

Dr Małgorzata Weryszko <https://orcid.org/0000-0002-7690-9320>

Katedra Psychologii

Instytut Pedagogiki i Psychologii

Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

## Miłość małżeńska – uwarunkowania powodzenia fundamentalnej relacji w rodzinie

### Marriage love – conditions for the success of fundamental relationship in the family

<https://doi.org/10.34766/fetr.v41i1.220>

**Abstrakt:** Mimo przemian w kształcie życia społecznego, udany związek małżeński to wciąż najważniejszy cel życiowy młodych dorosłych. Badania pokazują, że zdecydowana większość osób tej grupy wiekowej planuje w bliższej lub dalszej przyszłości zawarcie związku małżeńskiego. Biorąc jednak pod uwagę fakt, iż coraz więcej małżeństw rozpada się, zasadnym jest zatrzymanie się nad czynnikami, które mają duże znaczenie dla budowania udanego związku. Niniejszy artykuł ukazuje dwie grupy uwarunkowań: te, które działają przed zawarciem małżeństwa oraz te, które mają znaczenie w czasie jego trwania. Do pierwszej grupy należą dojrzałość do małżeństwa i wybór współmałżonka. W drugiej grupie znajdują się uwarunkowania zewnętrzne i wewnętrzne. Wśród nich wymienia się m.in. sytuację społeczną, warunki bytowe, relacje rodzinne, posiadanie dzieci, umiejętność komunikowania się partnerów oraz czas trwania małżeństwa.

**Słowa kluczowe:** małżeństwo, powodzenie małżeństwa, uwarunkowania szczęścia małżeńskiego

**Abstract:** Despite changes in social life, a successful marriage is still the most important life goal of young adults. Research shows that the vast majority of people in this age group plan to get married in the near or distant future. Given that more and more marriages are falling apart, it is reasonable to consider the factors that are important for building a successful relationship. This article presents two groups of conditions: those that work before marriage and those that matter during marriage. The first group includes marriage maturity and the choice of a spouse. The second group includes external and internal conditions. These include the social situation, living conditions, family relationships, having children, the partners' ability to communicate and the duration of marriage.

**Keywords:** marriage, marriage success, conditioning of marital happiness

### Wprowadzenie

Zdaniem J. Rostowskiego (2009, s. 17) „małżeństwo jest sprawą złożoną, a indywidualne cechy oraz społeczne i indywidualne konteksty wpływają na jego funkcjonowanie, zapewniając mu mniej lub bardziej prawdopodobny sukces”.

Powodzenie małżeństwa według M. Braun-Gałkowskiej (1992) przyczynia się do poczucia zadowolenia z życia, oddziałując na wiele innych sfer ludzkiego funkcjonowania, tj. pracę zawodową, czy pełnione role społeczne. Współczesna psychologia określa liczne

wskaźniki powodzenia małżeństwa (tamże; por. także: Jarończyk, 2011; Plopa, 2005; Ryś, 1993; Steuden, 1995, 1996; Wyrwich-Hejduk, 2012).

W badaniach nad uwarunkowaniami szczęścia małżeńskiego zwraca się uwagę na cechy partnerów, występujące między nimi podobieństwa i różnice (por. Rostowski, 1987). „Nowa koncepcja rodziny wysuwa na plan pierwszy cechy osobowości partnera. Obecnie to one decydują o powodzeniu związku, a nie majątek czy pozycja społeczna jak było w przeszłości. Najbardziej cenione cechy partnera odnoszą się głównie do tych, które ułatwiają współżycie oraz mają wpływ na poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji” (Wyrwich-Hejduk, 2012, s. 120). Jako główne uwarunkowania powodzenia życia małżeńskiego B. Jarończyk (2011) podaje: zgodność w małżeństwie, intymność (poziom satysfakcji z bycia w bliskiej relacji z drugą osobą, uczucie miłości), wspólnota zainteresowań, sposoby rozwiązywania sytuacji problemowych, możliwość samorealizacji w małżeństwie, podobieństwo w zarządzaniu systemem rodzinnym, wsparcie, wzajemna atrakcyjność fizyczna, komplementarność potrzeb, system komunikacji oraz podobieństwo. Braun-Gałkowska (1985) uznaje jednak, iż nie stopień podobieństwa osobowości, lecz dojrzałość i aktywność małżonków ma decydujące znaczenie dla powodzenia związku (tamże).

„Dobre małżeństwa wymagają codziennego wysiłku od obojga małżonków, wymagają ciągłego negocjowania oraz wspólnego rozwiązywania problemów. Małżonkowie działając wspólnie realizują się w swoim związku – i to prawie wyłącznie od nich zależy, czy zmiany te będą przebiegać w kierunku coraz głębszej i twórczej harmonii, czy też w kierunku dezintegracji. Miłość małżeńska (...) wymaga nieustannej troskliwej pielęgnacji” (Stępniań-Luczywek, 2001, s. 10). Stanowisko to potwierdzają najnowsze badania, które pokazują, iż hojność, wielkoduszność (rozumiana jako małe akty dobroci, okazywanie szacunku i miłości, gotowość do przebaczenia) jest pozytywnie związana z satysfakcją małżeńską oraz negatywnie z konfliktowością i prawdopodobieństwem rozpadu związku (Dew, Wilcox, 2013).

### **1. Uwarunkowania powodzenia małżeństwa - czynniki działające przed zawarciem małżeństwa**

M. Braun-Gałkowska (1985) wymienia następujące rodzaje uwarunkowań powodzenia małżeństwa: czynniki działające przed zawarciem małżeństwa – dojrzałość do małżeństwa i wybór współmałżonka oraz czynniki działające w czasie trwania małżeństwa – uwarunkowania zewnętrzne i wewnętrzne. Wszystkie zaś z tych uwarunkowań są od siebie wzajemnie zależne.

