odnalezienia samego siebie*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości PTP.
- Branden, N. (2003). *Sześć filarów poczucia własnej wartości*. Łódź: Wydawnictwo Ravi.
- Braun-Gałkowska, M. (1985). *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Braun-Gałkowska, M. (1992). *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

- Braun-Gałkowska, M. (2003). Psychoprofilaktyka życia rodzinnego. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny* (s. 10-18). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Braun-Gałkowska, M. (2007). *Poznanwanie systemu rodzinnego*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Braun-Gałkowska, M. (2009). *Zaprosili także Jezusa. Konferencje przedmałżeńskie*. Lublin: Wydawnictwo Archidiecezji Lubelskiej „Gaudium”.
- Braun-Gałkowska, M. (2010). Dialog w rodzinie. *Paedagogia Christiana*, 25(1), s. 161-173.
- Braun-Gałkowska, M. (2020). *Sprawy drobne*. Lublin: Pewne Wydawnictwo.
- Brown, C. L., Chen, K.-H., Wells, J. L., Otero, M. C., Connelly, D. E., Levenson, R. W., Fredrickson, B. L. (2021). Shared emotions in shared lives: Moments of co-experienced affect, more than individually experienced affect, linked to relationship quality. *Emotion*, <https://doi.org/10.1037/emo0000939> (05.03.2021).
- Brudek, P., Korulczyk, T., Ciuła, G. (2018). Uwarunkowania satysfakcji z małżeństwa osób w okresie późnej dorosłości. Perspektywa teorii gerotranscendencji Larsa Törnstama – ujęcie wielopoziomowe. *Psychologia Rozwojowa*, 23(4), s. 91-106.
- Brzeziński, Ł. (2013). Coaching narzędziem rozwoju zawodowego pracowników. *Problemy Profesjologii*, 2, s. 113-124.
- Brzozowski, P., Drwal, R.Ł. (1995). *Kwestionariusz Osobowości Eysencka. Polska adaptacja EPQ-R. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Canfield, J., Switzer, J. (2016). *Zasady Canfielda*. Warszawa: Wydawnictwo Studio EMKA.
- Carlson, D.L., Miller, A.J., Rudd, S. (2020). Division of Housework, Communication, and Couples' Relationship Satisfaction. *Socius: Sociological Research for a Dynamic World*, 6, p. 1-17.
- Carnegie, D. (1995). *Jak zdobyć przyjaciół i zjednać sobie ludzi*. Warszawa: Wydawnictwo Studio EMKA.
- Cate, R.M., Long, E., Angera, J.J., Draper, K.K. (1993). Sexual intercourse and relationship development. *Family Relations*, 42, p. 158-163.
- Cattell, R.B. (1950). *Personality: a systematic, theoretical and factual study*. New York: McGraw-Hill.

- Cavas, B., Cavas, P. (2020). Multiple Intelligences Theory—Howard Gardner. In: B. Akpan, T.J. Kennedy (eds.), *Science Education in Theory and Practice. An Introductory Guide to Learning Theory* (p. 405-418). Springer.
- Chapman, G. (2014). *5 języków miłości. Tajemnica miłości, która będzie trwała całe życie*. Kraków: Wydawnictwo Esprit.
- Chmielecka, M. (2015). Rozwój kompetencji zawodowych poprzez coaching – stawanie się menedżerem. *Coaching Review*, 1(7), s. 96-115.
- Chmielewska, M. (2013). Męskość i kobiecość w świetle małżeństwa i rodzicielstwa. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(13), s. 63-71.
- Chmielewska, M. (2019). Rola miłości w budowaniu wysokiej jakości związku małżeńskiego. W: E. Chodźko, M. Śliwa (red.), *Motywy miłości w literaturze polskiej i obcej* (s. 270-286). Lublin: Wydawnictwo Naukowe TYGIEL sp. z o.o.
- Chmielewska, M., Jędrzejko, M.Z. (2019). Use of Digital Technologies and Social Media and the Social Relationships of Teenagers. *Social Communication*, 5(2), p. 103-110.
- Chmielińska, A. (2018). Transgresja twórcza w procesie rozwoju osobistego. *Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne*, 7(2), s. 221-236.
- Chlewiński, Z. (1991). *Dojrzałość: osobowość, sumienie, religijność*. Poznań: Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów „W drodze”.
- Chrost, M. (2020). Wiąż małżeńska jako doświadczanie miłości w ujęciu chrześcijańskim. *Studia Paedagogica Ignatiana*, 23(1), s. 51-68.
- Chrzastowski, Sz. (2020). Konflikty w parze w perspektywie narracyjnej terapii więzi. *Psychoterapia*, 3(194), s. 31-44.
- Cialdini, R.B., Martin, S.J., Goldstein, N.J. (2016). *Mała wielka zmiana. Jak skuteczniej wywierać wpływ*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Ciurea, C.C. (2020). Married Couples' Perception of Faithfulness. *Scientia Moralitas. International Journal of Multidisciplinary Research*, 5(2), p. 46-62.
- Cleese, J., Skynner, R. (1998). *Życ w tym świecie i przetrwać*. Warszawa: Wydawnictwo Jacek Santorski & Co.
- Clyde, T.L., Hawkins, A.L., Willoughby, B.J. (2020). Revising Premarital Relationship Interventions for the Next Generation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46(1), p. 149-164.

- Connelly, B.S., Ones, D.S., Davies, S.E., Birkland, A. (2014). Opening Up Openness: A Theoretical Sort Following Critical Incidents Methodology and a Meta-Analytic Investigation of the Trait Family Measures. *Journal of Personality Assessment*, 96, p. 17-28.
- Costa, P.T., Jr., McCrae, R.R. (1992). Four ways Five Factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, p. 653-665.
- Costa, P.T., Jr., McCrae, R.R. (2000). The Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R). In: G.J. Boyle, G. Matthews, D.H. Saklofske (eds), *Handbook of Personality Theory and Assessment: Personality Measurement and Testing*. Vol. 2 (p. 179-198). Los Angeles, London, New Delhi, Singapore: Sage Publications Inc.
- Cudak, H. (2011). Dysfunkcje rodziny i jej zagrożenia opiekuńczo-wychowawcze. *Pedagogika Rodziny*, 1(2), s. 7-14.
- Cudak, H. (2014). Ciągłość wartości jako ważny element kultury życia rodzinnego. *Pedagogika Rodziny*, 4(3), s. 7-17.
- Cudak, S. (2012a). Strukturalne przeobrażenia rodziny polskiej. *Pedagogika Rodziny*, 2(3), s. 73-82.
- Cudak, S. (2012b). Znaczenie więzi emocjonalnych w rodzinie dla prawidłowego funkcjonowania dzieci. *Pedagogika Rodziny*, 2(4), s. 31-39.
- Cudak, S. (2014). *Wybrane aspekty wewnątrzrodzinnych uwarunkowań osamotnienia dziecka*, *Studia i Monografie*, nr 49. Łódź: Społeczna Akademia Nauk.
- Cudak, S. (2015). Atmosfera domu rodzinnego jako przyczyna osamotnienia dziecka we własnej rodzinie. W: S. Cudak (red.), *Profilaktyka zagrożeń dzieci i młodzieży* (s. 56-78). Łódź, Warszawa: Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk.
- Cypryańska, M., Bedyńska, S. (2013). Testy *t*-Studenta i ich nieparametryczne odpowiedniki. W: S. Bedyńska, M. Cypryańska (red.), *Statystyczny drogowskaz 1. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego* (s. 159-193) Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Sedno Spółka z o.o.
- Czachorowski, M. (2020). Norma personalistyczna, przyjaźń a dar osoby dla osoby w Karola Wojtyły filozofii małżeństwa. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(41), s. 39-48.
- Czarnecka, M. (2019). Dojrzałe macierzyństwo a kształtowanie więzi emocjonalnej z dzieckiem w okresie prenatalnym. *Forum Pedagogiczne*, 9(2), s. 11-164.

- Czepukojć, M., Dębowska, W., Dębowska, M.D. (2020). Funkcje seksualne a samoocena u osób z depresją. *Psychiatria*, 17(3), s. 121-129.
- Czyżewska, P., Makarowicz, S., Talarska, D., Stanisławska, J., Drozd-Gajdus, E., Strugała, M. (2014). Poczucie wsparcia społecznego u osób chorych na padaczkę. *Pielęgniarstwo Polskie*, 2(52), s. 106-110.
- Dakowicz, A. (1999). Postawy rodzicielskie małżonków zadowolonych i niezadowolonych ze swojego związku. W: B. Lachowska, M. Grygielski (red.), *W świecie dziecka* (73-87). Lublin: Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Dakowicz, A. (2000). *Płeć psychiczna a poziom samoaktualizacji*. Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Dakowicz, A. (2002). Poczucie bezpieczeństwa u osób o różnym typie płci psychologicznej. *Psychologia Rozwojowa*, 2, s. 51-59.
- Dakowicz, A. (2004). Systemowe ujęcie życia rodzinnego. W: A. Dakowicz (red.), *Rodzina podlaska wobec różnych wyzwań egzystencjalnych* (s. 11-20). Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Dakowicz, A. (2008). Rozwiązywanie konfliktów i sztuka negocjacji. W: D. Frasunkiewicz (red.), *Psychologia biznesu. Wybrane zagadnienia* (s. 67-80). Białystok: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania.
- Dakowicz, A. (2012). Emocjonalne relacje rodzinnych związków formalnych i nieformalnych. *Pedagogika Społeczna*, 4, s. 69-81.
- Dakowicz, A. (2013). Psychologiczna analiza funkcjonowania małżeństw zróżnicowanych wyznaniowo. W: J. Muszyńska, W. Danilewicz, T. Bajkowski (red.), *Kompetencje międzykulturowe jako kapitał społeczności wielokulturowych* (s. 255-268). Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Dakowicz, A. (2014a). *Powodzenie małżeństwa. Uwarunkowania psychologiczne w perspektywie transgresyjnego modelu Józefa Kozielskiego*. Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Dakowicz, A. (2014b). Świadomość osobistych przekonań małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku. *Rocznik Teologii Katolickiej*, tom XIII/2, s. 75-88.
- Dakowicz, A. (2015a). Specyfika wybranych czynników osobowości kobiet i mężczyzn o różnym typie płci psychologicznej. *Edukacja. Teologia i Dialog*, 11, s. 97-106.

- Dakowicz, A. (2015b). Małżonkowie transgresyjni i zachowawczy – psychologiczna analiza szansy powodzenia i ryzyka rozpadu związku małżeńskiego. *Rocznik Teologii Katolickiej*, tom XIV/1, s. 255-270.
- Dakowicz, A. (2015c). Psychologiczna analiza systemów rodzinnych młodych mężczyzn zaangażowanych religijnie. W: A. Margasiński (red.), *Rodzina w ujęciu systemowym. Teoria i badania* (s. 119-141). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego sp. z o.o.
- Dakowicz, A. (2015d). Potrzeby indywidualne małżonków o wysokim i niskim poziomie transgresji. *Studia Psychologica: Theoria et Praxis*, 15(1), s. 33-44.
- Dakowicz, A. (2017). Psychotransgresyjne ujęcie powodzenia małżeństwa. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(30), s. 96-110.
- Dakowicz, A. (2020). Psychotransgresyjna analiza sfery emocjonalnej małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku. W: M. Sroczyńska, A. Linek (red.), *Społeczne konteksty współżycia z innymi. Szkice z socjologii emocji. Tom 1* (s. 145-163). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW.
- Dakowicz, A. (2021). Związek małżeński jako szansa lub zagrożenie dla rozwoju moralno-duchowego małżonków. W: J. Zabielski (red.), *Zagrożenia moralno-duchowe jako wyzwanie współczesności* (s. 73-84). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW.
- Dakowicz, A., Dakowicz, L. (2021). The quality of marital communication of spouses with a higher and lower level of satisfaction with their relationship. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(46), s. 129-141.
- Dakowicz, L., Dakowicz, A. (2008). Klimat życia rodzinnego w percepcji dzieci ojców o wysokim poziomie aktywności zawodowej. W: E. Ozorowski, R.Cz. Horodeński (red.), *Dziecko – Etyka – Ekonomia* (s. 224-233). Białystok: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomicznej.
- Dakowicz, L., Dakowicz, A. (2009a). Psychologiczna analiza funkcjonowania kobiet jako żon i matek w rodzinach dotkniętych bezrobociem. W: E. Ozorowski, R.Cz. Horodeński (red.), *Kobieta – Etyka – Ekonomia* (s. 315-334). Białystok: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomicznej.
- Dakowicz, L., Dakowicz, A. (2009b). Trening umiejętności wychowawczych jako forma doskonalenia zawodowego nauczyciela. W: M. Wróblewska (red.), *Pomoc psychologiczno-pedagogiczna*

- w szkole. *Wybrane zagadnienia* (s. 80-85). Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Dakowicz, L., Dakowicz, A. (2011). Funkcjonowanie rodzin mężczyzn czasowo nieobecnych. W: E. Ozorowski, R.Cz. Horodeński (red.), *Mężczyzna – Etyka – Ekonomia* (251-260). Białystok: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomicznej.
- Dakowicz, L., Dakowicz, A. (2017). Marital Satisfaction: A Psychological and Pedagogical Analysis of the Social Competence of Spouses. *Rocznik Teologii Katolickiej*, tom XVI/2, p. 97-109.
- Dakowicz, L., Dakowicz, A. (2018). Psychologiczno-pedagogiczna analiza systemów rodzinnych mężczyzn w kontekście noetycznego wymiaru osobowości. W: M. Halicka, A. Szafranek, L. Dakowicz (red.), *Mistrz i Przyjaciel. Ojciec Profesor Leon Benigny Dyczewski OFMConv.* (s. 173-189). Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Dakowicz, L., Dakowicz, A. (2019). Postawy rodzicielskie małżonków o wyższym i niższym poziomie samoakceptacji, *Pedagogika Społeczna*, 1(71), s. 147-160.
- Danilewicz, W. (2010). *Rodzina ponad granicami. Transnarodowe doświadczenia wspólnoty rodzinnej*. Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Dąbrowski, K. (1979). *Dezintegracja pozytywna*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Dąbrowski, Z. (2006). *Pedagogika opiekuńcza w zarysie. Tom 1*. Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.
- DeMaris, A., MacDonald, W. (1993). Premarital cohabitation and marital instability: A test of the unconventionalality hypothesis. *Journal of Marriage and Family*, 55, p. 399-407.
- Delatorre, M.Z., Wagner, A. (2020). Marital Quality Assessment: Reviewing the Concept, Instruments, and Methods. *Marriage & Family Review*, 56(3), p. 193-216.
- Dębska, E. (2012). Chaos pojęciowy wokół szkoleń i treningów. Próba uporządkowania terminologii. *Edukacja Dorosłych*, 1, s. 23-42.
- Dębska, K. (2020). Czy „rodzeństwo zawsze się bije”? Znormalizowana przemoc między rodzeństwem w dzieciństwie – stan badań, skala zjawiska, doświadczenia dorosłego rodzeństwa. *Kultura i Społeczeństwo*, 64(3), s. 51-74.

- Dołęga, Z. (2001). Dzieci zagrożone samotnością. W: D. Kornas-Biela (red.), *Oblicza dzieciństwa* (s. 493-507). Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Dołęga, Z. (2020). Poczucie samotności jako moderator przebiegu kryzysów sytuacyjnych, rozwojowych i egzystencjalnych. *Psychologia Rozwojowa*, 25(3), s. 89-99.
- Doniec, R. (2005). Socjalizacja rodzinna w kontekście przemian współczesnej rodziny w Polsce. W: H. Cudak, H. Marzec (red.), *Współczesna rodzina polska – jej stan i perspektywy* (s. 226-245). Mysłowice: Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna.
- Doniec, R. (2011). Rodzina w poszukiwaniu intymności: na przykładzie przemian modelu rodziny. *Pedagogika Społeczna*, 10(1), s. 19-31.
- Domitrovich, C.E., Durlak, J.A., Staley, K.C., Weissberg, R.P. (2017). Social Emotional Competence: An Essential Factor for Promoting Positive Adjustment and Reducing Risk in School Children. *Child Development*, 88(2), p. 408-416.
- Doroszewicz, K., Gmian-Wilk, M. (2015). *Uległość w bliskich relacjach*. Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe Katedra.
- Drożdżowicz, L. (1997). Ogólna teoria systemów. W: B. de Barbaro (red.), *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny* (s. 9-17). Kraków: Collegium Medicum UJ.
- Drzewiecka-Krawczyk, H. (2017). Trening umiejętności społecznych nauczyciela a rozwiązywanie problemów wychowawczych. *Mazowiecki Kwartalnik Edukacyjny Meritum*, 2(45), s. 41-46.
- Dubas, E. (2017). O podmiotowości w kontekście pedagogicznym. *Edukacja Dorosłych*, 77(2), s. 21-36.
- Duch-Krzystoszek, D. (1998). *Małżeństwo, seks, prokreacja. Analiza socjologiczna*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN.
- Duda, M. (2014). O bezdzietności z wyboru słów kilka. W: J. Stala (red.), *Nauki o rodzinie w służbie rodziny* (s. 565-576). Kraków: Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie Wydawnictwo Naukowe.
- Dyczewski, L. (2003). *Rodzina twórcą i przekazicielem kultury*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Dyczewski, L. (2007). Małżeństwo i rodzina upragnionymi wartościami młodego pokolenia. W: L. Dyczewski (red.), *Małżeństwo i rodzina w nowoczesnym społeczeństwie* (s. 11-34). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

- Dyga, K. (2018). Self i tożsamość: próba określenia znaczeń oraz wzajemnych związków między pojęciami. *Polskie Forum Psychologiczne*, 23(2), s. 413-429.
- Eggerichs, E. (2020). *Wolność & Dyscyplina t. 1*. Lublin: Fundacja Cyryła i Metodego – Inicjatywa Tato.Net
- Elżanowska, H. (2012). Skala Powodzenia Małżeństwa w badaniach prowadzonych pod kierunkiem Profesor Marii Braun-Gałkowskiej. W: I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (red.), *Dalej w tę samą stronę. Księga Jubileuszowa dedykowana Profesor Marii Braun-Gałkowskiej* (s. 61-87). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Epstein, S. (1998). *Constructive thinking: the key to emotional intelligence*. Westport: Praeger.
- Eysenck, H.J. (1970). *The structure of human personality*. London: Methuen.
- Eysenck, H., Eysenck, M. (1996). *Podpatrywanie umysłu. Dlaczego ludzie zachowują się tak, jak się zachowują?* Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Faber, A., Mazlish, E. (2006). *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły*. Poznań: Media Rodzina.
- Fatke, M. (2019). The personality of populists: How the Big Five traits relate to populist attitudes. *Personality and Individual Differences*, 139, p. 138-151.
- Farnicka, M. (2016). W poszukiwaniu uwarunkowań transmisji międzypokoleniowej – znaczenie pełnionej roli rodzinnej w kontynuowaniu wzorców rodzicielstwa. *Psychologiczne Zeszyty Naukowe*, 1, s. 11-35.
- Feldman, R., Greenbaum, C.W., Yrmiya, N. (1999). Mother-infant Affect Synchrony as an Antecedent of the Emergence of Self-control. *Developmental Psychology*, 35, p. 223-231.
- Field, D. (1995). *Osobowości małżeńskie*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Logos”.
- Field, D. (1996). *Osobowości rodzinne*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Logos”.
- Fijałkowski, W. (1987). *Spotkania w szkole rodzenia*. Warszawa: Wydawnictwo PZWL.
- Fijałkowski, W. (2001). Dwurodzicielstwo od poczęcia. Ojcostwo w kształtowaniu się nowego modelu człowieka. W: D. Kornas-Biela

- (red.), *Oblicza ojcostwa* (s. 285-290). Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.
- Fila, K. (2020). Nowe formy uzależnień oraz związane z nimi problemy. W: J. Kawa (red.), *Wyzwania współczesnego świata. Tom VII* (s. 43-57). Łódź: ArchaeGraph Wydawnictwo Naukowe.
- Fincham, F.D., Beach, S.R.H. (2010). Of Memes and Marriage: Toward a Positive Relationship Science. *Journal of Family Theory & Review*, 2(1), p. 4-24.
- Finkel, E.J., Hui, Ch.M., Carswell, K.L., Larson, G.M. (2014). The Suffocation of Marriage: Climbing Mount Maslow Without Enough Oxygen. *Psychological Inquiry*, 25, p. 1-41.
- Finklestein, M., Pagorek-Eshel, S., Laufer, A. (2020). Adolescents' individual resilience and its association with security threats, anxiety and family resilience. *Journal of Family Studies*, <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1778504> (07.01.2021).
- Finogonow, M. (2019). Związek kompetencji społecznych z poczuciem samotności i zadowoleniem z życia wśród osób starszych. *Pedagogika Rodziny*, 9(2), s. 69-83.
- Fitzpatrick, M.A. (1988). *Between husbands and wives: Communication in marriage*. Newbury Park: Sage.
- Ford, B.Q., Gross, J. J. (2018). Emotion regulation: Why beliefs matter. *Canadian Psychology*, 59(1), p. 1-14.
- Foremniak, I. (2004). Satysfakcja seksualna w małżeństwie. Problematyka badań własnych. *Małżeństwo i Rodzina*, 2, s. 47-50.
- Frankl, V.E. (1984). *Homo patiens. Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie. Pluralizm nauk a jedność człowieka. Człowiek wolny*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Frączek, Z., Lulek, B. (2010). *Wybrane problemy pedagogiki rodziny*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Freeman, D.R. (1991). *Kryzys małżeński i psychoterapia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gałkowska, A. (1999). *Percepcja powodzenia małżeństwa rodziców a społeczny obraz siebie ich dorosłych dzieci*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Gątarek, I. (2018). System oddziaływań rodzinnych w procesie rozwoju i edukacji dziecka. *Forum Pedagogiczne*, 8(2), s. 123-137.
- Gejdoś, M. (2019). Edukacja dorosłych – aspekty samokształcenia i stylu życia. *Intercultural Communication*, 1(6), s. 269-276.

