

dr Anna Wolpiuk–Ochocińska  
dr Małgorzata Marmola  
*Zakład Psychologii*  
*Uniwersytet Rzeszowski*

## **Relacje rodzinne a zadowolenie z życia u młodzieży na różnych etapach edukacji**

### **1. Specyfika rozwoju dzieci i młodzieży na różnych etapach edukacji**

Człowiek w ciągu całego swojego życia, na każdym etapie swojego rozwoju, realizuje odmienne zadania rozwojowe. Są one rezultatem oddziaływania różnych czynników. Rozwój ten kierowany jest regułami zegara biologicznego i społecznego. Wiąże się z podejmowaniem kolejnych wyzwań, realizacją nowych celów, poszukiwaniem sensu swojego życia i budowaniem własnej tożsamości. W każdym okresie rozwoju dzieje się to inaczej, bo człowiek dysponuje innymi środkami poznawania świata (Brzezińska, 2005).

Okres dorastania stawia przed młodym człowiekiem nowe wyzwania rozwojowe, które wiążą się z dynamicznymi zmianami fizycznymi, a także zmianami poznawczymi i naciskami społecznymi. Jedną z oznak dorastania jest przyspieszenie tempa wzrostu organizmu, po którym następuje pokwitanie, a więc początek dojrzewania płciowego, które wiąże się z przemianami w zakresie pierwszorzędowych i drugorzędowych cech płciowych (Zimbardo, Johnson, McCann, 2011). Jednym z zadań adolescencji jest „pogodzenie się ze swoim fizycznym Ja poprzez stworzenie realistycznego, ale jednocześnie akceptującego wyobrażenia schematu własnego ciała” (Zimbardo, Johnson, McCann, 2011), które zależne jest od cech mierzalnych (jak waga, wzrost), a także od sposobu odbierania ocen wyrażanych przez innych. W okresie dojrzewania zaczyna się ujawniać orientacja seksualna.

Kolejnym zadaniem dorastania jest poszukiwanie własnej tożsamości – wypełnia ono przestrzeń między bezpieczeństwem dzieciństwa a autonomią człowieka dorosłego i nazywane jest moratorium psychologicznym (Obuchowska, 2001, s.164). Zanim młody człowiek odnajdzie własną drogę i cel w życiu, zbierane doświadczenia poddaje próbom i eksperymentom, co pozwala mu upewnić się w słuszności podejmowanych wyborów i odkryć na nowo jakim jest, jakimi zasobami dysponuje i jak spostrzegają go inni (Bardziejowska, 2005). Aby pokonać kryzys tożsamości, dorastający musi scalić dotychczasową wiedzę o sobie i zintegrować swoją przeszłość z teraźniejszością i koncepcją przyszłości, korzystając z wzorów identyfikacyjnych płynących z otoczenia. W przeciwnym przypadku dochodzi do pomieszania ról. W procesie tym ważną rolę odgrywa pleć i akceptacja własnej płci (Obuchowska, 2001).

Nastolatki wchodzą w fazę myślenia formalnego, które oznacza odchodzenie od niedojrzałych operacji umysłowych i pojawienie się dojrzałej myśli. Pojawiają się wyrafinowane strategie umysłowe,

które umożliwiają rozwiązywanie problemów. Proces ten jednak dokonuje się stopniowo (Turner, Helms, 1999).

Jest to również trudny czas dla rodziców nastolatków, którzy niejednokrotnie mają wątpliwości czy zmiany zachodzące w zachowaniu ich dzieci idą we właściwym kierunku, nie dają na nie przyzwolenia i uruchamiają nadmierną kontrolę, zamiast wsparcia. Zmiany w zachowaniu dorastających dzieci zmuszają dorosłych do zmiany własnego zachowania i funkcjonowania całego systemu rodzinnego (Bardziejowska, 2005).

Dorastający potrzebuje od dorosłych adekwatnego wsparcia, różnego na każdym etapie formowania się tożsamości. Może to wsparcie przyjąć, gdy łączy go z dorosłym więź emocjonalna, która daje obu poczucie wspólnoty i bezpieczeństwa. By stać się dla adolescenta osobą znaczącą, z którą ten zechce się liczyć, trzeba się zaangażować i zainteresować światem, bez moralizowania i strofowania. Rodzice stopniowo swoją odpowiedzialność za dziecko przekazują dorastającemu, ucząc go odpowiedzialności za siebie i samodzielności. Na etapie tożsamości rozproszonej, młody człowiek potrzebuje silnych i stabilnych wzorców zewnętrznych, dorosłych, którzy będą ostoją reguł i porządku, którzy swoim zachowaniem potrafią dać przykład spójności tego co mówią, z tym, co robią, jasno określa zadania i wyegzekwują ich wykonanie. Jednak aby przejść do tożsamości moratoryjnej, dorastający potrzebuje dorosłego – doradcy, który pozwoli na samodzielne poszukiwania własnych obszarów aktywności i zainteresowań; zaś przechodząc do tożsamości dojrzałej – młody człowiek potrzebuje konsultanta, który przyzwoli na samodzielne decyzje oraz na analizę korzyści i zagrożeń z nich płynących (Bardziejowska, 2005).

W okresie późnej adolescencji, nazywanej wiekiem młodzieńczym (16 – 20 lat, a więc czas nauki w liceum i początek studiowania), który jest kontynuacją wieku dorastania, następuje rozwój uczuć, który zmierza do uzyskania dojrzałości uczuciowej, przejawiającej się w niezależności uczuciowej, poddawaniu uczuć kontroli, opanowaniem i socjocentryzmem, a także zdolnością do odraczania reakcji i powściągliwością. Następuje wówczas również rozwój uczuć wyższych (estetycznych, moralnych, patriotycznych), co wiąże się z myśleniem abstrakcyjnym. Rozbudowie ulegają związki interpersonalne, które opierają się na zainteresowaniach, a grupy stają się heteroseksualne. Pojawiają się potrzeby seksualne, które ukierunkowują dążenia ku płci przeciwnej. Ich efektem jest doświadczenie romantycznej miłości, a nierzadko też inicjacja seksualna. Duże znaczenie mają związki przyjacielskie. Poprawiają się relacje ze starszymi osobami, młodzi szukają u nich porady, uświadamiają sobie swoją zależność, choćby materialną, więc konflikty rodzinne stają się łagodniejsze (Obuchowska, 2001).

Zadania związane z przechodzeniem z okresu późnej adolescencji do wczesnej dorosłości wiążą się z procesem indywiduacji. Młodzi próbują wówczas na nowo zdefiniować swoje relacje z rodzicami i opiekunami, dążąc do większej równości i autonomii. Proces ten prowadzi do ukształtowania się niezbędnych dla pomyślnego funkcjonowania w okresie dorosłości zasobów podmiotowych i społecznych. Warunkowany jest on w dużej mierze jakością funkcjonowania rodziny generacyjnej, zwłaszcza wsparciem jakiego udziela ona młodemu człowiekowi w jego dążeniu do samowystarczalności.