Dojrzałość do małżeństwa, wymaga dojrzałości o szerokim znaczeniu (Jakubowski, 2000). Chodzi tu nie tylko o dojrzałość fizyczną, czyli zdolność organizmu do podjęcia zadań związanych z małżeństwem, dojrzałość seksualną, związaną ze zdolnością do współżycia

małżeńskiego, prawną - przez którą rozumie się osiągnięcie wieku, w którym prawo zezwala na zawarcie małżeństwa, czy ekonomiczną, której wyrazem jest osiągnięcie samodzielności materialnej. Te rodzaje dojrzałości są bardzo istotne, jednak najważniejsza i decydująca jest dojrzałość psychiczna. Braun-Gałkowska (1885) definiuje ją jako „osiągnięcie takiego poziomu rozwoju umysłowego, który umożliwia realistyczną ocenę sytuacji, ocenę samego siebie i skutków swoich czynów” (tamże, s. 24). Chodzi tu także o dojrzałość emocjonalną, której istotnym elementem jest akceptacja swojej płci, równowaga emocjonalna, zdolność do uczuć społecznych, empatii, życzliwości i bezinteresowności.

Dojrzałość do małżeństwa wymaga przygotowania. Oprócz wiedzy potrzebne są umiejętności. Od szeregu najprostszych praktycznych umiejętności związanych z codziennym życiem do umiejętności tworzenia właściwej atmosfery domu rodzinnego (Jakubowski, 2000). Umiejętność organizacji życia rodzinnego, życia małżeńskiego, stworzenia klimatu ciepła i poczucia bezpieczeństwa, jakie daje dom rodzinny, wchodzi w zakres dojrzałości psychicznej.

Dojrzałość psychiczna, uczuciowa osiągnięta jest stopniowo (tamże). W okresie dziecięcym uczuciowość jest egocentryczna, wszystko oceniane jest przez dziecko pod kątem własnej przyjemności. Dotyczy to także miłości do bliskich osób. Dziecko, kochając matkę, chce, np. z nią stale przebywać, nie biorąc wcale pod uwagę jej zmęczenia, stanu psychicznego czy obowiązków. Z czasem to podejście zmienia się. Jeśli jednak człowiek zatrzyma się na tym etapie, kocha w sposób niedojrzały, infantylny (por. Braun-Gałkowska, 1985).

Normalny, prawidłowo postępujący rozwój powoduje zmniejszenie egocentryzmu, rozwija się społeczne patrzeć na świat, kontakty z innymi ludźmi (okres młodości). Na tym etapie rozwoju najczęściej traktuje się osobę przedmiotowo, z korzyścią dla własnych przeżyć. Jeżeli rozwój uczuciowy zatrzyma się na tym etapie, człowiek żyjący w małżeństwie może traktować drugą osobę, współmałżonka jak przedmiot: dla siebie, dla wygody, prestiżu, sławy (por. Jakubowski, 2000).

Dojrzałość uczuciową osiąga się w momencie zdobycia umiejętności wczucia się w przeżycia drugiego człowieka, empatii (por. Braun-Gałkowska, 1985). Wysoki poziom empatii u małżonków sprzyja wzajemnemu zrozumieniu, emocjonalnemu współbrzmieniu, porozumiewaniu się, rozwiązywaniu konfliktów, gotowości do działania na rzecz partnera (Sitarczyk, Waniewski, 2002a). Wiele badań dowodzi o tym, iż empatia stanowi warunek tworzenia satysfakcjonującej więzi małżeńskiej (Aronson, 1997; Fincham, Paleari, Regalia, 2002; Sitarczyk, Waniewski, 2002b; Wojciszke, 2010). Jednakże, dla zawarcia małżeństwa w sposób odpowiedzialny, empatia jest warunkiem koniecznym, choć nie wystarczającym. Dopiero zdolność do aktywnego działania dla dobra drugiego człowieka, z poczuciem odpowiedzialności za niego i inne powierzone osoby, za podjęte decyzje, czyni go w pełni dojrzałym do małżeństwa. Dla człowieka dojrzałego potrzeby innych stają się równie ważne,

a nawet ważniejsze niż własne (Braun-Gałkowska, 1985). Dojrzałość do małżeństwa osiąga się zatem, przechodząc etapy od zwracania uwagi na siebie do zwrócenia uwagi na innych, poprzez umiejętność wczucia się w ich problemy, aż do zdolności aktywnego i odpowiedzialnego działania dla ich dobra (Jakubowski, 2000).

O dojrzałości do małżeństwa świadczy również przemyślana decyzja jego zawarcia (Braun-Gałkowska, 1985). Chodzi o to, by moment wyboru zmienić w proces wyboru rozciągnięty w czasie tak, aby - w razie konieczności - można dokonać zmiany decyzji (Jakubowski, 2000). Decyzja ta ma bowiem wielką wagę, gdyż dotyczy całego przyszłego życia. Z badań Braun-Gałkowskiej (1985) wynika, że istnieje duży związek między czasem trwania narzeczeństwa a powodzeniem małżeństwa (u zadowolonych par był on dłuższy niż rok, u niezadowolonych zaś krótszy niż rok, a nawet niż pół roku). Jakubowski (2000) uważa natomiast, iż nie jest ważny okres znajomości od poznania do ślubu, ale ważne jest, jak długi był czas od pierwszego zainteresowania do faktów determinujących decyzję. Jak wykazują badania, narzeczonych niezadowolonych ze swego przyszłego związku już przed ślubem wcale nie jest mało.

