

Andrzej Dakowicz

UNIwersytet w Białymstoku

Tworzenie przestrzeni satysfakcji małżeńskiej poprzez transgresję osobistą małżonków

ABSTRAKT

W artykule podjęto próbę uchwycenia związku pomiędzy poziomem transgresji osobistej małżonków a ich satysfakcją z relacji małżeńskiej. W tym celu zbadano 100 par małżeńskich wykorzystując Skalę Transgresji Ryszarda Studenskiego oraz Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa (KDM-2) Mieczysława Płopy i Jana Rostowskiego. Wyodrębniono z nich małżonków o wyższym poziomie transgresji (średnia żon 67,5; średnia mężów 71,2) i małżonków o niższym poziomie transgresji (średnia żon 40,6; średnia mężów 41,7). Poziom transgresji żon nie łączy się z odczuwaną przez nie satysfakcją z tworzonego związku małżeńskiego, natomiast poziom transgresji mężów modyfikuje odczuwaną przez nich satysfakcję z tworzonego związku małżeńskiego. Wyższy poziom transgresji mężów wpływa istotnie na większą intymność w związku, zwiększa podobieństwo co do realizacji ważnych celów małżeńskich i rodzinnych oraz wpływa na mniejsze rozczarowanie przejawiające się m.in. w tendencji do zbliżania się uczuciowego wobec żon.

SŁOWA KLUCZOWE: transgresja osobista małżonków, satysfakcja małżeńska

Creating marital satisfaction space through personal transgression of spouses

ABSTRACT

The article attempted to capture the relationship between the level of personal transgression of spouses and their satisfaction with marriage relationship. For this purpose, 100 married couples were studied using the R. Studenski Scale Transgression and M. Płopa and J. Rostowski Questionnaire of Well-Matched Marriage. Spouses with the high level of transgression (average for wives 67.5; average for husbands 71.2) and spouses with the low transgression level (average for wives 40.6; average for husbands 41.7) were isolated. The level of transgression of wives does combine with their sense of satisfaction with marriage, while the level of transgression of husbands modifies their sense of satisfaction with marriage. The higher level of transgression of husbands significantly affect greater intimacy in a relationship, increases similarity as to achieve important goals of marriage and family, and affects lesser disappointment manifested inter alia in the tendency to approach feelings toward their wives.

KEY WORDS: personal transgression of spouses, satisfaction with marriage

Wprowadzenie

Początek relacji małżeńskiej najczęściej związany jest z doświadczaniem satysfakcji obojga małżonków ze wspólnego życia. Chęć bycia razem, podejmowania działań, przeżywania radości i smutków zdecydowanie dominuje nad poczuciem tego, że coś małżonkowie muszą robić, aby codzienne obowiązki były wypełniane (Póltawska, 1994). Na początku są to proste sprawy związane np. z zakupami, przygotowywaniem posiłków czy sprzątaniami. Później pojawiają się sprawy znacznie poważniejsze związane np. z macierzyństwem, ojcostwem czy dalszym rozwojem kariery zawodowej. Umiejętność dostrzeżenia w odpowiednim czasie, opracowanie realistycznych planów i podjęcie adekwatnych działań nawiązujących do rzeczywistości życia małżeńskiego korzystnie modyfikuje klimat dalszego rozwoju relacji małżeńskiej. Natomiast brak takich działań nierzadko prowadzi najpierw do obniżenia poczucia satysfakcji z tworzonego związku, a następnie do destrukcji i ostatecznego rozpadu kończącego się rozwodem.