Jednak, gdy wzorce interakcji rodzinnych są zbyt sztywne, proces indywiduacji będzie hamowany (Plopa, 2008)

## 2. Znaczenie rodziny i wychowania w poszczególnych etapach rozwoju

Każda rodzina, w zależności od tego, na jakim znajduje się etapie rozwoju, staje przed koniecznością realizacji określonych funkcji, a każdy z jej członków zobowiązany jest do wywiązywania się z przypisanych mu ról, zadań rozwojowych i oczekiwań doń kierowanych, zależnie od jego wieku, płci i zajmowanej w systemie rodzinnym pozycji (Rostowska, 2008).

Interakcje zachodzące pomiędzy członkami rodziny determinowane są przez wiele czynników, wśród których ważne miejsce zajmują postawy poszczególnych członków rodziny względem siebie, zwłaszcza postawy rodziców wobec dzieci. Są one oparte na danych intelektualnych, zabarwione określonymi emocjami, wiążą się także z tendencją do określonych zachowań. Właściwe postawy lokują się w obszarze *złotego środka*, pomiędzy skrajnymi postawami nadmiaru i niedomiaru, zależnie od wieku dziecka, cech osobowości i zmieniającej się sytuacji. I tak z wiekiem dziecka musi zmniejszać się bliskość rodziców wobec dziecka, przejawiając się w mniejszym stopniu przez kontakt fizyczny, a dopuszczać w większym stopniu własne sprawy i tajemnice dorastającego człowieka. Podobnie właściwa pomoc powinna zmniejszać swój zakres w miarę nabywania samodzielności przez dziecko, by w konsekwencji wspierać dorosłe dziecko tylko w sytuacjach kryzysowych. Zakres swobody, jaką rodzice pozostawiają dziecku też powinien zwiększać się wraz z jego wiekiem i dojrzewaniem psychicznym, więc dorastając, młody człowiek decyduje o swoich sprawach, w ramach zinterioryzowanych norm. W końcu rodzice winni kierować wobec dziecka rozsądne wymagania, liczące się z jego możliwościami, wiekiem, stanem zdrowia. Mogą one wraz z wiekiem wzrastać, ale nie nagle – raczej poprzez stopniowe uczenie się nowych zachowań i podejmowanie nowych zadań (Braun-Galkowska, 1991).

Olson i Gorall (za: Margasiński, 2013) uważają, że istnieje związek pomiędzy spójnością, elastycznością i komunikowaniem się w systemie rodzinnym a stylami wychowawczymi prezentowanymi przez rodziców. Istotne jest tu wsparcie udzielane dzieciom przez rodziców oraz kontrola, rozumiana jako stopień elastyczności wykazywany w egzekwowaniu zasad i dyscyplinowaniu dziecka. Amato i Booth (1997) dostrzegają tu krzywoliniową zależność – jeżeli rodzice są zbyt łagodni, to prowadzi to do układu chaotycznego, zaś jeśli są zbyt zasadniczy, to skutkuje to układem sztywnym. I w jednym, i w drugim przypadku dziecko ma więcej problemów.

Jednostka buduje podstawową wiedzę o sobie w relacji z innymi. W relacjach tych istotne jest równoważenie potrzeby przynależności i bliskości z potrzebami dystansu, separacji i indywidualności; równoważenie autonomii i współzależności – stosownie do wieku, co sprzyja zyskiwaniu kontroli nad swoim życiem i umożliwi bardziej autonomiczne relacje z rodzicami i innymi członkami rodziny. „symbiotyczna więź, która charakteryzuje relacje rodzic-dziecko w okresie niemowlęcym, rozwija się w kierunku zależnej, symetrycznej relacji między rodzicem a dzieckiem w czasie dzieciństwa, po której

następuje bardziej niezależna i dojrzała relacja w czasie dojrzewania i wczesnej dorosłości” (Anderson, Sabatelli, 1990; za: Plopa 2008).

### 3. Istota relacji rodzinnych w wychowaniu

Rodzina stanowi dla dziecka pierwsze i podstawowe środowisko życia, odgrywa w jego życiu niezmiernie ważną rolę. Jest ona bowiem tą grupą, z którą młody człowiek się świadomie i mocno identyfikuje. Przejmuje poglądy, które wyrażają jej członkowie, kształtuje postawy oraz wzory zachowań, które w okresie dorastania stają się zinternalizowanymi zasadami życia (Plopa, Połomski, 2010).

Dobrze funkcjonująca rodzina, w której każdy z członków wywiązuje się ze swoich zobowiązań i realizuje oczekiwania do niego kierowane, zaspokaja potrzeby wszystkich członków systemu oraz dostarcza im poczucia bezpieczeństwa i satysfakcji z przynależności do rodziny (Rostowska 2008).

Relacje w rodzinie można opisać za pomocą następujących wymiarów:

- 1) Komunikacja – obejmująca gotowość do wzajemnego rozumienia się członków rodziny, ich poziom otwarcia się i sposób wymiany informacji.
- 2) Spójność – określa poziom i jakość więzi emocjonalnych między członkami rodziny i udzielanie sobie wsparcia.
- 3) Autonomia – kontrola – wymiar obejmujący kompetencje systemu w zakresie kierowania zachowaniem swoich członków oraz stopień tolerancji i prywatności, jakiej doświadczają członkowie rodziny, zależnie od ich wieku rozwojowego i pozycji, jaką zajmują w rodzinie.
- 4) Tożsamość – czyli tendencję systemu do tworzenia zgodnego obrazu rodziny i orientację na wybrane wartości (Plopa, Połomski, 2010).