W psychologii podkreśla się znaczenie wyboru partnera dla powodzenia związku (por. Braun-Gałkowska, 1985). Badania psychologiczne przeprowadzone już w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku wskazywały na tendencję do doboru pozytywnego, na zasadzie podobieństw partnerów (Braun-Gałkowska, Walesa, 1975). Także badania przeprowadzone ponad 30 lat później podkreślają podobieństwo jako jedno z głównych uwarunkowań małżeńskiego szczęścia (Jarończyk, 2011; Bakiera, 2013). Okazuje się, że małżeńskiemu szczęściu sprzyja podobieństwo w zakresie poczucia koherencji, wartości, postaw religijnych, przyjmowanej strategii radzenia sobie z trudnościami (por. Braun-Gałkowska, 1985; Płopa, 2005),

Podjęcie humanistyczne w psychologii uwzględniające tendencję człowieka do ciągłego doskonalenia się, podkreśla nie tylko znaczenie cech „zastanych”, ale przede wszystkim znaczenie nieustannego rozwoju miłości (np. Fromm, 2001; Jarończyk, 2011). Zdaniem Wielowieyskiego (1988) kwestia tzw. niedobrania się nie jest problemem rzeczywistym, gdyż relacje w związku zależą przede wszystkim od dojrzałości małżonków. Zharmonizowanie dwóch różnych osobowości zawsze napotyka na trudności, a ich przezwycięzenie nie jest kwestią odpowiedniego „dopasowania”.

Dla późniejszego zadowolenia ze związku ważne są także motywy tej decyzji. Badania Płopy (2005) pokazały, że w małżeństwach trwałych najczęstszym motywem zawarcia związku małżeńskiego była miłość, charakter partnera, wspólne zainteresowania, potrzeba posiadania kogoś bliskiego oraz pragnienie posiadania rodziny. Zatem motywy te dotyczyły wartości istotnych dla prawidłowego funkcjonowania małżeństwa. Natomiast u małżeństw rozwodzących się istotnie częściej występującym motywem była nieplanowana ciąża, czy presja otoczenia.

## 2. Uwarunkowania powodzenia małżeństwa - czynniki działające w czasie trwania małżeństwa

Na powodzenie małżeństwa mają również wpływ czynniki, które działają w czasie trwania związku.

### 2.1. Czas trwania małżeństwa

Według badań Braun-Gałkowskiej (1985) zadowolenie ze związku nie wykazuje stałej tendencji, lecz waha się w zależności od etapu, w jakim znajduje się małżeństwo.

Jarończyk (2011) podkreśla, iż jakość życia związku małżeńskiego w każdym małżeństwie jest inna i może się zmieniać w trakcie trwania związku. Tłumaczy ten fakt zmieniającym się układem „mocnych stron” w trakcie rozwoju relacji małżeńskiej. Wymienia ważne etapy w życiu małżonków, zmieniające rolę małżonków oraz wymiar ich odpowiedzialności. Według niej są to: sytuacja bezpośrednio po ślubie, narodziny dziecka, zmiana pracy, dorastanie i wychowywanie dzieci, okres „pustego gniazda” (tamże, s. 123). Badania A. Stępnia-Luczywek (1997) wyraźnie wskazują na znaczenie czynników wewnętrznych, związanych z etapem życia małżonków.

Pierwszy okres wspólnego życia, jeszcze bez dzieci, trwający na ogół kilka lat, jest w ponad 80% przypadków również wysoce satysfakcjonujący. Czas po urodzeniu się pierwszego dziecka i kolejnych dzieci (trwający średnio do 9 lat) wymaga wielu zmian w dotychczasowym funkcjonowaniu małżonków, godzenia ze sobą bardzo wielu obowiązków, stąd wskaźnik zadowolenia w tym okresie gwałtownie spada. Faza życia małżeńskiego z dorastającymi dziećmi charakteryzuje się ponownym wzrostem satysfakcji ze wspólnego życia – może to być związane z uregulowaniem spraw mieszkaniowych, materialnych i zawodowych małżonków oraz większą samodzielnością dzieci. Kolejny etap - po ok. 20-25 latach małżeństwa, to czas opuszczania przez dzieci rodzinnego domu. Uniezależnianiu się dzieci towarzyszy starzenie się małżonków, częstsze choroby, wzmożone obowiązki opiekuńcze wobec własnych chorujących rodziców - wszystko to może być związane z ponownym spadkiem zadowolenia ze związku. “W okresie „pustego gniazda” - gdy mąż i żona znów pozostają bez dzieci, a udało im się zaprzyjaźnić i pozostać wobec siebie osobami bliskimi - muszą po raz kolejny przeorganizować swoje wspólne życie i na nowo sformułować płaszczyznę wzajemnych kontaktów. Jeśli im się powiedzie, wówczas wskaźnik satysfakcji z małżeństwa na tym późnym etapie życia - także w sposób wahadłowy - znacząco wzrośnie mając szansę na osiągnięcie wartości najwyższych” (Dąbrowska-Caban, 2001, s. 5-6).



Każdy z etapów niesie za sobą nowe wymagania, inne stawia przed małżonkami problemy, których rozwiązanie wymaga pewnej reorganizacji życia, zmiany dotychczasowej hierarchii wartości (Braun-Gałkowska, 1985). Podkreśla to wagę umiejętności zmieniania i przekształcania swoich oczekiwań od małżeństwa, adaptacji do sytuacji, jakie przynoszą kolejne fazy życia rodzinnego.

Niemniej jednak małżonkowie ze związków trwałych charakteryzują się, na każdym jego etapie, wyższą oceną jakości wspólnego życia, wyższym zadowoleniem z małżeństwa aniżeli małżonkowie ze związków nietrwałych (Płopa, 2005).

## 2.2. Znaczenie zaspokajania potrzeb

J. Rostowski i T. Rostowska (2014) podkreślają, iż cechą dojrzałej miłości małżeńskiej jest wrażliwość na potrzeby współmałżonka. To właśnie w małżeństwie młodzi dorośli upatrują szansę na realizowanie swoich potrzeb, nadzieję na zaspokojenie potrzeby bliskości (Bakiera, 2008). W istocie, współcześnie, oprócz spełnienia tradycyjnych funkcji, od małżeństwa oczekuje się zaspokojenia potrzeb psychicznych i seksualnych współmałżonków (Ryś, Sztajerwald, 2019; Żurek, 2010). Według A. Stępnia-Łuczywek (2004) w rodzinie dochodzi do zaspokojenia takich podstawowych potrzeb, których człowiek nie jest w stanie zaspokoić poza nią. Są to: potrzeba miłości, bezpieczeństwa, przynależności, afirmacji, akceptacji, bliskiego kontaktu, wsparcia emocjonalnego oraz sensu.