- Gierczyk, M. (2019). *Uczeń zdolny w polskiej i angielskiej przestrzeni szkolnej. Studium komparatystyczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Goldberg, S. (2000). *Attachment and Development*. London: Arnold, a member of the Hodder Headline Group.
- Goleman, D. (1997). *Inteligencja emocjonalna*. Poznań: Media Rodzina.
- Gottman, J.M., Silver, N. (2006). *Siedem zasad udanego małżeństwa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Gough, H.G., Heilbrun, A.B. (1965). *The Affective Check List Manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Góralaska, R. (2012). „Praktyczny charakter” kompetencji emocjonalnej dorosłych. *Rocznik Andragogiczny*, 19, s. 154-169.
- Górecki, M. (2020). Życie emocjonalne i seksualne ludzi starych. *Kwartalnik Pedagogiczny*, 255(1), s. 116-133.
- Górniak, J., Strzebońska, A., Worek, B. (2020). Rozwój kompetencji – uczenie się dorosłych i sektor rozwojowy. Raport z Bilansu Kapitału Ludzkiego 2019, www.parp.gov.pl (27.04.2021).
- Grabizna, A. (2019). Jaka matka, taka córka – evo-devo i pojęcie rozszerzonego dziedziczenia w kontekście psychologii oraz mechanizmu międzypokoleniowego przekazu stylu przywiązania i zdolności do metalizowania. *Filozofia i Nauka, Studia filozoficzne i interdyscyplinarne*, tom 7, część 2, s. 45-67.
- Grabowski, D., Chudzińska-Czupała, A., Rachwaniec-Szczecińska, Ż. (2018). Etyka pracy a motywacja osiągnięć. *Czasopismo Psychologiczne*, 24(3), s. 539-546.
- Grassi, L., Wise, T., Cockburn, D., Caruso, R., Riba, M.B. (2019). Psychosomatic and Biopsychosocial Medicine: Body-Mind Relationship, Its Roots, and Current Challenges. In: L. Grassi, M. Riba, T. Wise (eds), *Person Centered Approach to Recovery in Medicine. Integrating Psychiatry and Primary Care* (p. 19-36). Springer.
- Gray, J. (1995). *Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus*. Poznań: Świat Książki.
- Greenspan, S. (1981). Defining childhood social competence: A proposed working model. *Advances in Special Education*, 3, p. 1-39.
- Grotowska, S. (2019). Obraz macierzyństwa w polskiej blogosferze parentingowej. *Horyzonty Wychowania*, 18(45), s. 2333.
- Grzegorzewska, I. (2016). Rodzinne uwarunkowania problemów i zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży. *Psychologiczne Zeszyty*

- Naukowe. Półrocznik Instytutu Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego*, 2, s. 87-95.
- Grzywak-Kaczyńska, M. (1988). *Trud rozwoju*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Gurba, E. (2011). Wczesna dorosłość. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 287-311). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Guzewicz, M. (2016). Trwałe małżeństwo warunkiem odpowiedzialnego rodzicielstwa. W: A. Kiciński, M. Opiela (red.), *Katolickie wychowanie dziecka. Rodzina, przedszkole, Kościół* (s. 37-47). Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Guziak-Nowak, M., Król, T., Węglarczyk G. (2018). *Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy 8 szkoły podstawowej. Podręcznik*. Kraków: Wydawnictwo i Hurtownia Rubikon.
- Guziak-Nowak, M., Król, T. (2020). *Wędrując ku dorosłości. Wychowanie do życia w rodzinie dla uczniów klasy 2 liceum ogólnokształcącego, technikum, szkoły branżowej I stopnia. Podręcznik*. Kraków: Wydawnictwo i Hurtownia Rubikon.
- Halicka, M. (2006). Problemy rodziny w opiece nad człowiekiem starszym niesprawnym. W: M. Halicka, J. Halicki (red.), *Zostawić ślad na ziemi. Księga pamiątkowa dedykowana Profesorowi Wojciechowi Pędichowi w 80 rocznicę urodzin i 55 rocznicę pracy naukowej* (s. 242-254). Białystok: Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku.
- Halicki, J. (2018). Nadużywanie alkoholu jako czynnik ryzyka przemocy w rodzinie. *Pedagogika Społeczna*, 3(69), s. 221-233.
- Hall, C.S., Lindzey, G. (1990). *Teorie osobowości*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Hällström, T. (1986). Social origins of major depression: The role of provoking agents and vulnerability factors. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 73, p. 383-389.
- Harwas-Napierała, B. (2006). Zmiany komunikacji w poszczególnych fazach małżeństwa. *Psychologia Rozwojowa*, 11, s. 35-41.
- Harwas-Napierała, B. (2010). Rodzina w kontekście współczesnych zagrożeń. W: T. Rostowska, A. Jarmołowska (red.), *Rozwojowe i wychowawcze aspekty życia rodzinnego* (s. 11-21). Warszawa: Difin.
- Harwas-Napierała, B. (2012). Systemowe ujmowanie rodziny jako teoretyczny kontekst badań i terapii rodzinnej. Refleksje ogólne. W: I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (red.), *Dalej w tę samą stronę*.

- Księga Jubileuszowa dedykowana Profesor Marii Braun-Gałkowskiej* (s. 115-117). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Harwas-Napierała, B. (2014). Współczesne źródła zmian i zagrożeń w funkcjonowaniu rodziny. W: J. Stala (red.), *Nauki o rodzinie w służbie rodziny* (s. 147-156). Kraków: Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie Wydawnictwo Naukowe.
- Hesse, C., Gibbons S. (2019). The longitudinal effects of alexithymia on romantic relationships. *Personal Relationships*, 26(4), p. 566-585.
- Hough, L.M. (1992). The 'Big Five' Personality Variables – Construct Confusion: Description Versus Prediction. *Human Performance*, 5(1-2), p. 139-155.
- Herberger, J., Kozłowska, M. (2017). Relacje interpersonalne z perspektywy psychologii rozwoju człowieka. *Relacje. Studia z nauk społecznych*, 4, s. 35-48.
- Holak, I. (2016). Klótnie małżeńskie jako czynnik destabilizacji rodziny. W: M. Stopikowska (red.), *Ateneum Przegląd Familiologiczny. Zagrożenia i wsparcie rozwoju dziecka* (s. 25-52). Gdańsk: Wydawnictwo „Ateneum – Szkoła Wyższa”.
- Hornowska, E., Kaliszewska, K. (2003). Neurogenetyczna koncepcja osobowości R.C. Cloninger – związku z teorią PEN H.J. Eysencka oraz Modelem Wielkiej Piątki w ujęciu P.T. Costy i R.R. McCrae. *Czasopismo Psychologiczne*, 9(1), s. 7-14.
- Hou, Y., Jiang, F., Wang, X. (2019). Marital commitment, communication and marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology*, 54(3), p. 369-376.
- Hucko-Biernat, O. (2018). Nieoczywistość autonarracji a tworzenie autobiografii. W: M. Karkowska (red.), *Biografie nieoczywiste. Przełom, kryzys, transgresja w perspektywie interdyscyplinarnej* (s. 132-145). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Imbir, K.K. (2018). *Dwa systemy emocji i ich konsekwencje dla procesów poznawczych. Nowe podejście do zrozumienia związków emocji i poznania oraz umysłu jako całości*. Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Izdebski, Z., Wąż, K. (2017). Plany prokreacyjne i stosowanie antykoncepcji przez Polaków w wieku reprodukcyjnym. *Zdrowie Publiczne i Zarządzanie*, 15(2), s. 126-134.

- Jach, Ł. (2012). Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych. *Psychologia Ekonomiczna*, 1, s. 59-74.
- Jacyniak, A., Płużek, Z. (1996). *Świat ludzkich kryzysów*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Jakubowska, U. (1996). Wokół pojęcia „kompetencja społeczna” – ujęcie komunikacyjne. *Przegląd Psychologiczny*, 39, s. 29-40.
- Janicka, I. (2010). Jakość małżeństw poprzedzonych kohabitacją. W: T. Rostowska, A. Peplińska (red.), *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego* (s. 94-109). Warszawa: Difin SA.
- Janicka, I. (2011). Satisfaction with marriage in the case of prenuptially cohabitating and non-cohabitating couples. In: H. Liberska (ed.), *Relations in Marriage and Family: Genesis, Quality and Development* (p. 51-65). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Janicka, I., Niebrzydowski, L. (1994). *Psychologia małżeństwa. Zafascynowanie partnerem, otwartość, empatia, miłość, seks*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Janicka, I., Szymczak, W. (2017). Kwestionariusz Zaangażowania Interpersonalnego – polska adaptacja metody. *Polskie Forum Psychologiczne*, 22(2), s. 205-218.
- Janicka, I., Kunikowska, J. (2021). Zaangażowanie małżeńskie partnerów religijnych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 45(1), s. 66-79.
- Jankowiak, B. (2007). Problematyka jakości i trwałości relacji partnerskich w teorii i badaniach. *Przegląd Terapeutyczny*, 3, s. 1-25.
- Jankowiak, B., Waszyńska, K. (2011). Współczesne formy życia partnerskiego. Analiza jakości i trwałości relacji. *Nowiny Lekarskie*, 80(5), s. 358-366.
- Jankowska, M., Ryś, M. (2011). Inteligencja emocjonalna a relacje w związkach małżeńskich. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(7), s. 48-65.
- Jankowska, M. (2013). Postawy rodzicielskie ojca a styl przywiązaniowy w dorosłych relacjach córki. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(13), s. 156-185.
- Jankowska, M. (2016). Komunikacja pomiędzy małżonkami a ocena jakości związku małżeńskiego. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4(28), s. 119-139.

- Jankowska, M. (2019). Postawy rodzicielskie a inteligencja emocjonalna u młodych dorosłych do 26 roku życia. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(37), s. 50-82.
- Jankowska, M. (2020). *Zarządzanie emocjami. Krok w stronę zdrowia psychicznego*. Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Januszewski, A. (2020). Trauma wywołana przemocą wobec dziecka. Rodzaje, skutki i propozycje terapeutyczne. W: E. Chodźko, K. Talarek (red.), *Wyzwania i problemy społeczeństwa w XXI wieku. Tom I* (s. 78-96). Lublin: Wydawnictwo Naukowe TYGIEL sp. z o.o.
- Jaroch-Lidzbarska, M. (2019). Psychoterapeuta uzależnień wobec problemu uzależnienia od seksu. W: A. Dymowska, P. Prósniński (red.), *Innowacja, integracja, inspiracja. Kierunki odpowiedzi na zjawisko uzależnień* (s. 101-117). Kraków: Wydawnictwo LIBRON.
- Jastrzębowska, A. (2020). *Dopasowanie kompetencyjne człowieka do pracy*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar Sp. z o.o.
- Jaworowska, A., Matczak, A. (2001). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE* N.S. Schutte, J.M. Malouffa, L.E. Hall, D.J. Haggerty'ego, J.T. Cooper, C.J. Golden, L. Dornheim. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Jaworska, I., Lubiejewski, P., Wójtowicz, N. (2019). Formy okazywania miłości a komunikacja interpersonalna u młodych dorosłych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(37), s. 95-108.
- Jayamaha, S.D., Overall, N.C. (2019). The dyadic nature of self-evaluations: Self-esteem and efficacy shape and are shaped by support processes in relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 10(2), p. 244-256.
- Jegier, A. (2020). Opieka, wychowanie, edukacja w realiach polskich żłobków publicznych. *Kultura i Wychowanie. Półrocznik Pedagogiczny*, 1(17), s. 55-65.
- Jędrzejewska, E. (2017). Samodzielność dzieci w wieku przedszkolnym. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*, 5, s. 355-366.
- Joachimowska, M. (2020). O potrzebie odnalezienia swojego miejsca w świecie – humanistyczne inspiracje do działań wychowawczych. *Horyzonty Wychowania*, 19(52), s. 45-55.
- Johnson, M.D., Galambos, N.L., Finn, C., Neyer, F.J., Horne, R.M. (2017). Pathways between self-esteem and depression in couples. *Developmental Psychology*, 53(4), p. 787-799.

- Jones, S.M., Barnes, S.P., Bailey, R., Doolittle, E.J. (2017). Promoting Social and Emotional Competencies in Elementary School. *Social and Emotional Learning*, 27(1), p. 49-72.
- Juros, A., Oleś, P. (1993). Struktura czynnikowa i skupieniowa Testu Przymiotnikowego ACL H.G. Gougha i A.B. Heilbruna. W: J. Brzeziński, E. Hornowska (red.), *Z psychometrycznych problemów diagnostyki psychologicznej* (s. 171-201). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Juroszek, W. (2019). *Psychopedagogiczne uwarunkowania odroczenia decyzji o rozwodzie. Porównanie małżonków rozwodzących się i zawieszających postępowanie rozwodowe*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Kacprzak, A. (2014). Rodzinne uwarunkowania przestępczości nieletnich w świetle kryminologicznych teorii nieformalnej kontroli społecznej. W: J. Grotowska-Leder (red.), *Więzi społeczne, sieci społeczne a procesy inkluzji i wykluczenia społecznego* (s. 159-174). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kaleta, K. (2015). Satysfakcja z małżeństwa a kryzys w wartościowaniu u kobiet. Mediująca rola zróżnicowania Ja. *Psychologia Rozwojowa*, 20(3), s. 63-75.
- Kaleta, K., Mróz, J. (2016). Przebaczenie w rodzinie i małżeństwie. Przegląd teorii i metod badań. *Studia nad Rodziną*, 20(4), s. 97-119.
- Kaleta, K., Mróz, J. (2018). Zasoby osobiste a satysfakcja z małżeństwa wśród kobiet. *Psychologia Wychowawcza*, 13, s. 131-147.
- Kamilewicz, D. (2020). Młodzi w Polsce o przyszłej rodzinie w kontekście realnego spełnienia. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 42(2), s. 29-46.
- Kamp Dush, C.M., Cohan, C.L., Amato, P.R. (2003). The relationship between cohabitation and marital quality and stability: Change across cohorts? *Journal of Marriage and Family*, 65, p. 539-549.
- Kaniok, E. (2012). Przedmałżeńska kohabitacja a jakość relacji małżeńskich. *Edukacja Dorosłych*, 1(66), s. 63-73.
- Kanter, J.W., Kuczynski, A.M., Manbeck, K.E., Corey, M.D., Wallace, E.C. (2020). An integrative contextual behavioral model of intimate relations. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, p. 75-91.
- Karbowa-Płowens, M. (2019). Rozwój i charakterystyka więzi przywiązaniowej w relacji romantycznej. *Psychologia Rozwojowa*, 24, s. 83-95.

- Karbowska, M. (2019). Młode i wściekłe. W poszukiwaniu źródeł agresji nastolatek. *Parezja*, 2, s. 15-28.
- Karwacki, A., Błędowski, P. (2020). Bezrobocie jako współczesna kwestia społeczna – wybrane aspekty socjologiczne i ekonomiczne. *Studia Socjologiczne*, 1, s. 135-164.
- Karwacki, A., Suwada, K. (2020). Doświadczenie bezrobocia a relacje rodzinne we współczesnej Polsce – perspektywa płci. *Studia Socjologiczne*, 1, s. 165-194.
- Kashima, E.S., Greiner, T., Sadewo, G., Ampuni, S., Helou, L., Nguyen, V.A., Lam, B.C.P., Kaspar, K. (2017). Open – and closed – mindedness in cross-cultural adaptation: The roles of mindfulness and need for cognitive closure. *International Journal of Intercultural Relations*, 59, p. 31-42.
- Kaszyńska, M. (2015). Kształtowanie kompetencji społecznych w Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej. *Bezpieczeństwo Obronność Socjologia*, 3, s. 160-165.
- Kawula, S. (2012). *Pedagogika społeczna dzisiaj i jutro*. Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne „AKAPIT” s.c.
- Kawula, S. (2014). Rodzina jako grupa i instytucja opiekuńczo-wychowawcza. W: S. Kawula, J. Brągiel, A.W. Janke, *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki* (s. 47-81). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Każmierczak, M. (2006). Znaczenie empatii partnerów i ich zachowań interpersonalnych dla jakości życia małżeńskiego. W: T. Rostowska (red.), *Jakość życia rodzinnego. Wybrane zagadnienia* (127-144). Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Informatyki.
- Każmierczak, M. (2008). *Oblicza empatii w relacjach małżeńskich. Perspektywa psychologiczna*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- Każmierczak, M. (2013). Postrzegana empatia partnera jako predyktor satysfakcji ze związku romantycznego. *Psychologia Społeczna*, 4(27), s. 435-447.
- Każmierczak, M., Rostowska, T. (2010). Percepcja relacji małżeńskich i poziom empatii partnerów a jakość życia. W: T. Rostowska, A. Peplińska (red.), *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego* (s. 110-124). Warszawa: Difin SA,
- Każmierczak, M., Michałek-Kwiecień, J., Kiełbratowska, B., Karasiewicz, K. (2020). Osobowość rodziców i doświadczenia matek w opiece nad dzieckiem jako predyktory depresji poporodowej

- u par w okresie przejścia do rodzicielstwa. *Psychiatria Polska*, 54(5), s. 991-1005.
- Kielar-Turska, M. (2011). Średnie dzieciństwo – wiek przedszkolny. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 202-233). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kiliszek, E. (2013). Czynniki ryzyka sprzyjające niedostosowaniu społecznemu i przestępczości nieletnich. *Profilaktyka Społeczna i Resocjalizacja*, 21, s. 165-222.
- Kim, J.J., Muise, A., Sakaluk, J.K., Rosen, N.O., Impett, E.A. (2020). When Tonight Is Not the Night: Sexual Rejection Behaviors and Satisfaction in Romantic Relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(10), p. 1476-1490.
- Kleszczewska-Albińska, A., Mandla, A. (2020). Samoocena i poczucie bezpieczeństwa adolescentów z rodzin pełnych i niepełnych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 3, s. 52-66.
- Kluzowa, K., Slany, K. (2004). Przemiany realizacji funkcji prokreacyjnej w rodzinie. W: B. Mierzwiński, E. Dybowska (red.), *Oblicze współczesnej rodziny polskiej* (s. 63-95). Kraków: WAM.
- Knopp, K. (2006). Rola inteligencji emocjonalnej w życiu człowieka. *Studia Psychologica*, 6, s. 221-235.
- Knopp, K.A. (2010). *Inteligencja emocjonalna i możliwości jej rozwijania u dzieci i młodzieży*. Warszawa: Wydawnictwo UKSW.
- Knopp, K.A. (2014). Gdzieś między wielkimi oczekiwaniami a rozczarowaniem... kilka refleksji nad konstruktem inteligencji emocjonalnej. *Forum Oświatowe*, 2(52), s. 29-46.
- Knopp, K.A. (2020). Inteligencja emocjonalna dzieci i młodzieży a ich funkcjonowanie w relacjach z rówieśnikami. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4(44), s. 149-163.
- Kobierecka-Dziamaska, A. (2019). Ślady doświadczeń rodzinnych w obrazie ciała – studium przypadku młodej kobiety. *Psychoterapia*, 3(190), s. 53-71.
- Kobierzycki, T. (1989). *Osoba. Dylematy rozwoju. Studium metakliniczne*. Bydgoszcz: Redakcja Wydawnictw Pozaprasowych „Pomorze” Pomorskiego Wydawnictwa Prasowego RSW „Prasa-Książka-Ruch”.
- Kocur, D. (2019). Polska wersja Skali AMORE służącej do badania motywacji seksualnych. *Czasopismo Psychologiczne*, 25, 1, s. 79-93.