Badania wskazują na korelację pomiędzy funkcjonowaniem rodziny a stylem wychowania preferowanym przez rodziców. Styl demokratyczny, stosowany w systemach zrównoważonych, z precyzyjnie ustalonymi zasadami i oczekiwaniami, które uwzględniają stanowisko dzieci, skutkuje energiczno-przyjawnymi zachowaniami dzieci. Są one bardziej samodzielne i pogodne, dobrze radzą sobie ze stresem, oczekują sukcesów. Autorytarny styl wychowania, pojawiający się w systemach sztywnych i splątanych, wiążący się ze sztywnymi regułami i ich rygorystycznym egzekwowaniem, jest szczególnie kłopotliwy dla nastolatków i rodzi ich bunt oraz zachowania konfliktowo-pobudliwe. W efekcie mają one skłonność do nagłych zmian nastrojów, są podatne na stres i nieprzyjaźnie nastawione do otoczenia. Rodzice stosujący styl przyzwalający (najczęściej w systemach chaotycznych i splątanych), godzą się na to, by przeważały preferencje dzieci, co prowadzi do niepożądanych skutków wychowawczych w postaci zachowań impulsywno-agresywnych, buntu i braku nastawienia na sukces. Z kolei dzieci wychowywane stylem odrzucającym (w systemach sztywnych i niezwiązanych) rzadko mają poczucie, że ktoś o nie dba, ale że się od nich wiele oczekuje. W efekcie są niedojrzale i mają problemy psychologiczne. W końcu rodzice obojętni często ignorują dziecko, pozostawiają je samemu sobie, bez emocjonalnego wsparcia. Dzieci te są zamkniętymi w sobie samotnikami i słabo radzą sobie w życiu. Ma to miejsce w systemach o wysokim poziomie chaotyczności niezwiązania (Margasiński, 2013).

Zmiany, które zachodzą w możliwościach poznawczych młodych ludzi, rozwój myślenia abstrakcyjnego i złożonego rozumowania, mają wpływ także na ich zachowania interpersonalne i relacje w rodzinie. Dorastające dzieci zaczynają patrzeć na rodziców w sposób bardziej egalitarny, co nie zawsze zyskuje akceptację rodziców i powoduje konflikt, który wymaga zdefiniowania na nowo ról poszczególnych członków rodziny. Dążenie młodych do niezależności może przez pewien czas stać się katalizatorem konfliktów i zmniejszenia się bliskości pomiędzy nimi a rodzicami, jednakże jakość tych relacji w dużej mierze zależy od jakości tych relacji przed rozpoczęciem okresu dojrzewania (Allen, Land, 1999). Więc w tych rodzinach, w których relacje były oparte na wzajemnym zrozumieniu i silnych więziach emocjonalnych, problemy w komunikacji będą miały charakter przejściowych problemów w komunikacji. Również przywiązanie do rodziców zmienia się w okresie dorastania, zmniejsza się bliskość fizyczna, ale wzrasta częstotliwość rozmów dotyczących uczuć, co jest symptomem zmieniających się potrzeb dorastających. Jednakże spośród wszystkich relacji, relacje z rodzicami są najsilniejsze i mają największe znaczenie dla ważnych decyzji, podejmowanych przez młodych, zaś autorytet rodziców wydaje się opierać na elastyczności komunikacji rodzice-dzieci (Plopa, Połomski, 2010).

Relacje rodzinne i komunikacja w rodzinie pełnią doniosłą rolę w ocenie jakości życia; zwłaszcza więzi oparte na miłości, zrozumieniu, życzliwości i wzajemnej akceptacji, sprzyjają odczuwaniu satysfakcji z życia. W rodzinach charakteryzujących się wysokim poziomem satysfakcji, opartych na prawidłowych relacjach interpersonalnych, dominuje partnerski styl komunikacji, co wiąże się z wzajemnym uznawaniem pragnień i oczekiwań poszczególnych członków rodziny, tolerancją wobec odmiennych poglądów, unikaniem rad, nakazów, narzucania własnego punktu widzenia, czy też nakłaniania do zmiany poglądów (Rostowska. 2008).

#### **4. Zadowolenie z życia**

Drugie z badanych zagadnień to zadowolenie z życia. Jest to pojęcie, które w ostatnich latach zyskuje na coraz większym znaczeniu. Subiektywny dobrostan psychiczny, satysfakcja z życia, szczęście – to wymiary, które nierzadko pojawiają się zamienne (Wnuk i in., 2013, Czapiński, 1994). Zdaniem Veenhovena (1991) zadowolenie z życia określa stopień, w jakim osoba ocenia pozytywnie własne życie jako całość (jak bardzo lubi życie, jakie wiezie). W takim ujęciu często jest ono operacjonalizowane w formie poziomu zadowolenia czy równowagi pomiędzy dodatnimi i ujemnymi aspektami życia (Ryff, 1989). Ocena życia jako całości zawiera w sobie dwa komponenty: aspekt afektywny i aspekt poznawczy. Wymiar afektywny to samopoczucie osoby - jak dobrze osoba czuje się zazwyczaj, jakie emocje (pozytywne, negatywne) odczuwa najczęściej. Natomiast komponent poznawczy dotyczy tego, co osoba myśli o swoim życiu, jak je świadomie ocenia (Zalewska, 2002).

Oprócz ogólnego zadowolenia z życia badane jest zadowolenie z różnych jego aspektów (praca, rodzina, dzieci, zdrowie). W taki sposób dla przykładu zadowolenie z życia, czy jakość życia mierzy Centrum Badania Opinii Społecznej (2014) podając jednocześnie, że źródłem największej satysfakcji Polaków są ich dzieci. Zdecydowana większość deklaruje jednocześnie zadowolenie ze swego małżeństwa,

przyjaciół i najbliższych znajomych oraz miejsca zamieszkania. Największy wpływ natomiast na subiektywne na poczucie satysfakcji życiowej ma postrzeganie własnych perspektyw na przyszłość. Z kolei z badań Zalewskiej (2002) wynika, że poziom satysfakcji z życia, a także relacje pomiędzy wymiarami emocjonalnymi i poznawczymi zależą od okresu życia. Ten aspekt będzie poruszany również w badaniach autorki niniejszego opracowania. Wiele kolejnych badań wskazuje na istotę czynników środowiskowych, które są elementem pośredniczącym w odczuwaniu zadowolenia z życia (Babiarz, Brudniak-Drag, 2013; Głębocka, Szarzyńska, 2005; Trejtowicz, 2007) oraz czynników osobowościowych (Krok, 2013; Pilarska, 2012; Skarżyńska, 2003).

W niniejszym opracowaniu autorki poszukiwały predyktorów zadowolenia z życia w postaci relacji rodzinnych.

## 5. Metody i grupa badana

Na grupę badaną składali się uczniowie gimnazjum (średnia wieku dziewcząt wynosiła 14,11, a chłopców 14,29 lat), szkół średnich (średnia wieku dziewcząt równała się 16,41 i chłopców 16, 25 lat) i szkół wyższych (kolejno 21,15 lat i 21, 67 lat). Ogółem grupa badana liczyła 543 osoby. Liczebność poszczególnych grup przedstawia tabela 1.