Kobiety i mężczyźni różnią się w tym, które z potrzeb mają szczególne znaczenie dla odczuwanej przez nich małżeńskiej satysfakcji (Gapik, Kapelska, 1991). Dla kobiet są to: potrzeby kontaktu emocjonalnego, samoakceptacji, bezpieczeństwa, potrzeby seksualne i samorealizacji. Dla mężczyzn: potrzeby seksualne, kontaktu emocjonalnego oraz dominacji. Zaspokojenie potrzeby wsparcia emocjonalnego przekłada się na radzenie sobie ze stresem oraz zdrowie współmałżonków – mężowie rzadziej doznają zawałów, żony rzadziej popadają w depresję (Płopa, 2003). Z kolei niezaspokojone potrzeby mogą być przyczyną negatywnych postaw wobec partnera (Gapik, Kapelska, 1991).

Uznanie realizacji potrzeb ukochanej osoby za najważniejszy cel do osiągnięcia jest wyrazem miłości małżeńskiej (Campbell, Chapman, 2005). Ich zaspokajanie przekłada się na satysfakcję i zadowolenie ze wzajemnej relacji (Braun-Gałkowska, 1992). I choć pary zadowolone, jak i niezadowolone wykazują podobne potrzeby, to stawianie potrzeb współmałżonka ponad swoje potrzeby jest tym, co wyróżnia małżeństwa udane (tamże).

## 2.3. Znaczenie komunikacji interpersonalnej

Ważnym czynnikiem warunkującym poczucie szczęścia małżeńskiego jest wzajemna komunikacja (Braun-Gałkowska, 1985). Ma ona ogromne znaczenie dla wzajemnego

poznawania się, rozstrzygania problemów i pogłębiania więzi małżeńskiej. Kluczową rolę odgrywa w niej empatia i otwartość (przezroczystość). Wzajemna sympatia, zgodność przekonań, wartości i zainteresowań wpływa na podwyższenie wzajemnej atrakcyjności partnerów interakcji (por. Bakiera, 2013).

Uważne słuchanie małżonka jest cechą komunikacji szczęśliwych małżeństw (Braun-Gałkowska, 1985). Badania Weryszko (2010) wykazały, iż wśród par niezadowolonych z małżeństwa częściej niż wśród zadowolonych występuje komunikowanie negatywnych treści. Okazało się, iż komunikacja jest nieefektywna, jeśli w przekazach kierowanych do współmałżonka dominuje krytyka. Stosowanie komunikacji deprecjonującej partnera przyczynia się do odczuwania braku satysfakcji ze związku i łączącej osoby relacji (Weryszko, 2010). Badania przywoływane przez Grzesiuk (1994) pokazały, iż w małżeństwach o niezaburzonych relacjach występuje w przeważającej mierze komunikowanie treści pozytywnych. Ujawnianie pozytywnych treści zwiększa prawdopodobieństwo pozytywnej reakcji partnera i redukuje prawdopodobieństwo reakcji negatywnej. Małżeństwa charakteryzujące się różnym poziomem zadowolenia rzadko stosowały potwierdzenia pozytywne, a potwierdzeniami negatywnymi posługiwały się w sposób zróżnicowany. Osoby oceniające związek jako mało satysfakcjonujący potwierdzenia stosowały z odmienną aniżeli partner częstotliwością, co wskazuje na asymetryczność komunikacji w małżeństwach niezadowolonych (tamże). Zatem, jak zauważył Plopa (2006), komunikacja małżeńska służy nie tylko wymianie informacji, lecz również wpływa istotnie na jakość związku.

#### **2.4. Rozwiązywanie konfliktów**

Zdolność rozwiązywania konfliktów odgrywa szczególną rolę w zakresie utrzymania wysokiej jakości małżeństwa (Ryś, 2004). Badania pokazują, że najszcześniejsze i najlepiej rozwiązujące konflikty małżeństwa to takie, w których oboje partnerzy posiadają wysoki poziom inteligencji emocjonalnej (Brackett, Warner i Bosco, 2005). Szczęśliwi małżonkowie są wrażliwi na sygnały emocjonalne wysyłane przez partnerów. Osoby niezadowolone z małżeństwa często źle interpretują zachowania emocjonalne współmałżonka (Noller, Ruzzene, 1991). Z kolei umiejętność rozumienia emocji ułatwia konstruktywne rozwiązywanie konfliktów (Fitness, 2001) Osoby dobrze rozumiejące własne uczucia łatwiej przebaczą przewinienia swoim partnerom (tamże).

Zadowolenie z małżeństwa wiąże się z przyjmowaniem konkretnych strategii rozwiązywania konfliktów (por. Marchand, Hock, 2000). Jak wynika z badań M. Ryś (2004), małżeństwa o wysokiej jakości związku w sytuacjach konfliktowych oddzielają osobę od jej zachowania, nie negują wartości osoby (ani własnej, ani współmałżonka), traktują drugą stronę po przyjacielsku, nawet przy braku zgodności. Konflikty rozwiązują wspólnie, zaraz

po ich pojawieniu się. Spory dotyczą faktów i aktualnych zagadnień, a rozwiązywane są z szacunkiem dla uczuć partnera i dla jego poglądów. Tego typu konflikty mogą prowadzić związek do większej integracji (tamże).

Im częściej para stosuje konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów (aktywny dialog i pasywna lojalność), tym partnerzy mają większe poczucie satysfakcji i bliskości w relacji (Kunczewicz, 2010). I w drugą stronę: im silniejsze poczucie bliskości między partnerami i satysfakcji ze związku, tym częściej stosują oni konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów (tamże).

