

mgr Beata Gorbacewicz

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego

Warszawa

Poczucie własnej wartości a formy okazywania miłości u małżonków

I. Teoretyczne podstawy badań

1. Poczucie własnej wartości

Niejednokrotnie zamiast terminu „poczucie własnej wartości” używa się takich określeń jak „samoocena” lub „obraz własnej wartości”. Odnoszą się one do sumy wiedzy i sposobu odniesienia do niej jakie posiada dana osoba na temat własnych celów, możliwości oraz umiejętności (Brzezińska, 1973, s. 88).

Jednak wielu autorów podkreśla, iż owe pojęcia posiadają nieco odmienne zakresy znaczeniowe i błędem jest stosowanie ich zamiennie. Najczęściej przyjmuje się, że samoocena stanowi jedynie jeden z aspektów poczucia własnej wartości. Według J. Kozielskiego (1986, s. 108–109) jest ona poznawczym komponentem samowiedzy i dotyczy oceny posiadanych cech wyglądu zewnętrznego, cech osobowości oraz relacji z innymi. Podobnie rzecz ujmuje C. Rogers (1991, s. 32–34), według niego samoocena jest obrazem „ja” (self–concept) danej jednostki, który rozwija się pod wpływem dążenia do wewnętrznej integracji na drodze napięcia pomiędzy „ja” realnym a „ja” idealnym danej osoby oraz porównywania siebie do innych, o czym będzie mowa w dalszej części pracy. L. Niebrzydowski (1995, s. 55) natomiast określa samoocenę jako „wartościująco–oceniającą funkcję samoświadomości”. Czerpie on z koncepcji C. Rogersa uważając ocenę samego siebie za wynik relacji „ja” realnego do „ja” idealnego, dodatkowo sugerując, iż może ona być efektem porównywania się danej osoby do otaczających ją standardów społecznych. Wobec tego wysoka samoocena może, lecz nie musi, być związana z prawidłowym poczuciem własnej wartości. Często może być ona próbą kompensacji zaniżonego poczucia znaczenia.

Natomiast w publikacji pt.: *O poznawaniu i ocenie samego siebie* L. Niebrzydowski (1976, s. 49–50) wyróżnił samoocenę adekwatną i nieadekwatną. Pierwsza z nich polegałaby na najbardziej odpowiednim zbliżeniu do siebie „ja” realnego i „ja” idealnego danej osoby. Wówczas taka jednostka charakteryzuje się opisywaniem siebie w kategoriach pewnych stałych cech pozytywnych bądź negatywnych – taka postawa świadczy o wysokim poziomie świadomości i mówi o poprawnym przystosowaniu. Natomiast samoocena nieadekwatna wynika z dużych rozbieżności pomiędzy „ja” realnym i „ja” idealnym i prowadzi do zaniżonej, zawyżonej bądź niestabilnej samooceny, ta zaś prowadzi do oszukiwania samego siebie. Wykształcenie poprawnego poczucia własnej wartości jest według niego zależne od: patrzenia na własne poczynania z perspektywy własnych doświadczeń, konfrontowania spojrzenia na siebie swoimi oczyma z tym jak spozstrzegają to inni oraz zdrowym krytycyzmem wobec własnego „ja”.

Większość definicji poczucia własnej wartości nawiązuje do takich zagadnień jak: szacunek do samego siebie, odpowiedzialność, akceptacja mocnych i słabych stron własnej osobowości, problematyka budowania relacji, sposoby reagowania na to co jest dla nas lub innych niepomysłne oraz samorealizacja (Gromnicka, 2013, s. 19).

Ponadto poczucie własnej wartości nie pozostaje bez wpływu na poziom samoakceptacji oraz zdolności danej osoby do samodzielnego podejmowania decyzji i działań. Natomiast jej przejawem jest wiara we własne możliwości, wytrwałość w dążeniu do obranego celu, a także poziom odporności na stres psychologiczny (Gough, 1968; za: Rostowski, Rostowska, 2014, s. 190).

Własną wartość człowiek uzależnia od rzeczy, które są dla niego ważne. Jeśli istotną dziedziną czyjegoś życia jest np. lekkoatletyka to zrozumiałe jest, iż to właśnie w obrębie tego obszaru będzie on dążył do jak najwyższych osiągnięć pomijając zupełnie rezultaty osiągane w ramach emisji głosu, matematyki czy nauki języka. Pretensje natomiast są to inaczej aspiracje jakie dana osoba wykazuje względem danego terenu własnych zainteresowań. Dodatkowo sukces zależy od subiektywnego poczucia danej jednostki, ponieważ u jego podstaw leży porównywanie się z innymi. Jeżeli znajdzie się ktoś lepszy w obrębie danej dziedziny osiągnięcie traci swoją wartość. Według tej propozycji receptą na podbudowanie poczucia własnej wartości byłoby otaczanie się ludźmi o mniejszych sukcesach lub obniżenie własnych dążeń (James, 1980, za: Branden, 2003, s. 313–314).

Podjęty powyżej problem można również przeanalizować pod kątem samooceny globalnej oraz cząstkowej. Pierwsza z nich jest sumą ocen cząstkowych, która utrzymuje się niezmiennie przez pewien okres życia. Dotyczy ona wielu różnych aspektów stanowiących całość człowieka, a więc jego zdrowia, umiejętności, wykształcenia, urody, pozycji społecznej, sprawności fizycznej i innych. Wpływają one na sposób w jaki postrzega siebie dana osoba, jednak może ona wyżej cenić sobie pewne elementy, inne zaś uznawać za nieważne lub całkowicie je pomijać. Stąd też powstało pytanie co tak naprawdę wpływa na poziom samooceny danej jednostki, jeśli niektóre części globalnej samooceny pozostają dla niej całkowicie nieistotne. Autorzy tacy jak: C. Rogers, J. Reykowski oraz I. Kon zgodnie twierdzą, iż miarę poziomu samooceny globalnej stanowi ta cecha, którą dana osoba uważa za najważniejszą ze wszystkich, które posiada i z którą się identyfikuje (za: Niebrzydowski, 1973, s. 34–35).

Istnieją różnice międzypłciowe w zakresie ważności cech. Mężczyźni upatrują swoją wartość głównie w poczuciu siły oraz sprawności intelektualnej oraz fizycznej. Natomiast uwagi dotyczące deficytów urody najprawdopodobniej nie obniżą ich poczucia własnej wartości. U kobiet natomiast przyznanie się do porażki poniesionej na gruncie pracy zawodowej najprawdopodobniej nie będzie stanowiło problemu, jednak uchybienia w aspekcie zarządzania gospodarstwem domowym lub urody mogą spowodować obniżenie jej samopoczucia (Ryś, 1999a, s. 19).

N. Branden (2003, s. 19-20) zaproponował teorię, wedle której poczucie własnej wartości posiada dwa zasadnicze wymiary: samoskuteczność oraz poczucie szacunku wobec siebie. Pierwszy aspekt zawiera się w poczuciu kompetencji danej osoby. Osoby o wysokiej samoskuteczności są przekonane, że poradzą sobie z wyzwaniami, które przynosi im życie, wierzą we własne możliwości oraz nie mają problemów z przystosowaniem się do zmian. Natomiast drugi przejaw poczucia własnej wartości dotyczy tego w jaki sposób dany człowiek spostrzega sam siebie, głównie chodzi o to czy uznaje się on za kogoś godnego szczęścia i sukcesu.

E. Herzyk (2014, s. 105) – autorka książki pt.: *DDD Dorosłe Dziewczynki z Rodzin Dysfunkcyjnych. Jak odnaleźć poczucie bezpieczeństwa, kobiecości i własnej wartości* łączy poczucie własnej wartości z procesem określania własnej tożsamości, akceptacją własnej odmienności oraz kształtowaniem własnego indywidualnego ego. Intensyfikację tych procesów umieszcza ona w wieku nastoletnim, ponieważ zazwyczaj w tym okresie dochodzi do podejmowania pierwszych ważnych decyzji, które będą miały wpływ na dalsze życie danej osoby.

2. Kształtowanie się poczucia własnej wartości

Pierwszymi osobami, które kształtują poczucie własnej wartości dziecka są jego rodzice. Przez pierwszych sześć lat jego życia stają się oni dla niego niemal wyłącznym punktem odniesienia. To czego młody członek rodziny od nich doświadcza oraz komunikaty jakie od nich odbiera wpływa na postawę jaką przyjmuje wobec samego siebie (Satir, 2000, s. 34). Nie pozostaje to również bez echa w kontekście podejmowanych przez dziecko decyzji. Osoby wychowywane w nieprawidłowych systemach rodzinnych dosyć często podejmują działania poniżej własnych możliwości, ponieważ stale towarzyszą im komunikaty typu: „Nic nie jesteś wart” lub „Niczego nie osiągniesz” (Forward, 2013, s. 187).