Jakość relacji małżeńskiej wpływa nie tylko na małżonków, ale również na ich dzieci (Dakowicz, 1999; Gałkowska, 1999), tworząc warunki wspierające lub utrudniające osobisty rozwój członków rodziny (Iwanicka, 2005). Pomimo wrażliwego zjawiska rozpadu zawieranych związków małżeńskich i coraz częstszych prób zmiany definicji pojęcia małżeństwa (Walker, 2004) jest ono, i na jego bazie tworzona rodzina, znaczącą wartością młodego pokolenia (Dyczewski, 2009). Ciągłe podejmowana jest refleksja nad przemianami sposobu rozumienia związku małżeńskiego (Cherlin, 2004), a także prowadzone są badania pozwalające lepiej zrozumieć współczesną rzeczywistość życia małżeńskiego, uwzględniając zachodzące radykalne zmiany wpływające na stałość lub destabilizację związków małżeńskich (Coleman, 2013). Na ich funkcjonowanie wpływa m.in. większa mobilność związana z emigracją zarobkową (Danilewicz, 2010; Cieślińska, 2014), tendencja do samorealizacji zawodowej obojga małżonków (Kaźmierczak & Chybińska 2008), problemy związane z bezpłodnością (Kuriata, Kruchlik, Brodowska i in., 2004), uniemożliwiające podjęcie przez małżonków funkcji rodzicielskich. Istotnym zadaniem jest poznanie czynników i mechanizmów kształtujących relacje małżeńskie. Ich poszukiwanie oprócz ważnego wymiaru poznawczego, może mieć również znaczenie profilaktyczne i terapeutyczne.

W zależności od przyjętej koncepcji teoretycznej badacze koncentrują się w swoich opracowaniach na najistotniejszych czynnikach, które wpływają na jakość relacji małżeńskiej, opisując ich mechanizmy. Według Johna J. Powella (1967) harmonię w relacji małżeńskiej zakłócają wewnętrzne blokady i zawilości życia emocjonalnego, które utrudniają małżonkom okazywanie wzajemnej miłości. Aaron T. Beck (1989) wykorzystując osiągnięcia psychologii kognitywnej dociera do źródeł kłopotów małżeńskich, ale koncentruje się nie na odkry-

waniu urazów z dzieciństwa, jak to czynią psychoanalicy (Oleś, 2011), lecz na rozpoznawaniu dysfunkcyjnych przekonań. Poprzez analizę dostępnych treści poznawczych wyrażanych przez małżonków pomaga w rozwiązywaniu widocznych i ukrytych problemów, podaje wskazówki jak to należy zrobić. D. Russell Crane (1996) realną pomoc dla małżonków podczas terapii upatruje w ich wzajemnym rozpoznawaniu potrzeb; kontrolowaniu przebiegu zainicjowanych spotkań; poszukiwaniu równowagi władzy, intymności oraz zaufania; rozpoznawaniu stylu atrybucji; szukaniu nierealistycznych oczekiwań partnerów a także roli, celu i korzyści osiągniętych z prac domowych. Owocem wieloletnich badań behawioralnych i prowadzonej terapii małżeńskiej są zasady udanego małżeństwa opracowane przez Johna M. Gottmana i Nan Silver (1999): 1) aktualizujecie mapy świata partnera; 2) pielęgnujecie uczucie sympatii i podziwu dla partnera; 3) zwróćcie się ku sobie, zamiast odwracać się od siebie; 4) ulegajcie wpływom partnera; 5) rozwiążcie problemy, które daje się rozwiązać; 6) pokonajcie paraliżujący konflikt; 7) odnajdźcie poczucie wspólnoty.

Nieustanne zmiany społeczno-demograficzne, jak również nie w pełni zadowalająca skuteczność prowadzonych form terapii małżeńskiej (Rakowska, 2005) skłania do poszukiwania nowych ujęć relacji małżeńskiej oraz mechanizmów korzystnie wpływających na poczucie satysfakcji obojga małżonków z tworzonego związku. Nowe spojrzenie na relację małżeńską proponuje psychotransgresjonizm opracowany przez Józefa Kozieleckiego (2007).

Według psychotransgresjonizmu małżonkowie podejmują dwa rodzaje działań. Jedne mają charakter ochronny bronią przed bólem fizycznym i psychicznym, pozwalają zachować względną równowagę (Morreale, Spitzberg, & Barge, 2001; Kozielecki, 2007). Przejawia się to w podejmowaniu różnego rodzaju obowiązków domowych, unikaniu zadrażeń, nieporozumień czy konfliktów. Mąż i żona robią to, co do nich należy. Pojawiające się trudności próbują przezwyciężyć stosując różnego rodzaju strategie, np. czasowo wycofując się z relacji lub łagodząc sytuację poprzez pójście na kompromis (Dakowicz, 2008). Wymaga to od nich pewnego wysiłku, zaangażowania, aby poradzić sobie z nowym problemem. Podejmowanie działań zachowawczych, podtrzymuje relację małżeńską nawet w sytuacji, gdy nie daje ona satysfakcji. Małżonkowie ponoszą koszty, ale i też coś zyskują pozostając w związku małżeńskim. Badania wykorzystujące teorię wymiany pokazują, że takie czynniki jak wiek, brak doświadczeń z innych związków, niska aktywność społeczna, brak poczucia kontroli nad własnym życiem i przekonanie, że rozwód jest gorszą alternatywą, pozwalają przewidywać stabilność nieszczęśliwych małżeństw (Heaton & Albrecht, 1991).