Tab. 1. Grupa badana z uwzględnieniem płci i miejsca nauki

		KOBIETA	MĘŻCZYZNA	Ogółem
GIMNAZJUM	N	88	78	166
	%	16,2%	14,4%	30,6%
SZKOŁA ŚREDNIA	N	146	52	198
	%	26,9%	9,6%	36,5%
SZKOŁA WYŻSZA	N	118	61	179
	%	21,7%	11,2%	33,0%
Ogółem	N	352	191	543
	%	64,8%	35,2%	100,0%

Źródło: Opracowanie własne

Nie wystąpiły międzypłciowe różnice istotne statystycznie odnośnie wieku w poszczególnych grupach badanych, natomiast różnice w zakresie wieku były istotne statystycznie na poziomie  $p < 0,000$  pomiędzy poszczególnymi grupami szkolnymi, co jest prawidłowością oczywistą.

W badaniach zastosowano następujące metody badawcze:

- KRR - Kwestionariusz Relacji Rodzinnych M. Plopy i P. Połomskiego (2010)
- Skala SLSS (Student's Life Satisfaction Scale) E. Huebnera (1991).

Kwestionariusz Relacji Rodzinnych M. Plopy i P. Połomskiego (2010) jest przeznaczony do badania relacji rodzinnych w percepcji młodych ludzi. Ma on sześć wersji służących do oceny różnych wymiarów relacji rodzinnych. Na potrzeby badań wykorzystano narzędzia odnoszące się do: rodziny jako



całości (Moja Rodzina zawiera 32 pozycje i pozwala na pomiar wymiarów: komunikacja, spójność, autonomia – kontrola i tożsamość), rodziców jako pary małżeńskiej (Moi Rodzice jako Małżeństwo zawiera 16 pozycji; pozwala na ocenę wymiarów: komunikacja i spójność), relacji z matką (Moja Matka zawiera 24 pozycje - pozwala na pomiar: komunikacji, spójności i autonomii – kontroli), relacji z ojcem (wersja Mój Ojciec składa się z 24 pozycji mierzących wymiary: komunikacja, spójność i autonomia – kontrola). Do każdego ze stwierdzeń osoba badana ustosunkowuje się na pięciostopniowej skali.

W badaniach zastosowano również Skalę E. SLSS (Student's Life Satisfaction Scale) do badania satysfakcji z życia (Huebner, 1991, Gilman, Huebner, 2000; Huebner, Suldo, Valois, 2003). SLSS jest siedmio-itemowym narzędziem typu self – report, w którym na skali sześciostopniowej (0-5 pkt) osoby określają, w jakim stopniu zgadzają się z podanymi stwierdzeniami – od zdecydowanie nie zgadzam się do zdecydowanie zgadzam się.

## 6. Wyniki i omówienie

W analizie statystycznej uwzględniono trzy grupy wiekowe: uczniów ze szkół gimnazjalnych, uczniów ze szkół średnich i studentów szkół wyższych. W ramach poszczególnych grup badanych porównano dziewczęta i chłopcy w zakresie postrzeganych przez nich relacji rodzicielskich i technik wychowawczych. Wyniki przedstawia tabela nr 2.

Tab. 2a. Różnice między uczniami gimnazjum różnej płci w zakresie oceny relacji rodzinnych

GIMNAZJUM		N	Średnia	Odchylenie standardowe	t	Istotność (dwustronna)
MOJA RODZINA KOMUNIKACJA	KOBIETA	85	21,60	7,613	-1,813	,072
	MĘŻCZYŻNA	74	23,46	5,232		
MOJA RODZINA_SPOJNOŚĆ	KOBIETA	85	21,46	8,290	-1,653	,101
	MĘŻCZYŻNA	74	23,27	5,392		
MOJA_RODZINA AUTONOMIA	KOBIETA	85	22,08	6,192	-,753	,453
	MĘŻCZYŻNA	74	22,76	4,921		
MOJA_RODZINA TOŻSAMOŚĆ	KOBIETA	85	22,75	6,568	-,507	,613
	MĘŻCZYŻNA	74	23,23	5,288		
MAŁŻEŃSTWO KOMUNIKACJA	KOBIETA	83	21,37	9,905	-1,144	,254
	MĘŻCZYŻNA	74	22,92	6,890		
MAŁŻEŃSTWO SPÓJNOŚĆ	KOBIETA	83	21,28	10,434	-1,308	,193
	MĘŻCZYŻNA	74	23,14	7,231		
MOJA MATKA KOMUNIKACJA	KOBIETA	81	23,21	7,779	,464	,644
	MĘŻCZYŻNA	68	22,66	6,406		
MOJA_MATKA_SPÓJNOŚĆ	KOBIETA	81	23,47	8,289	-,014	,989
	MĘŻCZYŻNA	68	23,49	5,832		

Tab. 2b. Różnice między uczniami gimnazjum różnej płci w zakresie oceny relacji rodzinnych (cd.)

MOJA_MATKA_AUTONOMIA	KOBIETA	81	17,16	8,952	-,265	,791
	MĘŻCZYŻNA	68	17,53	7,845		
MOJ_OJCIEC_KOMUNIKACJA	KOBIETA	75	20,17	9,355	-1,687	,094
	MĘŻCZYŻNA	62	22,42	6,123		
MOJ_OJCIEC_SPOJNOSC	KOBIETA	75	19,51	9,551	<b>-2,132</b>	<b>,035</b>
	MĘŻCZYŻNA	62	22,42	6,347		
MOJ_OJCIEC_AUTONOMIA	KOBIETA	75	14,33	8,927	-,969	,334
	MĘŻCZYŻNA	62	15,76	8,113		

Źródło: Opracowanie własne

Uczniowie z gimnazjum bardzo podobnie oceniają relacje w swoich rodzinach. Niestety poziom tych relacji oceniają na niskim poziomie. Zarówno w zakresie komunikacji, autonomii jak i tożsamości i spójności wyniki obu grup znajdują się poziomie 3 stena. Gimnazjaliści oceniają swoją rodzinę jako bardziej sztywną, zamkniętą na potrzeby poszczególnych członków rodziny i mniej skłonną do kompromisów. W rodzinie częściej panuje atmosfera napięcia, niezbyt spójnych wymagań.

Rodzice postrzegani są przez dzieci jako nadmiernie kontrolujący, ograniczający swobodę działania. Zarówno matka jak i ojciec odbierani są przez gimnazjalistów jako osoby, które w mniejszym stopniu dbają o kontakt z dzieckiem i nie mają czasu na rozwiązywanie jego problemów i zwierzenia, nagradzają posłuszeństwo, nie dbając dostatecznie o zaspokojenie potrzeby autonomii dziecka.

Co więcej badane dzieci postrzegają swoich rodziców jako małżeństwo w mało pozytywnym świetle opisując ich jako parę, która ma trudności we wzajemnej komunikacji i akceptacji. Dostrzegają brak zaufania i ciepła między małżonkami i niechęć do angażowania się w swoje problemy.