Szczególnie negatywny wpływ na poprawne kształtowanie się poczucia własnej wartości dzieci posiada również tzw. „etykietowanie”. Polega ono na nadawaniu osobie pewnych określeń i w dłuższej perspektywie sprawia, iż dany człowiek zaczyna się zachowywać zgodnie z nadaną mu „etykietą”. Mogą być one pozytywne bądź też negatywne, jednak zdecydowanie częściej mówi się o tych pejoratywnych i ich wpływie na daną jednostkę. Zazwyczaj nadawanie etykiet przez rodziców jest wyrazem braku umiejętności oddzielenia pewnych zachowań dziecka od niego samego jako osoby obdarzonej godnością i zasługującej na szacunek i akceptację (Herzyk, 2014, s. 107). Ważne jest również to, aby rodzice potrafili uznać fakt, iż każda istota jest jedyna i niepowtarzalna w swoim rodzaju. W związku z tym błędem jest oczekiwanie, aby stała się kimś na miarę ich oczekiwań. Natomiast poprawną postawą jest towarzyszenie dziecku w jego odkrywaniu samego siebie. Jednak wielu rodziców wychowuje swoje potomstwo porównując je do innych (czego dalszym następstwem może być etykietowanie). Takie postępowanie bardzo często prowadzi do obniżonego poczucia własnej wartości ich dzieci (Satir, 2000, s. 42–43).

Na samoocenę dziecka silnie oddziałują również komunikaty niewerbalne ze strony rodziców takie jak emocje czy zachowania, które mogą zostać odebrane jako odrzucające. Nie bez znaczenia jest również system pochwał i nagan. Docenianie dziecka jedynie za jego osiągnięcia może prowadzić do warunkowego poczucia bycia osobą kochaną oraz negatywnie wpływać na świadomość własnej wartości, ponieważ będzie się ona wiązała z potrzebą udowodnienia innym swojej godności (Herzyk, 2014, s. 107).

Ważną rolę wśród komunikatów niewerbalnych kształtujących poczucie własnej wartości odgrywa dotyk. Jest on niezbędny, zwłaszcza we wczesnych etapach rozwoju dziecka. To głównie na jego podstawie jest ono w stanie stwierdzić jak jest postrzegane przez swoich opiekunów. Czy jest dla nich kimś ważnym, czy raczej kimś, kim nie warto się zajmować i poświęcać czasu (Berne, 1972, Harris, 1979; za: Tryjarska, 1995, s. 19).

Coopersmith (1967, s. 236) również wykazał, iż ogromny wpływ na ukształtowanie się poprawnej samooceny u dziecka mają postawy rodziców. Wśród nich wyróżnił trzy szczególnie ważne czynniki:

bezwarunkową akceptację dziecka przez rodziców, jasno określone przez nich zasady i ich konsekwentne egzekwowanie oraz tolerancję i szacunek wobec podejmowanych przez potomka inicjatyw o ile znajdują się one w granicach przyjętych przez daną rodzinę norm.

Zwykle rodzice, którzy posiadają prawidłową samoocenę wychowują swoje potomstwo w taki sposób, aby ono również znalazło swoją prawdziwą wartość, natomiast rodzice o niskim poczuciu własnej wartości często wychowują dzieci zaburzone w tym aspekcie (Satir, 2000, s. 36). Poprawny obraz własnej wartości kształtują w dzieciach rodzice, którzy obdarzają je bezwarunkową miłością. Wykazują troskę o nie, interesują się ich życiem, traktując je z należyty szacunkiem, stawiają im rozsądne wymagania i wspierają je w ich działaniach (Schiraldi, 2014, s. 18–19).

E. Herzyk (2014, s. 108-109; por. także: Misiewicz, 1983, s. 56; Wegscheider–Cruse, 2014, s. 35) zauważa, iż najbardziej szkodliwymi postawami rodziców jakie mogą oni podjąć podczas kształtowania się samooceny ich dzieci jest z jednej strony nadmierna surowość, z drugiej zaś nadmierna pobłażliwość. Pierwsza z wymienionych dysfunkcji wychowawczych wiąże się z brakiem poszanowania wobec granic dziecka i zazwyczaj łączy się z agresją słowną oraz fizyczną w celu wyegzekwowania posłuszeństwa. Druga natomiast sprawia, iż to dziecko nie szanuje granic rodzica, ponieważ nigdy nie ponosi ono konsekwencji własnych czynów.

Według J. Reykowskiego (1975, s. 795), podobnie jak według wcześniej opisywanej koncepcji W. Jamesa, największy wpływ na poczucie własnej wartości danej osoby mają te dziedziny jej życia, które uważa ona za ważne. Natomiast proces jej kształtowania jest zależny od:

- a) indywidualnych doświadczeń danej osoby, które pomagają jej w odkrywaniu własnych możliwości, ról jakie może przyjmować w poszczególnych środowiskach oraz reakcjach jakich może się spodziewać od innych,
- b) opinii innych na własny temat – szczególnie ważne są te, które pochodzą od osób znaczących, czyli rodziców, rodzeństwa lub nauczycieli (por. także: Niebrzydowski, 1995, s. 55).

Ważną rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości odgrywa również aktywność danej jednostki ponieważ poprzez różnorodne działania odkrywa ona pozytywne i negatywne aspekty własnej osobowości. Istotne jest również porównywanie się z innymi oraz analiza skutków własnych oddziaływań (Grabowiec, 2011, s. 67).

3. Charakterystyka osób o prawidłowym oraz nieprawidłowo ukształtowanym poczuciu własnej wartości

Osoba, która charakteryzuje się prawidłowym poczuciem własnej wartości posiada takie cechy jak: „integralność, uczciwość, odpowiedzialność, współczucie, miłość oraz wiara we własne siły”. Uważa, iż dzięki niej świat może stać się lepszym miejscem, ponieważ jest przekonana o własnym znaczeniu. Nie boi się prosić innych o pomoc, a jednocześnie ma pełne zaufanie do siebie. Dostrzega i docenia wartość innych. Nie odrzuca własnych uczuć, zdaje sobie z nich sprawę, jednak jest gotowa nie podejmować w związku z nimi żadnych działań. Jej zachowaniem kieruje rozum. W związku z tym, iż jest kimś pełnowartościowym wierzy w to, że może przezwyciężyć każdy kryzys oraz w pełni akceptuje siebie (Satir, 2000, s. 32).

Dużą rolę w kształtowaniu poczucia własnej wartości odgrywa różnica pomiędzy „ja” realnym, czyli tym jaka dana osoba jest faktycznie, a „ja” idealnym, czyli tym jaka chciałaby być. Jeśli jest ona duża świadczy o niskiej samoocenie i łączy się z poczuciem bezradności oraz przekonaniem, że jest się kimś gorszym niż inni (Kulas, 1986, s. 406).

Osoba o niskim poczuciu własnej wartości uważa, iż inni ludzie będą próbowali ją oszukać, wykorzystać lub poniżyć. Zgodnie z zasadą samospelniającego się proroctwa często tak się dzieje i staje się ona ofiarą. Nierzadko, aby temu zapobiec osoby borykające się z obniżoną samooceną chronią się przed innymi i wykazują się wobec nich brakiem zaufania to z kolei prowadzi je ku coraz głębszemu poczuciu samotności oraz izolacji. Budują one „wysoki psychologiczny mur”, który oddziela je od reszty społeczeństwa. To z kolei sprawia, iż stopniowo tracą one wrażliwość na to co im się przydarza oraz na to co spotyka innych ludzi. Stają się apatyczne, obniża się ich poziom widzenia, słyszenia oraz rozumienia, stąd też coraz częściej zdarza się im poniżać innych, oszukiwać ich oraz wykorzystywać, czyli dokonywać dokładnie tego czego sami się obawiają. U osoby o obniżonym poczuciu własnej wartości brak prawidłowej samooceny wzmacnia się każdorazowo po doznaniu porażki, ponieważ nie posiada ona tak silnej wiary we własne możliwości, aby móc chociażby pomyśleć o tym, iż mogła by sprostać trudnej sytuacji jaka ją spotkała. Zamiast tego dokonuje ona „etykietowania” wobec własnej osoby i określa się mianem „nieudacznika” lub „osoby zupełnie do niczego”. Łatwiej również ulega wszelkiego typu nalogom, ponieważ stają się one dla niej ucieczką od rzeczywistości (Satir, 2000, s. 32–33).

Osoby o obniżonym poczuciu własnej wartości są szczególnie wrażliwe na wszelką krytykę, nierzadko traktując ją jako atak i reagując agresją. Natomiast zawierane przez nie znajomości często pełne są lęku i napięcia (Kulas, 1983, s. 402–404). Dzieje się tak dlatego, iż obawiają się one odrzucenia takimi jakimi są. Często, więc prezentują oni swemu otoczeniu fałszywe oblicze. Zazwyczaj są to osoby, które posiadają okazale życie wewnętrzne, w którego centrum znajdują się ich kłopoty i trudności. Niskie poczucie własnej wartości koreluje również z introwertyzmem, skłonnościami do nadmiernej samoanalizy oraz poczuciem winy (Grabowiec, 2011, s. 76).