Drugi rodzaj działań, to działania transgresyjne polegające na intencjonalnym wychodzeniu poza codzienną rzeczywistość małżeńską i robieniu rzeczy nowych lub w nowy sposób (Kozielecki, 2007). Małżonkowie chcą coś zmienić w swojej

relacji oczekując jej polepszenia, pogłębienia, ale podejmują też ryzyko tego, że może być gorzej niż jest. Działania transgresyjne w przypadku uzyskania zamierzonego wyniku kończą się powodzeniem, ale może zdarzyć się tak, że działający współmałżonek doznaje niepowodzenia, ponieważ ryzyko jest immanentną cechą transgresji (Kozielecki, 1983). Podejmowanie działań transgresyjnych stwarza jednak więcej potencjalnych okazji, aby poznać siebie, współmałżonka i lepiej zrozumieć otaczającą rzeczywistość. Otwiera to drogę ku temu, by w relacji małżeńskiej sprawniej posługiwać się nabytymi kompetencjami w rozpoznawaniu pojawiających się trudności, szukaniu ich przyczyn i podejmowaniu wspólnych działań zmierzających do ich przewycięzenia, doświadczając przez to radości łączącej obojga małżonków. Ponieważ podejmowanie działań transgresyjnych wpływa modyfikująco na zmienną rzeczywistość życia małżeńskiego, to odwołując się do podstawowych założeń psychotransgresjonizmu, sformułowano następującą hipotezę badawczą:

H: Małżonkowie o wyższym poziomie transgresji charakteryzują się większym poczuciem satysfakcji z tworzonej przez siebie relacji małżeńskiej, niż małżonkowie o niższym poziomie transgresji.

Prowadzone w nowym, psychotransgresyjnym ujęciu badania mają przede wszystkim charakter eksploracyjny, pozwalający ze względu na uzyskane wyniki ustalić ewentualne kierunki dalszych, bardziej szczegółowych poszukiwań uwarunkowań wpływających na jakość relacji małżeńskiej. Weryfikacja postawionej hipotezy badawczej stwarza możliwość określenia, na ile i w jakim zakresie transgresja osobista małżonków może modyfikować przestrzeń ich satysfakcji z tworzonego związku.

Metodologia

W badaniach wzięło udział 100 par, będących w pierwszym formalnym związku małżeńskim z minimum 5-letnim stażem, do 45 roku życia, posiadających wykształcenie średnie lub wyższe, aktywnych zawodowo i pełniących funkcje rodzicielskie. Przyjęcie podanych kryteriów, które spełniali małżonkowie zmierzało ku jak największemu ujednoczeniu grupy badanych, aby zminimalizować modyfikujący wpływ na poziom zadowolenia z małżeństwa innych zmiennych niż kontrolowana zmienna niezależna – poziom transgresji. Jeżeli para małżeńska spełniała wszystkie przyjęte kryteria, zapraszano ją na Wydział Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku lub badanie przeprowadzano w mieszkaniu małżonków po wcześniejszym uzgodnieniu dogodnego terminu.

Poziom transgresji badanych małżonków określono wykorzystując Skalę Transgresji opracowaną przez Ryszarda Studenskiego (2006) zgodnie z koncepcją psychotransgresjonizmu Józefa Kozieleckiego (2007), zawierającą 23 twierdzenia,