Różnice istotne statystycznie pomiędzy osobami różnej płci pojawiły się w zakresie spójności w relacji z ojcem. Dziewczeta oceniły zachowania ojca w stosunku do nich jako mniej spójne, co objawia się między innymi w większej obojętności ojca w stosunku do córki, rzadszym okazywaniem pozytywnych emocji i wsparciem.

Tab. 3a. Różnice między uczniami szkół średnich różnej płci w zakresie oceny relacji rodzinnych

Szkoła średnia		N	Średnia	Odchylenie standardowe	t	Istotność (dwustronna)
MOJA RODZINA_KOMUNIKACJA	KOBIETA	119	22,70	6,489	,002	,999
	MĘŻCZYŻNA	46	22,70	4,263		
MOJA RODZINA_SPOJNOŚĆ	KOBIETA	119	22,36	7,346	-,298	,767
	MĘŻCZYŻNA	46	22,65	4,804		
MOJA RODZINA_AUTONOMIA	KOBIETA	119	23,09	5,802	,050	,960
	MĘŻCZYŻNA	46	23,04	5,099		
MOJA RODZINA_TOŻSAMOŚĆ	KOBIETA	119	23,31	5,735	,721	,472
	MĘŻCZYŻNA	46	22,63	4,548		



Tab. 3b. Różnice między uczniami szkół średnich różnej płci w zakresie oceny relacji rodzinnych (cd.)

MAŁŻEŃSTWO_KOMUNIKACJA	KOBIETA	121	22,49	8,860	,013	,989
	MĘŻCZYZNA	47	22,47	7,762		
MAŁŻEŃSTWO_SPÓJNOŚĆ	KOBIETA	121	22,96	9,366	-,068	,946
	MĘŻCZYZNA	47	23,06	7,744		
MOJA_MATKA_KOMUNIKACJA	KOBIETA	111	23,26	6,674	1,578	,117
	MĘŻCZYZNA	46	21,78	4,685		
MOJA_MATKA_SPÓJNOŚĆ	KOBIETA	111	23,86	7,035	1,600	,112
	MĘŻCZYZNA	46	22,00	5,449		
MOJA_MATKA_AUTONOMIA	KOBIETA	111	11,82	7,285	-1,016	,311
	MĘŻCZYZNA	46	13,09	6,676		
MOJ_OJCIEC_KOMUNIKACJA	KOBIETA	106	20,54	7,860	,422	,674
	MĘŻCZYZNA	45	20,07	5,475		
MOJ_OJCIEC_SPOJNOSC	KOBIETA	106	21,30	7,411	,702	,484
	MĘŻCZYZNA	45	20,51	5,818		
MOJ_OJCIEC_AUTONOMIA	KOBIETA	106	12,00	7,243	-,145	,885
	MĘŻCZYZNA	45	12,18	5,906		

Źródło: Opracowanie własne

Również uczniowie szkół średnich podobnie, niezbyt pozytywnie postrzegają relacje w swoich rodzinach. W tej grupie nie pojawiły się różnice istotne statystycznie pomiędzy płciami, co przedstawia tabela nr 3.

Wyniki w większości badanych wymiarów relacji rodzinnych plasują się na poziomie 3 stena lub na granicy 3 i 4 stena (autonomia w całym systemie rodzinnym i spójność małżeństwa rodziców, w ocenie chłopców) i są to wyniki niskie. Najniższe wyniki uzyskano w zakresie autonomii w relacjach z matką i ojcem, zarówno w percepcji dziewcząt, jak i chłopców – są to wyniki bardzo niskie, mieszczące się w granicach 1 stena. Można więc sądzić, że badani spostrzegają swoje rodziny jako systemy o wysokiej sztywności i małej wrażliwości na ich potrzeby, gdzie nie ma miejsca na konstruktywną dyskusję. Niski poziom spójności, zarówno w całym systemie, jaki i w poszczególnych relacjach rodzinnych, wiąże się prawdopodobnie z brakiem umiejętności rozwiązywania konfliktów rodzinnych, co jest dość symptomatyczne dla rodzin z adolescentami. Efektem tej sytuacji mogą być tworzące się w systemie rodzinnym koalicje (Płopa, Połomski 2010). Największym problemem dla badanych licealistów wydaje się być brak autonomii i jednocześnie zbyt wysoki poziom kontroli ze strony rodziców. Może on wiązać się z ograniczaniem prywatności i swobody nastolatków i nieumiejętnością rodziców do dopasowania granic wewnątrzsystemowych do zmian rozwojowych zachodzących u ich dzieci. W efekcie może to ograniczać proces krystalizacji tożsamości tych młodych ludzi.

Tab. 4. Różnice między studentami różnej płci w zakresie oceny relacji rodzinnych

Szkoła wyższa		N	Średnia	Odchylenie standardowe	t	Istotność (dwustronna)
MOJA RODZINA_KOMUNIKACJA	KOBIETA	114	21,18	6,239	-,936	,351
	MĘŻCZYZNA	57	22,12	6,248		
MOJA RODZINA_SPOJNOŚĆ	KOBIETA	114	21,24	6,446	-,297	,767
	MĘŻCZYZNA	57	21,54	6,208		
MOJA_RODZINA_AUTONOMIA	KOBIETA	114	23,85	5,406	-,425	,671
	MĘŻCZYZNA	57	24,21	4,806		
MOJA_RODZINA_TOŻSAMOŚĆ	KOBIETA	114	21,55	5,448	-,301	,764
	MĘŻCZYZNA	57	21,82	5,810		
MAŁŻEŃSTWO_KOMUNIKACJA	KOBIETA	114	21,57	8,402	-,089	,929
	MĘŻCZYZNA	58	21,69	8,163		
MAŁŻEŃSTWO_SPÓJNOŚĆ	KOBIETA	114	22,07	9,270	-,316	,752
	MĘŻCZYZNA	58	22,53	8,766		
MOJA_MATKA_KOMUNIKACJA	KOBIETA	112	22,50	6,553	,633	,527
	MĘŻCZYZNA	55	21,85	5,369		
MOJA_MATKA_SPÓJNOŚĆ	KOBIETA	112	23,06	6,638	1,640	,103
	MĘŻCZYZNA	55	21,35	5,745		
MOJA_MATKA_AUTONOMIA	KOBIETA	112	11,62	7,564	-2,431	<b>,016</b>
	MĘŻCZYZNA	55	14,67	7,787		
MOJ_OJCIEC_KOMUNIKACJA	KOBIETA	110	19,72	7,246	-,193	,847
	MĘŻCZYZNA	56	19,95	7,108		
MOJ_OJCIEC_SPOJNOSC	KOBIETA	110	21,09	7,116	1,174	,242
	MĘŻCZYZNA	56	19,73	6,916		
MOJ_OJCIEC_AUTONOMIA	KOBIETA	110	10,05	6,655	-3,225	<b>,002</b>
	MĘŻCZYZNA	56	13,80	7,856		

