

Dr hab. Maria Ryś, prof. UKSW
*Instytut Psychologii
WFCH
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
w Warszawie*

Mgr Tomasz Sztajerwald
*Instytut Psychologii
WFCH
Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego
w Warszawie*

**Psychologiczne aspekty
dojrzałości młodych do małżeństwa.
Skala Dojrzałości Psychicznej do Małżeństwa
SKALDOM II**

**Psychological aspects the maturity of the young to marriage.
Psychological Maturity Scale for Marriage
SKALDOM II**

Abstrakt: Znaczenie małżeństwa znacząco zmieniło się na przestrzeni ostatnich kilku dekad. Małżeństwo nie jest już postrzegane tylko i wyłącznie jako podstawowa komórka społeczna, której głównymi funkcjami są funkcja prokreacyjna, ekonomiczna, wychowawcza czy opiekuńcza. Coraz częściej akcentuje się w małżeństwie rolę miłości oraz potrzeby małżonków i ich zaspokajanie. Z tego powodu wzrasta także znaczenie dojrzałości osobowej oraz dojrzałości do małżeństwa osób, które je zawierają.

Autorzy artykułu prezentują nową, zrewidowaną wersję Skali Dojrzałości do Małżeństwa II (SKALDOM II), która może być pomocna w ewaluacji oraz przewidywaniu poziomu dojrzałości do małżeństwa. Po zredukowaniu liczby pozycji z pierwotnej wersji metody, powstało narzędzie składające się z trzech skal: skali akceptacji siebie, wewnętrznej integracji i podejścia do świata oraz podejścia do małżeństwa i życia rodzinnego. Podsumowując, narzędzie może być pomocne dla naukowców i praktyków zajmujących się problematyką familiologiczną w ewaluacji i przewidywaniu poziomu dojrzałości do małżeństwa u badanych przez nich osób.

Słowa kluczowe: małżeństwo, rodzina, dojrzałość osobowa, dojrzałość do małżeństwa, akceptacja siebie, wewnętrzna integracja, podejście do świata, postawa wobec małżeństwa i życia rodzinnego

Abstract: The meaning of marriage has changed over last few decades. Before, it was considered rather as a basic social cell whose most important functions were procreative, economic and protective functions. Nowadays, beyond those primary tasks, the importance of love and satisfying the psychical needs of the spouses are also strongly underlined. This implies the importance of the personal maturity and the maturity to marriage, without which it is difficult to establish a satisfying marital relationship.

Autors of this article present also a new, revised method SCALDOM II, which can help to measure and predict a maturity for marriage. After reducing the number of items in the first version of SCALDOM, it finally consists of three subscales: self-acceptance, internal integrity and attitude towards the world,

attitude towards marriage and family life. In sum, this method can help both scientists and practitioners to evaluate or predict the level of the maturity to marriage of examined persons.

Keys words: marriage, family, personal maturity, maturity to marriage, self-acceptance, internal integrity, attitude towards the world, attitude towards marriage and family life

Wprowadzenie

Małżeństwo jest szczególnym i niezwykle ważnym związkiem w życiu człowieka. Na przestrzeni ostatnich dziesięcioleci podejście do małżeństwa uległo jednak znacznym przemianom (Coontz, 2004). Kiedyś małżeństwo postrzegane było przede wszystkim jako najmniejsza grupa społeczna, która miała spełniać podstawowe funkcje, takie jak: prokreacyjną, ekonomiczną, wychowawczą i opiekuńczą¹. Związek małżeński stanowił podstawę do stworzenia odpowiedniego środowiska mającego na celu przede wszystkim zrodzenie i wychowanie dzieci (Dakowicz, 2014; Krajewski, 2009). Natomiast miłość, czułość czy zaspokajanie potrzeb psychicznych pomiędzy małżonkami były sprawami drugorzędymi.

W ostatnich dziesięcioleciach nastąpiły radykalne zmiany w rozumieniu sensu i celu małżeństwa. Dziś podstawą zawarcia małżeństwa jest przede wszystkim miłość erotyczna, a małżeństwo - oprócz tradycyjnych funkcji², ma także zaspokajać potrzeby psychiczne i seksualne małżonków i prowadzić do rozwoju ich osobowości.

W związku z akcentowaniem takiego podejścia coraz bardziej doceniane jest ujęcie psychologiczne, które kładzie nacisk na te cechy małżeństwa, które dotyczą budowania prawidłowych relacji i zaspokajania potrzeb (por. Canel, 2013).