Z kolei małżeństwa o niskim poziomie jakości związku w sytuacjach konfliktowych częściej stosują strategie destruktywne (aktywna eskalacja konfliktu i pasywne wycofanie) (Kucewicz, 2010), negują wartość osoby i ranią się wzajemnie (Ryś, 2004). Napięcia między nimi kumulują się, powodując nagłe, gwałtowne wybuchy gniewu. Współmałżonkowie skrywają przed sobą swoje prawdziwe uczucia, w konfliktach wracają do dawno minionych wydarzeń (tamże). Negatywnie postrzegają własne zasoby (Małus, Konarzewska, Szulc, Galińska-Skok, 2013), lecz winę za konflikt przypisują często współmałżonkowi (Madden, Janoff-Bulman, 1981). Tego typu doświadczenia ranią i wywołują poczucie krzywdy. Mogą prowadzić związek do głębszej dezintegracji (Ryś, 2004).

## 2.5. Podobieństwo postaw i udział w podejmowaniu decyzji

Także podobieństwo w zakresie poczucia koherencji (a co za tym idzie fundamentalnych właściwości podmiotowych, umożliwiających dojrzałe funkcjonowanie w relacjach interpersonalnych) ma wpływ na kształtowanie jakości związku małżeńskiego (Plopa, 2005). W parach zadowolonych ze związku małżeńskiego ma miejsce wyższy oraz podobny u żon i mężów poziom poczucia koherencji, natomiast u par mniej zadowolonych ze związku, brak jest podobieństwa w poziomie poczucia koherencji, jest ono niższe u żon. Niski poziom poczucia koherencji pociąga za sobą małą plastyczność zachowań, słabszą umiejętność korzystania z dostępnych zasobów, niski poziom refleksyjności, trudności związane z otwartym komunikowaniem własnych stanów emocjonalnych oraz mniej właściwe reakcje na komunikaty partnera. Podczas gdy koherencja wysoka pozwala spostrzegać trudności jako wyzwania, nie zagrożenia, koherencja niska wiąże się z przekonaniem o słabej możliwości wpływania na bieg zdarzeń, tendencją do niskiego zaangażowania w rozwiązywanie spraw, co może znacząco przyczyniać się do braku satysfakcji ze związku małżeńskiego (Plopa, 2005). Ową zależność potwierdzają badania nad sposobami radzenia sobie ze stresem, które ukazują, iż w małżeństwach zadowolonych dominuje styl zadaniowy, zorientowany na rozwiązanie problemu (związany z umiejętnością porozumiewania się co do istotnych spraw i dojrzałością do wspólnego życia). W małżeństwach o obniżonej satysfakcji w mniejszym stopniu wykorzystywany jest styl



zadaniowy, ujawniają się także inne style radzenia sobie (u żon – style emocjonalne, u mężów – czynności zastępcze), natomiast w małżeństwach rozwodzących się, które nie widzą możliwości dalszego wspólnego życia, przyczynia się brak podobieństwa w przyjmowaniu strategii radzenia sobie z trudnościami (związany z nieumiejętnym porozumiewaniem się co do istotnych spraw i niedostateczną dojrzałością do wspólnego życia) (tamże).

Na powodzenie związku ma wpływ również udział małżonków w podejmowaniu decyzji, podział obowiązków między nimi oraz radzenie sobie z tymi obowiązkami (Plopa, 2005). Nieco odmienne spojrzenie na tę kwestię prezentują kobiety, inne zaś mężczyźni. Kobiety za bardziej satysfakcjonujący układ uważają wspólne podejmowanie decyzji, w porównaniu do sytuacji, gdy którekolwiek z małżonków ma w tym zadaniu większy udział. U mężczyzn zaś niezadowolenie wzbudza przewaga kobiet w decydowaniu. Ich zdaniem korzystny układ ma miejsce wówczas, gdy decyzja podejmowana jest wspólnie lub gdy oni mają w tym większy udział (tamże).

Badania pokazują, że dla zadowolenia z małżeństwa ważne jest także podobieństwo w zakresie wartości. Potwierdziły to m.in. badania Plopy (2005), które wskazują, że u małżeństw dobranych jest wysokie podobieństwo postaw w odniesieniu do najważniejszych wartości, zaś niedobrych zaś takie podobieństwo się nie uwidoczniło. Podobne wyniki uzyskała Braun-Gałkowska (1985) w obszarze odniesienia do wartości religijnych. Z badań tych wynika, iż podobieństwo postaw religijnych małżonków przyczynia się do poczucia zadowolenia ze związku, gdyż z postawą religijną łączy się przestrzeganie pewnych norm moralnych oraz posiadanie określonych przekonań dotyczących m.in. nierozzerwalności małżeństwa, niedopuszczalności przerywania ciąży, odpowiednich postaw dotyczących wychowywania dzieci, czy sposobu spędzania świąt (tamże).

Prawidłowość te potwierdzają także wspomniane już badania Plopy (2005), w których wynika, iż mężowie z małżeństw niedobrych przypisywali najmniejsze znaczenie wartościom religijnym. Może to być związane z tym, iż religijność wiąże się z intymną sferą życia małżeńskiego, umiejętnością tworzenia relacji opartej na otwartości, empatią, wrażliwością na potrzeby drugiego człowieka.

Dla poczucia satysfakcji ze związku szczególnie ważna jest świadomość własnego wpływu małżonków na wzajemne relacje. Szanse trwałości małżeństwa rosną proporcjonalnie do świadomości jego roli i celów, starań na rzecz dobra rodziny oraz dbałości o wzajemny rozwój (por. Jarończyk, 2011).

Podobny kierunek rozważań można odnaleźć u Plopy (2005), który uważa, iż wysoki poziom motywacji do tworzenia intymnej relacji wiąże się z obustronnym współdziałaniem, okazywaniem ciepła oraz dzieleniem osobistymi informacjami, sprawianiem, iż inni w towarzystwie tychże osób niejako odkrywają siebie. Powołując się na badania różnych

badaczy, Plopa wskazuje na związek wysokiej motywacji do bliskości nie tylko z poziomem szczęścia i zadowolenia z małżeństwa, ale także pełnionej roli rodzicielskiej oraz wykonywanej pracy (tamże).