Źródło: Opracowanie własne

Tabela nr 4 ilustruje wyniki badania relacji rodzinnych w grupie studentów. Właściwie wszystkie uzyskane wyniki można uznać za wyniki niskie (mieszczą się one bowiem na poziomie 3 lub 2 stena), a wyniki w zakresie autonomii-kontroli w relacjach z matką i ojcem, nawet za bardzo niskie (plasują się na poziomie 1 stena). Tu też stwierdzono istotne statystycznie różnice pomiędzy badanymi kobietami i mężczyznami, które wskazują, że zarówno matka, jak i ojciec bardziej kontrolują swoje wchodzące w dorosłość córki niż synów. Z niepokojem stwierdzić należy, że wyniki w tej grupie badanych osób są jeszcze niższe niż w poprzednich, szczególnie w odniesieniu do relacji z rodzicami.

Uzyskane dane wskazują, iż wchodząca w dorosłe życie młodzież negatywnie ocenia funkcjonowanie systemów rodzinnych, z których pochodzi, we wszystkich badanych wymiarach, jak też małżeństwo swoich rodziców (jako mało spójne i z niskim poziomem komunikacji małżeńskiej). Jednakże najbardziej surowo ocenia swoje relacje z matką i ojcem, również we wszystkich badanych wymiarach (komunikacja, spójność, autonomia-kontrola). Tu oceny młodych kobiet są bardziej druzgocące niż oceny chłopców. Wyniki te wydają się dość jednoznacznie wskazywać na brak otwartości i elastyczności w komunikacji rodzinnej, a zwłaszcza w komunikacji rodzic-dziecko, niski poziom więzi emocjonalnych i udzielanego sobie wsparcia w tych relacjach, brak umiejętności rozwiązywania konfliktów, niski poziom

autonomii doświadczanej przez dorosłe już dzieci, a wysoki poziom kontroli, zwłaszcza w odniesieniu do córek. Niepokojące są też niskie wyniki w zakresie tożsamości, które w połączeniu z poprzednimi wymiarami wskazywać mogą na liberalizm systemu rodzinnego, otwarcie granic, brak jednoznaczności zachowań w sytuacjach trudnych.

W zakresie ogólnego zadowolenia z życia nie pojawiły się różnice międzypłciowe istotne statystycznie w żadnej z trzech badanych grup szkolnych (gimnazjum:  $t = -1,119$ ,  $p = 265$ , szkoła średnia:  $t = -1,203$ ,  $p = 230$ , szkoła wyższa:  $t = 0,932$ ,  $p = 354$ ).

Różnice pojawiły się w poziomie zadowolenia pomiędzy poszczególnymi grupami wiekowymi (szkolnymi), co przedstawiają tabele nr 5 i 6.

Tab. 5. Poziom zadowolenia z życia badanych uczniów

Miejsce nauki	N	Średnia	Odchylenie standardowe
GIMNAZJUM	172	22,41	8,033
SZKOŁA ŚREDNIA	199	23,94	7,128
SZKOŁA WYŻSZA	179	24,67	6,235
Ogółem	550	23,70	7,203

Źródło: Opracowanie własne

Wyniki średnie dla poszczególnych grup sugerują przeciętny poziom zadowolenia z życia (Huebner, 1991), jednakże łatwo zauważyć, że wraz ze wzrostem wieku satysfakcja z życia rośnie. Badani uczniowie i studenci doceniają to, co mają i cieszą się tym, co ich spotyka.

Tab. 6. Różnice istotne statystyczne między uczniami z różnych szkół w zakresie satysfakcji z życia

		Różnica średnich (I-J)	Istotność
GIMNAZJUM	SZKOŁA ŚREDNIA	-1,533	,154
	<b>SZKOŁA WYŻSZA</b>	<b>-2,263*</b>	<b>,010</b>
SZKOŁA ŚREDNIA	GIMNAZJUM	1,533	,154
	SZKOŁA WYŻSZA	-,731	,639
Anova: $F = 4,565$ , $p = 0,11$			

Źródło: Opracowanie własne

Zauważalna różnica istotna statystycznie w poziomie zadowolenia życiowego pojawia się pomiędzy gimnazjalistami a studentami ( $p = 0,01$ ). Okazuje się, że studenci są osobami bardziej zadowolonymi z życia aniżeli ich młodszy koledzy i koleżanki. Być może jest to związane z tym, że starsi mają więcej swobody i możliwości samostanowienia o sobie aniżeli młodszy uczniowie.

Analiza statystyczna w postaci regresji liniowej pokazuje również, że inne wymiary relacji rodzinnych decydują o życiowej satysfakcji badanej młodzieży. Tabele nr 6 – 9 przedstawiają relacje rodzinne jako predyktory zadowolenia z życia.

Tab. 6. Predyktory poziomu satysfakcji z życia u dziewcząt ze szkół gimnazjalnych

Satysfakcja z życia	Współczynniki standaryzowane	t	Istotność
	Beta		
(Stała) / (Constant)		6,125	,000
MOJ_OJCIEC_SPOJNOSC	,439	3,790	,000
MAŁŻEŃSTWO_KOMUNIKACJA	,368	3,113	,003
MOJ_OJCIEC_AUTONOMIA	-,193	-2,026	,047
płeć = KOBIETA, miejsce nauki = GIMNAZJUM			
R <sup>2</sup> skor.= 0,446, F=20,322, p<0,000			

Źródło: Opracowanie własne

Model regresji przedstawiony w tabeli nr 6 pozwala w istotnym stopniu (prawie 45 % zmienności) przewidywać poziom zadowolenia życiowego dziewcząt z gimnazjum. Otóż, dla ich zadowolenia z życia wydają się być istotne takie elementy relacji rodzinnych jak spójność ze strony ojca. Ważne są więc tu takie zachowania ojca, które objawiają się w postaci więzi emocjonalnej z dzieckiem, okazywaniu mu zaufania i wsparcia. Na istotną rolę ojca w rozwoju córek wskazują również inne badania (Jankowska, 2013).

Co ciekawe, udzielanie zbyt wysokiej autonomii dziecku ze strony ojca, spotyka się z reakcją w postaci niezadowolenia z życia. Ta zależność tylko z pozoru wydaje się być paradoksalna. Młodzież w wieku dorastania potrzebuje pewnej stałości i stabilności także w zachowaniach rodzicielskich. Natomiast stosunek permissywny rodzica może intensyfikować poczucie zagubienia nastolatka, pogłębiając stan wewnętrznej sprzeczności młodej osoby pomiędzy potrzebą bycia dorosłym a pragnieniem zachowania przywilejów dziecka (Bakiera, 2008).