- Kolendo, N., Wronka, H. (2021). Depresja wśród dzieci i młodzieży – przebieg, leczenie oraz wpływ na system rodzinny. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 45(1), s. 158-166.
- Kołażyk, K. (2020). Psychotherapy as a supportive factor in infertility treatment. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(43), s. 430-441.
- Kołodziejczyk, A. (2011). Późne dzieciństwo – młodszy wiek szkolny. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 234-258). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kołodziej-Zaleska, A., Iłska, M. (2017). „Małżonkowie powinni być najlepszymi przyjaciółmi”. Mity małżeńskie jako stereotypowe przekonania o małżeństwie – ich znaczenie w życiu pary i rodziny. *Humanum. Międzynarodowe Studia Społeczno-Humanistyczne*, 2(25), s. 53-68.
- Komorowska-Pudło, M. (2017). Małżeństwo – jego jakość i trwałość u wyznawców religii monoteistycznych. Założenia doktrynalne a rzeczywistość empiryczna. *Teologia i Człowiek*, 38(2), s. 151-173.
- Komorowska-Pudło, M. (2020). Psychospołeczne uwarunkowania postaw młodych dorosłych wobec rodzicielstwa. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(43), s. 33-50.
- Koperwas, M., Głowacka, M. (2017). Problem niepłodności wśród kobiet i mężczyzn – epidemiologia, czynniki ryzyka i świadomość społeczna. *Aspekty Zdrowia i Choroby*, 2(3), s. 31-49.
- Kornas-Biela, D. (2009). *Pedagogika prenatalna: nowy obszar nauk o wychowaniu*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Kornas-Biela, D. (2011). Okres prenatalny. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 147-171). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Kornas-Biela, D. (2012). Kiedy seks prowadzi do szczęścia? W: I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (red.), *Dalej w tę samą stronę. Księga Jubileuszowa dedykowana Profesor Marii Braun-Gałkowskiej* (s. 441-459). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Kornas-Biela, D. (2017). Kształtowanie więzi rodziców z dzieckiem w perinatalnym okresie życia. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(29), s. 148-170.
- Kornas-Biela, D. (2019). Wychowanie przez codzienność życia w rodzinie w ujęciu profesor Teresy Kukołowicz. *Family Forum*, 9, s. 211-231.

- Kornaszewska-Polak, M. (2014). Kompetencje społeczne i lęk w relacjach interpersonalnych. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika*, 9, s. 147-158.
- Korucu, I., Selcuk, B., Harma, M. (2017). Self Regulation: Relations with Theory of Mind and Social Behaviour. *Infant and Child Development*, <https://doi.org/10.1002/icd.1988> (19.02.2021).
- Kostańska, L., Łukasiewicz, J., Pawelec, M., Walesa, Cz. (2012). Przekonania Polaków XXI wieku w różnych okresach dorosłości (rozwojowe badania osób w wieku od 25 do 80 lat). *Horyzonty Psychologii*, 2, s. 119-145.
- Kotkowska, E. (2020). The concept of collective hope according to Józef Koziński and Chantal Delsol. *Teologia i Moralność*, 15(1), p. 213-223.
- Koziński, J. (2007). *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Krasnodębska, A. (2019). Zagraniczne migracje kobiet a problem rodziny i małżeństwa. *Roczniki Nauk Społecznych*, t. 11(47), 4, s. 147-165.
- Krawiec, G. (2018). Wybrane uwarunkowania powodzenia i niepowodzenia w małżeństwach. W: M. Rucki (red.), *Wpływ ideologii na naukę i życie społeczne* (s. 257-272). Warszawa: Chrześcijańskie Forum Pracowników Nauki.
- Kriegelwicz, O. (2005). Inteligencja emocjonalna partnerów a zadowolenie ze związku i strategię rozwiązywania konfliktów w małżeństwie. *Przeгляд Psychologiczny*, 4, s. 431-452.
- Krok, D., Preis, A. (2016). Dopasowanie małżonków w zakresie inteligencji emocjonalnej a style ich komunikacji i dobrostan psychiczny. W: P. Landwójtowicz (red.), *Matrimonio et familiae. Z problematyki małżeństwa i rodziny. Tom 26* (s. 277-301). Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.
- Król-Fijewska, M. (2014). Historie małżeńskie. W: J. Augustyn (red.), *Sztuka relacji międzyludzkich. Miłość, małżeństwo, rodzina* (s. 313-320). Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Królikiewicz, R., Pulak, I. (2020). Możliwości wspierania edukacji domowej nowoczesnymi technologiami informacyjno-komunikacyjnymi. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, 1(55), s. 23-38.
- Kruczek, A. (2017). Związek obrazu siebie i samoakceptacji z ekspresją gniewu w grupie dziewcząt z diagnozą zaburzeń zachowania. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 17(4), s. 314-324.

- Krynicka, E. (2017). Rodzina jako fundament kształtowania tożsamości narodowej. *Roczniki Pedagogiczne*, 9(45), 1, s. 109-120.
- Krzysińska-Żach, B. (2007). *Pedagogika rodziny. Przewodnik do ćwiczeń*. Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Kubański, M., Karpińska, N. (2017). Elementy sprzedaży osobistej wpływające na jakość obsługi klienta. *Marketing i Rynek*, 7, s. 388-398.
- Kubiak-Szymborska, E. (2004). Prorodzinna orientacja młodzieży. Między tradycją a współczesnością. W: A.W. Janke (red.), *Pedagogika rodziny na progu XXI wieku. Rozwój, przedmiot, obszary refleksji i badań* (s. 155-168). Toruń: Wydawnictwo Edukacyjne „AKAPIT” s.c.
- Kuczyńska, A. (2016). Płeć psychologiczna a asertywność w bliskich związkach. *Rocznik Lubuski*, 42(1), s. 19-35.
- Kuczyńska, M. (2020). Rozwód w retrospekcji rozwiedzionych matek. W: *Studia Pedagogiczne. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne. Tom 35* (s. 133-150). Kielce: Wydawnictwo Uniwersytetu Jana Kochanowskiego.
- Kuczyńska, A., Dolińska-Zygmunt, G. (2004). Zadowolenie z kontaktów interpersonalnych oraz kompetencje społeczne a poczucie samotności. *Prace Naukowe Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu. Nauki Humanistyczne*, 9(1055), s. 103-115.
- Landwójtowicz, P. (2019). Praca z traumą relacyjną w terapii par. W: J. Stala (red.), *Zdrowa i mocna rodzina fundamentem społeczeństwa* (s. 161-177). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II.
- Larson, J.H., Holman, T.B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43, p. 228-237.
- Lasota, A. (2017). Responsywność opiekuna a poczucie autonomii dziecka we wczesnym dzieciństwie. *Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne*, 5(2), s. 84-100.
- Lasota, M. (2012). Czynniki motywujące sprawców samobójczych ataków terrorystycznych. *Obronność – Zeszyty Naukowe Wydziału Zarządzania i Dowodzenia Akademii Obrony Narodowej*, 1, s. 125-134.
- Lauster, P. (1995). Świadomość samego siebie. Warszawa: Świat Książki.
- Le, Y., Fredman, S.J., Feinberg, M.E. (2017). Parenting stress mediates the association between negative affectivity and harsh parenting: A longitudinal dyadic analysis. *Journal of Family Psychology*, 31(6), p. 679-688.

- Lee, K., Ashton, M.C. (2004). Psychometric properties of the HEXACO Personality Inventory. *Multivariate Behavioral Research*, 39, p. 329-358.
- Lemisiou, M.A. (2018). The effectiveness of person-centered coaching intervention in raising emotional and social intelligence competencies in the workplace. *International Coaching Psychology*, 13(2), p. 6-26.
- Lew-Starowicz, Z. (1985). Współżycie seksualne jako wyraz miłości. W: M. Grzywak-Kaczyńska (red.), *Erotyka w aspekcie zdrowia psychicznego* (s. 26-46). Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Lewicka, M. (2020). Dziecko w kontekście świata wartości rodziców. Realizacja zadań wynikających z rodzicielstwa. *Studia Pedagogiczne. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne*, 35, s. 63-75.
- Liberska, H., Malina, A. (2011). Przywiązanie partnerów a ich kompetencje społeczne. W: L. Golińska, E. Bielawska-Batorowicz (red.), *Rodzina i praca w warunkach kryzysu* (s. 15-30). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Linek, A. (2020). Współcześni rodzice – między zmęczeniem a satysfakcją. W: M. Bieńko, M. Rosochacka-Gmitrzak, E. Wideł (red.). *Obrazy życia rodzinnego i intymności. Książka dedykowana Profesor Annie Kwak* (s. 183-195). Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Littauer, F. (1994). *Osobowość plus. Jak zrozumieć innych, przez zrozumienie siebie?* Warszawa: Oficyna Wydawnicza „Logos”.
- Litwińska-Rączka, K. (2018). Małżeństwo i rodzicielstwo w stylu „być” i w stylu „mieć”. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 36(4), s. 290-296.
- Liu, D., Campbell, W.K. (2017). The Big Five personality traits, Big Two metatraits and social media: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 70, p. 229-240.
- Luna, P., Guerrero, J., Rodrigo-Ruiz, D., Losada, L., Cejudo, J. (2020). Social Competence and Peer Social Acceptance: Evaluating Effects of an Educational Intervention in Adolescents. *Frontiers in Psychology. Educational Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01305> (20.02.2021).
- Ladyżyński, A.K. (2014). Razem w niestabilnych czasach. W: J. Augustyn (red.), *Sztuka relacji międzyludzkich. Miłość, małżeństwo, rodzina* (s. 331-337). Kraków: Wydawnictwo WAM.

- Łaguna, M. (1996). *Budować obraz siebie. Badania nad obrazem siebie studentów kształconych metodami aktywizującymi*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Łazowski, J., Płużek, Z. (1985). Program badań własnych. W: J. Łazowski (red.), *Problemy psychosomatyczne w chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy* (s. 64-77). Warszawa: PZWL.
- Łokczewska, J., Lachowska, B. (2020). Zgodność motywacji celów rodzinnych z „ja” a zaangażowanie mężczyzn w rolę rodzinne. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(42), s. 101-113.
- Łukaszewski, W. (1999). Psychologiczne koncepcje człowieka. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Podstawy psychologii. Tom 1* (s. 67-91). Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Macander, D. (2016). Szkoła dla Rodziców i Wychowawców. W: T. Kowalewicz (red.), *Rekomendowane programy profilaktyki uzależnień* (s. 44-51). Warszawa: Fundacja Praesterno.
- Mahoney, A., Flint, D.D., McGraw, J.S. (2020). Spirituality, religion, and marital/family issues. In: D. H. Rosmarin, H. G. Koenig (eds.), *Handbook of Spirituality, Religion, and Mental Health* (p. 159-177). Elsevier Academic Press.
- Makiełło-Jarża, G. (2005). Rodzina wobec choroby i cierpienia dziecka. W: G. Makiełło-Jarża, Z. Gajda (red.), *Ból i cierpienie* (s. 79-83). Kraków: Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne sp. z o.o. – Oficyna Wydawnicza AFM.
- Maleki, N., Madahi, M.E., Mohammadkhani, S., Khala'tbari, J. (2017). The effectiveness of Cognitive Behavioral Couple Therapy on Psychological Well Being, Marital Intimacy, and Life Quality of Chaotic Couples. *Iranian Journal of Educational Sociology*, 1(4), p. 23-33.
- Malik, J., Heyman, R.E., Smith Slep, A.M. (2020). Emotional flooding in response to negative affect in couple conflicts: Individual differences and correlates. *Journal of Family Psychology*, 34(2), p. 145-154.
- Małycka, A. (2015). Współczesne ojcostwo – przemiana roli (?). W: W. Muszyński (red.), *Rodzina jako wartość: wzory – modele – definicje* (s. 405-420). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Małycka, A. (2020). O pożytkach dialogu międzypokoleniowego w rodzinie i społeczeństwie. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(42), s. 136-150.

- Manalel, J.A., Birditt, K.S., Orbuch, T.L., Antonucci, T.C. (2019). Beyond destructive conflict: Implications of marital tension for marital well-being. *Journal of Family Psychology*, 33(5), p. 597-606.
- Mandal, E. (2004). *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Mandal, E. (2008). *Miłość, władza i manipulacja w bliskich związkach*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mandal, E. (2020). Sacrifices of women and men in close relationships: the types and structure of sacrifices. The approach and avoidance motives for making sacrifices. *Current Issues in Personality Psychology*, 8(4), p. 317-328.
- Marchlewska, J. (2019). *Emocje – relacje – empatia w wieku dojrzałym. Warsztat: Jak zadbać o siebie*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Margasiński, A. (2015). Teoria i wybrane modele systemów rodzinnych. W: A. Margasiński (red.), *Rodzina w ujęciu systemowym. Teoria i badania* (s. 6-32). Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Marmola, M., Wańczyk-Welc, A. (2019). Relacje z matką i ojcem a poczucie sensu życia u adolescentów pochodzących z rodzin rozbitych. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 1, s. 60-67.
- Maruszewski, T., Doliński, D., Łukaszewski, W., Marszał-Wiśniewska, M. (2008). Emocje i motywacja. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1* (s. 511-649). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Maruszewski, T. (2011). *Psychologia poznania. Umysł i świat*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Maslow, A.H. (1942). The dynamics of psychological security-insecurity. *Character & Personality*, 10, p. 331-344.
- Maslow, A.H. (1986). *W stronę psychologii istnienia*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Maslow, A.H. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Matczak, A. (2001). *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych KKS. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Matczak, A., Jaworowska, A. (2006). *Dwuwymiarowy Inwentarz Inteligencji Emocjonalnej DINEMO. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.

- Matczak, A., Knopp, K. (2013). *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*. Warszawa: Liberi Libri.
- Martowska, K., Matczak, A. (2013). Pomiar kompetencji społecznych – prezentacja nowego narzędzia diagnostycznego. *Psychologia Jakości Życia*, 12(1), s. 43-56.
- Martowska, K. (2012). *Psychologiczne uwarunkowania kompetencji społecznych*. Warszawa: Liberi Libri.
- Maruszewski, T. (2008). Inteligencja emocjonalna – między sprawnością a mądrością. W: M. Śmieja, J. Orzechowski (red.), *Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje* (s. 62-81). Warszawa: PWN.
- Maruszewski, T., Ścigała, E. (1998). *Emocje, aleksytymia, poznanie*. Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Mayer, J.D., Cobb, C.D. (2000). Educational Policy on Emotional Intelligence: Does It Make Sense? *Educational Psychology Review*, 12, p. 163-183.
- Mayer, J.D., Salovey, P. (1999). Czym jest inteligencja emocjonalna? W: P. Salovey, D.J. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna* (s. 23-69). Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- McLarnon, M.J.W., Romero, E.F. (2020). Cross-cultural equivalence of shortened versions of the Eysenck Personality Questionnaire: An application of the alignment method. *Personality and Individual Differences*, 163, p. 1-11.
- Miąso, J. (2021). Promocja i intensyfikacja komunikacji interpersonalnej bezpośredniej rodzic – dziecko, nauczyciel – uczeń w świecie technokracji i osaczania kapitałem materialnym. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 40(1), s. 41-53.
- Michalczyk, A. (2018). Rola środowiska rodzinnego w kształtowaniu się osobowości dziecka. *Pedagogika Rodziny*, 8(2), s. 7-20.
- Miernik, B. (2019). Mężczyzna wobec niepowodzeń prokreacyjnych. Psychopedagogiczne aspekty doświadczenia przez mężczyzn trudności w prokreacji. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(39), s. 94-106.
- Mika, S. (1987). *Psychologia społeczna*. Warszawa: PWN.
- Mikuła, B. (2020). Rewolucja w przedsiębiorstwach: od zarządzania zasobem ludzkim i zarządzania wiedzą do zarządzania kapitałem ludzkim. *Akademia Zarządzania*, 4(2), s. 27-45.
- Milani, A. S., Hosseini, M., Matbouei, M., Nasiri, M. (2020). Effectiveness of emotional intelligence training program on marital satisfaction, sexual quality of life, and psychological well-being of