Tabela 1. Charakterystyka badanych małżonków

Wybrane cechy		Typy badanych małżonków			
		ŻWT (n=20)	ŻNT (n=20)	MWT (n=20)	MNT (n=20)
Poziom transgresji		67,5	40,6	71,2	41,7
Wiek		36,3 lat	37,9 lat	35,6 lat	38,5 lat
Wykształcenie	wyższe	17 (85%)	13 (65%)	16 (80,0%)	12 (60%)
	średnie	3 (15%)	7 (35%)	4 (20,0%)	8 (40%)
Staż małżeński		12,1 lat	14,5 lat	11,5 lat	12,8 lat
Liczba posiadanych dzieci	jedno	10 (50%)	8 (40%)	6 (30%)	7 (35%)
	dwoje	8 (40%)	8 (40%)	10 (50%)	8 (40%)
	troje	2 (10%)	4 (20%)	2 (10%)	5 (25%)
	czworo	0	0	1 (5%)	0
	pięcioro	0	0	1 (5%)	0

Źródło: badania własne; ŻWT – żony o wyższym poziomie transgresji; ŻNT – żony o niższym poziomie transgresji; MWT – mężowie o wyższym poziomie transgresji; MNT – mężowie o niższym poziomie transgresji.

do których badani ustosunkowują się, zdobywając ostatecznie określoną liczbę punktów, będących sumą wyborów przy każdym twierdzeniu, jednego z pięciu wariantów: zdecydowanie tak (4 pkt.), tak (3 pkt.), trudno powiedzieć (2 pkt.), nie (1 pkt) i zdecydowanie nie (0 pkt.). Daje ona możliwość ilościowego oszacowania wielkości transgresji badanej osoby za pomocą wymiennie opisanych rezultatów działań transgresyjnych, ich częstotliwości, uczestnictwa w realizacji celów transgresyjnych, względnie satysfakcji przeżywanej w związku z zachowaniami transgresyjnymi. Opracowane wskaźniki psychometryczne i wyodrębnione cztery czynniki: nastawienie na dominowanie nad innymi, innowacyjność wykorzystywana w projektowaniu nowych rozwiązań, motywacja do wzbogacania kompetencji i odwaga w podejmowaniu nowych zadań pozwalają określić Skalę jako dobre narzędzie do pomiaru transgresyjności (Studenski, 2006). Na podstawie jej wyników wyodrębniono grupy małżonków, które uzyskały wartości najwyższe – żony o wyższym poziomie transgresji (ŻWT) i mężowie o wyższym poziomie transgresji (MWT) oraz grupy małżonków, które uzyskały wartości najniższe – żony o niższym poziomie transgresji (ŻNT) i mężowie o niższym poziomie transgresji (MNT). Pominięto w analizie małżonków, którzy uzyskali zbliżone do siebie, przeciętne wyniki w zakresie poziomu transgresji. Szczegółowe dane dotyczące charakterystyki badanych małżonków zawiera tabela 1.

W celu scharakteryzowania przestrzeni satysfakcji małżeńskiej posłużono się Kwestionariuszem Dobranego Małżeństwa (KDM-2) opracowanym przez Mieczyława Plopeg i Jana Rostowskiego, składającym się z 32 twierdzeń dotyczących

bezpośrednio badanego jako partnera w małżeństwie lub jego małżeństwa jako całości. Przy każdym z nich badany, zgodnie ze stanem faktycznym, zaznacza jedną z wybranych możliwości, przez co uzyskuje określoną liczbę punktów: całkowicie zgadzam się (5 pkt.), zgadzam się (4 pkt.), nie mam zdania (3 pkt.), nie zgadzam się (2 pkt.) lub całkowicie nie zgadzam się (1 pkt.). Przeprowadzona analiza czynnikowa wyłoniła cztery specyficzne wymiary określające jakość związku małżeńskiego: 1) intymność – dotycząca poziomu satysfakcji z bycia w bliskiej relacji z partnerem; 2) samorealizacja – dotycząca poziomu satysfakcji z małżeństwa, stanowiącego możliwość realizacji siebie, systemu wartości i zadań życiowych; 3) podobieństwo – dotyczące poziomu zgodności co do realizacji ważnych celów małżeńskich i rodzinnych; 4) rozczarowanie – dotyczące poziomu poczucia porażki życiowej będącej konsekwencją zawarcia związku małżeńskiego (Plopa, 2005). Wynik ogólny uzyskany w kwestionariuszu KDM-2, będący sumą punktów uzyskanych w poszczególnych wymiarach, pozwala na określenie poziomu zadowolenia osoby badanej z funkcjonowania w swoim związku małżeńskim.