4. Miłość małżeńska w perspektywie psychologicznej

Istnieje wiele różnorodnych koncepcji na temat miłości, a także wiele ujęć definicyjnych tego zagadnienia. Najczęściej są one zależne od punktu widzenia, który przyjmuje badacz. Z. Freud traktował miłość jako rodzaj popędu biologicznego. Według niego stanowi ona przeciwieństwo tzw. „popędu śmierci”, czyli siły, która prowadzi ku destrukcji. Zgodnie z jego koncepcją dojrzała miłość jest możliwa po osiągnięciu stadium genitalnego, kiedy to człowiek jest w stanie czerpać radość nie tylko z doznań cielesnych, ale również z przeżyć emocjonalnych związanych z kochaną osobą. Nieco inaczej widzi ową problematykę A. Adler, który traktuje owo uczucie jako zadanie dla dwojga. Natomiast E. Erickson określa „miłość” jako cnotę podstawową, którą można nabyć dzięki właściwym proporcjom uzyskanym pomiędzy „intymnością” a „izolacją” (za: Matuszewska, 2001, s. 137-138).

J. Rostowski (1987, s. 36-37) definiuje owo uczucie jako: „złożony stan emocjonalny, intensywnie doświadczany przez jednostkę”. Według niego zawiera on następujące elementy: zainteresowanie, działanie na rzecz drugiej osoby, dobroć, troskę, odpowiedzialność, wzajemne poznanie oraz szacunek.

Pomimo wielu niejasności co do prawidłowego zdefiniowania tego czym właściwie jest „miłość” i co stanowi jej konstytutywne cechy wielu badaczy owej problematyki podkreśla, iż stanowi ona kluczową rolę w rozumieniu wszelkich związków interpersonalnych, szczególnie zaś relacji małżeńskich¹.

Nie sposób tutaj pominąć roli rodziców w kształtowaniu charakteru ich dzieci. Człowiek, który opuszcza dom rodzinny z zaspokojoną potrzebą miłości potrafi pozwolić osobie kochanej na niezależność, a równocześnie nie ma problemów z obdarzaniem drugiej osoby uczuciem przy równoczesnym zachowaniu własnej autonomii. Natomiast frustracja owej potrzeby może prowadzić do ciągłego szukania sposobności jej zaspokojenia (Maslow, 2006, s. 90; por. także: Campbell, 1990, s. 30-33; Chapman, 2014, s. 22-23).

Według koncepcji J. Bowlby’ego (2007, s. 231-240) – to jakie oczekiwania wobec kontaktów z innymi formułują ludzie, zależy od więzi, które łączyły ich z pierwszymi opiekunami w okresie ich niemowlęstwa. Nazywa się to stylami przywiązania.

W ramach owej koncepcji wyróżniono następujące trzy sposoby funkcjonowania w obrębie zawieranych relacji: oparty na poczuciu bezpieczeństwa, unikowy oraz lękowo- ambiwalentny (za: Aronson, Wilson, Akert, 1997, s. 442-444).

Niektóre z modeli dopuszczają taką możliwość, iż styl przywiązania jaki ukształtował się we wczesnym dzieciństwie może ulec zmianie pod wpływem późniejszych doświadczeń danego człowieka. Na ogół jednak okazuje się, że sposób funkcjonowania w relacjach osoby dorosłej ściśle wiąże się z tym jak wyglądała jej więź z rodzicami (zwłaszcza diada matka-dziecko). Owa koncepcja znajduje swoje odbicie również w związkach małżeńskich. Badania Kobak i Hazan (1991, za: Plopa, 2005a, s. 110) wykazały, iż osoby posiadające bezpieczny styl przywiązania różnią się od tych, które go nie mają. Charakteryzują się one większą wrażliwością, odwzajemnianiem uczuć, otwartością, wyższą ugodowością, kooperatywnością oraz prawidłową komunikacją. Natomiast w małżeństwach, gdzie przynajmniej jeden z partnerów pochodził z domu o nieprawidłowo ukształtowanych wzorcach przywiązania zaobserwowano większą ilość konfliktów, agresję fizyczną oraz werbalną, przesadną zazdrość oraz szybki zanik bądź nieprawidłową relację romantyczną.

Według licznych badaczy znaczącym elementem związku małżeńskiego jest miłość romantyczna. Jej wskaźnikami są: atrakcyjność fizyczna, uczucia przejawiane wobec drugiej osoby oraz rozwój intymności w relacji oparty na wzajemnym zaufaniu i ujawnianiu siebie. Jednakże istotą tego typu miłości jest pragnienie obojga partnerów, aby pozostawać razem, a wręcz stanowić nierozdzielalną całość (Rostowski, 1987, s. 48-50).

J. Lee wyróżnił sześć typów miłości. Każda osoba może przejawiać jeden spośród nich lub charakteryzować się kombinacją kilku. Porównał on uczucie do palety barw, na której wszystkie kolory wywodzą się od trzech: czerwonego, żółtego i niebieskiego. Podobnie według niego jest z miłością. Jako trzy podstawowe typy wyodrębnił on *storge*, *eros* i *ludus*. Te, zaś łącząc się ze sobą mogą tworzyć trzy pozostałe typy: *manię* (połączenie *eros* i *ludus*), *pragmę* (*ludus* i *storge*) oraz *agapę* (*eros* i *storge*) (za: Furmanek, 2011, s. 125-126).

¹ Temat miłości w małżeństwie podjęli m.in. Adamski (1982), Braun-Galkowska (1980), Grzywak-Kaczyńska (1973), Laskowski (1976), Łobodzińska (1975), Ruthe (1972), Tyszka (1974), Ziemska (1977).

E. Fromm (1994, s. 51–55) natomiast wyróżnił pięć rodzajów miłości braterską, matczyną, samego siebie, Boga oraz miłość erotyczną, którą można odnieść do małżonków. Polega ona na pragnieniu całkowitego zespolenia się z drugim człowiekiem. Jest wyłączna i niepowszechna. Według rzezonego autora „miłość” jest sposobem ludzkości na ucieczkę przed osamotnieniem. W związku małżeńskim sprzyja temu fizyczne zespolenie, a także rozmowy dotyczące życia osobistego, dzielenie smutków, radości, niepokojów oraz pasji. Wzajemna miłość dwóch połączonych węzłem małżeńskim osób powinna być aktem woli, a więc decyzją, która zakłada całkowite oddanie życia drugiej osobie.

Takie ujęcie zakłada więc, iż nie jest to jedynie uczucie bądź emocja, lecz coś znacznie głębszego. Miłość stanowi formę zaangażowania się osoby która kocha na rzecz osoby kochanej (Hinde, 1979; za: Rostowski, 1987, s. 37).

Również C. Rogers (1991, s. 17-21) zwraca uwagę na to, iż miłość może prowadzić do zaspokojenia ludzkich pragnień. Wśród nich wymienia on potrzebę afiliacji, głębokiego zrozumienia oraz bezpieczeństwa.

Podobnie rzecz ujmują A. Maslow (2006, s. 242-243) publikacji pt.: „Motywacja i osobowość” została wyróżniona miłość typu „D” oraz miłość typu „B”. Pierwsza z nich (*love deficiency*) dotyczy tych osób, które wchodząc w bliskie relacje (w tym także małżeńskie) poszukują przede wszystkim zaspokojenia własnych potrzeb: bezpieczeństwa, miłości oraz przynależności. Podstawą budowania związku jest w tym przypadku deficyt, a więc jest to motywacja niedoboru. Osoba posiadająca ów „brak” bądź też „braki” ofiarowuje swojemu partnerowi miłość, w zamian zaś oczekuje od niego wypełnienia rzeczonych potrzeb. Według Maslowa ten typ miłości jest charakterystyczny dla większości ludzi, a jedynie niewielu potrafi kochać na sposób „B”. Tutaj z kolei osoba kochająca nie zważa na to czy ta druga jest w stanie wypełnić jej potrzeby, natomiast kocha jedynie ze względu na to iż człowiek kochany po prostu jest (*love being*). Tego rodzaju miłość według autora zdarza się bardzo rzadko i jest ona możliwa jedynie wówczas, gdy dane osoby dążą do samoaktualizacji, a więc realizacji potencjału, który w sobie noszą, po to, aby stać się najlepszą wersją samych siebie oraz odkryć i wypełnić własne przeznaczenie.

5. Rozwój miłości w małżeństwie

Niezaprzeczalnym faktem jest to, iż miłość podlega zmianom. Inaczej wygląda uczucie narzeczonych, odmiennie młodych małżonków oraz tych którzy przeżyli wspólnie długie lata. Jest to naturalne zjawisko. Nierzadko zdarza się, iż „prawdziwa” miłość nie pojawia się na początku zawartej relacji, lecz dopiero po długim okresie trwania w związku. Może wystąpić również odwrotna zależność – po zauroczeniu jakie niesie ze sobą stan zakochania oboje ludzi potrafi odkryć, iż nic tak naprawdę ich nie łączy (Wojciszke, 2009, s. 9-10). Pewnym jest jednak to, iż zaangażowanie odgrywa znaczącą rolę w budowaniu związku. Bez niego uczucie wygasa i może prowadzić do rozpadu relacji (Rostowski, 1987, s. 79; por. także: Braun-Galkowska, 1980, s. 122; Rostowska, Rostowski, 2014, s. 323-324).

Brak aktywności obojga małżonków w proces budowania związku prowadzi do jego rozpadu. Dojrzała miłość dwóch osób wymaga: współodczuwania, współrozumienia oraz współdziałania. Oznacza to, iż partnerzy powinni uczestniczyć w emocjach odczuwanych przez drugą stronę, stawiając siebie

w przeżywanej przez nią sytuacji, poznawać świat jego myśli, spostrzeżeń oraz refleksji, a także realizować wspólne cele (Ryś, 1999b, s. 60-64).