- women. *Journal of Education Health Promotion*, 9(149), <https://www.jehp.net/text.asp?2020/9/1/149/288332> (07.04.2021).
- Milewicz, B. (2020). Social news, czyli nowa sytuacja komunikacyjna. *Com.press*, 1(3), s. 14-29.
- Miluska, J. (2001). Rola płci w sposobie funkcjonowania małżeństwa i rodziny. W: H. Liberska, M. Matuszewska (red.), *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt* (s. 47-73). Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Modzelewski, P. (2017). Przejawy empatii a satysfakcja z bliskiego związku. Oddziaływania na podstawie społeczno-emocjonalnego uczenia się. *Psychoseksuologia*, 3, s. 68-78.
- Moos, R. H., Moos, B. S. (1981). *Family Environment Scale Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists.
- Morreale, S.P., Spitzberg, B.H., Barge, J.K. (2008). *Komunikacja między ludźmi. Motywacja, wiedza i umiejętności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Mroczkowska, D., Kubacka, M. (2020). Teorie pracy granicznej jako wyzwanie dla koncepcji Work-Life Balance. Zarys perspektywy dla badania relacji praca-życie. *Studia Socjologiczne*, 4(239), s. 37-59.
- Musiół, A. (2020). Wybrane aspekty filozofii w coachingu: refleksje nad wiedzą humanistyczną a coachingowa praktyka. *Folia Philosophica*, 43, s. 1-14.
- Myszka-Strychalska, L. (2020). Autonomia jako zadanie (auto)edukacyjne młodzieży. *Roczniki Pedagogiczne*, 12(48), 4, s. 107-120.
- Nęcka, E. (2000). Inteligencja. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 2. Psychologia ogólna* (s. 721-760). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Nęcka, E., Orzechowski, J., Szymura, B. (2006). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.
- Niewiadomska, I., Chwaszcz, J., Kołodziej, B., Śpila, B. (2005). *Seks*. Lublin: Wydawnictwo Archidiecezji Lubelskiej „Gaudium”.
- Nomejko, A., Dolińska-Zygmunt, G., Mucha, A. (2017). Znaczenie jakości komunikacji dla satysfakcji seksualnej kobiet i mężczyzn w bliskich związkach o różnym stażu. *Seksuologia Polska*, 15(1), s. 1-8.
- Nowacka, A., Zielińska, M., Rabiej, M. (2020). Psychologiczne i społeczne aspekty niepłodności małżeńskiej. W: J. Jędrzejewska,

- M. Śliwa (red.), *Problemy społeczne w XXI wieku – przegląd badań* (s. 148-162). Lublin: Wydawnictwo Naukowe TYGIEL sp. z o.o.
- Nowak, B.M. (2019). (Nie)bezpieczna rodzina – kalejdoskop (dys)funkcji. *Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne*, 2(9), s. 33-55.
- Nowak, K. (2019). Dziecko i Dorosły w relacji – o rozwoju i stanach Ja. *Edukacyjna Analiza Transakcyjna*, 8, s. 195-212.
- Nowak-Dziemianowicz, M. (2019). Współczesne związki intymne w sieci przeszkód i sprzeczności. *Rocznik Andragogiczny*, 26, s. 11-31.
- Nyczaj-Draż, M. (2015). Kapitał społeczny rodziny z klasy średniej jako forma i źródło kapitału edukacyjnego dziecka. W: J. Karbowniczka, A. Błasiak, E. Dybowska (red.), *Dziecko, rodzina, wychowanie. Wybrane konteksty* (s. 85-111). Kraków: Akademia Ignatianum, Wydawnictwo WAM.
- Obuchowska, I. (1983). *Dynamika nerwic. Psychologiczne aspekty zaburzeń nerwicowych u dzieci i młodzieży*. Warszawa: PWN.
- Ochojska, D. (2012). Transmisja pokoleniowa oddziaływań wychowawczych w rodzinie. W: I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (red.), *Dalej w tę samą stronę. Księga Jubileuszowa dedykowana Profesor Marii Braun-Gałkowskiej* (s. 249-270). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Olearczyk, T. (2020). Cisza w dialogu rodzinnym. *Roczniki Pedagogiczne*, 12(48), 4, s. 45-61.
- Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2011). Dorastanie. W: J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki* (s. 259-286). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Oleszkowicz, A., Gwiżdż, K. (2019). Formowanie się tożsamości osobistej w okresie stającej się dorosłości, w kontekście poczucia bezpieczeństwa i gotowości do zmian. *Polskie Forum Psychologiczne*, 24(2), s. 184-204.
- Oleś, M., Oleś, P. (2001). Z psychologicznych aspektów ojcostwa. W: D. Kornas-Biela (red.), *Oblicza ojcostwa* (s. 255-268). Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Oleś, P. (1989). *Wartościowanie a osobowość. Psychologiczne badania empiryczne*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Oleś, P. (2000). Kontrowersje wokół „Wielkiej Piątki”. *Czasopismo Psychologiczne*, 6(1-2), s. 7-18.
- Oleś, P.K. (2011). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar Sp. z o.o.

- Oleś, P.K., Dras, J., Jankowski, T., Kalinowska, I., Parzych, J., Sosnowska, K., Batory, A., Borawski, D., Buszek, M., Chorąży, K., Kubala, D., Sadowski, S., Talik, W., Wróbel, M. (2010). Wewnętrzna aktywność dialogowa i jej psychologiczne korelaty. *Czasopismo Psychologiczne*, 16(1), s. 113-127.
- Opalach, C. (2012). Religijność personalna małżonków a ich postawy małżeńskie. *Studia Warmińskie*, 49, s. 211-225.
- Opozda, D. (2017). Synergia rodziny i szkoły – niektóre konteksty teoretyczne i praktyka. *Horyzonty Wychowania*, 16(38), s. 27-40.
- Ordon, U., Gębora, A.K. (2017). Partnerskie relacje rodziny i szkoły w tworzeniu optymalnych warunków procesu edukacji. *Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna*, 1(9), s. 57-64.
- Orłowski, G. (2018). Czynniki warunkujące powodzenie małżeństwa. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(35), s. 19-39.
- Ostrouch-Kamińska, J. (2017). Konstruowanie „małżeńskiego ja”. Rodzina jako przestrzeń wsparcia i uczenia się partnerstwa małżonków. *Rocznik Andragogiczny*, 24, s. 61-74.
- Ostrowska, K. (1999). Podstawowe funkcje rodziny. W: K. Ostrowska, M. Ryś (red.), *Wychowanie do życia w rodzinie. Książka dla nauczycieli, rodziców i wychowawców* (s. 134-152). Warszawa: Centrum MPPP MEN.
- Ostrowski, T.M. (2020). Poczucie sensu życia i wrażliwość wobec wartości a lęk i depresja w grupie młodych dorosłych oraz seniorów. W: T.M. Ostrowski (red.), *Blaski i cienie życia – perspektywa psychologiczna* (s. 131-154). Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM.
- Otero, M.C., Wells, J.L., Chen, K-H., Brown, C.L., Connelly, D.E., Levenson, R.W., Fredrickson, B.L. (2020). Behavioral indices of positivity resonance associated with long-term marital satisfaction. *Emotion*, 20(7), p. 1225-1233.
- Paprzycka, E. (2020). Granice (nie)trwałości związku. Rozstanie jako kategoria analizy w badaniach nad współczesną parą intymną. W: M. Bieńko, M. Rosochacka-Gmitrzak, E. Wideł (red.), *Obrazy życia rodzinnego i intymności. Książka dedykowana Profesor Annie Kwak* (s. 107-134). Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Paprzycka, E., Mianowska, E. (2020). Nietrwałość związków intymnych – społeczno-demograficzne uwarunkowania powodów potencjalnej decyzji o rozstaniu kobiet i mężczyzn. *Przeгляд Socjologiczny*, 69(1), s. 81-105.

- Parkes, A. (2013). Coaching, mentoring i inne tendencje we współczesnej praktyce doskonalenia zawodowego. *Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa*, 1, s. 113-126.
- Parker, J.D.A., Summerfeldt, L.J., Walmsley, C., O'Byrne, R., Dave, H.P., Crane, A.G. (2021). Trait emotional intelligence and interpersonal relationships: Results from a 15-year longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 169, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110013> (15.02.2021)
- Pawłowska-Cyprysiak, K. (2019). *Jak szkolić pracowników 50+*. Warszawa: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy.
- Pec, M. (2019). Rezultaty procesu szkoleniowego prowadzonego metodami tradycyjnymi i w formie edutainment. W: N. Iwaszczuk (red.), *Innowacyjność w działalności gospodarczej* (s. 187-196). Kraków: Instytut Gospodarki Surowcami Mineralnymi i Energią PAN.
- Pedro, M.F., Ribeiro, T., Shelton, K.H. (2015). Romantic Attachment and Family Functioning: The Mediating Role of Marital Satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 24, p. 3482-3495.
- Pervin, L.A. (2002). *Psychologia osobowości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Peters, T.J., Waterman, R.H. (2000). *Poszukiwanie doskonałości w biznesie*. Warszawa: Wydawnictwo MEDIUM.
- Piórkowski, D. (2020). *Nie musisz być doskonały. Chrześcijański sposób na perfekcjonizm*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Piszczałowska-Oleksiewicz, M. (2014). Polscy gniazdownicy. O powodach, dla których dorosłe dzieci mieszkają z rodzicami. *Pogranicze. Studia Społeczne*, 24, s. 181-207.
- Plopa, M. (2005a). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa, M. (2005b). *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Elbląg: Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Plopa, M. (2010). Małżeństwo w percepcji młodych Polaków. W: T. Rostowska, A. Peplińska (red.), *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego* (s. 64-93). Warszawa: Difin SA.
- Plopa, M. (2014). Więzi małżeńskie i rodzinne w perspektywie teorii przywiązania. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (s. 141-166). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.

- Plopa, M., Połomski, P. (2010). *Kwestionariusz Relacji Rodzinnych. Wersje dla młodzieży. Podręcznik*. Warszawa: VIZJA PRESS & IT.
- Plopa, M., Lorecka, K. (2019). Style przywiązaniowe a jakość relacji w bliskich związkach. *Przegląd Psychologiczny*, 62(4), s. 551-581.
- Popielski, K. (1994). *Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia*. Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Porzak, R. (1999). Wykorzystanie testu przymiotnikowego ACL-37 do badania obrazu „szkoły” i „ucznia”. W: Z.B. Gaś (red.), *Szkoła i nauczyciel w percepcji uczniów* (s. 49-70). Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Potasińska, A. (2010). Dziecko w obliczu bezrobocia rodziców. *Studia nad Rodziną*, 14(1-2), s. 179-189.
- Proulx, Ch.M., Ermer, A.E., Kanter, J.B. (2017). Group Based Trajectory Modeling of Marital Quality: A Critical Review. *Journal of Family Theory & Review*, 9(3), p. 307-327.
- Prusiński, T. (2017). Z badań nad przyjaźnią. Kompetencje społeczne a jakość relacji przyjacielskich. *Studia Psychologica: Theoria et praxis*, 17(1), s. 23-46.
- Pryba, A. (2019). Wykluczenie społeczne. Metoda towarzyszenia kompleksowym systemem wsparcia wobec potrzebujących. *Teologia i Moralność*, 14(1), s. 51-60.
- Przewoźnik, J. (2020). Negocjacje w trzecim wymiarze w ujęciu harwardzkiej szkoły negocjacji. *Zeszyty Naukowe ZPSB Firma i Rynek*, 1(57), s. 31-41.
- Przybył, I. (2020). Zdrada małżeńska jako zjawisko społeczne: zasięg, tendencje i uwarunkowania. W: M. Sroczyńska, A. Linek (red.), *Społeczne konteksty współbycia i intymności. Szkice z socjologii emocji. Tom 1* (s. 182-204). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW.
- Przygoda, A. (2011). Mechanizmy socjalizacji w rodzinie. *Pedagogika Rodziny*, 1, s. 109-118.
- Pupin, Z., Waldmajer, J. (2013). Komunikacyjne zachowania w małżeństwie z perspektywy własnej i partnera. *Family Forum*, 3, s. 187-200.
- Pyżlak, G. (2020). *Troska o rodziny w sytuacjach trudnych*. Rzeszów: BONUS LIBER.
- Quinn-Nilas, Ch. (2020). Relationship and sexual satisfaction: A developmental perspective on bidirectionality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), p. 624-646.

- Rabczak, S. (2018). Rodzina funkcjonalna a dysfunkcjonalna w procesie kształtowania nowych jednostek społecznych. *Rzeszowskie Studia Socjologiczne*, 11, s. 103-115.
- Raley, R.K., Sweeney, M.M. (2020). Divorce, Repartnering, and Stepfamilies: A Decade in Review. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), p. 81-99.
- Ramezani, A., Ghamari, M., Jafari, A., Aghdam, G.F. (2020). The Effectiveness of a ToM Training Program in Promoting Empathy Between Married Couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 19(1), p. 1-25.
- Rammstedt, B., Goldberg, L.R., Borg, I. (2010). The measurement equivalence of Big-Five factor markers for persons with different levels of education. *Journal of Research in Personality*, 44(1), p. 53-61.
- Relich, A., Matuszewska, M. (1999). Partnerstwo w małżeństwach młodych dorosłych a jego realizacja w sferze seksualnej. *Roczniki Socjologii Rodziny*, 11, s. 197-206.
- Rembowski, J. (1986). Rodzina jako system powiązań. W: M. Ziemska (red.), *Rodzina i dziecko* (s. 127-141). Warszawa: PWN.
- Revolorio, K. (2017). Social support communication behavior, depression symptomatology, and marital satisfaction among distressed couples. *Theses and Dissertations*, 831, <https://digitalcommons.pepperdine.edu/etd/831> (29.04.2021).
- Rosiński, D. (2007). Kompetencje społeczne jednostki – perspektywa profilaktyczna. *Czasopismo Psychologiczne*, 13(1), s. 61-70.
- Rostowska, T (2002). Psychologiczne aspekty edukacyjnej funkcji rodziny. W: T. Rostowska, J. Rostowski (red.), *Rodzina – rozwój – praca. Wybrane zagadnienia* (s. 83-90). Łódź: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Informatyki.
- Rostowska, T. (2003). Dojrzałość osobowa jako podstawowe uwarunkowanie życia małżeńskiego i rodzinnego. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny* (s. 45-55). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Rostowska, T. (2008). *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Rostowska, T., Spryszyńska, M. (2014). Małżeństwo a funkcjonowanie rodziny. *Roczniki Pedagogiczne*, 6(42), 3, s. 29-51.
- Rostowska, T., Borchet, J. (2016). Proces parentyfikacji w kontekście teorii systemowej. *Roczniki Pedagogiczne*, 8(44), 3, s. 5-21.

- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobranego związku małżeńskiego*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rostowski, J. (2010). Genetyczno-ewolucyjne podejście do małżeństwa i rodziny. W: T. Rostowska, A. Peplińska (red.), *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego* (s. 11-42). Warszawa: Difin SA.
- Rostowski, J. (2010). Neuropsychologiczne podłoże funkcjonowania związku małżeńskiego. W: T. Rostowska, A. Peplińska (red.), *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego* (s. 43-63). Warszawa: Difin SA.
- Rostowski, J., Rostowska, T. (2005). Małżeństwo – wczoraj, dzisiaj i jutro – w perspektywie psychologicznej. W: M. Płopa (red.), *Człowiek u progu trzeciego tysiąclecia. Zagrożenia i wyzwania. Tom 1* (s. 229-243). Elbląg: Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Różycka-Tran, J. (2018). *Antagonizm społeczny w umysłach ludzi i kulturach świata*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar Sp. z o.o.
- Rucki, M. (2020). Program formacyjny Ruchu Wiernych Serc jako propozycja sposobu wyjścia z kryzysu. *Teologia i Człowiek. Kwartalnik Wydziału Teologicznego UMK*, 51(3), s. 179-196.
- Russell, M.T., Karol, D.L. (1993). *The 16PF fifth edition administrators manual*. Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Ryan, A. M., Bradburn, J., Bhatia, S., Beals, E., Boyce, A. S., Martin, N., Conway, J. (2020). In the eye of the beholder: Considering culture in assessing the social desirability of personality. *Journal of Applied Psychology*, <https://doi.org/10.1037/apl0000514> (09.04.2021).
- Rynio, A. (2019). Pilna potrzeba refleksji nad samoświadomością, podmiotowością i wychowaniem godnym osoby. *Roczniki Pedagogiczne*, 11(1), s. 33-49.
- Ryś, M. (1997). *Ku dojrzałości osobowej w małżeństwie. Rozwijanie dojrzałej osobowości*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś, M. (2001). *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.

- Ryś, M. (2004). Jakość związku małżeńskiego a poziom bliskości małżonków i sposoby rozwiązywania przez nich konfliktów. *Studia Psychologica*, 4, s. 57-68.
- Ryś, M., Greszta, E., Grabarczyk, K. (2019). Intelktualna, emocjonalna i działaniowa bliskość małżonków a ich gotowość do rozwiązywania konfliktów oraz przebaczenia. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(38), s. 221-254.
- Ryś, M., Sztajerwald, T. (2019). Psychologiczne aspekty dojrzałości młodych do małżeństwa. Skala Dojrzałości Psychicznej do Małżeństwa SKALDOM II. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(37), s. 158-183.
- Sabaj-Sidur, M. (2018). Percepcja postaw rodzicielskich a nadzieja na sukces młodziży. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(34), s. 226-240.
- Sadiku, M.N.O., Olaleye, O.D., Musa, S.M. (2020). Emotional Intelligence in Relationships. *International Journal of Trend in Research and Development*, 7(1), p. 318-321.
- Salovey, P., Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), p. 185-211.
- Sacco, D.F., Brown, M. (2018). Preferences for facially communicated big five personality traits and their relation to self-reported big five personality. *Personality and Individual Differences*, 134, p. 195-200.
- Saarni, C. (1999). Kompetencja emocjonalna i samoregulacja w dzieciństwie. W: P. Salovey, D.J. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna* (s. 75-125). Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.
- Sakowska, J. (2008). *Szkoła dla rodziców i wychowawców. Część I. Materiały dla prowadzących zajęcia*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Sakowska, J., Puchała, E. (2008). *Szkoła dla rodziców i wychowawców. Część II. Materiały dla prowadzących zajęcia*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Santorski, J. (2002). *Miłość i praca*. Warszawa: Wydawnictwa Biznesowe.
- Satir, V. (2002). *Rodzina. Tu powstaje człowiek*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Segrin, Ch. (2019). Indirect Effects of Social Skills on Health Through Stress and Loneliness. *Health Communication*, 34(1), p. 118-124.

- Senko, T. (2018). Zadowolenie z małżeństwa jako podstawa komfortu w rodzinie. *Psychologiczne Zeszyty Naukowe*, 2, s. 11-28.
- Sheldon, K.M., Lyubomirsky, S. (2021). Revisiting the Sustainable Happiness Model and Pie Chart: Can Happiness Be Successfully Pursued? *The Journal of Positive Psychology*, 16(2), p. 145-154.
- Siemieniuk, A. (2004). Wpływ powodzenia małżeństwa rodziców na rozwój emocjonalno-społeczny ich dzieci w wieku przedszkolnym. W: A. Dakowicz (red.), *Rodzina podlaska wobec różnych wyzwań egzystencjalnych* (s. 193-216). Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Siemiginowska, P., Sikorska, I., Osikowska, W., Iskra-Golec, I. (2020). Relacja praca – rodzina i zdrowie a prężność psychiczna pracujących mężczyzn. W: T. M. Ostrowski (red.), *Blaski i cienie życia – perspektywa psychologiczna* (s. 221-236). Kraków: Oficyna Wydawnicza AFM.
- Sierota, A. (2002). Obraz siebie osób skłonnych do samoutrudniania w osiąganiu sukcesów. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia*, 15, s. 1-11.
- Sikorska, M. (2019). *Praktyki rodzinne i rodzicielskie we współczesnej Polsce – rekonstrukcja codzienności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar Sp. z o.o.
- Sitnik-Warchulska, K. (2016). Self-image and suicidal and violent behaviours of adolescent girls. *Health Psychology Report*, 4(4), p. 303-314.
- Skwarek, B., Herberger, J., Sępowicz-Buczko, K. (2017). Konflikty rodziny jako czynnik kształtujący poczucie bezpieczeństwa u gimnazjalistów. *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy*, 22(1), s. 129-136.
- Skygger, R. (1990). *Explorations with families: group analysis and family therapy*. London: Routledge.
- Śladek, A. (2017). Rola refleksyjności w kontekście procesu autokreacji ludzi dorosłych. W: I. Paszenda (red.), *Codziennosc jako wyzwanie edukacyjne. Tom II. Refleksyjność w codzienności edukacyjnej* (s. 47-61). Wrocław: Instytut Pedagogiki Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Slany, K. (2008). Wpływ urodzenia dziecka na relacje małżeńskie i podejmowane przez małżonków role rodzicielskie. *Studia Humanistyczne*, 6, s. 103-115.