Opracowując uzyskane wyniki wykorzystano program komputerowy SPSS 21.0 PL for Windows, za pomocą którego obliczono wartość testu *t*-Studenta dla porównywanych małżonków o wyższym i niższym poziomie transgresji (Bedyńska & Brzezicka, 2007).

Wyniki badań

Żony o wyższym poziomie transgresji we wszystkich rodzajach skal oraz wyniku ogólnym związanym z satysfakcją z małżeństwa uzyskały wartości nieco wyższe niż żony o niższym poziomie transgresji. Nie są to jednak różnice osiągające poziom istotności statystycznej (tabela 2).

W zakresie trzech rodzajów skal (na cztery) związanych z odczuwaną satysfakcją z małżeństwa mężowie o wyższym poziomie transgresji uzyskali wartości znacznie większe niż mężowie o niższym poziomie transgresji (tabela 3). W zakresie czwartej skali związanej z poczuciem samorealizacji w małżeństwie wartości uzyskane przez mężów o wyższym poziomie transgresji są również większe niż wartości uzyskane przez mężów o niższym poziomie transgresji, lecz nie są to różnice istotne statystycznie. Mężowie o wyższym poziomie transgresji w porównaniu z mężami o niższym poziomie transgresji charakteryzują się większą intymnością – $t(38)=2,05$, $p<0,05$; zdecydowanie mniejszym rozczarowaniem – $t(38)=2,92$, $p<0,01$ i większym podobieństwem – $t(38)=2,79$, $p<0,01$. Również w przypadku wyniku ogólnego, będącego sumą wszystkich skal, mężowie o wyższym poziomie transgresji uzyskali wynik istotnie statystycznie większy niż mężowie o niższym poziomie transgresji – $t(38)=2,81$, $p<0,01$.

Tabela 2. Poziom transgresji żon a ich satysfakcja z małżeństwa

Rodzaje skal KDM-2	Żony o wyższym poziomie transgresji (n=20)		Żony o niższym poziomie transgresji (n=20)		Istotność różnic	
	M	s	M	s	t	p<
Intymność	32,55	4,30	30,95	4,96	1,09	n.i.
Rozczarowanie	41,45	5,26	39,95	4,73	0,95	n.i.
Samorealizacja	29,20	3,00	28,00	3,99	1,07	n.i.
Podobieństwo	28,60	3,94	28,40	2,87	0,18	n.i.
Wynik ogólny	131,80	13,75	127,30	13,89	1,03	n.i.

Źródło: badania własne.

Tabela 3. Poziom transgresji mężów a ich satysfakcja z małżeństwa

Rodzaje skal KDM-2	Mężowie o wyższym poziomie transgresji (n=20)		Mężowie o niższym poziomie transgresji (n=20)		Istotność różnic	
	M	s	M	s	t	p<
Intymność	33,50	4,15	30,60	4,76	2,05	0,05
Rozczarowanie	44,10	4,62	39,50	5,31	2,92	0,01
Samorealizacja	30,00	3,34	28,05	3,86	1,71	n.i.
Podobieństwo	30,25	2,77	27,85	2,66	2,79	0,01
Wynik ogólny	137,85	13,60	126,00	13,09	2,81	0,01

Źródło: badania własne.

Dyskusja wyników

Przyjęta hipoteza zakładająca większe poczucie satysfakcji z tworzonej relacji małżonków o wyższym poziomie transgresji potwierdziła się w przypadku badanych mężów, natomiast nie potwierdziła się w przypadku badanych żon. Być może żony charakteryzujące się wyższym poziomem transgresji, który wyraża się m.in. w dominacji nad innymi, innowacyjności wykorzystywanej w projektowaniu nowych rozwiązań, motywacji do wzbogacania własnych kompetencji i odwadze w podejmowaniu nowych zadań potrafią wykorzystywać swoje atuty w życiu społecznym, np. miejscu pracy, lecz nie są w stanie tego bogactwa przenieść na grunt życia małżeńskiego. Wydaje się temu sprzyjać powszechnie przyjmowany klimat kulturowy relacji małżeńskich bazujący na układzie mąż (mężczyzna – postrzegany głównie przez pryzmat cech instrumentalnych) – żona (kobieta – postrzegana głównie przez pryzmat cech ekspresyjnych). Uewnętrznienie takiego kli-

matu wzajemnej relacji przez małżonków sprawia, że trudno jest zachować się inaczej, nawet wtedy, gdy dysponuje się odpowiednim potencjałem (Dakowicz, 2000).