Najczęstszym powodem trudności w związkach małżeńskich jest brak uświadamiania sobie małżonków jak ważne jest utrzymywanie odpowiedniego zadowolenia obojga stron. Istotne jest, aby żadna z osób nie czuła, iż daje więcej w stosunku do tego co otrzymuje. Przy czym nie jest ważna ilość tego co ofiarowuje się drugiemu człowiekowi. O wiele bardziej ważkie jest poznanie oraz zaspokojenie jego najgłębszych potrzeb i pragnień, a więc podarowanie tego, co jest w stanie zaspokoić jego potrzebę miłości. Równie ważne jest to jak dana osoba postrzega to co zostało jej ofiarowane – czy jest to w stanie wypełnić jej „zbiornik miłości ...” (Satir, 2000, s. 30-31).

Według R. J. Sternberga (1986, za: Wojciszke, 2009, s. 10-19) miłość składa się z trzech elementów jakimi są: intymność, namiętność oraz zobowiązanie. Pierwszy z nich jest silnie związany z bliskością, przywiązaniem do siebie partnerów oraz ich wzajemną zależnością. Struktura charakterystyczna dla intymności pojawia się nie tylko w związkach małżeńskich, ale również we wszelkiego typu relacjach, w których ważny jest szacunek do drugiej osoby, dbanie o jej dobro, wzajemne zrozumienie, dzielenie się dobrami oraz zasobami, a także wymienianie się intymnymi informacjami. W długotrwałych relacjach interpersonalnych (jaką z założenia powinien być związek małżeński) siła uczuć i działań, które składają się na opisywany element powoli wzrasta, a następnie bardzo powoli się obniża. Wygląda to tak, iż w początkowej fazie relacji osoby dopiero poznają wzajemne preferencje. Stąd też w miarę upływu czasu lepiej zdają sobie oni sprawę z tego jakie są potrzeby partnera oraz w jaki sposób można je zaspokoić, to zaś wpływa na podwyższenie się poziomu intymności. Prowadzi to do powstawania pewnego rodzaju „scenariuszy” działania, które pozwalają skutecznie pomóc drugiej osobie w jej trudnościach oraz udzielić jej potrzebnego wsparcia. Owa schematyczność może jednak doprowadzić do rutyny w związku. Ta, zaś może się zakończyć poszukiwaniem bardziej intensywnych uczuć poza małżeństwem. W miarę narastania automatyzmów w obrębie relacji obniża się poziom intymności, dzieje się tak ponieważ brak jakichkolwiek nieoczekiwanych zdarzeń powoduje wygasanie emocji, a powtarzalność pewnych reakcji sprawia, iż tracą one moc gratyfikacji.

Dynamika namiętności – drugiego komponentu miłości jest o wiele bardziej intensywna. Najpierw wzrasta ona dość intensywnie aż do osiągnięcia swej szczytowej wartości po czym równie szybko spada (Wojciszke, 1998, s. 292-296).

Ten element miłości wiąże się z kolei z występowaniem bardzo silnych emocji zarówno pozytywnych (takich jak, radość, pożądanie czy zachwyt) jak i tych negatywnych (zazdrość, tęsknota, ból). Przejawami tej formy miłości jest dążenie do możliwie najsilniejszego połączenia się z partnerem, stąd pojawia się pragnienie bliskości fizycznej, uczucie podniecenia, szybsze bicie serca w obecności kochanej osoby, pieszczoty, kontakty seksualne oraz obsesja na punkcie drugiej osoby. Namiętność nie sprowadza się jedynie do seksualności oprócz niej w grę mogą wchodzić również inne potrzeby, takie jak: chęć dominacji, opiekuńczość, bądź rządza odnalezienia własnej wartości. Po wygaśnięciu tego intensywnego stanu pozostaje po nim tęsknota i pustka, niejednokrotnie pojawia się również niechęć wobec niej (Wojciszke, 2009, s. 14-17).

Jak zauważa J. Rostowski (1987, s. 45-46) uczucie obojga ludzi ulega dość znacznym przekształceniom. Jeśli, zaś chodzi o miłość małżeńską to miłość romantyczna jest do niej jedynie

wstępem. Obie formy uczucia odróżnia od siebie stopień zaufania oraz wzajemnego zrozumienia. W przypadku miłości małżeńskiej powinien być on znacznie wyższy i prowadzić partnerów do coraz większego poczucia bezpieczeństwa w łączącej ich relacji.

Natomiast w publikacji pt.: „Miłość małżeńska w świetle nauki” J. Fauconney (1931, s. 17) stwierdza, iż z chwilą kiedy namiętność w związku wygasa, a między dwiema osobami nie nawiązała się głębsza więź oparta na przyjaźni lub uczuciu relacja owa ulega wypaleniu.

Zapobiega temu trzeci element miłości wyróżniony przez R. J. Sternberga - zobowiązanie. To ono właśnie według rzeczonoego autora pozwala na przekształcenie miłosnej relacji w stabilny związek, który przetrwa trudności losu. Zobowiązanie jest zazwyczaj efektem świadomie podjętej decyzji. Nie jest więc ono porywem emocji, bądź chwilową chęcią uczynienia czegoś na rzecz partnera. Z jednej strony może być ono przyczyną utrzymywania się związku, ponieważ zgodnie z opisanym powyżej inwestycyjnym modelem związku silne zaangażowanie się w związek może stać się gwarantem jego podtrzymywania. Z drugiej jednak strony skoro decyzja ulegnie zmianie, a nie istnieją żadne inne elementy, które mogły by podtrzymać daną relację może ona w bardzo prosty sposób przestać istnieć. Na ogół jednak to właśnie ten czynnik jest najbardziej stabilnym składnikiem miłości, ponieważ wysiłek jaki wkładają współmałżonkowie w utrzymanie w jak najlepszej kondycji swego związku sprawia, iż nie ulega on rozpadowi, a wręcz doprowadza go do rozkwitu (za: Wojciszke, 2009, s. 17-18).

6. Sposoby okazywania miłości u małżonków

Twórca popularnonaukowej koncepcji dotyczącej okazywania sobie miłości (m. in. w związku małżeńskim) – G. Chapman (2014) zwraca uwagę na to, iż po okresie zakochania, który trwa średnio około dwóch lat, nadchodzi czas na świadomy wybór miłości. Nie jest to teoria naukowa, lecz ze względu na bogate doświadczenie autora, który przez wiele lat pełni funkcję doradcy małżeńskiego jest ona godna uwagi i przeprowadzenia badań (co zresztą uczyniono w ramach niniejszej pracy magisterskiej). Uważa on, iż każdy człowiek posiada tzw. „zbiornik na miłość”, który powinien być wypełniony, aby osoba mogła prawidłowo funkcjonować. W relacji małżeńskiej chęć bycia kochanym przez współmałżonka stanowi najwyższą potrzebę obojga partnerów. Jednakże jej zaspokojenie może odbywać się w różny sposób. Autor publikacji pt.: „5 języków miłości. Tajemnica miłości, która będzie trwała całe życie” wyróżnił pięć sposobów, w jaki można wypełnić „zbiornik na miłość” współmałżonka. Każda z osób może być wrażliwa szczególnie na jeden z nich, bądź kilka. Ważne jest to, aby małżonkowie poznali „język miłości” swego partnera i nauczyli się nim „przemawiać”, ponieważ to pozwoli odpowiedzieć w adekwatny sposób na jego potrzeby emocjonalne, a w dalszej perspektywie uczyni małżeństwo związkiem dwojga ludzi, którzy aktywnie podsycają łączącą ich więź, przeciwdziałając jej rozpadowi i czyniąc ją źródłem radości oraz spełnienia.

Pierwszym z wyróżnionych form okazywania miłości są wyrażenia afirmatywne. Wychodząc z założenia, iż potrzeba bycia docenionym jest dla człowieka jedną z najbardziej istotnych, zasadnym jest dostrzeżenie, chwalenie oraz wypowiedzianie słów uznania wobec starań współmałżonka. Owa forma okazywania miłości posiada swoje liczne odmiany. Wśród nich możemy wyróżnić: komplementy, słowa ośmielające, uprzejme słowa oraz słowa pełne pokory. Komplementy to słowa uznania wyrażane

najczęściej w prostych i bezpośrednich zwrotach. Nie powinny być one wypowiedziane w celu zmanipulowania drugiej osoby, aby wykonała ona naszą prośbę, lecz po to, aby poczuła się kochana i wartościowa (Chapman, 2014, s. 45-48). Nie mogą być to również pochwały, w które nie wierzy sam nadawca, ponieważ wówczas są one nieszczerze i nie odzwierciedlają prawdziwych uczuć. Najskuteczniejsze spośród nich dotyczą zazwyczaj takich cech drugiej osoby, których nie jest ona pewna (Wojciszke, 2009, s. 85).