- Słowik, M. (2019). Integralna pomoc w porozumiewaniu się małżonków w kryzysie – wyzwanie dla poradnictwa rodzinnego. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(38), s. 270-281.
- Słup, L. (2014). Razem dla życia. W: J. Augustyn (red.), *Sztuka relacji międzyludzkich. Miłość, małżeństwo, rodzina* (s. 305-311). Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Smoleń, D. (2020). Rola coachingu w zdefiniowaniu trafnego celu. W: A. Zawadzka-Jabłonowska (red.), *Coaching nowe wyzwania i perspektywy* (s. 11-18). Warszawa: Akademia Leona Koźmińskiego.
- Smolińska, B. (2014). Terapia rodzin a miłość do dziecka. W: J. Augustyn (red.), *Sztuka relacji międzyludzkich. Miłość, małżeństwo, rodzina* (s. 507-514). Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Smykowski, B. (2006). Poczucie intymności a proces formowania tożsamości. W: M. Beisert (red.), *Seksualność w cyklu życia człowieka* (s. 83-112). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Sobecki, M. (2019). Tożsamość społeczno-kulturowa w perspektywie egzystencjalnej. Kontekst edukacji międzykulturowej. *Pedagogika Społeczna*, 3(73), s. 201-211.
- Solovey, P., Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, p. 185-211.
- Sołowiej, J. (2003). Rodzina osób twórczych. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny* (s. 56-66). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Stachowski, R., Dobroczyński, B. (2008). Histori psychologii – od Wundta do czasów najnowszych. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1* (s. 73-136). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Stadnik, A. (2018). Współodpowiedzialność rodziny za kształtowanie postaw obywatelskich wobec współczesnych zagrożeń społecznych. *Wiedza Obronna*, 3-4, s. 151-166.
- Stanley, S.M., Amato, P.R., Johnson, Ch.A., Markman, H.J. (2006). Premarital and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology*, 20, p. 117-126.
- Stanley, S.M., Rhoades, G.K., Markman, H.J. (2006). Sliding Versus Deciding: Inertia and the Premarital Cohabitation Effect. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 55(4), p. 499-509.

- Stasiak, M.K. (2015). Model wspierania twórczego rozwoju jednostki jako postulowany wyznacznik nowoczesnej pracy socjalnej. *Civitas Hominibus: rocznik filozoficzno-społeczny*, 10, s. 133-142.
- Stepaniuk, J. (2019). Kryzys czasu w rodzinie jako generator zaniedbania emocjonalnego dziecka. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 18(1), s. 83-103.
- Sternberg, R.J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27(3), p. 313-335.
- Sternberg, R.J. (1999). *Wprowadzenie do psychologii*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne Spółka Akcyjna.
- Steiger, B.K., Jokeit, H. (2017). Why epilepsy challenges social life. *Seizure*, 44, p. 194-198.
- Stępniań-Luczywek, A. (2004). Wpływ okresu dzieciństwa na małżeństwo. Przegląd teorii i badań. *Małżeństwo i Rodzina*, 2, s. 33-39.
- Stojanowska, E. (2019). Dylematy ujawniania Ja w relacjach interpersonalnych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(38), s. 6-16.
- Strelau, J., Zawadzki, B. (2008). Psychologia różnic indywidualnych. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1* (s. 765-846). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Strus, W., Ciecuch, J., Rowiński, T. (2011). Kołowy model struktury cech osobowości w ujęciu Lewisa Goldberga. *Studia Psychologica*, 11(2), s. 65-93.
- Strus, W., Ciecuch, J. (2014). Poza Wielką Piątkę – przegląd nowych modeli struktury osobowości. *Polskie Forum Psychologiczne*, 19(1), s. 17-49.
- Studenski, R. (2013). Czy stajemy się lepsi? W: A. Chudzicka-Czupała (red.), *Człowiek wobec wartości etycznych. Badania i praktyka* (s. 51-75). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Studniczek, A., Kossakowska, K., Bobrowska, K. (2020). Obawy dotyczące psychologicznych i fizjologicznych aspektów ciąży, porodu i położu u kobiet nieposiadających dzieci. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(43), s. 238-259.
- Suchojad, M., Biernat-Guzdkiewicz, A. (2010). Trening etyczny Policji polskiej. *Bezpieczeństwo. Teoria i Praktyka*, 3-4, s. 105-114.
- Sujak, E. (2006). *ABC psychologii komunikacji*. Kraków: Wydawnictwo WAM.

- Sukiennik, P., Terebus, M., Włodarska, K., Zyskowska, E. (2015). Orientacja temporalna jako predyktor postaw wobec miłości i jakości relacji w bliskich związkach. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(23), s. 88-107.
- Syrek, E. (2019). Zdrowie psychiczne, higiena psychiczna – edukacja dla dobrostanu psychicznego – aktualność koncepcji i poglądów Kazimierza Dąbrowskiego. *Pedagogika Społeczna*, 3(73), s. 223-235.
- Szast, M. (2020). Komunikacja społeczna w pracy socjalnej – aspekty teoretyczne i praktyczne. *Zeszyty Pracy Socjalnej*, 25(4), s. 257-267.
- Szczeńniak, K. (2011). Mężczyzna, mąż, ojciec. W: E. Ozorowski, R.Cz. Horodeński (red.), *Mężczyzna – Etyka – Ekonomia* (s. 217-228). Białystok: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomicznej.
- Szczeńniak, M., Tułeczka, M. (2020). Family Functioning and Life Satisfaction: The Mediatory Role of Emotional Intelligence. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, p. 223-232.
- Szczygieł, D. (2014). Regulacja emocji a dobrostan. Konsekwencje wyprzedzającej i korygującej regulacji emocji. W: R. Derbis, Ł. Baka (red.), *Oblicza jakości życia* (s. 191-205). Częstochowa: Wydawnictwo Akademii im. Jana Długosza.
- Szejniuk, A. (2015). Coaching – narzędzie rozwoju kompetencji zawodowych. *Journal of Modern Science*, 3(26), s. 73-86.
- Szluz, B. (2020). „Usidlenie w dzieciństwie” – doświadczanie niezaspokojenia emocjonalnego w rodzinie. Ujęcie socjologiczne. *Seminare. Poszukiwania naukowe*, 41,1, s. 49-59.
- Szmidt, K.J. (2019). *ABC kreatywności. Kontynuacje*. Warszawa: Difin.
- Szturomska-Józwik, L. (2019). The Indeks SPICE odpowiedzią na osamotnienie w małżeństwie. *Family Forum*, 9, s. 91-111.
- Szukalski, P. (2020). Urodzenia pozamałżeńskie w Polsce – powrót do wzrostu czy zmiana trendu? *Demografia i Gerontologia Społeczna – Biuletyn Informacyjny*, 1, s. 1-6.
- Szuster, A. (2019). *Z drugiej strony góry. Oczekiwane i nieoczekiwane następstwa przyjmowania perspektywy innej osoby*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar Sp. z o.o.
- Szymańska, J. (2012). Moc i kruchość kompetencji społecznych w życiu młodego człowieka. W: A. M. Janiak, K. Jankowska, W. Heller (red.), *Kompetencje społeczne w edukacji, pracy socjalnej i relacjach zawodowych* (s. 9-26). Poznań – Kalisz.
- Szymańska, A., Aranowska, E. (2019). „Trudny” temperament dziecka i jego związek ze stresem rodzicielskim w grupach rodziców

- wychowujących chłopców i dziewczynki, *Psychiatria Polska*, 53(2), s. 399-417.
- Szyska, M. (2020). Rodzina migracyjna w perspektywie transnarodowej. *Roczniki Teologiczne*, 67(10), s. 93-110.
- Ściupider-Młodkowska, M. (2018). Kobiety na bieżni do satysfakcjonujących relacji partnerskich i rodzinnych w kulturze celebrującej „Ja”. *Studia Edukacyjne*, 50, s. 307-320.
- Ślaski, S. (2012). *Motywacyjno-osobowościowe wyznaczniki zachowań transgresyjnych i ochronnych*. Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Śledzianowski, J., Bębas, S. (2013). *Blaski i cienie współczesnej rodziny polskiej*. Kielce: Wydawnictwo JEDNOŚĆ.
- Śliwak, J., Reizer, U, Partyka, J. (2015). Poczucie osamotnienia a przyśtosowanie społeczne. *Studia Socialia Cracoviensia*, 1(12), s. 61-78.
- Ślizień-Kuczapska, E., Męcza, A., Czarnowicz, S., Rabijewski, M. (2019). Do fertility a awarness based methods (FAM) promote a good marital relationship? Situation after childbirth as a special moment for creating marital unity. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(39), p. 6-19.
- Śmieja, M. (2018). *W związku z inteligencją emocjonalną. Rola inteligencji emocjonalnej w relacjach społecznych i związkach intymnych*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Świętochowski, W. (2010). Choroba przewlekła jako sytuacja kryzysowa w systemie rodzinnym. W: H. Skłodowski (red.), *Człowiek w kryzysie – psychospołeczne aspekty kryzysu* (s. 179-196). Łódź: Wydawnictwo Społecznej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości i Zarządzania.
- Świętochowski, W. (2014). Choroba przewlekła w systemie rodziny. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (s. 387-409). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Świętochowski, W. (2014). Rodzina w ujęciu systemowym. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (s. 21-45). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Tang, H-S., Chen, P-F., Lung, F-W. (2018). Personality and Alexithymic Disparity in Obsessive-Compulsive Disorder Based on Washing and Checking. *Psychiatric Quarterly*, 89, p. 371-381.
- Taniguchi, E. (2018). Loneliness and inducing incremental theories of social interactions to produce adaptive change. *Personal Relationships*, 25(3), p. 394-410.

- Taracha, M. (2010). *Inteligencja emocjonalna a wykorzystanie potencjału intelektualnego*. Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Tchorzewski, A.M. de (2017). Samowychowanie drogą osobistego rozwoju człowieka. W: A. Walulik, J. Mółka (red.), *Septuaginta pedagogiczno-katechetyczna* (s. 193-208). Kraków: Akademia Ignatianum.
- Telka, L. (2020). O towarzyszeniu dziecku w rozwoju – zarys koncepcji wychowania w żłobku. *Problemy Wczesnej Edukacji*, 2(49), s. 71-80.
- Thomson, E., Colella, U. (1992). Cohabitation and marital stability: Quality or commitment? *Journal of Marriage and Family*, 54, p. 259-267.
- Tomaszewska-Lipiec, R. (2014). Równowaga praca – życie pozazawodowe czynnikiem wspomagającym rozwój zawodowy. *Polityka Społeczna*, 3, s. 17-22.
- Tras, Z., Yakıcı, H.B., Baltacı, U.B. (2020). Interpersonal competence and life satisfaction as the predictor of rumination about an interpersonal offense. *European Journal of Education Studies*, 7(7), p. 169-185.
- Trębicka, P., Cichocka, A. (2019). Spirituality, religiosity and satisfaction in a romantic relationship. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(38), p. 213-221.
- Tuerk, C., Anderson, V., Bernier, A., Beauchamp, M.H. (2020). Social competence in early childhood: An empirical validation of the SOCIAL model. *Journal of Neuropsychology*, <https://doi.org/10.1111/jnp.12230> (20.02.2021).
- Turowski, J. (2001). *Socjologia. Małe struktury społeczne*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Ubbiali, A., Chiorri, C., Hampton, P., Donati, D. (2013). Italian Big Five Inventory. Psychometric properties of the Italian adaptation of the Big Five Inventory (BFI). *Bollettino di Psicologia Applicata*, 266, p. 37-48.
- Uchnast, Z. (1991). Metoda pomiaru poczucia bezpieczeństwa. W: A. Januszewski, Z. Uchnast, T. Witkowski (red.), *Wykłady z psychologii w Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Tom 5* (s. 95-108). Lublin: Redakcja Wydawnictw KUL.
- Ulfik-Jaworska, I. (2012). Psychospołeczne aspekty narzeczeństwa. Przegląd badań prowadzonych pod kierunkiem Profesora Marii Braun-Gałkowskiej. W: I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (red.), *Dałej w tę samą stronę. Księga Jubileuszowa dedykowana Profesor Marii*

- Braun-Gałkowskiej* (s. 89-111). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Urych, I. (2014). Rodzina podstawą bezpieczeństwa (w opinii studentów Akademii Obrony Narodowej). W: J. Walczak (red.), *Społeczny wymiar obronności* (s. 160-167). Warszawa: Stowarzyszenie Ruch Wspólnot Obronnych.
- Vasta, R., Haith, M.M., Miller, S.A. (1995). *Psychologia dziecka*. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Vaudagna, M. (2020). Family and Nation in America. *Journal of American History and Politics*, 3, p. 1-10.
- Walczak, M. (2003). Dylematy życia małżeńskiego. Rzecz o dynamice i kryzysach w relacjach małżeńskich. W: I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny* (s. 102-108). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Walewska, D., Bączek, G., Tataj-Puzyna, U., Dmoch-Gajzlerska, E. (2017). Poród – rodzinne wydarzenie. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(29), s. 171-181.
- Walęcka-Matyja, K. (2014). Role i funkcje rodziny. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (s. 95-114). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Walęcka-Matyja, K. (2019). Predykcyjna rola retrospektywnej oceny postaw rodzicielskich ojca a perfekcjonizm i samoocena kobiet w okresie wczesnej dorosłości. *Psychiatria Polska*, 53(2), s. 325-339.
- Wawrzyniak, J. (2011). Seksualność osób 50 plus. Wybrane konteksty analizy zjawiska. *Edukacja Dorosłych*, 1(64), s. 65-75.
- Wąsiński, A. (2020). Biografie małżeńskie i rodzinne rozpatrywane w perspektywie autokreacji do rodzicielstwa. *Roczniki Pedagogiczne*, 12(48), 3, s. 47-66.
- Webb, J.I. (2020). The Function of Gratitude in Marriage: Building Ties that Bind. *Family Perspectives*, 2(1), p. 1-6.
- Wegmann, E., Brand, M. (2019). A narrative Overview About Psychosocial Characteristics as Risk Factors of a Problematic Social Networks Use. *Current Addiction Reports*, 6, p. 402-409.
- Weryszko, M. (2012). Jakość komunikacji między narzeczonymi a poziom ich zadowolenia ze związku małżeńskiego. Badania podłużne. W: I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (red.), *Dalej w tę samą stronę. Księga Jubileuszowa dedykowana Profesor Marii Braun-Gałkowskiej* (s. 157-167). Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.

- Weryszko, M. (2020a). Miłość małżeńska – uwarunkowania powodzenia fundamentalnej relacji w rodzinie. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(41), s. 129-143.
- Weryszko, M. (2020b). Komunikacja interpersonalna jako esencja interakcji społecznych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(42), s. 253-268.
- Whitton, S.W., James-Kangal, N., Rhoades, G.K., Markman, H.J. (2018). Understanding couple conflict. In: A.L. Vangelisti, D. Perlman (eds.), *The Cambridge handbook of personal relationships*. Cambridge University Press, p. 297-310.
- Wickrama, K.A.S., Surjadi, F.F., Lorenz, F.O., Conger, R.D., O'Neal, C.W. (2012). Family Economic Hardship and Progression of Poor Mental Health in Middle Aged Husbands and Wives. *Family Relations. Interdisciplinary Journal of Applied Family Science*, 61(2), p. 297-312.
- Więcek-Durańska, A. (2018). Psychospołeczne czynniki ryzyka zachowań niezgodnych z prawem młodzieży. *Biuletyn Polskiego Towarzystwa Kryminologicznego im. prof. Stanisława Batawii*, 25, s. 84-138.
- Więsyk, S., Lachowska, B. (2020). Współpraca rodzicielska: komunikacja pomiędzy rodzicami. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(42), s. 114-123.
- Wiggins, J.S. (1980). Circumplex models of interpersonal behavior. In: L. Wheeler (ed.), *Review of personality and social psychology*. Vol. 1 (p. 265-293). Beverly Hills: Sage.
- Wilczek-Rużyczka, E. (2002). *Empatia i jej rozwój u osób pomagających*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Wilk, J. (2016). *Pedagogika rodziny*. Lublin: Wydawnictwo Episteme.
- Winiarczyk, A., Stępiak-Łuczywek, A. (1998). Znaczenie pożycia seksualnego dla powodzenia małżeństwa. *Problemy Rodziny*, 2, s. 29-38.
- Wiśniewska-Nogaj, L. (2020). Zachowania autoagresywne w percepcji młodych kobiet. Rola wsparcia ze strony środowiska szkolnego. *Forum Oświatowe*, 32, 1(63), s. 59-74.
- Wojaczek, K. (2019). Profilaktyka kryzysu małżeństwa drogą do zdrowego społeczeństwa. W: J. Stala (red.), *Zdrowa i mocna rodzina fundamentem społeczeństwa* (s. 145-159). Kraków: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Papieskiego Jana Pawła II.

- Wojciechowska, I., Pawłowski, T. (2017). Rola osobowości w patogenezie i progresji chorób nowotworowych. *Medycyna Rodzinna*, 3, s. 206-210.
- Wojciszke, B., Doliński, D. (2008). Psychologia społeczna. W: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 2* (s. 293-447). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne,.
- Wojciszke, B. (2017). *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zobowiązanie*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.
- Wolińska, J.M. (2018). Agresja interpersonalna – profilaktyka i przeciwdziałanie. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia*, 31(3), s. 247-261.
- Wollny, A., Jacobs, I., Pabel, L. (2020). Trait Emotional Intelligence and Relationship Satisfaction: The Mediating Role of Dyadic Coping. *The Journal of Psychology*, 154(1), p. 75-93
- Wrótniak, J. (2020). Doświadczenie samotności przez młodych dorosłych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 5, s. 68-79.
- www.rodzina.bialystok.pl (29.05.2021)
- www.spotkaniamalzenskie.pl (29.05.2021)
- Yadav, S., Srivastava, S.K. (2019). A study of marital satisfaction and happiness among love married couples and arrange married couples. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 9(8), p. 624-631.
- Yap, S.C.Y., Anusic, I., Lucas, R.E. (2012). Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Evidence from the British Household Panel Survey. *Journal of Research in Personality*, 46(5), p. 477-488.
- Yik, M. (2010). Affect and interpersonal behaviors: Where do the circumplexes meet? *Journal of Research in Personality*, 44, p. 721-728.
- Zagrodzka, A. (2020). Rodzice w kryzysie małżeńskim na warsztatach umiejętności wychowawczych – szanse i zagrożenia. W: J. Madalińska-Michalak, A. Wilkomirska (red.), *Pedagogika i edukacja wobec kryzysu zaufania, wspólnotowości i autonomii* (s. 346-379). Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Zalewska, A.M. (2020). Konflikty praca – rodzina i rodzina – praca a zdrowie: ochronna rola zaangażowania i zadowolenia z pracy. *Medycyna Pracy*, 71(1), s. 33-46.
- Zalewska-Lunkiewicz, K., Józefacka-Szram, N.M., Biskupek, L., Gryl, L., Sikora, M., Suchowska, S. (2016). Spójność, elastyczność, komunikacja i status socjoekonomiczny rodzin a rozwój zdolności

- poznawczych dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 16 (4), s. 246-255.
- Zarosińska, D., Śliwak, J. (2020). Preferencja wartości a jakość i trwałość małżeństwa. Badanie żon anonimowych alkoholików. *Zeszyty Naukowe KUL*, 63(1), s. 47-68.
- Zawadzka, E. (2012). Funkcje rodziny dawniej i współcześnie. Podobieństwa i różnice – studium teoretyczne. W: K.M. Stępkowska, J.K. Stępkowska (red.), *Instytucja rodziny wczoraj i dziś. Perspektywa interdyscyplinarna* (s. 7-13). Lublin: Politechnika Lubelska.
- Zawadzki, B., Strelau, J., Szczepaniak, P., Śliwińska, M. (1998). *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae. Adaptacja polska. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Zaworska-Nikoniuk, D. (2019). Doświadczanie późnego macierzyństwa – narracje kobiet. *Edukacja Dorosłych*, 1, s. 53-69.
- Zazulska, K, Wajs, Dż., Mącik, D. (2017). Wczesne nieadaptacyjne schematy i motywacja osiągnięć a poczucie nasilenia stresu u kobiet i mężczyzn. *Studia Psychologica: Theoria et praxis*, 17(2), s. 23-42.
- Zborowski, M. (2020). Siedem cech charakteryzujących nową ewangelizację. *Annales Missiologicae Posnanienses*, 25, s. 57-69.
- Zhao, J-L., Cai, D., Yang, C-Y, Shields, J., Xu, Z-N., Wang, C-Y. (2020). Trait Emotional Intelligence and Young Adolescents' Positive and Negative Affect: The Mediating Roles of Personal Resilience, Social Support, and Prosocial Behavior. *Child & Youth Care Forum*, 49, p. 431-448.
- Ziemska, M. (1973). *Postawy rodzicielskie*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Ziemska, M. (1979). *Rodzina a osobowość*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Ziemska, M. (1986). Wpływ przemian funkcji rodziny na socjalizację dzieci. W: M. Ziemska (red.), *Rodzina i dziecko* (s. 227-254). Warszawa: PWN.
- Zimbardo, P.G. (1999). *Psychologia i życie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (2009). *Paradoks czasu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Zimbardo, P.G., Johnson, R.L., McCann, V. (2017). *Psychologia kluczowe koncepcje. Psychologia osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.