Jak pokazuje powyższa analiza, dla jakości życia, poczucia zadowolenia z niego istotny dla dziewcząt jest również wymiar komunikacji rodziców jako małżonków. To, w jakim stopniu matka z ojcem otwarcie dyskutują ze sobą, wspólnie rozwiązują problemu, daje dziecku poczucie stabilizacji i bezpieczeństwa, a co za tym idzie, zadowolenie z obecnego życia.

Tab. 7. Predyktory poziomu satysfakcji z życia u dziewcząt ze szkół średnich

Satysfakcja z życia	Współczynniki standaryzowane	t	Istotność
	Beta		
(Stała) / (Constant)		5,301	,000
MOJA_RODZINA_AUTONOMIA	,387	4,222	,000
płeć = KOBIETA, miejsce nauki = SZKOŁA ŚREDNIA			
R <sup>2</sup> skor.= 0,142, F=17,823, p<0,000			

Źródło: Opracowanie własne

Model regresji przedstawiony w tabeli nr 7 pozwala w istotnym stopniu (niewiele ponad 14% zmienności) przewidywać poziom zadowolenia życiowego dziewcząt ze szkół średnich. Predyktorem tym jest relacja rodzinna przejawiająca się w autonomii. Okazuje się, że do poczucia zadowolenia dziewczętom jest potrzebna wzajemna tolerancja w relacjach poszczególnych członków rodziny, racjonalne poszanowanie prywatności i prawo członków rodziny do indywidualizmu i bycia sobą, a także zachęcanie do brania odpowiedzialności za swoje czyny.

W grupie kobiet na podstawie analizy regresji nie stwierdzono predyktorów zadowolenia z życia dla grupy studentek ze szkół wyższych w obszarze relacji rodzinnych. W grupie mężczyzn nie wykazano predyktorów zadowolenia z życia dla grupy uczniów z gimnazjum.

Natomiast model regresji przedstawiony w tabeli nr 8 pozwala w istotnym aczkolwiek niskim stopniu (prawie 18 % zmienności) przewidywać poziom zadowolenia życiowego chłopców ze szkół średnich.

Tab. 8 Predyktory poziomu satysfakcji z życia u chłopców ze szkół średnich

Satysfakcja z życia	Współczynniki standaryzowane	t	Istotność
	Beta		
(Stała) / (Constant)		3,134	,003
MOJA RODZINA_SPOJNOŚĆ	,418	3,015	,004
pleć = MĘŻCZYŻNA, miejsce nauki = SZKOŁA ŚREDNIA			
R2 skor.= 0,175, F=9,090, p=0,004			

Źródło: Opracowanie własne

Okazuje się, że istotnym wymiarem satysfakcji życiowej dla tej grupy wiekowej jest spójność rodziny objawiająca się autentyczną życzliwością i ciepłem, a także elastycznością w mówieniu o swoich problemach i gotowością poszczególnych członków rodziny do wzajemnego zrozumienia. Ten wymiar jest także istotny w grupie studentów ze szkół wyższych.

Tab. 9. Predyktory poziomu satysfakcji z życia u chłopców ze szkół wyższych

Satysfakcja z życia	Współczynniki standaryzowane	t	Istotność
	Beta		
(Stała) / (Constant)		3,382	,001
MOJA RODZINA_SPOJNOŚĆ	,539	4,664	,000
pleć = MĘŻCZYŻNA, miejsce nauki = SZKOŁA WYŻSZA			
R2 skor.= 0,278, F=21,754, p<0,000			

Źródło: Opracowanie własne

Model regresji dla grupy mężczyzn ze szkół wyższych w istotnym stopniu tłumaczy prawie 28% zmienności. Dla młodych dorosłych atmosfera wzajemnego zrozumienia i otwartości, możliwość

zwierzenia się i uzyskania wsparcia bez krytyki w postaci spójności okazują się być niezwykle ważnym wymiarem.

### **Podsumowanie**

Przedstawione powyżej wyniki badań opisują polską rodzinę w mało pozytywnym świetle. Okazuje się, że wszystkie opisywane grupy wiekowe odbierają swoje rodziny jako mało spójne, ograniczające swobodę dzieci i narzucające sztywne zasady. Niepokój budzi fakt, że badana młodzież w swoich rodzicach nie znajduje wsparcia i zrozumienia swoich rozwojowych potrzeb. Może to okazać się czynnikiem hamującym proces indywiduacji i krystalizowania się tożsamości u tej młodzieży. Ryzyko wiąże się również z transmisją negatywnych wzorów rodzinnych z pokolenia na pokolenie, bo przecież w rodzinie młodzież powinna uczyć się zaufania, otwartej komunikacji, rozwiązywania konfliktów i przejmować system wartości rodzinnych, z którym się identyfikuje.

Być może ta negatywna ocena swoich rodzin, a szczególnie rodziców wiąże się z charakterystycznym dla wieku dorastania negatywizmem i krytycyzmem młodzieńczym. Z drugiej strony, wynikać może z niewłaściwych postaw rodziców wobec adolescentów, które mogą charakteryzować się nasilonym lękiem o los swoich dorastających pociech i chęcią chronienia ich przed niepowodzeniami, wynikającymi z ich samodzielnych wyborów.

Jednocześnie gimnazjalistki oceniają swego ojca jako mniej konsekwentnego w swoich zachowaniach wobec nich w porównaniu z chłopcami i okazującego mniej pozytywnych emocji. Jednocześnie studentki czują, że rodzice pozwalają im na mniej autonomii i możliwości decydowania o sobie w porównaniu z chłopcami, co potwierdzają również wcześniejsze badania (Wołpiuk – Ochocińska, w druku). Być może jest to związane z tym, że rodzice z reguły bardziej starają się chronić córki przed niebezpiecznymi doświadczeniami w relacjach z innymi ludźmi (Witkowska, 2013) – czynią to, ograniczając swobodę swych córek.

Analiza predyktorów zadowolenia z życia młodych ludzi na drodze analizy regresji wykazała, że relacje rodzinne w istotnym stopniu wpływają na poziom satysfakcji życiowej. Na poszczególnych etapach edukacyjnych inne wymiary tych relacji mają znaczenie: w przypadku gimnazjalistek na zadowolenie wpływają autonomiczne i spójne zachowania ojca oraz stopień komunikacji małżeńskiej rodziców, u uczennic szkół średnich istotne znaczenie ma wymiar poziomu autonomii w rodzinie (co może wiązać się z rozwojową potrzebą młodzieży, jaką jest dążenie do samodzielności), natomiast w przypadku chłopców ze szkół średnich i wyższych istotnym wymiarem jest poziom spójności w rodzinie. Również wynikać to może z prawidłowości charakterystycznych dla późnej adolescencji i wczesnej dorosłości, kiedy młody człowiek potrzebuje w dorosłym mieć konsultanta i dąży do bliższych z nim relacji (Bardziejowska 2005, Obuchowska 2001).