Słowa ośmielające dodają natomiast odwagi i zachęcają drugą osobę do podjęcia działań w dziedzinie, w której czuje się ona niepewnie. Jest to wyrażanie troski o rozwój drugiej osoby, jednocześnie wymaga dużej empatii, wsluchiwanie się w potrzeby i obawy kochanego człowieka. Kolejnym wyróżnionym w ramach wyrażen afirmatywnych „dialektem” są uprzejme słowa. Jest to taki sposób mówienia, aby druga osoba czuła, że ktoś pragnie jedynie jej dobra. Są one pomocne zwłaszcza podczas konfliktów i nieporozumień, ponieważ zakładają wysłuchanie drugiej strony i empatyczne przyjrzenie się problemowi z jej punktu widzenia. Podobnie słowa pełne pokory, owa odmiana również bazuje na przedkładaniu widzenia świata przez drugą osobę ponad swoje własne opinie i zakłada przede wszystkim wolność drugiej osoby (Chapman, 2014, s. 48-62).

Osoby, których „językiem miłości” są wyrażenia afirmatywne w szczególności cenią sobie częste wyznania miłości partnera. Sprawiają im one wielką radość i dają poczucie bycia kimś kochanym, jednakże zbyt częste używanie słów „kocham Cię” może prowadzić do ich spowszednienia i utraty ich atrakcyjności w oczach współmałżonka (Lew-Starowicz, 2012, s. 142).

Kolejnym wyróżnionym przez G. Chapmana sposobem okazywania miłości jest dobry czas. Polega on na całkowitym skupieniu swojej uwagi na drugiej osobie. Jego formami jest dobra rozmowa oraz dobre zajęcia. Pierwsza z nich zawiera się w życzliwym dialogu, który umożliwia partnerom wymianę doświadczeń, myśli, pragnień oraz uczuć w sprzyjających ku temu okolicznościach. Ów „dialekt” sprowadza się bardziej do słuchania niż mówienia, ponieważ w głównej mierze chodzi o udzielenie wsparcia i zrozumienia współmałżonkowi niż udzielenie mu konkretnych porad. Dobre zajęcia polegają zaś na robieniu czegoś razem, wspólnym byciu ze sobą, w którym obie osoby koncentrują się bardziej na sobie nawzajem niż na wykonywanych czynnościach. Może być to np. spacer, romantyczna kolacja we dwoje, koncert bądź zakupy. Podejmowanie tego typu wspólnych aktywności pozwala na tworzenie tzw. „banku pamięci”, a więc wspomnień, które umacniają miłość pomiędzy dwojgiem osób (Chapman, 2014, s. 67-85).

Osoba, której podstawowym „językiem miłości” jest dobry czas bardzo źle znosi rozłąkę ze swym partnerem, nie lubi wykonywać osobno długotrwałych czynności oraz nie ceni sobie wyjazdów, jeśli podróżuje bez współmałżonka (Dudziak, 2013, s. 64).

Przyjmowanie podarunków to trzeci spośród tzw. „języków miłości”. Stanowią one wizualny wyraz uczucia partnera. Nie jest ważna wartość ofiarowanego prezentu, liczy się chęć obdarowania drugiej osoby i pokazanie jej, jak bardzo jest ważna (Chapman, 2014, s. 93-94). Obdarowywanie podarkami nie powinno ograniczać się jedynie do specjalnych okazji takich jak święta, urodziny czy rocznice, ponieważ o wiele cenniejszą wartość (zwłaszcza dla osoby której „językiem” jest przyjmowanie podarunków) mają te otrzymane bez szczególnej przyczyny (Dudziak, 2013, s. 64).

Podarunek może stanowić także fizyczna obecność kochanej osoby, zwłaszcza podczas sytuacji trudnych bądź kryzysowych (Chapman, 2014, s. 99).

Są jednak osoby dla których ani gesty, ani niespodzianki ani słowa pełne miłości nie wystarczą do tego, aby czuły się kochane, ponieważ najbardziej zależy im na wsparciu partnera w codziennych obowiązkach (Dudziak, 2013, s. 64).

„Językiem miłości” tego typu osób są drobne przysługi. Zawierają się one w wykonywaniu tego czego oczekuje kochana osoba. Jest to uczucie wyrażane poprzez wyręczanie jej w czymś. Do najczęstszych czynności wyróżnianych w ramach owej formy okazywania miłości należą: zmywanie naczyń, odkurzanie, sprzątanie, przygotowanie posiłku, umycie samochodu, płacenie rachunków, wyprowadzanie psa na spacer itp. Są to codzienne troski, którym należy poświęcać czas i wkładać w nie wysiłek stąd też wyręczanie w nich współmałżonka może stanowić dla niego potwierdzenie, że druga osoba docenia jego poświęcenie i pragnie ofiarować jej pomoc, aby mogła ona odpocząć i poczuć, że jest kimś ważnym, a nie tylko kimś potrzebnym do spełniania posług (Chapman, 2014, s. 111-127).

Ostatnim spośród zaproponowanych przez G. Chapmana form ekspresji miłości jest dotyk. Małżonkowie mogą różnić się pod względem tego jaki jego rodzaj jest dla nich świadectwem miłości partnera. Wśród jego form obserwowanych w małżeństwie można wyróżnić m. in.: całowanie, trzymanie się za ręce, przytulanie, elementy gry wstępnej oraz akt płciowy. Osoby, których „językiem miłości” jest dotyk w szczególny sposób odczuwają ból emocjonalny w przypadku zdrady współmałżonka, ponieważ to czego najbardziej potrzebują zostało oddane komuś innemu. Również w sytuacjach kryzysowych najbardziej istotne jest dla nich przytulenie ze strony drugiej osoby, ponieważ to najbardziej mówi im o uczuciu jakie żywią wobec niej inni. Ze względu na to, iż mężczyźni często odczuwają potrzebę zbliżenia seksualnego nierzadko uważają oni, że to właśnie dotyk jest ich „językiem miłości”. Jednakże odczuwane przez nich pożądanie jest uwarunkowane biologicznie i łączy się z nagromadzeniem plemników oraz płynu nasiennego w pęcherzykach nasiennych. Natomiast nie zawsze cenią sobie oni inne formy dotyku takie jak: pocałunki, przytulenie, czule poklepanie po ramieniu itp. wówczas świadczy to o tym, iż taki mężczyzna tak naprawdę w wyższym stopniu preferuje inną formę okazywania miłości (tamże, s. 135-156).

Z kolei kobiety mogą odczuwać lęk przed aktem płciowym. Zazwyczaj ma to miejsce zwłaszcza w początkowym okresie trwania związku małżeńskiego. Intensywność pożycia seksualnego jest wówczas często dyktowana przez mężczyznę, a kobieta traktuje je raczej jako spełnianie małżeńskiego obowiązku. Sytuacja jest tym trudniejsza, jeśli żona obawia się zajścia w ciążę. Najczęściej sytuacja ulega zmianie, kiedy między partnerami dojdzie do ukształtowania silniejszej więzi emocjonalnej oraz głębszego rozwoju intymności. Sprawia to, iż kobieta zaczyna odczuwać większą satysfakcję ze zbliżeń, natomiast mężczyzna na skutek pogłębienia przyjaźni wobec swej żony może stracić zainteresowanie utrzymywaniem z nią intensywnych kontaktów seksualnych (Rostowski, Rostowska, 2014, s. 124).

Małżeństwo stanowi najważniejszą relację, która jest podstawą całej rodziny. Stąd też najistotniejszym zadaniem w życiu osobistym jest dbanie o swojego współmałżonka która wyraża się w: wierności, pomocy, lojalności, czułości, trosce o satysfakcjonujące dla obojga stron życie seksualne, pielęgnowaniu bliskości oraz dbaniu o poprawną komunikację. Aktywna współpraca obojga ludzi na tym polu prowadzi do szczęśliwego i pełnego miłości związku (Braun-Galkowska, 2003, s. 11).

II. Badania własne

Niniejsza praca jest poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie o zależność zachodzącą pomiędzy poczuciem własnej wartości ujawniającym się w relacjach interpersonalnych a preferowaną formą okazywania miłości w związku małżeńskim. Badania zostały przeprowadzone w ramach wspólnego programu badawczego przez studentki V roku psychologii oraz doktorantów – uczestniczących w seminarium prowadzonym przez prof. UKSW dr hab. Marię Ryś.

1. Osoby badane

Do badań zostało zakwalifikowanych 311 osób będących w związkach małżeńskich (90 kobiet i 90 mężczyzn). Ze względu na wiek można je podzielić na trzy grupy. Najmłodsze osoby badane – łącznie 86, to najsilniej reprezentowana grupa, miały od 23 do 34 lat, co stanowi 47,8% wszystkich przebadanych małżonków. Kolejna, nieco starsza to osoby w wieku od 35 do 48 lat – razem 63, to 35% całości interesującej badacza próby. Najstarsi – wiek 49 – 66 lat, to najmniej liczna próba 31 badanych, czyli 17,2% spośród małżonków.

Opisywane osoby badane posiadają różny staż małżeński. Małżeństwa o najniższym stażu – do 5 lat po ślubie to 47 osób, co stanowi 26,1%. 48 osób – 26,7% pozostają w związku sakramentalnym od 6 do 10 lat. Kolejna z wyróżnionych grup to małżonkowie będący w związku od 11 do 20 lat. Jest ich 37, czyli 20,5%. Małżonkowie z najstarszym stażem spośród badanych stanowią 26,7% i jest ich 48. Są to osoby, które od 21 do 45 lat przebywają w tym samym ważnie zawartym związku.