- Zmaczyńska-Witek, B., Komborska, M., Rogowska, A. (2019). Emotional intelligence and marital communication among married couples at different stages of marriage. *Hellenic Journal of Psychology*, 16, p. 288-312.
- Zubrzycka-Maciąg, T. (2020). Rola rodziców w rozwijaniu poczucia podmiotowości dzieci. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 586(1), s. 70-80.
- Żłobicki, W. (2018). Parentyfikacja jako proces odwrócenia ról w rodzinie. *Wychowanie w Rodzinie*, 19(3), s. 342-353.

Aneks

Skala Powodzenia Małżeństwa I

M. Braun-Gałkowska, 2007

Uprzejmie proszę o podkreślenie tych zdań, które charakteryzują Pana (Pani) małżeństwo.

1. Podobny światopogląd.
2. Wzajemna miłość.
3. Podobne zainteresowania.
4. Gospodarność obojga.
5. Niezbyt duża różnica wieku.
6. Wzajemne zaufanie.
7. Dobre stosunki z rodziną współmałżonka.
8. Podobny sposób bycia.
9. Udane życie seksualne.
10. Wspólne wykonywanie prac domowych.
11. Wzajemna wyrozumiałość.
12. Pozytywna ocena współmałżonka.
13. Pogodne usposobienie obojga.
14. Wspólne spędzanie wolnego czasu.
15. Brak egoizmu obojga.
16. Wstrzemięźliwość seksualna przed ślubem.
17. Poczucie odpowiedzialności obojga.
18. Bezinteresowność obojga.
19. Podział zajęć w rodzinie na kobiece i męskie.
20. Dobre poznanie się przed ślubem.
21. Wzajemna pomoc w trudnych chwilach.
22. Podobieństwo charakterów.
23. Uzupełnianie się cech charakteru.
24. Wzajemne poczucie bezpieczeństwa.

25. Nienadużywanie alkoholu obojga.
26. Wzajemne wierność.
27. Wiedza z zakresu małżeństwa obojga.
28. Pragnienie zmieniania się na lepsze u obojga.
29. Wspólne wychowywanie dzieci.
30. Wzajemne okazywanie miłości.
31. Wzajemne poszanowanie odrębności współmałżonka.
32. Podporządkowanie głowie rodziny.
33. Opanowanie obojga.
34. Podtrzymywanie atrakcyjności seksualnej u obu stron.
35. Wzajemny szacunek.
36. Wyższe wykształcenie męża niż żony.
37. Praca zawodowa żony.
38. Wzajemna troskliwość o współmałżonka.
39. Równouprawnienie w małżeństwie.
40. Wspólne podejmowanie decyzji.
41. Doświadczenia seksualne przed ślubem.
42. Zdrowie fizyczne obojga.
43. Podobny poziom intelektualny.
44. Wzajemna umiejętność przebaczenia.
45. Poważne podejście do życia obojga.
46. Żona nie pracująca zawodowo.

Skala Powodzenia Małżeństwa II

M. Braun-Gałkowska, 2007

Uprzejmie proszę o podkreślenie tych zdań, które zdaniem Pana (Pani) są najważniejsze, aby małżeństwo było udane i szczęśliwe.

1. Podobny światopogląd.
2. Wzajemna miłość.
3. Podobne zainteresowania.
4. Gospodarność obojga.

5. Niezbyt duża różnica wieku.
6. Wzajemne zaufanie.
7. Dobre stosunki z rodziną współmałżonka.
8. Podobny sposób bycia.
9. Udane pożycie seksualne.
10. Wspólne wykonywanie prac domowych.
11. Wzajemna wyrozumiałość.
12. Pozytywna ocena współmałżonka.
13. Pogodne usposobienie obojga.
14. Wspólne spędzanie wolnego czasu.
15. Brak egoizmu obojga.
16. Wstrzeźliwość seksualna przed ślubem.
17. Poczucie odpowiedzialności obojga.
18. Bezinteresowność obojga.
19. Podział zajęć w rodzinie na kobiecie i mężkie.
20. Dobre poznanie się przed ślubem.
21. Wzajemna pomoc w trudnych chwilach.
22. Podobieństwo charakterów.
23. Uzupełnianie się cech charakteru.
24. Wzajemne poczucie bezpieczeństwa.
25. Nienadużywanie alkoholu obojga.
26. Wzajemne wierność.
27. Wiedza z zakresu małżeństwa obojga.
28. Pragnienie zmieniania się na lepsze u obojga.
29. Wspólne wychowywanie dzieci.
30. Wzajemne okazywanie miłości.
31. Wzajemne poszanowanie odrębności współmałżonka.
32. Podporządkowanie głowie rodziny.
33. Opanowanie obojga.
34. Podtrzymywanie atrakcyjności seksualnej u obu stron.
35. Wzajemny szacunek.
36. Wyższe wykształcenie męża niż żony.
37. Praca zawodowa żony.
38. Wzajemna troskliwość o współmałżonka.

39. Równouprawnienie w małżeństwie.
40. Wspólne podejmowanie decyzji.
41. Doświadczenia seksualne przed ślubem.
42. Zdrowie fizyczne obojga.
43. Podobny poziom intelektualny.
44. Wzajemna umiejętność przebaczenia.
45. Poważne podejście do życia obojga.
46. Żona nie pracująca zawodowo.

Test Przymiotnikowy ACL

H.B. Gough i A.B. Heilbrun (1965)

w autoryzowanym i uzgodnionym z autorem przekładzie

Z. Płużek, 1985

Pierwsze badanie z instrukcją: Jaki/a jestem?

Drugie badanie z instrukcją: Jaki/a chciałbym/bym być?

Wybrane przykłady z 300 przymiotników:

1. roztargniony
17. stanowczy
34. zręczny
82. pobudliwy
140. uprzejmy
227. nieporadny
300. kpiarz

Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa

Z. Uchnast, 1992

Imię / kod

Płeć (otocz kółkiem): M K

Wiek:

Data:

Instrukcja: Przy każdym z poniższych stwierdzeń podaj właściwą dla Ciebie wypowiedź przez postawienie znaku „X” w kolumnie TAK – jeśli dane stwierdzenie właściwie określa Ciebie, lub w kolumnie NIE – jeśli nie określa Ciebie. W sytuacji, gdy masz trudności z wybraniem między TAK i NIE postaw znak „X” w kolumnie „?”. Nie opuszczaj żadnego ze stwierdzeń. Nie namyślaj się długo. Wybieraj odpowiedzi, które najlepiej wyrażają to, co teraz czujesz i myślisz o sobie.

Wybrane przykłady z 30 twierdzeń:

		TAK	?	NIE
1.	Mój sposób bycia cechuje pewna swoboda towarzyska.			
9.	Zazwyczaj czuję się zadowolony.			
12.	Jestem skłonny do bycia podejrzliwym.			
15.	Łatwo mnie urazić.			
22.	Często czuję się onieśmielony.			
28.	Zazwyczaj czuję się swobodnie w świecie.			
30.	Jestem na ogół raczej odprężony niż spięty.			

Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej

N.S. Schutte, J.M. Malouff, L.E. Hall, D.J. Haggerty,
J.T. Cooper, Ch.J. Golden, L. Dornheim

Adaptacja: A. Ciechanowicz, A. Jaworowska, A. Matczak, 2001

Nazwisko i imię Wiek Płeć K M

Miejsce zamieszkania (miejscowość)

Klasa (rok studiów)

Wykształcenie Zawód

Instrukcja: Poniżej znajduje się szereg twierdzeń opisujących różne zachowania. Przy każdym stwierdzeniu zaznacz, w jakim stopniu zgadzasz się, że opisuje ono Ciebie. Cyfrę oznaczającą wybraną odpowiedź zaznacz krzyżykiem.

- 1 – zdecydowanie nie zgadzam się
- 2 – raczej nie zgadzam się
- 3 – trudno powiedzieć
- 4 – raczej zgadzam się
- 5 – zdecydowanie zgadzam się

Wybrane przykłady z 33 twierdzeń:

1.	Wiem, kiedy mogę mówić innym o swoich osobistych kłopotach.	1	2	3	4	5
4.	Inni ludzie łatwo obdarzają mnie zaufaniem.	1	2	3	4	5
11.	Lubię dzielić moje uczucia z innymi ludźmi.	1	2	3	4	5
19.	Wiem dlaczego zmieniają się moje nastroje.	1	2	3	4	5
25.	Zdaję sobie sprawę z tego, co inni mówią bez słów.	1	2	3	4	5
29.	Wystarczy mi popatrzeć na człowieka, by wiedzieć co czuje.	1	2	3	4	5
33.	Trudno mi zrozumieć, uczucia innych ludzi.	1	2	3	4	5

Kwestionariusz Kompetencji Społecznych

A. Matczak, 2001

Imię i nazwisko Płeć: M K
 Wiek Data badania
 Wykształcenie: wyższe policealne średnie
 zasadnicze zawodowe podstawowe
 Zawód wyuczony Zawód wykonywany

Instrukcja: Ludzie różnią się łatwością, z jaką przychodzi im podejmowanie różnych działań czy wykonywanie różnych czynności. To, co dla jednych nie stanowi problemu, innym przychodzi z trudnością, i na odwrót.

Poniżej wymienione są różne zachowania i działania. Proszę ocenić, jak dobrze poradził(a)by sobie Pan(i) z każdym z nich i zaznaczyć wybrane odpowiedzi znakiem x.

Jeżeli znajdą się tu takie czynności, których Pan(i) nigdy nie wykonywał(a), proszę udzielić mimo to odpowiedzi – wyobrazić sobie siebie w sytuacji wymagającej takiego działania i ocenić, jak dobrze poradził(a)by sobie Pan(i) z nim.

Proszę odpowiadać obiektywnie i szczerze.

Wybrane przykłady z 90 zachowań i działań:

JAK DOBRZE PAN(I) PORADZIŁ(A)BY SOBIE, GDYBY MIAŁ(A):

1. Odebrać z lotniska ważnego gościa

ZDECYDOWANIE DOBRZE NIEŹLE RACZEJ SŁABO ZDECYDOWANIE ŹLE

69. Odmówić komuś znajomemu pożyczania pieniędzy

ZDECYDOWANIE DOBRZE NIEŹLE RACZEJ SŁABO ZDECYDOWANIE ŹLE

90. Zabawić towarzystwo, opowiadając jakąś ciekawą historię

ZDECYDOWANIE DOBRZE NIEŹLE RACZEJ SŁABO ZDECYDOWANIE ŹLE

Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej

M. Kaźmierczak, M. Płopa, 2005

Kwestionariusz ten składa się z pytań, które dotyczą porozumiewania się partnerów w różnych sytuacjach życia małżeńskiego. Badania będą miały sens, jeżeli odpowiedzi na pytania będą szczere, gdyż tylko szczerza odpowiedź jest dobra.

Spróbuj ocenić swojego życiowego partnera (męża/żonę) na pięciopunktowej skali. Przeczytaj uważnie poniższe stwierdzenia. Zaznacz dla każdego z nich jedną wartość na skali, odpowiadając na pytanie: jak często Twój partner (mąż/żona) przejawia każde z podanych zachowań? Posługuj się następującymi kryteriami:

- 1 – nigdy (partner tak się nie zachowuje)
- 2 – rzadko
- 3 – czasami
- 4 – często
- 5 – zawsze (partner się tak zachowuje)

Wybrane przykłady z 30 pytań:

1.	Mój partner interesuje się moimi sukcesami i problemami.	1	2	3	4	5
3.	Mój partner mnie krytykuje.	1	2	3	4	5
5.	Mój partner prawi mi komplementy.	1	2	3	4	5

8.	Mój partner przytula się do mnie i całuje mnie.	1	2	3	4	5
21.	Mój partner chwali mnie za wykonaną pracę.	1	2	3	4	5
24.	Mój partner mnie rozwesela.	1	2	3	4	5
27.	Mój partner mnie obraża.	1	2	3	4	5

Skala Postaw Rodziny

M. Braun-Gałkowska, 2007

INSTRUKCJA

Członkowie rodziny miewają różne sposoby odnoszenia się do siebie. Poniżej zestawione są opisy przeciwstawnych zachowań, jeden oznaczony literą A, drugi B.

Na arkuszu odpowiedzi, przy każdym numerze oznaczającym określone zachowania, narysowana jest skala. Prosimy o zaznaczenie na niej, czy postępowanie Twoje (lub w Twojej ocenie innych osób) podobniejsze jest do zachowania typu A, czy do typu B. Np. jeśli uważasz, że matka nie lubi przebywać ze swoim dzieckiem postaw na skali znak „x” po stronie B, jeśli uważasz, że matka chce nieustannie być blisko dziecka postaw „x” po stronie A. Jeżeli postępowanie matki jest pośrednie między tymi skrajnościami, zaznacz je na skali bliżej, lub dalej punktu A, w zależności do której skrajności postępowanie jest bardziej podobne.

Np. A I—I—I—I—I—I—I—I—I—I~~X~~I—I—I B

Skala Postaw Rodzinnych*M. Braun-Gałkowska, 2007***MAŁŻONKOWIE**

1. **A.** Są ludzie, którzy ze swoim współmałżonkiem chcieliby nie rozstawać się ani na chwilę, są zazdrośni o jego przyjaciół, pracę, hobby. Wszystko chcą z nim dzielić, ciągle okazując swoją czułość.
- B.** Są ludzie zawsze obojętni i chłodni wobec swojego współmałżonka, nie lubią jego towarzystwa, nie okazują zainteresowania, nie wyrażają czułości.
2. **A.** Są ludzie, którzy obsługują swojego współmałżonka jak niewolnicy, wszystko za niego załatwiają, nie pozwalają nic robić w domu, uprzedzają jego życzenia.
- B.** Są ludzie, którzy chcieliby być nieustannie obsługiwani przez swojego współmałżonka, starają się żeby współmałżonek wykonywał jak najwięcej prac domowych, w niczym nie chcą mu usłużyć.
3. **A.** Są ludzie, którzy o wszystkich sprawach chcą sami decydować, narzucają swojemu współmałżonkowi swoje zdanie, starają się wszystkim dyrygować.
- B.** Są ludzie całkowicie poddani i podporządkowani swojemu współmałżonkowi, nie mający w ogóle własnego zdania.
4. **A.** Są ludzie, którzy mają w stosunku do swojego współmałżonka ogromne wymagania w dziedzinie jego zarobków, pozycji towarzyskiej, atrakcyjności, okazywania względów, dbania o dom itp.
- B.** Są ludzie, którzy od swojego współmałżonka niczego nie wymagają, uważają, że niczego nie mogą od niego oczekiwać, liczą tylko na siebie.

Skala Postaw Rodzinych

M. Braun-Gałkowska, 2007

RODZICE

1. **A.** Są rodzice, którzy nie interesują się niczym prócz swoich dzieci, starają się nie rozstawać z nimi ani na chwilę, uczestniczyć w każdej ich sprawie, wszystko o nich wiedzieć, ciągle okazują swoją czułość.
- B.** Są rodzice, którzy nie lubią przebywać ze swoimi dziećmi, nie zajmują się ich sprawami, nie okazują im zainteresowania i czułości.
2. **A.** Są rodzice, którzy nieustannie opiekują się swoimi dziećmi, wszystko im ułatwiają, we wszystkim pomagają i ciągle wyręczają.
- B.** Są rodzice, którzy zaniedbują opiekę nad dziećmi, nie interesują się ich nauką, nie starają się w niczym pomóc.
3. **A.** Są rodzice, którzy starają się kierować każdym krokiem dziecka, decydować o wszystkich jego sprawach, kontrolować pod każdym względem, ciągle nimi dyrygują.
- B.** Są rodzice, którzy zostawiają dzieciom zupełną swobodę, pozwalają, żeby o wszystkim same decydowały, nawet nic nie doradzają.
4. **A.** Są rodzice, którzy wymagają od swoich dzieci, żeby pod każdym względem (nauka, zachowanie, wygląd itp.) odnosiły sukcesy i były lepsze od innych.
- B.** Są rodzice, którzy od swoich dzieci nic nie żądają i niczego nie wymagają.

Skala Postaw Rodzinnych
arkusz odpowiedzi

Zaznacz na skali, do którego sposobu postępowania (A czy B)
wydaje Ci się podobniejsze postępowanie
w stosunku do

- 1) A I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I B
- 2) A I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I B
- 3) A I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I B
- 4) A I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I—I B

Streszczenie

Zadowolenie z małżeństwa

Pedagogiczne implikacje dotyczące osobistego rozwoju małżonków, relacji małżeńskich i rodzicielskich

Wychodząc z założenia, że relacja małżeńska w największym stopniu kształtuje klimat życia rodzinnego zbadano 75 par małżeńskich, pełniących funkcje rodzicielskie i podzieleno je wykorzystując M. Braun-Gałkowskiej Skalę Powodzenia Małżeństwa na grupę małżeństw o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku. Następnie określono i porównano uwarunkowania osobowościowe charakteryzujące badanych małżonków wykorzystując następujące narzędzia badawcze: Test Przymiotnikowy ACL H.G. Gougha i A.B. Heilbruna, Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa Z. Uchnasta, Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej w opracowaniu A. Ciechanowicz, A. Jaworowicz, A. Matczak, Kwestionariusz Kompetencji Społecznych w opracowaniu A. Matczak, Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej M. Kaźmierczak i M. Plopy, Skala Postaw Rodzinnych M. Braun-Gałkowskiej.

Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia w porównaniu z małżonkami o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się większym uspołecznieniem, panowaniem nad sobą oraz życzliwością, uzyskali wyższe wyniki określające ich poziom inteligencji emocjonalnej jak również efektywności zachowań w sytuacjach intymnych.

Przedstawiona charakterystyka małżonków o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku jest stanem

możliwym do osiągnięcia jako efekt osobistego rozwoju, a przede wszystkim nieustannie prowadzonego dialogu w ciągle zmieniającej się rzeczywistości życia małżeńskiego. Przydatne na tej drodze jest korzystanie z coraz większej oferty form wsparcia indywidualnego lub grupowego. Szczególnie pomocne w pracy nad osobistym rozwojem i pogłębianiem relacji małżeńskiej są zajęcia warsztatowe, oparte na zaangażowaniu uczestników oraz odwołujące się do ich własnych doświadczeń.

Abstract

Satisfaction with marriage

Pedagogical implications for the personal development of spouses and marital and parental relationships

Working under the assumption that the marital relationship has the greatest influence on the atmosphere of family life, 75 married couples performing parental tasks were examined and divided, using M. Braun-Gałkowska's Marriage Success Scale, into two groups: married couples with a higher and lower level of satisfaction with their relationships. Next, the personality characteristics of the surveyed spouses were determined and compared using the following research tools: H.G. Gough's and A.B. Heilbrun's Adjective Check List, Z. Uchnast's Sense of Security Questionnaire, the Emotional Intelligence Questionnaire developed by A. Ciechanowicz, A. Jaworowicz, A. Matczak, the Social Competence Questionnaire developed by A. Matczak, M. Kaźmierczak's and M. Plopa's Questionnaire of Marriage Communication, M. Braun-Gałkowska's Family Attitudes Scale.

Spouses with a higher level of satisfaction with their relationship, when compared to spouses with a lower level of satisfaction, are characterized by greater socialization, self-control, and kindness; they obtained higher results determining their level of emotional intelligence and the effectiveness of their behaviours in intimate situations.

The presented characteristics of spouses with a higher level of satisfaction with their relationship can be achieved as a result of personal development and, above all, of ongoing

dialogue in the ever-changing reality of marital life. Taking advantage of the expanding offer of various forms of individual and group support can be useful in this respect. Workshops based on the participants' involvement and referring to their own experiences are particularly helpful in working on personal development and deepening the marital relationship.

Indeks nazwisk

A

Adamczyk Katarzyna 43, 45
Adamczyk Paulina 120
Adamski Franciszek 14
Adler Ronald B. 47
Aghdam Ghorban F. 28
Akert Robin M. 52
Alder Meagan C. 28
Alheit Peter 133
Allen David 128
Allport Gordon W. 37
Amato Paul R. 30
Ames Daniel 118, 119
Anderson Riana E. 47
Anderson Vicki 46
Angera Jeffrey J. 31
Antonucci Toni C. 113
Anusic Ivana 38
Aranowska Elżbieta 53
Arczewska Magdalena 21
Argyle Michael 45, 47, 64
Aronson Elliot 52
Ashton Michael C. 38
Asselmann Eva 38
Aydogan Didem 53

B

Bailey Rebecca 47
Bakiera Lucyna 15, 115, 135
Baltacı Umay B. 47
Bałachowicz Józefa 139
Bandach Małgorzata 46
Baniak Józef 33
Barge J. Kevin 47
Barnes Sophie P. 47
Bar-On Reuven 44

Bartocha-Galik Ilona 28
Bąbka Jarosław 119
Bączek Grażyna 112
Bączkowski Tomasz 15
Beach Steven R.H. 111
Beauchamp Miriam H. 46
Bedyńska Sylwia 69
Bem Sandra L. 32, 134
Benisz Henryk 130
Bereza Bernarda 40
Berne Eric 59
Bernier Annie 46
Bębas Sylwester 23
Białecka-Pikul Marta 138
Bidzan Mariola 17
Bieleninik Łucja 17
Bieńko Mariola 112
Biernat Tomasz 27
Biernat-Guzdkiewicz Aneta 129
Birditt Kira S. 113
Birkland Adib 37
Birycka Wioleta 12, 66
Black Anne E. 47
Błasiak Anna 21, 23, 115
Błądowski Piotr 17
Bobik Bogumiła 113
Bobrowska Kinga 15
Boczkowska Magdalena 138
Booker Jordan A. 47
Boostani Kashani A.A. 133
Borchet Judyta 27
Borg Ingwer 38
Borzucka-Sitkiewicz Katarzyna
124
Boyatzis Richard E. 47

Boyd John 125
Brackett Marc A. 133
Bradshaw John 21
Brand Matthias 47
Branden Nathaniel 128
Braun-Gałkowska Maria 22, 28,
30, 33, 52, 57, 58, 65, 66, 114,
120, 132, 192, 193, 200-202

Brown Casey L. 35
Brown Mitch 38
Brudek Paweł 111
Brzeziński Łukasz 130
Brzozowski Piotr 37
Bułynko Katarzyna 12, 66

C

Campbell W. Keith 38
Canfield Jack 128
Carlson Daniel L. 50
Carnegie Dale 127
Carswell Kathleen L. 117
Caruso Rosangela 47
Cate Rodney M. 31
Cattell Raymond B. 37
Cavas Bulent 42
Cavas Pinar 42
Cejudo Javier 46
Chapman Gary 13, 134
Chelmińska Milena 12, 66
Chen Po-Fei 37
Chiorri Carlo 38
Chlewiński Zdzisław 24, 29
Chmielecka Monika 130
Chmielewska Małgorzata 131
Chmielewska Maria 47, 117
Chmielińska Aleksandra 36
Chrost Marzena 119
Chrzęstowski Szymon 118
Chudzicka-Czupała Agata 117
Chwaszcz Joanna 29

Cialdini Robert B. 127
Cichocka Anna 33
Cieciuch Jan 38, 126
Ciula Grzegorz 111
Ciurea Ciprian C. 119
Cleese John 129
Clyde Tiffany L. 16.
Cobb Casey D. 111
Cockburn David 47
Cohan Catherine L. 16, 30
Colella Ugo 30
Conger Rand D. 117
Connelly Brian S. 37
Cooper Joan T. 197
Corey Mariah D. 117
Costa Paul T. 37, 38
Cudak Henryk 25, 26, 35
Cudak Sławomir 17, 20, 27
Cypryńska Marzena 69
Czachorowski Marek 28
Czarnecka Martyna 15
Czarnowicz Sylwia 16
Czepukojć Monika 38
Czyżewska Paulina 40

D

Dakowicz Andrzej 17, 21, 28, 32,
33, 35, 39, 45, 47, 50, 53, 110-
112, 114, 118, 120, 125, 129,
132
Dakowicz Lidia 17, 21, 47, 53,
111, 112, 129, 132
Danilewicz Wioleta 17
Davies Stacy E. 37
Davoodi Hussein 133
Dąbrowski Kazimierz 29
Dąbrowski Zdzisław 26
de Tchorzewski Andrzej M. 124
Delatorre Marina Z. 35
DeMaris Alfred 30

Dębowska Marta D. 38
 Dębowska Weronika 38
 Dębska Ewa 129
 Dębska Katarzyna 121
 Dincer Duygu 53
 Dmoch-Gajzlerska Ewa 112
 Dobroczyński Bartłomiej 36
 Dolińska-Zygmunt Grażyna 113,
 117
 Doliński Dariusz 50, 51
 Dołęga Zofia 118, 120
 Domitrovich Celene E.47
 Donati Debora 38
 Doniec Renata 18, 112
 Doolittle Emily J. 47
 Dornheim Liane 197
 Doroszewicz Krystyna 118
 Draper Kristen K. 31
 Drożdżowicz Lucyna 21
 Drwal Radosław Ł. 37
 Drzewiecka-Krawczyk Hanna
 129
 Dubas Elżbieta 124
 Duch-Krzystoszek Danuta 33
 Duda Małgorzata 16
 Dunsmore Julie C. 47
 Durlak Joseph A. 47
 Dybowska Ewa 21
 Dyczewski Leon 21, 27
 Dyga Krzysztof 124
 Dylewskiej Emilia 12, 66
E
 Eggerichs Emerson 135
 Elżanowska Hanna 58
 Epstein Seymour 43
 Ermer Ashley E. 53
 Eysenck Hans J. 36, 37
 Eysenck Michael 36

F
 Faber Adele 139
 Farnicka Marzanna 138
 Fatke Matthias 38
 Feinberg Mark E. 47
 Feldman Ruth 24
 Field David 21, 23, 134
 Fijałkowski Włodzimierz 112
 Fila Krystian 27
 Fincham Frank D. 111
 Finkel Eli J. 117
 Finklestein Michal 41
 Finn Christine 117
 Finogenow Maria 47
 Fitzpatrick Mary A. 48
 Flint Daniel D. 33
 Ford Brett Q. 111
 Foremniak Izabela 34
 Frankl Viktor E. 36
 Frączek Zofia 25
 Fredman Steffany J. 47
 Fredrickson Barbara L. 149
 Freeman Dorothy R. 34
G
 Galambos Nancy L. 117
 Gałkowska Agnieszka 28
 Gamian-Wilk Małgorzata 118
 Gątarek Izabela 120
 Gejdoš Mirosław 124
 Gębora Agnieszka K. 19
 Ghamari Mohammad 28
 Gibbons Stephanie 116
 Gierczyk Marcin 37
 Głowacka Magdalena 15
 Goldberg Lewis R. 38
 Goldberg Susan 24
 Golden Charles J. 197
 Goldstein Noah J. 127
 Goleman Daniel 43, 132

Gottman John M. 135
 Gough Harrison G. 38, 57, 58,
 195
 Góralaska Renata 133
 Górecki Mirosław 113
 Górniak Jarosław 126, 129
 Grabarczyk Katarzyna 20, 33
 Grabizna Adrianna 24
 Grassi Luigi 47
 Gray John 134
 Greenbaum Charles W. 24
 Greenspan Stephen 45
 Gross James J. 111
 Grotowska Stella 28
 Grzegorzewska Iwona 47
 Grzywak-Kaczyńska Maria 124
 Guerrero Jeronimo 46
 Gurba Ewa 138
 Guzewicz Mieczysław 138
 Gwiżdż Katarzyna 117

H

Haggerty Donald J. 197
 Haith Marshall M. 22
 Halicka Małgorzata 17
 Halicki Jerzy 27
 Hall Calvin S. 58
 Hall Lena E. 197
 Hällström Tore 32
 Hampton Patricia 38
 Harma Mehmet 47
 Harwas-Napierała Barbara 13,
 15, 21, 22, 33
 Hawkins Alan L. 16
 Heidari Hassan 133
 Heilbrun Alfred B. 38, 57, 58,
 195
 Herberger Jerzy 40, 135
 Hesse Colin 116
 Heyman Richard E. 119

Holak Izabela 27
 Holman Thomas B. 30
 Horne Rebecca M. 117
 Hornowska Elżbieta 38
 Hosseini Meimanat 111
 Hou Yubo 50
 Hough Leatta M. 37
 Hucko-Biernat Olga 124
 Hui Chin M. 117

I

Ilska Michalina 118
 Imbir Kamil K. 125
 Impett Emily A. 34
 Iskra-Golec Irena 21
 Izdebski Zbigniew 15

J

Jach Łukasz 47
 Jacobs Ingo 45
 Jacyniak Aleksander 34
 Jafari Asghar 28
 Jakubowska Urszula 45
 James-Kangal Neslihan 113
 Janicka Iwona 16, 31, 32, 110
 Jankowiak Barbara 27, 35
 Jankowska Maria 45, 50, 52, 53,
 111, 113, 118
 Januszewski Andrzej 40
 Jarocho-Lidzbarska Magdalena
 27
 Jaroszuk Katarzyna 12, 66
 Jastrzębowska Agata 119
 Jaworowska Aleksandra 32, 42,
 44, 57, 66, 111,
 Jaworska Izabela 28
 Jayamaha Shanuki D. 133
 Jegier Aneta 19
 Jędrzejewska Joanna 46
 Jędrzejko Mariusz Z. 47

- Jędrzejowska Ewa 46
Jiang Feng 50
Joachimowska Magdalena 124
Johnson Christine A. 30
Johnson Matthew D. 117
Johnson Robert L. 36, 124
Jokeit Hennric 47
Jones Stephanie M. 47
Juros Andrzej 38, 59, 110, 116
Juroszek Weronika 27
- K**
- Kacprzak Andrzej 19
Kaleta Kinga 114, 118
Kaliszewska Katarzyna 38
Kamilewicz Danuta 27
Kamp Dush Claire M. 30
Kaniok Eugeniusz 30
Kanter Jeremy B. 53
Kanter Jonathan W. 117
Karasiewicz Karol 138
Karbowa-Płowens Marta 16, 27
Karbowska Monika 27
Karol Darcie L. 37
Karpińska Natalia 129
Karpowicz Wik-toria 12, 66
Karwacki Arkadiusz 17
Kashima Emiko S. 38
Kaszyńska Małgorzata 129
Kawula Stanisław 15, 27
Każmierczak Maria 32, 57, 64, 132, 138, 199
Khala'tbari Javad 110
Khodabakhshi-Koolae Anahita 133
Kielar-Turska Maria 138
Kiełbratowska Bogumiła 138
Kiliszek Ewa 27
Kim James J. 34
Kleszczewska-Albińska Angelika 41
Kluzowa Krystyna 15
Knopp Katarzyna A. 44, 46, 118, 131
Kobierecka-Dziamska Anna 27
Kobierzycki Tadeusz 29
Kocur Dagna 16
Kołażyk Karolina 16
Kołodziej Blandyna 29
Kołodziejczyk Anna 138
Kołodziej-Zaleska Anna 118
Komborska Marta 118
Komorowska-Pudło Marta 20, 116
Koperwas Magdalena 15
Kornas-Biela Dorota 23, 31, 46, 138, 139
Kornaszewska-Polak Monika 119
Korucu Irem 47
Korulczyk Tomasz 111
Kossakowska Karolina 15
Kostańska Lillianna 111
Kotkowska Elżbieta 36
Kozielecki Józef 36, 124
Kozłowska Monika 135
Krasnodębska Anna 27
Krawiec Grzegorz 110
Kriegelewicz Olga 32
Krok Dariusz 118
Król-Fijewska Maria 118, 137
Królikiewicz Renata 20
Kruczek Agnieszka 38
Krynicka Elżbieta 21
Krzesińska-Żach Beata 25
Kubacka Małgorzata 129
Kubański Mariusz 129
Kubiak-Szymborska Ewa 27

Kuczynski Adam M. 117
Kuczyńska Alicja 113, 117
Kuczyńska Marta 27
Kułak Anna 12, 66
Kułak Urszula 12, 66
Kunikowska Justyna 110
Kurzawa Rafał 16

L

Lachowska Bogusława 28, 115
Landwójtowicz Paweł 118
Larson Grace M. 117
Larson Jeffrey H. 30
Lasota Agnieszka 115
Lasota Małgorzata 19
Laufer Avital 41
Lauster Peter 126
Lee Alice 118
Lee Kibeom 38
Lemisiou Miselina A. 47
Lewicka Monika 120
Lew-Starowicz Zbigniew 29
Liberska Hanna 47
Lindzey Gardner 58
Linek Anna 121
Littauer Florence 31, 127
Litwińska-Rączka Katarzyna 119
Liu Dong 38
Long Edgar 31
Lorecka Katarzyna 135
Lorenz Frederick O. 117
Losada Lidia 46
Lubiejewski Patryk 28
Lucas Richard E. 38
Lulek Barbar 25
Luna Pablo 46
Lung For-Wei 37
Lyubomirsky Sonja 110

Ł

Ładyżyński Andrzej K. 28
Łaguna Mariola 38
Łazowski Jan 58
Łokczewska Jagoda 28
Łukasiewicz Jacek 111
Łukaszewski Wiesław 36

M

Macander Dorota 141
MacDonald William 30
Madahi Mohammad E. 110
Mahoney Annette 33
Makiełło-Jarża Grażyna 17
Maleki Nasrin 110
Malik Jill 119
Malina Alicja 47
Malouff John M. 197
Małyska Aldona 15, 21
Manalel Jasmine A. 113
Manbeck Katherine E. 117
Mandal Eugenia 16, 32, 134
Mandla Aleksandra 41
Margasiński Andrzej 21
Markman Howard J. 16, 30, 113
Marmola Małgorzata 21
Martin Steve J. 127
Martowska Katarzyna 47
Maruszewski Tomasz 36, 111,
132
Maslow Abraham H. 36, 39, 62
Matbouei Mahsa 111
Matczak Anna 32, 42, 44-47, 57,
63, 64, 111, 112, 118, 198
Matuszewska Mirosława 112
Mayer John D. 43, 63, 111, 131
Mazlish Elaine 139
Mącik Dorota 117
McCann Vivian 36, 124
McCrae Robert R. 37, 38

- McGraw James S. 33
McLarnon Matthew J.W. 37
Mędzia Aleksandra 16
Mianowska Edyta 118
Miąso Janusz 125
Michalczyk Anna 120
Michałek-Kwiecień Justyna 138
Miernik Bożena 15
Mika Stanisław 50
Mikuła Bogusz 130
Milani Arezoo S. 111
Milewicz Beata 125
Miller Amanda J. 50
Miller Scott A. 22
Miluska Jolanta 32
Modzelewski Piotr 133
Mohammadkhani Shahram 110
Moos Bernice S. 23
Moos Rudolf H. 23
Morreale Sherwyn P. 47
Mroczkowska Dorota 129
Mróz Justyna 114
Mucha Anna 113
Muise Amy 34
Musa Sarhan M. 45
Musioł Anna 130
Myszka-Strychalska Lucyna 115
- N**
Nasiri Maliheh 111
Neyer Franz J. 117
Nęcka Edward 36, 131
Niebrzydowski Leon 32
Niewiadomska Iwona 29
Nomejko Agnieszka 113
Nowacka Agnieszka 110
Nowak Beata M. 21 czy 27
Nowak Katarzyna 21 czy 27
Nowak-Dziemianowicz Mirosława 117, 132
- Nyczaj-Draż Mirosława 20
- O**
O'Neal Catherine W. 117
Obuchowska Irena 25
Ochojska Danuta 23
Olaleye Olaniyi D. 45
Olearczyk Teresa 40
Oleszkowicz Anna 117, 138
Oleś Maria 15
Oleś Piotr 15, 34, 37, 38, 40, 59, 110, 116
Ones Deniz S. 37, 47
Opalach Cezary 53
Opozda Danuta 19
Orbuch Terri L. 113
Ordon Urszula 19
Orłowski Grzegorz 50
Orzechowski Jarosław 36
Osikowska Wanda 21
Ostouch-Kamińska Joanna 112
Ostrowska Krystyna 14
Ostrowski Tadeusz M. 21
Otero Marcela C. 34
Overall Nicola C. 133
- P**
Pabel Luise 45
Pagorek-Eshel Shira 41
Paprzycka Emilia 118, 125
Parker James D.A. 45
Parkes Aneta 130
Partyka Józef 125
Pawelec Marta 111
Pawłowska-Cyprysiak Karolina 129
Pawłowski Tomasz 37
Pec Monika 130
Pedro Marta F. 35
Pervin Lawrence A. 36, 123