Mężowie o wyższym poziomie transgresji charakteryzują się większą satysfakcją z bliskiej relacji z żoną. Mają potrzebę budowania intymnej relacji opartej na zaufaniu, która powinna rozwijać się nieustannie podwyższając swoją jakość. Zwracają uwagę na sferę emocjonalną, którą sami mogą kształtować poprzez najpierw uświadomienie własnych emocji, aby nimi umiejętnie zarządzać, a następnie rozpoznawać spektrum przeżywanych emocji przez żonę. Tego typu umiejętność jest bliska pojęciu inteligencji emocjonalnej, którą w przeciwieństwie do inteligencji klasycznie rozumianej, poprzez odpowiednie treningi można rozwijać (Goleman, 1995). Tym, co może sprzyjać adekwatnemu wyrażaniu własnych emocji i dostrzeganiu, liczeniu się z przeżywanymi emocjami współmałżonka jest aktywna świadomość polegająca na regularnym monitorowaniu wydarzeń w otoczeniu współmałżonka. Świeżość percepcji połączona z autorefleksją w przeciwieństwie do stereotypowego spostrzegania siebie nawzajem zmniejsza poziom zachowań konfliktowych, wyzwalających szereg emocji negatywnych i obniżających poczucie zadowolenia z tworzonego związku (Jones, Welton, Oliver i in., 2011). Nawet jeśli przy wyrażaniu doznawanych stanów emocjonalnych pomiędzy małżonkami dojdzie do nieporozumień, to ich pojawienie się może być bodźcem motywującym do poszukiwania uwarunkowań, które do tego doprowadziły i w konsekwencji aktualizować wiedzę współmałżonków na swój temat, prowadząc ostatecznie ku lepszemu porozumieniu.

Z wyższym poziomem transgresji mężów wiąże się mniejsze rozczarowanie co do faktu zawarcia związku małżeńskiego, który postrzegany jest jako właściwy wybór w swoim życiu. Dalsze życiowe wybory, już w ramach związku małżeńskiego, z właściwą dla transgresji odwagą łączą się z poczuciem odpowiedzialności za siebie, żonę i ewentualne dzieci. Podejmowanie odpowiedzialności przez transgresyjnych mężów (ojców), szczególnie w sytuacji ryzyka, stwarza żonom (dzieciom) podstawy przewidywalności zachowań swoich mężów (ojców), przez co zwiększa się ich poczucie bezpieczeństwa (Nikołajew & Leśniewska, 2013). Ten warunek będzie tym bardziej spełniany, im będzie lepsza komunikacja pomiędzy małżonkami. Nawet gdy nie jest najlepsza, przy odrobinie dobrej woli można ją rozwijać poświęcając czas tylko dla siebie, np. gdy w domu jest cicho, bo dzieci już śpią (Braun-Gałkowska, 2010).

Wysoka zgodność ze swoimi żonami, co do realizacji ważnych celów małżeńskich i rodzinnych, mężów o wyższym poziomie transgresji tworzy korzystne środowisko dla całej rodziny, w którym każdy może się odnaleźć i wnieść w to środowisko siebie. Czerpanie od współmałżonka, jak również innych członków rodziny oraz dawanie siebie współmałżonkowi i innym członkom rodziny stanowi

nieustanną wymianę wartości sprzyjającą osobistemu rozwojowi wszystkich członków rodziny.

Przeprowadzona psychotransgresyjna analiza wyników badań związanych z wpływem transgresji osobistej małżonków na odczuwaną satysfakcję ze swojego związku skłania ku wyciągnięciu wniosku, który sugerowałby podjęcie wszelkich działań zarówno przez mężów jak i żony, aby zwiększyć poziom osobistej transgresji, która generalnie pozytywnie wpływa na poczucie satysfakcji z tworzonego związku.