2. Zastosowane w pracy metody badawcze

W celu analizy postawionego problemu wykorzystano wyniki uzyskane przy pomocy następujących metod:

- Kwestionariusza Poczucia Własnej Wartości w Relacjach Interpersonalnych (PWWRI) M. Ryś;
- Kwestionariusza – Formy Ekspresji Miłości (FOREM) M. Ryś;
- Ankiety stworzonej na potrzeby badań.

2.1. Kwestionariusz Poczucia Własnej Wartości w Relacjach Interpersonalnych

Kwestionariusz Poczucia Własnej Wartości w Relacjach Interpersonalnych (PWWRI) został stworzony przez M. Ryś (2011). Narzędzie to pozwala na opisanie sposobu funkcjonowania osoby badanej w relacjach z najbliższymi osobami. Kwestionariusz zawiera 42 stwierdzenia, na które osoba badana może odpowiedzieć za pomocą cyfr w następujący sposób: 5 – zdecydowanie tak, 4 – tak, 3 – raczej tak, 2 – raczej nie, 1 – nie, 0 – zdecydowanie nie. Składa się on z 5 podskal po 9 twierdzeń:

- Obniżone poczucie własnej wartości,
- Brak poszanowania własnych praw,

- Brak wiary w to, że jest się osobą kochaną,
- Przejmowanie odpowiedzialności za uczucia i działania drugiego człowieka.

W każdej z wymienionych wyżej podskal osoba badana może maksymalnie uzyskać 45 punktów.

Podskala Kontrola innych jest zbudowana z 6 stwierdzeń. Największa ilość punktów jaką można w niej uzyskać to 30.

2.2. Kwestionariusz – Formy Ekspresji Miłości

Narzędzie to zostało skonstruowane przez M. Ryś (2013) w oparciu o popularnonaukową koncepcję pięciu języków miłości Gary'ego Chapmana, za pomocą których można okazać drugiej osobie uczucie jest to: akceptacja słowna, dotyk, prezenty, pomoc i czas.

Kwestionariusz składa się z dwóch części. Pierwsza z nich ma za zadanie wskazać te formy okazywania miłości, które sprawiłyby że osoba badana czułaby się kochana Jest to część, której zadaniem jest wskazanie oczekiwań danego człowieka odnośnie sposobu w jaki chciałaby, aby inni wyrażali mu swoją miłość. Zbudowana jest ona z 25 stwierdzeń, na które badany może odpowiedzieć w następujący sposób: 1 – zdecydowanie nie, 2 – raczej nie, 3 – nie potrafię powiedzieć, 4 – raczej tak, 5 – zdecydowanie tak. Na każdą, z wyróżnionych przez Chapmana, ekspresji miłości składa się po 5 twierdzeń. Maksymalna ilość punktów jaką można zdobyć w zakresie jednej z wyróżnionych skal to 25. Druga część kwestionariusza służy określeniu przez osoby badane form ekspresji miłości jaką są obdarzane przez ich najbliższych. Również składa się ona z 25 stwierdzeń, po 5 określających poszczególne sposoby okazywania miłości.

2.3. Ankieta

Ankieta została stworzona przez uczestniczki seminarium magisterskiego prowadzonego przez prof. UKSW dr hab. Marię Ryś, aby zebrać więcej informacji na temat osób badanych. Zawiera ona pytania dotyczące: wieku osób badanych, ich wykształcenia, stanu cywilnego, zamieszkania, rodzaju wykonywanej pracy, religijności, obecnego związku, czasu jego trwania, liczby posiadanych przez nią dzieci, atmosfery w nim panującej, różnego typu sposobów postępowania w tej relacji oraz rodziny pochodzenia.

Ankieta jest anonimowa. W przypadku gdyby jakieś pytanie miało dla osoby badanej zbyt intymny charakter mogła ona nie udzielać na nie odpowiedzi.

3. Statystyczna prezentacja wyników

Zweryfikowanie hipotez dotyczących związku zachodzącego pomiędzy poczuciem własnej wartości w relacjach interpersonalnych (poszczególnymi jego wymiarami) a formami okazywania miłości wymagało wykonania analizy korelacji. Dodatkowo użyto testu t-Studenta dla prób niezależnych w celu zbadania różnic pomiędzy grupami mężczyzn i kobiet w zakresie interesujących danych.

Tabela nr 1. Zależności zachodzące pomiędzy wymiarami kwestionariusza PWWRI oraz kwestionariusza Formy Ekspresji Miłości w grupie badanych kobiet

| Kobiety | Obniżone poczucie własnej wartości | Brak poszanowania własnych praw | Brak wiary w to, że jest się osobą kochaną | Przejmowanie odpowiedzialności | Kontrola innych |
|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------|----------------------|
| Oczekiwana akceptacja słowna | rho=-0,007 | rho=-0,025 | rho=0,064 | rho=0,159 | rho=0,186 |
| Oczekiwany dotyk | rho=-0,037 | rho=-0,093 | rho=0,003 | rho=0,078 | rho=0,071 |
| Oczekiwane prezenty | rho=0,087 | rho=-0,071 | rho=0,093 | rho=0,189 | rho=0,137 |
| Oczekiwana pomoc | rho=-0,059 | rho=-0,107 | rho=-0,07 | rho=0,087 | rho=0,175 |
| Oczekiwany czas | rho=-0,192 | rho=-0,328** p<0,01 | rho=-0,177 | rho=0,05 | rho=0,212* p<0,05 |

** Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie)

* Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie)

Powyższa tabela nr 16 przedstawia korelacje zachodzące pomiędzy poszczególnymi wymiarami kwestionariusza poczucia własnej wartości w relacjach interpersonalnych a oczekiwanymi formami miłości kwestionariusza Formy Ekspresji Miłości. Żółte pola ukazują rezultaty istotne statystycznie. W wyniku analiz stwierdzono zależności pomiędzy:

- wymiarem brak poszanowania własnych praw a oczekiwanym czasem jako preferowaną formą sposobu okazywania miłości przy $p < 0,01$ $\rho = -0,328$;
- skalą kontrola innych a oczekiwanym czasem jako podstawowym sposobem jaki sprawia, że dana osoba czuje się kochana;

Natomiast poniższa tabela nr 17 przedstawia tożsame zależności przeanalizowane w grupie badanych mężczyzn. W ich przypadku znaleziono więcej istotnych korelacji niż u kobiet. Okazało się, iż przejmowanie odpowiedzialności za uczucia i działania drugiego człowieka – jeden z wymiarów kwestionariusza PWWRI wykazuje związek z następującymi skalami kwestionariusza Formy Ekspresji Miłości:

Oczekiwana akceptacją słowną: $\rho = 0,244$; $p < 0,05$;

Oczekiwanymi prezentami: $\rho = 0,23$; $p < 0,05$;

Oczekiwana pomocą: $\rho = 0,279$; $p < 0,01$;

Oczekiwany czasem: $\rho = 0,263$; $p < 0,05$;

Znaleziono również istotną korelację między wymiarem kontrola innych a oczekiwaną akceptacją słowną na poziomie $\rho = 0,286$ przy $p < 0,01$.

Tabela nr 2. Zależności zachodzące pomiędzy wymiarami kwestionariusza PWWRI oraz kwestionariusza Formy Ekspresji Miłości w grupie badanych mężczyzn

| Mężczyźni | Obniżone poczucie własnej wartości | Brak poszanowania własnych praw | Brak wiary w to, że jest się osobą kochaną | Przejmowanie odpowiedzialności | Kontrola innych |
|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------|
| Oczekiwana akceptacja słowna | rho=0,04 | rho=-0,207 | rho=-0,036 | rho=0,244* p<0,05 | rho=0,286** p<0,01 |
| Oczekiwany dotyk | rho=-0,052 | rho=-0,19 | rho=-0,139 | rho=0,126 | rho=0,145 |
| Oczekiwane prezenty | r=0,064 | rho=-0,062 | r=0,106 | rho=0,23* p=0,05 | rho=0,136 |
| Oczekiwana pomoc | rho=0,06 | rho=-0,136 | rho=-0,135 | rho=0,279** p<0,01 | rho=0,148 |
| Oczekiwany czas | rho=0,036 | rho=-0,198 | rho=-0,134 | rho=0,263* p<0,05 | rho=0,177 |

** Korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie)

* Korelacja istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie)

Okazało się, iż zarówno w przypadku badanych kobiet jak i mężczyzn nie potwierdziły się założenia zawarte w części teoretycznej mówiące o tym, iż im bardziej jest obniżone poczucie własnej wartości tym rzadziej preferowanym językiem miłości jest akceptacja słowna.