- Peters Thomas J. 129
Piórkowski Dariusz 126
Piszczatowska-Oleksiewicz Ma-
riola 17
Plopa Mieczysław 13, 21, 27, 49,
52, 53, 64, 65, 113, 119, 135,
199
Płużek Zenomena 34, 58
Połomski Piotr 21
Popielski Kazimierz 36
Porzak Robert 39
Potasińska Anna 17
Preis Anna 118
Preis Joanna 17
Proctor II Russell F. 47
Proulx Christine M. 53
Prusiński Tomasz 47
Pru-szyńska Katarzyna 12, 66
Pryba Andrzej 117
Przewoźnik Jan 129
Przybył Iwona 27
Przygoda Anna 18
Puchała Ewa 140
Pulak Irena 20
Pupin Zofia 50
Pyźlak Grzegorz 110
- Q**
Quinn-Nilas Christopher 33
- R**
Rabczak Sylwia 20
Rabiej Maria 110
Rabijewski Michał 16
Rachwaniec-Szczecińska Żaneta
117
Raley R. Kelly 30
Ramezani Asiyeh 28
Rammstedt Beatrice 38
Reizer Urszula 125
Relich Aneta 112
Rembowski Józef 22, 52
Revolorio Kaddy 28
Rhoades Galena K. 16, 113
Riba Michelle B. 47
Ribeiro Teresa 35
Rochford Kylie 47
Rodrigo-Ruiz Debora 46
Rogowska Aleksandra 118
Romero Emanuel F. 37
Rosen Natalie O. 34
Rosenfeld Lawrence B. 47
Rosiński Dariusz 125
Rostowska Teresa 14, 17, 27-29,
32
Rostowski Jan 17, 28, 31, 50
Rowiński Tomasz 38, 126
Różycka-Tran Joanna 119
Rucki Mirosław 33
Rudd Stephanie 50
Russell Mary T. 37
Ryan Ann M. 113
Rynio Alina 115
Ryś Maria 20, 22, 31, 32, 50
- S**
Saarni Carolyn 43
Sabaj-Sidur Monika 114
Sacco Donald F. 38
Sadiku Matthew N.O. 45
Sakaluk John K. 34
Sakowska Joanna 140
Salovey Peter 43, 63, 131, 133
Santorski Jacek 130
Satir Virginia 42
Schutte Nicola S. 195
Segrin Chris 47
Selcuk Bilge 47
Senejko Alicja 138
Senko Tatiana 35

- Sępowicz-Buczko Katarzyna 40
 Sheldon Kennon M. 110
 Shelton Katherine H. 35
 Siemieniuk Anna 58
 Siemiginowska Patrycja 21
 Sierota Agata 117
 Sikorska Iwona 21
 Sikorska Małgorzata 13
 Silver Nan 135
 Sitnik-Warchulska Katarzyna 39
 Skwarek Beata 40
 Skynner Robin 129
 Sladek Anna 124
 Słowik Małgorzata 13
 Słup Lucyna 131
 Smith Slep Amy M. 119
 Smoleń Dionizy 130
 Smolińska Barbara 121
 Smykowski Błażej 16
 Sobiecki Mirosław 41
 Sobierajski Paweł 27
 Sokolik Aleksandra 12, 66
 Sołowiej Józefa 23
 Specht Julie 38
 Spitzberg Brian H. 47
 Spryszyńska Magdalena 28
 Srivastava S.K. 28
 Sroczyńska Maria 153
 Stachowski Ryszard 36
 Stadnik Adam 21
 Staley Katharine C. 47
 Stanley Scott M. 16, 30
 Stasiak Makary K. 129
 Steiger Bettina K. 47
 Stepianiuk Joanna 17
 Sternberg Robert J. 35, 50, 134
 Stevenson Howard C. 47
 Stępiak-Łuczywek Agnieszka
 28, 33
 Stojanowska Elżbieta 117
 Strelau Jan 31, 38
 Strus Włodzimierz 38, 126
 Strzebońska Anna 126, 129
 Studenski Ryszard 38
 Studniczek Anna 15
 Suchojad Monika 129
 Sujak Elżbieta 48
 Sukiennik Paulina 116
 Suprun Karol 12, 66
 Surjadi Florensja F. 117
 Suwada Katarzyna 17
 Sweeney Megan M. 30
 Switzer Janet 128
 Syrek Ewa 20
 Szast Mateusz 129
 Szczepaniak Piotr 38
 Szczepniak Małgorzata 45
 Szczęśniak Kazimierz 17
 Szczygieł Dorota 111
 Szejniuk Aleksandra 130
 Szluz Beata 40
 Szmidt Krzysztof J. 19
 Szpakowska Arlena 12, 66
 Sztajerwald Tomasz 20
 Szturomska-Józwik Lena 133
 Szukalski Piotr 16
 Szuster Anna 119
 Szymańska Agnieszka 53
 Szymańska Justyna 47
 Szymczak Wiesław 110
 Szymczuk Diana 40
 Szymura Błażej 36
 Szyszka Małgorzata 110
 Ś
 Ścigała Elżbieta 111
 Ściupider-Młodkowska Mirosława 119
 Ślaski Sławomir 124

- Śledzianowski Jan 23
Śliwak Jacek 110, 125
Śliwińska Magdalena 38
Ślizień-Kuczapska Ewa 16
Śmieja Magdalena 45
Śpila Bożena 29
Świętochowski Waldemar 15,
17, 40
- T**
Tang Hwa-Sheng 37
Taniguchi Emiko 47
Taracha Marta 44
Tataj-Puzyna Urszula 112
Telka Lucyna 19
Terebus Martyna 116
Thiel Kiko 47
Thomson Elizabeth 30
Tomaszewska-Lipiec Renata 129
Traś Zeliha 47
Trębicka Paulina 33
Tuerk Carola 46
Tułeczka Maria 45
Turowski Jan 18
- U**
Ubbiali Alessandro 38
Uchnast Zenon 40, 57, 62, 63,
110, 117, 196
Ulfik-Jaworska Iwona 30
Urych Ilona 40
- V**
Vasta Ross 22
Vaudagna Maurizio 28
- W**
Wagner Adriana 35
Wajs Dżesika 117
Walczak Monika 111
Waldmajer Jacek 50
Walesa Czesław 111
Walewska Daria 112
Walęcka-Matyja Katarzyna 15,
41, 120
Wallace Elliot C. 117
Wang Xinrui 50
Wańczyk-Welc Anna 21
Waszyńska Katarzyna 27
Waterman Robert H. 129
Wawrzyniak Joanna 113
Wazławek Abbie 118
Wąsiński Arkadiusz 139
Wąż Krzysztof 15
Webb Jill I. 118
Wegmann Elisa 47
Weissberg Roger P. 47
Weryszko Małgorzata 28, 30, 119
Whitton Sarah W. 113
Wickrama Kandauda A.S. 117
Więcek-Durańska Anna 24
Więsyk Sabina 115
Wiggins Jerry S. 38
Wilczek-Rużyczka Ewa 129
Wilk Józef 23, 25, 42, 52
Willoughby Brian J. 16
Wilson Timothy D. 52
Winiarczyk Anna 33
Wise Thomas 47
Wiśniewska-Nogaj Lidia 27
Włodarska Katarzyna 116
Wojaczek Krystian 111, 135
Wojciechowska Irena 37
Wojciszke Bogdan 32, 50, 51, 134
Wolińska Jolanta M. 47
Wollny Anna 45
Worek Barbara 126, 129
Wójtowicz Natalia 28
Wronka Helena 120
Wrótniak Joanna 125

Y

Yadav Sheetal 28
Yakıcı Hikmet B. 47
Yap Stevie C.Y. 38
Yik Michelle 38
Yrmiya Nurit 24

Z

Zagrodzka Alicja 139
Zalewska Agnieszka 12, 66
Zalewska Anna M. 129
Zalewska-Łunkiewicz Karolina
21
Zarosińska Dominika 110
Zawadzka Edyta 16
Zawadzki Bogdan 31, 38

Zaworska-Nikoniuk Dorota 15
Zazulska Klaudia 117
Zborowski Michał 125
Zhao Lia-Lin 45
Zielińska Małgorzata 110
Ziemska Maria 14, 29, 52
Zieniuk Dagmara 12, 66
Zimbardo Philip G. 36, 124, 125
Zmaczyńska-Witek Barbara 118
Zubrzycka-Maciąg Teresa 112,
139
Zyskowska Emilia 116
Ż
Żłobicki Wiktor 24, 27

Indeks rzeczowy

A

adaptacja społeczna 139
akceptacja uczuć 141
analiza familiologiczna 55
asymetria małżeńska 144
autonomia 13, 24, 29, 59, 115,
130, 141

B

Białostocka Akademia Rodziny
137, 138, 141

C

chłód emocjonalny 25, 119
coach 130
czas 19, 113, 124, 128, 134, 138,
143
czynniki osobowości 12, 35, 37,
69, 70, 71, 72
– siła 56, 59, 70, 71, 72, 110, 116
– pewność siebie 56, 60, 69,
70, 72
– uspołecznienie 56, 60, 70, 72,
125
– panowanie nad sobą 56, 60,
70, 72, 125
– życzliwość 25, 56, 61, 70, 72,
125, 129
– indywidualność 21, 56, 61,
69, 70, 72

D

dialog 25, 33, 115, 132
dobrostan psychiczny 124, 129
duch współpracy 140
dystans 65, 115, 119
dziadkowie 13, 137

E

efektywna komunikacja 45
emocje 3, 43, 44, 45, 129, 141

G

GTD 128

H

hegemonia chwilowego zysku
125

I

integracja psychiczna 139
inteligencja 31, 59, 60, 61
inteligencja emocjonalna 42, 44,
76, 77, 131
interakcje społeczne 117

K

kary cielesne 141
kompetencje społeczne 12, 35, 44,
45, 47, 56, 63, 78, 79, 80, 111,
118, 129
– sytuacje intymne 64, 78, 111,
118, 131, 204
– ekspozycja społeczna 64, 79,
80
– asertywność 45, 64, 79, 80, 81
kompetencje wychowawcze 139
komunikacja małżeńska 47, 50,
81, 82, 83
– wsparcie 65, 81, 82, 83, 113,
119, 131
– zaangażowanie 65, 82, 83,
113, 119, 131, 143, 144
– deprecjacja 65, 82, 83
kompleks niższości 126

- konflikty 24, 26, 113, 125
 kryzys 34, 47, 129, 136
 kryzys adolescencyjny 140
 Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE 63, 69
 Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej 64, 69
 Kwestionariusz Poczucia Bezpieczeństwa 62, 69
- L**
 lęk 24, 32, 37, 40, 46
- M**
 małżeństwo 13, 28, 57, 134, 136, 137, 138
 – zadowolenie 30, 143
 – powodzenie 11
 – typy 48
 – relacja 12, 17, 35, 44, 132, 133
- N**
 narodziny rodzinne 112
 nastolatek 40, 140
- O**
 obowiązki zawodowe 129
 oddziaływania wychowawcze 115
 osobowość 35, 37, 39, 60, 61, 123
- P**
 pedagogiczne implikacje 12
 – rozwój osobisty małżonków 123
 – rozwój relacji małżeńskich 131
 – rozwój relacji rodzicielskich 138
 perspektywa holistyczna 129
 poczucie 20, 23, 31, 32, 33, 39, 50, 118, 125
 – bezpieczeństwa 12, 35, 39, 40, 42, 56, 73, 74, 110, 111, 117, 144
 – bliskości 62, 75
 – obowiązkowości 109
 – stabilności 62, 73, 75
 – własnej wartości 124, 141
 – zaufania do siebie 62, 74, 75
 podmiotowość 29, 139
 podstawy antropologiczne 130
 postawy 40, 51, 52, 66, 114, 132
 – małżeńskie 12, 35, 50, 52, 53, 84, 85, 87, 89, 90, 92
 – rodzicielskie 12, 35, 50, 52, 53, 94, 95, 97, 101, 102, 104, 106, 114
 postawy rodzinne 65
 – bliskość 65, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 97, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 106, 107
 – pomoc 66, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 97, 99, 100, 102, 103, 104, 105, 106, 107
 – kierowanie 66, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 97, 99, 100, 102, 103, 104, 105, 106, 107
 – wymagania 66, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 93, 95, 96, 97, 97, 99, 100, 102, 103, 104, 105, 106, 107
 predyktor satysfakcji z małżeństwa 132
 prokrastynacja 128
 przywództwo z wycuciem 130
- R**
 refleksyjność 124

relacja interpersonalna 56, 119, 125
respektowanie autonomii 141
rodzeństwo 142
rodzicielstwo 139, 141
rodzina 11, 18, 20, 21, 27, 28, 39, 40
– atmosfera 23
– funkcje 19
– klimat 13, 22
rozwój 14, 22, 25, 29, 31, 46, 49, 50, 62, 114, 120, 123, 124, 129, 133, 139
rywalizacja 140, 141

S
samodoskonalenie 124
samodyscyplina 140
samopoczucie w sytuacjach społecznych 60, 109
samoświadomość 124
sfera afektywna 111
Skala Postaw Rodziny 65, 69, 204
Skala Powodzenia Małżeństwa 57, 58
stawianie granic 140
stawianie wymagań 140
szkolenie 126, 129, 131, 137
„Szkoła dla rodziców i wychowawców” 139, 141
szkoła rodzenia 112

Ś
świadomość osobistych przekonań 112
świadomość samego siebie 126

T
Test Przymiotnikowy ACL 38, 58, 69, 204
transgresja 37, 124
trener personalny 130
trening 133, 141
twórczość 59, 124, 141
typ temperamentalny 127

W
warsztat 138, 139, 141, 142
wartości i zasady 130
wgląd w siebie 127
więzi w rodzinie 20, 21, 22, 23, 29, 31, 33, 48, 50, 112, 138, 142
wolność 48, 124
wychowanie 136, 141
wykłady dla rodziców 141
wzajemność 110

Z
zachowania ryzykowne młodzieży 140
zdolność do miłości 124

Ż
życzliwość 25, 56, 61, 70, 72, 125, 129

Spis tabel

Tabela 1. Charakterystyka badanych grup	67
Tabela 2. Wyniki uzyskane w Teście Przymiotnikowym ACL przez żony o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	70
Tabela 3. Wyniki uzyskane w Teście Przymiotnikowym ACL przez mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	72
Tabela 4. Wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Poczucia Bezpieczeństwa przez żony o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.....	73
Tabela 5. Wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Poczucia Bezpieczeństwa przez mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.....	75
Tabela 6. Wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Inteligencji Emocjonalnej przez żony o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.....	77
Tabela 7. Wyniki uzyskane w Kwestionariuszu Inteligencji Emocjonalnej przez mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.....	78
Tabela 8. Kompetencje społeczne żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.....	79
Tabela 9. Kompetencje społeczne mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	80
Tabela 10. Komunikacja małżeńska żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	82
Tabela 11. Komunikacja małżeńska mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	83
Tabela 12. Postawy żon wobec mężów w percepcji żon.....	85
Tabela 13. Postawy żon wobec mężów w percepcji mężów	87
Tabela 14. Postawy mężów wobec żon w percepcji mężów	89
Tabela 15. Postawy mężów wobec żon w percepcji żon.....	92
Tabela 16. Postawy rodzicielskie żon w percepcji żon.....	95
Tabela 17. Postawy rodzicielskie żon w percepcji mężów	97

Tabela 18. Postawy rodzicielskie matek w percepcji dzieci	99
Tabela 19. Postawy rodzicielskie mężów w percepcji mężów	101
Tabela 20. Postawy rodzicielskie mężów w percepcji żon	104
Tabela 21. Postawy rodzicielskie ojców w percepcji dzieci.....	106

Spis wykresów

Wykres 1. Prezentacja czynników osobowości żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	71
Wykres 2. Prezentacja czynników osobowości mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	72
Wykres 3. Prezentacja czynników poczucia bezpieczeństwa żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	74
Wykres 4. Prezentacja czynników poczucia bezpieczeństwa mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	76
Wykres 5. Prezentacja inteligencji emocjonalnej żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	77
Wykres 6. Prezentacja inteligencji emocjonalnej mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	78
Wykres 7. Prezentacja kompetencji społecznych żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	79
Wykres 8. Prezentacja kompetencji społecznych mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	81
Wykres 9. Prezentacja komunikacji małżeńskiej żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	82
Wykres 10. Prezentacja komunikacji małżeńskiej mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	83
Wykres 11. Prezentacja postaw wobec mężów żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji żon.....	86
Wykres 12. Prezentacja postaw wobec mężów żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji mężów	88
Wykres 13. Prezentacja postaw wobec żon mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji mężów	91
Wykres 14. Prezentacja postaw wobec żon mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji żon.....	93

Wykres 15. Prezentacja postaw rodzicielskich żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji żon.....	96
Wykres 16. Prezentacja postaw rodzicielskich żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji mężów	98
Wykres 17. Prezentacja postaw rodzicielskich matek o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji dzieci.....	100
Wykres 18. Prezentacja postaw rodzicielskich mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji mężów	103
Wykres 19. Prezentacja postaw rodzicielskich mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji żon.....	105
Wykres 20. Prezentacja postaw rodzicielskich ojców o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w percepcji dzieci.....	107



Andrzej Dakowicz – doktor nauk humanistycznych w zakresie psychologii, absolwent Wydziału Nauk Społecznych Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II. Pracownik naukowo-dydaktyczny Zakładu Psychologii w Katedrze Studiów Społecznych i Edukacyjnych na Wydziale Nauk o Edukacji Uniwersytetu w Białymstoku. Autor licznych artykułów i monografii naukowych, czynny uczestnik wielu konferencji

naukowych o zasięgu ogólnopolskim i międzynarodowym. Współzałożyciel i kierownik Podyplomowych Studiów Wychowania do Życia w Rodzinie, rzeczoznawca na liście Ministerstwa Edukacji i Nauki kwalifikujący podręczniki i programy nauczania w zakresie modułu wychowanie do życia w rodzinie. Biegły sądowy z zakresu psychologii przy Sądzie Okręgowym w Białymstoku. Przez dwie kadencje (w latach 2000–2006) przewodniczący Zarządu Białostockiego Oddziału Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Posiada bogate doświadczenie w pracy szkoleniowo-dydaktycznej z młodzieżą i dorosłymi z zakresu problematyki rozwojowo-wychowawczej. Prowadzi również prywatną praktykę psychologiczną.

Autor sprostał wymaganiom merytorycznym, metodologicznym i empirycznym oraz wyzwaniom, jakie stawia przed badaczem poznanie rzeczywistości życia małżeńsko-rodzinnego. W całym opracowaniu prowadzi spójny i logicznie uporządkowany wywód. Treści komunikuje zwięzłym, rzeczowym językiem. Z umiejętnością i dojrzałością badacza łączy różne zagadnienia, ważne w procesie rozwiązywania problemu naukowego, kreśląc mapę ich powiązania ze sobą. Sprawnie i w uzasadniony sposób korzysta i łączy dotychczasowy dorobek w zakresie podejmowanej problematyki z aktualnymi badaniami i stanowiskami teoretycznymi, nadając ciąg rozwojowi myśli nad analizowanym przedmiotem poznania naukowego.

Z recenzji dr hab. Danuty Opozdy, prof. KUL

Przedłożona do recenzji monografia stanowi spójne, poprawne metodologicznie, oparte na trafnie dobranej i niezmiernie obszernej literaturze opracowanie bardzo ważnego zagadnienia związanego z uwarunkowaniami psychologicznymi relacji małżeńskich. Biorąc pod uwagę coraz bardziej zwiększający się odsetek destrukcji związków małżeńskich kończący się rozwodem, recenzowane opracowanie daje okazję do refleksji sprzyjającej wzrostowi jakości relacji małżeńskich satysfakcjonujących obojga małżonków.

Z recenzji ks. prof. dr. hab. Adama Skreczko (UKSW)