Z badań Ferenc'a wynika, iż satysfakcja w płaszczyźnie życia małżeńskiego wiąże się znacząco z poczuciem sensu życia, przy czym zależność ta jest szczególnie widoczna u kobiet (za: Plopa, 2005).

## 2.6. Posiadanie dzieci

Za ważny czynnik szczęścia małżeńskiego uznaje się także posiadanie dzieci (Braun-Gałkowska, 1985; Clements, Markman, 1996; Doniec, 2001). Posiadanie dzieci wiąże się z ich wychowywaniem, odpowiedzialnością za ich rozwój, co także ma znaczenie dla jakości związku. Zdaniem Plopy (2005) kobiety są bardziej zadowolone ze związku małżeńskiego, kiedy mężowie w większym stopniu dzielą z nimi odpowiedzialność za dzieci. Badania Braun-Gałkowskiej (1985) ukazały istotną statystycznie różnicę wskaźnika powodzenia małżeństwa w małżeństwach posiadających i nieposiadających dzieci. Znacząco bardziej zadowolone ze związku były pary posiadające dzieci, niezależnie od ich liczby. Kierunek zależności według autorki badań polega na tym, iż brak posiadania dzieci obniża zadowolenia z małżeństwa, natomiast u par posiadających potomstwo czynnik ten nie jest wymieniany w deklaracjach jako znaczący. Badania opisywane przez Dąbrowską-Caban (2001) potwierdzają złożoność tej kwestii, pokazując, iż sam fakt posiadania dzieci nie gwarantuje udanego, szczęśliwego pożycia w małżeństwie, nie odgrywa też decydującej roli w odczuwaniu satysfakcji ze związku małżeńskiego.

Niemniej jednak, jak wykazały badania J. Koniecznej-Sałamatyn (2009), posiadanie dzieci jest uważane (częściej przez mężczyzn niż kobiety) za istotny czynnik poczucia życiowego spełnienia kobiety. Uznaje się je również za istotne (zwłaszcza dla kobiet) dla poczucia, że jest się „pełnowartościowym człowiekiem”. W przeprowadzonym przez badaczkę na przełomie lat 1999 i 2000 sondażu, na pytanie o znaczenie posiadania dzieci dla udanego małżeństwa, kobiety częściej niż mężczyźni udzielały odpowiedzi twierdzącej. Co ciekawe, na pytanie o znaczenie posiadania dzieci dla poziomu zadowolenia z życia i poczucia szczęścia oraz zależności między tymi zmiennymi u kobiet i mężczyzn, autorka uzyskała odmienne wyniki. Okazało się, iż posiadanie dzieci wyraźniej przyczynia się do wzrostu zadowolenia z życia mężczyzn niż kobiet, niezależnie od obszaru geograficznego. W Europie Zachodniej dzieci przyczyniają się do wzrostu poczucia zadowolenia z życia i poczucia szczęścia. W Europie Wschodniej i w Polsce jest natomiast odwrotnie - osoby nieposiadające dzieci czują się częściej szczęśliwe i bardziej zadowolone z życia, niż ci, którzy je posiadają (tamże).

## 2.7. Warunki materialne

Za uwarunkowaniami zewnętrznymi kryje się szeroko rozumiana sytuacja społeczna: ogólna krajowa sytuacja ekonomiczna i mieszkaniowa, prawodawstwo rodzinne, urzędnictwo socjalne, opinia społeczna (kształtowana głównie przez środki masowego przekazu), a także warunki bytowe, posiadanie zawodu oraz cechy osobowości (tamże).

W badaniach Braun-Gałkowskiej (1985) zaznaczyła się różnica między grupami zadowolonymi a niezadowolonymi z małżeństwa pod względem oceny ważności warunków materialnych. Związki niezadowolone w porównaniu do zadowolonych znacząco częściej wymieniały dobre warunki materialne, jako czynnik istotnie ważny dla powodzenia małżeństwa. Autorka badań wysunęła hipotezę, iż przyczyną takiej zależności może być zbyt przywiązanie i nadawanie nadmiernego znaczenia dobrom materialnym. Innym wytłumaczeniem jest przypisywanie czynnikom zewnętrznym głównej roli co do wpływu na poczucie szczęścia w małżeństwie w związkach niesatysfakcjonujących, nie zaś – jak miało to prawdopodobnie miejsce w związkach satysfakcjonujących – własnej aktywności, wzajemnej relacji (dostrzeganie własnego wpływu na powodzenie małżeństwa) (tamże).

Inne wyniki badań uzyskał Plopa (2005), gdzie małżonkowie ze związków trwałych w porównaniu do rozwodzących się, częściej wymieniali posiadanie pieniędzy jako istotny warunek udanego małżeństwa, rzadziej zaś cechę uczciwości. Autor badań tłumaczy to odczuwaniem przez małżonków rozwodzących się deficytu uczciwości, wzajemności i miłości w relacji, co powoduje silniejsze dostrzeżenie wagi tych czynników jako ważniejszych predyktorów szczęścia małżeńskiego aniżeli posiadanie dóbr materialnych. Jakkolwiek zapewnienie pewnego minimum standardu warunków bytowych jest warunkiem koniecznym do poczucia szczęścia w związku i prawidłowego funkcjonowania rodziny.