Przeprowadzono również test t-Studenta, aby przyjrzeć się różnicom międzyplciowym występującym w zakresie oczekiwanych sposobów okazywania miłości. Wszystkie interesujące badacza zmienne spełniały kryterium homogeniczności wariancji, oraz równoliczności grup, a różnice zachodzące pomiędzy grupami okazały się być istotne statystycznie. W przypadku oczekiwanej akceptacji słownej $t(178)=3,017$; $p<0,05$. Średnia kobiet w badanej grupie jest nieco wyższa, wyniosła ona 21,43, zaś mężczyzn 19,97. W kolejnej ze skal kwestionariusza Formy Ekspresji Miłości – oczekiwany dotyk $t(178)=2,596$; $p<0,05$; średnia żon osiągnęła wartość 22,66, natomiast mężów 21,51. W zakresie wymiaru oczekiwane prezenty wartość testu t-Studenta osiągnęła $t(178)=2,119$; $p<0,05$ kobiety uzyskały średnią 17,87; a mężczyźni 16,22. Skala oczekiwana pomoc okazała się istotna statystycznie, rezultat testu t-Studenta wyniósł w tym przypadku $t(178)=5,027$; $p<0,05$ badane mężatki w ramach tego wymiaru zyskały średnią 22,46 natomiast mężowie 20,1. Ostatnia spośród badanych przez kwestionariusz Formy Ekspresji Miłości zmiennych – oczekiwany czas osiągnęła $t(178)=3,236$; $p<0,05$ średnia dla kobiet to 22,87; zaś mężczyźni uzyskali 21,57.

Z uzyskanych rezultatów analiz danych można wysnuć wniosek, iż nie jest możliwe wyróżnienie preferencji danego sposobu okazywania miłości specyficznego dla każdej z płci. Natomiast okazało się, iż kobiety mają wyższe niż mężczyźni oczekiwania dotyczące każdej z wyróżnionych form ekspresji miłości. Oznacza to, iż przykładają one większą wagę do tego, aby czuć się osobami kochanymi oraz bardziej zwracają uwagę na to w jaki sposób osoby jej najbliższe wyrażają wobec niej swoje uczucia.

Zebrane dane przeanalizowano również pod kątem długości stażu małżeńskiego. Po przeprowadzeniu testu t-Studenta okazało się, iż w przypadku dwóch wymiarów kwestionariusza Formy Ekspresji Miłości zachodzą istotne statystycznie rozbieżności. Pierwsza z nich dotyczy skali uzyskiwana akceptacja słowna. Analizowane grupy były niemalże równoliczne, wykazano również homogeniczność wariancji. Dowiedziono, iż istnieje różnica średnich wyników uzyskanych w obrębie tego wymiaru pomiędzy grupą małżonków o najkrótszym stażu – do 5 lat, a tą o najdłuższej ilości lat spędzonych w związku sakramentalnym – od 21 do 45 lat $t(93)=2,307$; $p<0,05$. Średnia badanych będących nie więcej niż 5 lat w związku małżeńskim wyniosła 20,13 i okazała się być wyższa niż małżonków o dłuższym stażu dla których rzeczona średnia osiągnęła wartość 18. Podobnie w wymiarze uzyskiwany dotyk małżonkowie o dłuższym stażu uzyskali średnio niższą wartość w zakresie skali kwestionariusza Formy Ekspresji Miłości – 18,65 od tych, którzy tworzą swój wspólny związek przez znacznie mniejszą ilość lat – 21,06. W przypadku tej skali nie zostało zachowane założenie o homogeniczności analizowanych wariancji, stąd też zastosowano w tym przypadku test Cox-Cochrana $t(86,955)=2,405$. Z uwagi na brak zbieżności z rozkładem normalnym wyników poszczególnych skal w zakresie uzyskiwanych form okazywania miłości przeprowadzono dodatkową weryfikację danych za pomocą testu U Manna-Whitneya, która również potwierdziła, iż średnie opisanych powyżej wymiarów kwestionariusza Formy Ekspresji Miłości istotnie statystycznie różnią się w obrębie grup o najkrótszym i najdłuższym stażu małżeńskim spośród przebadanych osób.

4. Psychologiczna analiza wyników

Poczucie własnej wartości, które jest ujawniane w relacjach z innymi ludźmi nie pozostaje bez wpływu na sposób okazywania miłości.

Amerykańska psychoterapeutka, zajmująca się terapią rodzin – V. Satir (2000, s. 40) wykazuje w swej publikacji pt.: *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, iż brak docenienia siebie, a więc nieodłączny element obniżonego poczucia własnej wartości staje się przyczynkiem ku poszukiwaniom uznania wobec własnej osoby w oczach innych.

Życiowy partner mógłby, więc stać się dla osoby o obniżonym poczuciu własnej wartości sposobem na wypełnienie posiadanych deficytów, nie dzięki czemu innemu, lecz właśnie poprzez wyrażenia afirmatywne. Stąd zasadna byłaby preferencja akceptacji słownej jako formy ekspresji miłości u tego typu osób.

W ramach przeprowadzonych badań nie udało się ustalić tego typu zależności, ponieważ ani w przypadku badanych kobiet ani mężczyzn nie udało się uzyskać istotnych statystycznie wyników w tym aspekcie (tabela nr 1 i 2).

Natomiast okazało się, iż u przebadanych mężczyzn wymiar oczekiwana akceptacja słowna koreluje dodatnio w sposób istotny statystycznie z innymi skalami kwestionariusza PWWRI, które również świadczą o niepoprawnie ukształtowanym poczuciu własnej wartości. Są to: przejmowanie odpowiedzialności za uczucia i działania drugiego człowieka oraz kontrola innych (tabela nr 2).

Nierzadko kontakty interpersonalne osób o obniżonym poczuciu własnej wartości są pełne lęku i napięcia. Dzieje się tak dlatego, iż są one szczególnie wrażliwe na krytykę i ocenę innych ludzi (Kulas,

1983, s. 402-406). Być może dlatego osoba taka odczuwa potrzebę kontroli najbliższych. Nie jest ona bowiem do końca pewna uczuć jakie przejawiają wobec niej oraz bardzo boi się odrzucenia z ich strony.

Natomiast rozwiązywanie problemów innych ludzi, branie na siebie odpowiedzialności za konsekwencje ich zachowań, czy przeżywanie stanów emocjonalnych innych osób bardziej niż własnych to również przejaw niskiego poczucia własnej wartości, które próbuje się ratować poprzez poczucie bycia kimś potrzebnym. Taka osoba może odczuwać potrzebę docenienia jej za wysiłki, które czyni na rzecz swoich najbliższych (tabela nr 2).

Analiza zebranych danych testem t-Studenta wykazała zaś, iż kobiety posiadają wyższe oczekiwania dotyczące wszystkich form okazywania miłości wyróżnionych w ramach narzędzia FOREM, od mężczyzn.

Według Braun-Galkowskiej (1980, s. 122) tym co różnicuje małżeństwa zadowolone od niezadowolonych jest ich aktywność, ponieważ to ona warunkuje rozwój związku. Natomiast Kotlarska-Michalska (2002, s. 68) widzi dany problem nieco inaczej. Według tej autorki przyczyną dysfunkcji w rodzinie jest tzw. asymetria świadczeń, a więc taka sytuacja, w której jeden z partnerów wnosi do relacji więcej niż w niej otrzymuje.

Z czego wynika, iż znajomość tego co jest ważne dla partnera oraz umiejętność wzajemnego zaspakajania pragnień jest kluczem do długotrwałego zaangażowania emocjonalnego dwóch osób, a także wzrostu miłości i intymności między nimi (Janicka, Niebrzydowski, 1994, s. 46).

Na ten właśnie problem zwrócił uwagę M. Płopa (2003, s. 34-39). W obliczu jego rozważań to kobiety są zazwyczaj mniej zadowolone z zawartego związku małżeńskiego od ich partnerów. Dzieje się tak dlatego, iż często zaspokajają one potrzebę intymności swego męża, ważną dla przedstawicieli obojga płci, jednak rzadko otrzymują taką samą odpłatę. W związku z tym częściej bliższe są im ich przyjaciółki niż życiowy partner. To one zwykle wykazują chęć ujawniania siebie i poznawania partnera, co łączy się z bliskością na poziomie intelektualnym, emocjonalnym oraz społecznym. Natomiast mężczyźni są w tym aspekcie bardziej powściągliwi, a nawet wycofują się w przypadku bardziej intymnych rozmów.

Jest to ważne, gdyż jak podkreślił B. Wojciszke (2009, s. 200) w swojej publikacji pt.: *Psychologia miłości* intymność jest jedynym z wyróżnionych przez niego składników miłości, który wpływa na satysfakcję ze związku.

Potrzeby kobiet i mężczyzn w małżeństwie realizują się na różne sposoby. Uczucie dla kobiety łączy się głównie z czułością, której z kolei często unika lub wstydzi się mąż. Wówczas żona może zareagować wycofaniem tego co stanowi najważniejszy punkt jego psychicznego życia, a więc uznania i podziwu. Natomiast męska potrzeba miłości wiąże się z potrzebą kontaktów seksualnych (Ryś, 1999b, s. 87-88).

Każdy z „języków” miłości wyróżnionych przez G. Chapmana (2014) wymaga intymności w związku. Być może stąd wynika powstała różnica w oczekiwaniach pomiędzy płciami.

Przeprowadzono również analizę testem t-Studenta w poszukiwaniu istotnych statystycznie różnic średnich w obrębie uzyskiwanych form okazywania miłości pomiędzy małżeństwami o najmłodszym stażu (od 0 do 5 lat) a tymi o największej liczbie lat spędzonych razem spośród badanych (od 21 do 45). Okazało się, iż obie grupy różnią się w zakresie wymiarów uzyskiwana akceptacja słowna oraz uzyskiwany

dotyk. Średnie małżeństw, o krótszym stażu małżeńskim okazały się być istotnie wyższe od średnich, które uzyskały małżeństwa o dłuższym czasie trwania związku.