Szeroko rozumiane relacje rodzinne okazują się być kolejnym predyktorem dobrostanu psychicznego rozumianego jako zadowolenie z życia.

## Wnioski

1. Relacje rodzinne są wymiarem, który bezpośrednio przekłada się na poziom zadowolenia z życia dzieci i młodzieży.
2. Na różnych etapach rozwoju młodego człowieka relacje rodzinne o innym charakterze mają wpływ na zadowolenie z życia badanych.
3. Rodzice pozwalają na mniejszą autonomię swoim córkom aniżeli synom.
4. W przypadku dziewcząt postawa autonomii i spójności ojca odgrywa istotną rolę w ich rozwoju, decyduje między innymi o poziomie zadowolenia z życia.
5. Relacje rodzice – dorastające dzieci wymagają wielkiej uwagi i refleksji, zwłaszcza rodziców, którzy powinni być źródłem wsparcia dla swoich pociech, a nie potrafią budować pozytywnych relacji z nimi, często nie rozumiejąc ich rozwojowych potrzeb. Pojawia się też pytanie, na ile źródłem tego stanu rzeczy mogą być niesatysfakcjonujące relacje małżeńskie, które krytycznie ocenia badana młodzież, a na ile jest to wynik młodzieńczego idealizmu i skłonności do krytycznej oceny?

## Bibliografia:

- Allen, J. P., Land, D. (1999). Attachment in Adolescence. W: J. Cassidy, P. Shaver (red.). Handbook of Attachment. New York: Guilford Press.
- Amato, P. R., Booth, A. (1997). A generation at risk: Growing up in an era of family upheaval. Cambridge: Harvard University Press.
- Anderson S., A., Sabatelli R., M. (1990). Differentiating Differentiation and Individuation: Conceptual and Operational Challenges. *American Journal of Family Therapy*, 18, 32-50.
- Babiarz, M. Z., & Brudniak-Drag, A. (2013). Dobrostan a dobrobyt ponowoczesnej rodziny. *Dobrostan i Społeczeństwo*, 4, 27–44.
- Bakiera, L. (2008). Rozwojowe współoddziaływanie pokoleń w rodzinie. Rodzice w wieku średnim i dorastające dzieci. *Psychologia Rozwojowa*, 13(1), 25–37.
- Bardziejowska, M. (2005). Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków? W: A. Brzezińska (red.). Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa (s. 345-378). Gdańsk: GWP.
- Braun-Galkowska, M. (1991). Metody badania systemu rodzinnego. Lublin: Katedra Psychologii Wychowawczej KUL.
- Brzezińska, A. (2005). Jak myślimy o rozwoju człowieka? W: A. Brzezińska (red.). Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa (s. 5-20). Gdańsk: GWP.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2000). Review of life satisfaction measures for adolescents'. *Behaviour Change*, 17, 178–195. <http://doi.org/10.1375/bech.17.3.178>
- Głębocka, A., & Szarzyńska, M. (2005). Wsparcie społeczne a jakość życia ludzi starszych Social support and well-being among the elderly. *Gerontologia Polska*, 4(13), 255–259.
- Huebner, E. S. (1991). Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale. *School Psychology*



- International*, 12(3), 231–240. <http://doi.org/10.1177/0143034391123010>
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., & Valois, R. F. (2003). Psychometric Properties of Two Brief Measures of Children's Life Satisfaction: The Students' Life Satisfaction Scale (SLSS) and the Brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS). In *Paper prepared for the Indicators of Positive Development Conference* (pp. 1–33).
- Jankowska, M. (2013). Postawy rodzicielskie ojca a styl przywiązaniowy w dorosłych relacjach córki. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(13), 1689–1699. <http://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Krok, D. (2013). Nadzieja jako predyktor wymiarów dobrostanu psychicznego.. *Polskie Forum Psychologiczne*, 18(2), 157–172.
- Margasiński, A. (2013). Skale Oceny Rodziny. Polska adaptacja FACES IV – Flexibility and Cohesion Evaluation Scales Davida H. Olsona. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Obuchowska, I. (2001). Adolescencja. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.). *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka* (s. 163-201). Warszawa: PWN.
- Pilarska, A. (2012). *Ja i tożsamość a dobrostan psychiczny*. Poznań: Wyd. Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Plopa, M. (2008). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa M., Polomski P. (2010). *Kwestionariusz Relacji Rodzinnych. Wersje dla młodzieży. Podręcznik*. Warszawa: VIZJA PRESS&IT.
- Rostowska, T. (2008). Psychologiczne determinanty jakości życia rodzinnego. Pojęcie jakości życia i kierunki badań. W: M. Bogdanowicz, M. Lipowska (red.). *Rodzinne, edukacyjne i psychologiczne wyznaczniki rozwoju* (s. 39-48). Kraków: Impuls.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Skarżyńska, K. (2003). Cele życiowe, zaufanie interpersonalne i zadowolenie z życia. *Psychologia Jakości Życia*, 2(1), 35–49.
- Trejtowicz, M. (2007). Dynamika dobrostanu psychicznego. Eksploracja danych z badań Diagnoza społeczna. *Psychologia Społeczna*, 1(3), 66–81.
- Witkowska, B. (2013). Percepcja postaw rodzicielskich a poziom samooceny dziewcząt z anoreksją psychiczną Perception of parental attitudes and the level of female adolescents. *Psychiatria Polska*, 397–409.
- Wnuk, M., Zielonka, D., Purandare, B., Kaniewski, A., Klimberg, A., Ulatowska-Szostak, E., Kaminiarz, E. (2013). Przegląd koncepcji jakości życia w naukach społecznych Review of quality of life conceptions in social sciences, 48(1), 10–16.
- Wołpiuk - Ochocińska (w druku). Retrospektywna ocena postaw rodzicielskich a poziom optymizmu i zadowolenia z życia u młodych dorosłych, (w:) M. Marmola, A. Wańczyk - Welc (red.) *Kompetencje*

*życiowe młodych dorosłych*. Rzeszów: Wyd. UR.

Zalewska, A. (2002). System wartościowania a zadowolenie z życia pracowników w nowym miejscu pracy. *Przegląd Psychologiczny*, 45(2).

Zimbardo, Ph., Johnson, R., McCann, V. (2011). Psychologia. Kluczowe koncepcje. T. 1. Warszawa: PWN.