## 2.8. Relacje małżonków z rodzicami (teściami)

Innym czynnikiem zewnętrznym mającym wpływ na zadowolenia z małżeństwa są postawy rodzicielskie matek-teściowych. Z badań przywoływanych przez Braun-Gałkowską (1985) wynika, iż na zaburzone kontakty w rodzinie miała wpływ destrukcyjna ingerencja teściowych, przejawiająca się nadmierną troskliwością, nadmiernym ochranianiem, utrzymywaniem dzieci w zależności oraz krytykowaniem i skłanianiem do spełniania własnych wymagań. Ponadto matki dzieci niezadowolonych ze związku były bardziej skłonne do gniewu i zasadnicze, skłonne do naginania cudzej woli do swojego zdania. Poza tym, utrudniały dzieciom samodzielność poprzez separowanie ich od wpływów zewnętrznych, zachłanną opiekuńczość, wścibskość, dominację. Mniej szanowały także

prawa dziecka i traktowały rolę matki jako męczennicy rezygnującej z kontaktów towarzyskich i nie spodziewającej się wdzięczności za okazywaną „pomoc” (tamże).

### Podsumowanie

Udany związek małżeński to wciąż najważniejszy cel życiowy młodych Polaków (Plopa, 2010). Instytucja małżeństwa zapewnia człowiekowi wiele korzyści (Żurek, 2010). Wiąże się z możliwością współdziałania na co dzień z drugą dorosłą osobą, dzieleniem z nią odpowiedzialności związanej z osiągnięciem stabilizacji życiowej oraz zaspokajaniem potrzeb, w tym związanych ze sferą emocjonalno-intymną (tamże). Badania pokazują, że zdecydowana większość młodych dorosłych planuje w bliższej lub dalszej przyszłości zawarcie związku małżeńskiego (Plopa, 2010). Oczekują, że pozwoli im on osiągnąć własne szczęście, jak i przyczyni się do szczęścia partnera (tamże).

Szczęście małżeńskie od dawna uważane jest za fundamentalny wymiar związku małżeńskiego (Rostowski, 1987). Jak wynika z powyższych analiz, na jego osiągnięcie składa się wiele wzajemnie zależnych od siebie czynników. Osiąganie małżeńskiej satysfakcji rozpoczyna się jeszcze przed zawarciem związku małżeńskiego. Znaczenie ma wybór współmałżonka (Braun-Gałkowska, 1985) oraz praca partnerów nad osiągnięciem własnej dojrzałości, w tym umiejętności podjęcia odpowiedzialności wynikających z małżeństwa (por. Póltawska, 2002). Już w czasie trwania małżeństwa nie bez znaczenia są warunki, w których funkcjonuje rodzina (Plopa, 2005) oraz sytuacja społeczna (Braun-Gałkowska, 1985). Każdy etap życia rodzinnego, jego specyfika, stawia przed małżonkami nowe wyzwania (Jarończyk, 2011). Podejmowanie ich z sukcesem wymaga licznych umiejętności – konstruktywnego komunikowania się (Plopa, 2006), wrażliwości na wzajemne potrzeby (Rostowski, Rostowska, 2014), umiejętności rozwiązywania konfliktów (Ryś, 2004). Ważne jest podobieństwo postaw oraz wspólne podejmowanie decyzji. (Plopa, 2005). Także szerszy kontekst rodzinny – posiadanie dzieci (Doniec, 2001), relacje z teściami (Braun-Gałkowska, 1985) ma przełożenie na wzajemne odniesienia małżonków.

Wspólnym mianownikiem omówionych czynników jest świadomość oraz wzajemność. Świadomość własnego wpływu i możliwości oraz wzajemność starań na rzecz rozwoju małżonków i dobra rodziny.

Uważność wobec omówionych zmiennych może przekładać się na jakość życia małżeńskiego i rodzinnego. Podsystem „mąż-żona” odgrywa bowiem szczególną rolę wśród interakcji rodzinnych, jego jakość wpływa znacząco na jakość innych podsystemów rodzinnych, od niego zależy powstanie i trwanie rodziny (Plopa, 2006).

**Bibliografia:**

- Aronson, E. (1997). *Psychologia społeczna. Serce i umysł*, Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Bakiera, L. (2008). Postawy młodych dorosłych wobec małżeństwa, *Psychologia Rozwojowa*, 3, 13, 67-78.
- Bakiera, L. (2013). *Zaangażowane rodzicielstwo a autokreacyjny aspekt rozwoju dorosłych*, Warszawa: Difin SA.
- Brackett M.A., Warner R.M., Bosco J., (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples, *Personal Relationships*, 12, 197-212.
- Braun-Gałkowska, M., Walesa, Cz. (1975). Psychiczne podobieństwo małżonków a powodzenie małżeństwa, *Roczniki Filozoficzne*, 23, 47-69.
- Braun-Gałkowska, M. (1985). *Miłość aktywna*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Braun-Gałkowska, M. (1992). *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, Lublin: TN KUL.
- Campbell, R., Chapman, G. (2005). *Sztuka okazywania miłości dzieciom, czyli jak sprawić, aby dziecko czuło się kochane*, Warszawa: Vocatio.
- Clements, M., Markman, H. J. (1996). The transition to parenthood: Is having children hazardous to marriage? (in:) N. Vanzetti, S. Duck, (eds.), *A lifetime of relationships*, 290-310, Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Dąbrowska-Caban, Z. (2001). Z badań nad małżeństwem w Polsce. Uwarunkowania i właściwości, *Problemy Rodziny*, 2, 3-12.
- Dew, J., Wilcox, W. B. (2013). Generosity and the Maintenance of Marital Quality, *Journal of Marriage and Family*, 75, 1218-1228.
- Doniec, R. (2001). *Rodzina wielkiego miasta: przemiany społeczno-moralne w świadomości trzech pokoleń*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Fincham, F.D., Paleari, F.G., Regalia, C. (2002). Forgiveness in marriage: The role of relationship quality, attributions, and empathy, *Personal Relationships*, 9, 27-37.
- Fitness J., (2001), Betrayal, rejection, revenge and forgiveness: An interpersonal script approach, (in:) M. Leary (ed.), *Interpersonal rejection*, 73-104, New York: Oxford University Press.
- Fromm, E. (2001). *O sztuce miłości*, Warszawa: Wydawnictwo De Agostini oraz Altaya.
- Gapik, L., Kapelska, A. (1991). Czynniki zaburzające interakcje w małżeństwie, *Problemy Rodziny*, 5, 13-17.
- Grzesiuk, L. (1994). *Studia nad komunikacją interpersonalną*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Jakubowski, T. (2000). Dojrzałość do małżeństwa - wybór współmałżonka, *Katecheta*, 3, 22-28.