Podobne badania przeprowadził również M. Plopa (2005b, s. 84). Podzielił on badanych małżonków na trzy grupy: tych o stażu małżeńskim do 4 lat (154 pary), nieco większym stażu wspólnego związku od 5 do 20 lat oraz tych „najstarszych” stażem – 21 lat i więcej. Okazało się, iż kobiety będące w związkach małżeńskich do 4 lat stażu odczuwają niższy poziom intymności niż ich mężowie, zaś zależność ta jest nieistotna statystycznie u małżonków o większej liczbie lat spędzonych wspólnie. Żony o stażu od 4 do 20 lat wykazywały wyższy wskaźnik rozczarowania od swoich partnerów. Natomiast poziom samorealizacji okazał się być wyższy u mężów do 4 lat stażu małżeńskiego oraz powyżej 21 lat trwania w związku. Ogólny poziom satysfakcji ze związku okazał się być niższy u kobiet o najmniejszej liczbie lat trwania małżeństwa. Autor badań twierdzi, iż może być to związane z trudnościami jakich doświadczają żony próbując pogodzić życie osobiste i zawodowe.

Natomiast B. Wojciszke (2009, s. 206) zwraca uwagę na to, iż większość stałych związków charakteryzuje systematyczny, choć rozłożony na wiele lat spadek satysfakcji płynącej z łączących dwoje ludzi relacji. Przyczyną owego stanu rzeczy miałyby być stopniowe obniżanie się poziomu intymności.

Przyczyn obniżania się tego składnika miłości można upatrywać w: braku odpowiedzialności za związek, wzroście egoizmu, chęci postawienia na swoim, zdradzie małżeńskiej, agresji, trudnych warunkach finansowych, zmęczeniu oraz nudzie wkradającej się w związek. Ostatni z wymienionych elementów sprawia, iż początkowo ekscytujący związek zamienia się w coś przewidywalnego, a w związku z tym mało atrakcyjnego. Znika fascynacja drugim człowiekiem, ponieważ został on zbyt dobrze poznany i nie stanowi już tajemnicy, którą chciałoby się odkrywać. Spada również zainteresowanie współżyciem seksualnym ze współmałżonkiem. Ratunkiem przed wkradaniem się w związek rutyny, a tym samym sposobem uchronienia go przed spadkiem satysfakcji obojga osób jest wspólna aktywność, która byłaby źródłem stymulacji oraz wprowadzaniem nowych czynności (tamże, s. 231-234).

Podobne wnioski wysnuwają K. Szopińska i J. Szopiński (1980, s. 96), z przeprowadzonych przez nich badań wynika, iż im dłuższy jest staż małżeński tym bardziej słabnie więź psychiczna łącząca małżonków. Dzieje się tak na skutek niedostatecznego zaangażowania obojga osób w umacnianie i rozwój łączącej ich relacji.

Natomiast według M. Ryś (1999b, s. 63) więź psychiczna, która wiąże małżonków nie tyle słabnie wraz z upływem wspólnie spędzonych lat, co ulega licznym przekształceniom.

Rutyna może więc sprawiać, iż trudno jest dostrzegać i nagradzać dobre cechy bądź działania współmałżonka. Wymaga to większej pracy i wysiłku po wielu latach spędzonych wspólnie niż na początku związku.

Spadek intymności zaś, wpływa szczególnie silnie na zmniejszenie odczuwanej ze związku satysfakcji u kobiet, a co za tym idzie wiąże się z niechęcią do okazywania przez nie fizycznej czułości swym partnerom (Plopa, 2003, s. 34-39).

Natomiast u mężczyzn spadek zainteresowania współżyciem może być związany z utratą zainteresowania partnerką jako obiektem pożądania (Wojciszke, 2009, s. 232-233).

Bibliografia:

- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M. (1997), *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań: Zysk i Spółka.
- Bowlby, J. (2007), *Przywiązanie*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Branden, N. (2003), *6 filarów poczucia własnej wartości*, Łódź: Wydawnictwo „Ravi”.
- Braun-Galkowska, M. (1980), *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia małżeństwa*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Braun-Galkowska, M. (2003), *Psychoprofilaktyka życia rodzinnego*, (w:) I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, (s. 10-17), Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Brzezińska, A. (1973), Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie, *Kwartalnik Pedagogiczny*, nr 3, s. 87-97.
- Campbell, R. (1990), *Twoje dziecko potrzebuje Ciebie*, Kraków: Towarzystwo krzewienie etyki chrześcijańskiej.
- Chapman, G. (2014), *5 języków miłości. Tajemnica miłości, która będzie trwała całe życie*, Kraków: Wydawnictwo Esprit.
- Coopersmith, S. (1967), *The antecedents of self-esteem*, San Francisco: Freeman.
- Dudziak U. (2013), Budowanie więzi małżeńskiej, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, nr 3/15, s. 58-69.
- Fauconney, J. (1931), *Miłość małżeńska w świetle nauki*, Warszawa: Księgarnia Popularna.
- Forward, S., Buck, C. (2013), *Toksyczni rodzice. Jak się uwolnić od bolesnej spuścizny i rozpocząć nowe życie*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.
- Fromm, E. (1994), *O sztuce miłości*, Warszawa: Sagittarius.
- Furmanek, W. (2011), *Miłość – zagubiona wartość współczesnej pedagogiki*, Rzeszów: Wydawnictwo Oświatowe FOSZE.
- Grabowicz, A. (2011), *Samoocena dzieci krzywdzonych w rodzinie*, Lublin: Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Gromnicka, D. (2013), *Jak zbudować poczucie własnej wartości?*, Warszawa: Samo Sedno Edgard.
- Herzyk, E. (2014), *DDD Dorosłe Dziewczynki z Rodzin Dysfunkcyjnych. Jak odnaleźć poczucie bezpieczeństwa, kobiecości i własnej wartości*, Warszawa: Świat Książki.
- Janicka, I., Niebrzydowski, L. (1994), *Psychologia małżeństwa. Zafascynowanie partnerem, otwartość, empatia, miłość, seks*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kotlarska-Michalska, A. (2002), *Małżeństwa dysfunkcyjne*, (w:) L. Gapik, A. Woźniak (red.), *Postępy psychoterapii. Problemy małżeństwa i rodziny*, t. 4 (s. 57-58), Poznań: Przedsiębiorstwo Wielobranżowe „Interfund”.
- Kozielecki, J. (1986), *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa: PWN.
- Kulas, H. E. (1983), Mechanizm funkcjonowania samooceny, *Psychologia Wychowawcza*, nr 4, s. 400-410.
- Lew-Starowicz Z. (2012), *O miłości*, Warszawa: Wydawnictwo Czerwone i Czarne.
- Maslow, A. (2006), *Motywacja i osobowość*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Matuszewska, M. (2001), *Miłość w małżeństwach młodych dorosłych*, (w:) H. Liberska, M. Matuszewska (red.), *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, (s. 137-153), Poznań: Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
- Niebrzydowski, L. (1973), *Kształtowanie się samooceny w okresie dorastania*, Gdańsk: Wydawnictwo Uczelniane Uniwersytetu Gdańskiego.

- Niebrzydowski, L. (1976), *O poznawaniu i ocenie samego siebie*, Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Niebrzydowski, L. (1995), *Psychologia wychowawcza i społeczna*, Zielona Góra: WSP.
- Plopa, M. (2003), *Intymność a „jej” i „jego” satysfakcja ze związku małżeńskiego*, (w:) I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, (s. 32-44), Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Plopa, M. (2005a), *Psychologia rodziny - teoria i badania*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa, M. (2005b), *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Reykowski, J. (1975), *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności*, (w:) T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*, (s. 762-825), Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rogers, C. R. (1991), *Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe*, Wrocław: Thesaurus - Press.
- Rostowski, J. (1987), *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobranego związku małżeńskiego*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rostowski, J., Rostowska T. (2014), *Małżeństwo i miłość. Kontekst psychologiczny i neuropsychologiczny*, Warszawa: Difin SA.
- Ryś, M. (2009a), *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Ryś, M. (2009b), *Relacje w małżeństwie*, (w:) F. Adamski (red.), *Małżeństwo, miłość, rodzina*, (s. 171-183), Kraków: Petrus.
- Satir, V. (2000), *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Schiraldi, G. R. (2014), *10 prostych sposobów na poczucie własnej wartości*, Sopot: Funky Books Grupa Wydawnicza Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.
- Szopiński J., Szopińska K. (1980), *Satysfakcja z małżeństwa*, *Novum*, nr 6, s. 88-105.
- Tryjarska, B. (1995), *Skrypty życiowe a konflikty jawne i ukryte w małżeństwie*, Warszawa: Oficyna Wydawnicza Wydziału Psychologii UW.
- Wegscheider-Cruse, S. (2014), *Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojciszke, B. (1998), *Najważniejszy wymiar: miłość* (w:) J. Koziński (red.), *Człowiek wielowymiarowy*, (s. 292-309), Warszawa: Wydawnictwo „Żak”.
- Wojciszke, B. (2009), *Psychologia miłości*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.