BIBLIOGRAFIA

- Beck, A.T. (1989). *Love is never enough: How couples can overcome misunderstandings, resolve conflicts and solve relationships problems through cognitive therapy*. New York: HarperCollins.
- Bedyńska, S., Brzezińska, A. (2007). *Statystyczny drogowskaz. Praktyczny poradnik analizy danych w naukach społecznych na przykładach z psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej „Academica”.
- Braun-Gałkowska, M. (2010). Dialog w rodzinie. *Paedagogia Christiana*, nr 1/25, s. 161-173.
- Cherlin, A.J. (2004). The deinstitutionalization of American marriage. *Journal of Marriage and Family*, No. 66, p. 848-861.
- Cieślińska, B. (2014). The experience of labour emigration in the life of married women: the case of Podlasie, Poland. *International Migration*, nr 52, s. 56-73.
- Coleman, D. (2013). Partnership in Europe; its Variety, Trends and Dissolution. *Finnish Yearbook of Population Research*, No. 48, p. 5-49.
- Crane, D.R. (1996). *Fundamentals of marital therapy*. New York: Brunner/Mazel Publishers.
- Dakowicz, A. (1999). Postawy rodzicielskie małżonków zadowolonych i niezadowolonych ze swojego związku. (W:) B. Lachowska, M. Grygielski (red.), *W świecie dziecka*. Lublin: Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Dakowicz, A. (2000). *Płeć psychiczna a poziom samoaktualizacji*. Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Dakowicz, A. (2008). Rozwiązywanie konfliktów i sztuka negocjacji. (W:) D. Frasunkiewicz (red.), *Psychologia biznesu. Wybrane zagadnienia*. Białystok: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania.
- Danilewicz, W. (2010). *Rodzina ponad granicami. Transnarodowe doświadczenia wspólnoty rodzinnej*. Białystok: Trans Humana Wydawnictwo Uniwersyteckie.
- Dyczewski, L. (2009). *Wyobrażenia młodzieży o małżeństwie i rodzinie. Pomiędzy tradycją a nowoczesnością*. Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Gałkowska, A. (1999). *Percepcja powodzenia małżeństwa rodziców a społeczny obraz siebie ich dorosłych dzieci*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gottman, J.M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. New York: Crown.
- Heaton, T.B., & Albrecht, S.L. (1991). Stable unhappy marriages. *Journal of Marriage and the Family*, No. 53, p. 747-758.
- Iwanicka, A. (2005). Wpływ małżeństwa na rozwój osobowy żony i męża. *Małżeństwo i Rodzina*, nr 3, s. 18-21.
- Jones K.C., Welton S.R., Oliver T.C, Thorburn J.W. (2011). Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A Mediated Model. *The Family Journal*, No. 19, p. 357-361.
- Każmierczak, M., Chybicka, A. (2008). Konflikt praca-rodzina a zadowolenie z relacji partnerskiej – analiza wybranych czynników demograficznych. (W:) C. Sadowska-Snarska (red.), *Równowaga praca – życie – rodzina*. Białystok: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomicznej.

- Kozielecki, J. (1983). Działania transgresyjne: przekraczanie granic samego siebie. *Przegląd Psychologiczny*, nr 3, s. 505-517.
- Kozielecki, J. (2007). *Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Kuriata, J., Kruchlik, D., Brodowska, A., Starczewski, A., Szydłowska, J., Puchalski, A., & Brodowski, J. (2004). Niepłodność jako jedna z chorób społecznych. *Polska Medycyna Rodzinna*, 6, Suplement 1, s. 50-52.
- Morreale, S.P., Spitzberg, B.H., & Barge, J.K. (2001). *Human Communication: Motivation, Knowledge and Skills*. Wadsworth: Thomson Learning Inc.
- Nikołajew, J., & Leśniewska, G. (2013). Podejmowanie decyzji i osiąganie celów w życiu rodzinnym. *Management and Business Administration. Central Europe*, nr 1, s. 137-144.
- Oleś, P.K. (2011). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Płopa, M. (2005). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Póltawska, W. (1994). *Samo życie*. Częstochowa: Edycja Świętego Pawła.
- Powell, J. (1967). *Why am I afraid to love?*. Chicago: Argus Communications Co.
- Rakowska, J.M. (2005). *Skuteczność psychoterapii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Studenski, R. (2006). Skłonność do ryzyka a zachowania transgresyjne. (W:) M. Goszczyńska, R. Studenski (red.), *Psychologia zachowań ryzykownych. Koncepcje, badania, praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Walker, A. (2004). A Symposium on Marriage and Its Future. *Journal of Marriage and Family*, No. 66, p. 843-847.