- Jarończyk, B. (2011). Jakość życia małżeńskiego kobiet w okresie „pustego gniazda”, (w:) H. Liberska, A. Malina (red.), *Wybrane problemy współczesnych małżeństw i rodzin*, 121–129, Warszawa: Difin SA.
- Konieczna-Salamatin, J. (2009). Czy dzieci są radością ojców i utrapieniem matek? (w:) M. Sikorska (red.), *Być rodzicem we współczesnej Polsce. Nowe wzory konfrontacji z rzeczywistością*, 179-187, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Kuncewicz, D. (2010). Rozwiązywanie konfliktów z partnerem a wzory relacji z rodzicami, (w:) T. Rostowska, A. Peplińska (red.), *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego*, 125-139, Warszawa: Difin.
- Madden, M.E., Janoff-Bulman, R. (1981). Blame, Control, and Marital Satisfaction: Wives' Attributions for Conflict in Marriage, *Journal of Marriage and Family*, 3, 43, 663-674.
- Małus, A., Konarzewska B., Szulc, A., Galińska-Skok, B. (2013). Funkcjonowanie małżeństw zgłaszających się do terapii małżeńskiej, *Psychiatria Polska*, t. XLVII, 2, 173–184.
- Marchand, J. F., Hock, E. (2000). Avoidance and Attacking Conflict-Resolution Strategies Among Married Couples: Relations to Depressive Symptoms and Marital Satisfaction, *Family Relations*, Vol. 49, 2, 201-206.
- Noller P., Ruzzene M. (1991), Communication in marriage: The influence of affect and cognition, (in:) G.J.O. Fletcher, F. Fincham (eds.), *Cognition in close relationships*, 203-233, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Plopa, M. (2003). Intymność a „jej” i „jego” satysfakcja ze związku małżeńskiego, (w:) I. Janicka, T. Rostowska (red.), *Psychologia w służbie rodziny*, 32-44, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Plopa, M. (2005). *Psychologia rodziny: teoria i badania*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa, M. (2006). *Więzi w małżeństwie i rodzinie*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa, M. (2010). Małżeństwo w percepcji młodych Polaków, (w:) T. Rostowska, A. Peplińska (red.), *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego*, 64-93, Warszawa: Difin.
- Półtawska, W. (2002). *Przygotowanie do małżeństwa*. Kraków: Wydawnictwo „WAM”.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobranego związku małżeńskiego*. Warszawa: PWN.
- Rostowski, J. (2009). Współczesne przemiany rozumienia związku małżeńskiego, (w:) T. Rostowska, (red.), *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*, 15-46, Warszawa: Difin SA.
- Rostowski, J., Rostowska, T. (2014), Miłość małżeńska w perspektywie psychologicznej, (w:) J. Rostowski, T. Rostowska (red.), *Małżeństwo i miłość. Kontekst psychologiczny i neuropsychologiczny*, 289-335, Warszawa: Difin.

- Ryś, M. (1993). Poziom zaspokojenia potrzeb w dzieciństwie a zaspokojenie potrzeb w małżeństwie, *Problemy Rodziny*, 1, 20-24.
- Ryś, M. (2004). Jakość związku małżeńskiego a poziom bliskości małżonków i sposoby rozwiązywania przez nich konfliktów, *Studia Psychologica*, 5, 57-67.
- Ryś, M., Sztajerwald, T. (2019). Psychologiczne aspekty dojrzałości młodych do małżeństwa. Skala Dojrzałości Psychicznej do Małżeństwa SKALDOM II, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1, 37, 158-183.
- Sitarczyk, M., Waniewski, A. (2002a). Empatia a zadowolenie z małżeństwa, *Małżeństwo i Rodzina*, 3, 28-32.
- Sitarczyk, M., Waniewski, A. (2002b). Rola empatii w małżeństwie, *Małżeństwo i Rodzina*, 2, 23-27.
- Studen, S. (1995). Osobowościowe uwarunkowania niepowodzenia w małżeństwie, (w:) J. Misiurek, W. Słomka (red.), *Małżeństwo – Przymierze miłości*, 199-212, Lublin: TN KUL.
- Stępnia-Łuczywek, A. (1997). Uwarunkowania szczęścia małżeńskiego, *Problemy Rodziny*, 5-6, 13-19.
- Stępnia-Łuczywek, A. (2001) Mity, czyli stereotypowe myślenie na temat małżeństwa, *Problemy Rodziny*, 1, 9-15.
- Stępnia-Łuczywek, A. (2004). Rodzina jako system interakcji, *Małżeństwo i Rodzina*, 1, 6-12.
- Weryszko, M. (2010). Wpływ komunikacji w narzeczeństwie na zadowolenie z małżeństwa, (w:) W. Muszyński (red.), *Wartości w rodzinie: ciągłość i zmiana*, 131-141, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Wielowieyski, A. (1988). *Przed nami małżeństwo*, Kraków: Wydawnictwo „Znak”.
- Wojciszke, B. (2010). *Psychologia miłości. Intymność. Namiętność. Zaangażowanie*, Gdańsk: GWP.
- Wyrwich-Hejduk, E. (2012). Udział rodziców w kształtowaniu poglądów na temat małżeństwa, (w:) A. Kwak, M. Bieńko (red.), *Wielość spojrzeń na małżeństwo i rodzinę*, 117-145, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Żurek, A. (2010). Atrakcyjność instytucji małżeństwa we współczesnych społeczeństwach, *Roczniki Socjologii Rodziny*, 20, 93-108.