Już pod koniec lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku M. Ziemska (1977), wymieniając cele i funkcje małżeństwa, podkreślała wagę partnerstwa i pomocy, jaką świadczą sobie małżonkowie. Według niej najistotniejsze funkcje związku małżeńskiego to:

¹ Podana w latach siedemdziesiątych definicja Z. Tyszki (1974) ujmuje małżeństwo jako legalny, względnie trwały związek kobiety i mężczyzny, powołany w celu wspólnego pożycia, współpracy dla dobra rodziny; a więc głównie wychowywania dzieci oraz wzajemnej pomocy (tamże, s. 77). Natomiast w definicji przytoczonej w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku przez F. Adamskiego (1982), małżeństwo to „pewien zespół środków instytucjonalnych umożliwiających społeczeństwu realizację zadań wiążących się z prokreacją i socjalizacją swych członków oraz określających stosunki pokrewieństwa w ramach grupy, w tym przede wszystkim przypisujących dzieciom ich rzeczywistych lub domniemyanych rodziców” (tamże, s. 16-17).

² Z. Tyszka (1974) wyróżnił 10 podstawowych funkcji małżeństwa. Należą do nich: funkcja materialno-ekonomiczna (związana z zaspokajaniem potrzeb materialnych członków rodziny), opiekuńczo-zabezpieczająca (otaczanie opieką najmłodszych i najstarszych członków rodziny), prokreacyjna (zaspokajanie potrzeb rodzicielskich i emocjonalnych małżonków), seksualna (jako społecznie akceptowalna forma współżycia), legalizacyjno-kontrolna (sankcjonowanie przez rodzinę nieodpowiednich zachowań), socjalizacyjna (wychowanie i wprowadzenie dziecka w kulturę danego społeczeństwa), klasowa (wstępne ustalenie pozycji członków rodziny w społeczeństwie), kulturalna (zapoznanie dzieci z kulturą danego społeczeństwa), rekreacyjno-towarzyska (wspólny wypoczynek i rekreacja) i emocjonalno-ekspresyjna (zaspokojenie potrzeb emocjonalnych i dawanie poczucia bezpieczeństwa).

wzajemne zaspokojenie potrzeb małżonków (psychicznych, seksualnych oraz społecznych), wzajemna pomoc w realizacji celów indywidualnych, wspólne dążenie do poprawy warunków materialnych i tworzenie ekonomicznych podstaw rodziny oraz posiadanie i wychowywanie dzieci (przekazywanie im wartości, tradycji, dorobku). Według M. Braun-Gałkowskiej (1980) małżeństwo jest trwałym związkiem pomiędzy kobietą i mężczyzną, „który przez tworzenie wieloaspektowej wspólnoty życia dąży do realizacji wspólnego dobra” (tamże, s. 18).

Małżeństwo jest zaangażowaniem we dwoje, zaangażowaniem interpersonalnym. Związkowi małżeńskiemu dwojga ludzi przypada uzasadniona i specyficzna rola w procesie dojrzenia osobowości partnerów. Małżonkowie doświadczają nowych sytuacji, w których mogą odnaleźć szansę rozwoju (Rostowski, 1987, s. 6-7).

Statystyki z ostatnich kilku dziesięcioleci wskazują na stale rosnącą liczbę rozwodów. Przyczyn tego stanu rzeczy jest zapewne wiele, ale jedną z nich jest niewystarczający poziom dojrzałości osobowej, w tym także dojrzałości do małżeństwa osób, które w nie wstępują. Stąd też właściwa troska o dojrzałość do małżeństwa może przyczynić się nie tylko do zatrzymania fali rozwodów, ale także do poprawy jakości oraz odczuwania większej satysfakcji ze związku małżeńskiego.

1. Dojrzałość osobowa jako istotna składowa dojrzałości do małżeństwa

Psychologowie proponują różne kryteria ujmowania dojrzałości osobowej. Ukazuje się ją jako pewien idealny wzorzec lub też jako proces przemian, który jest realizowaniem tego wzorca. W tym drugim rozumieniu jest to umiejętne i mądre kierowanie sobą (Płużek, 1994, s. 22).

Zdaniem Z. Chlewińskiego (1991) człowiek jest dojrzały wtedy, gdy kieruje się swoimi przekonaniem i wartościami w podejmowaniu decyzji, we własnym myśleniu i w postępowaniu. Na tak rozumianą dojrzałość składa się pewnego rodzaju wolność, której nie identyfikuje się z brakiem przyczyny danego zachowania, ale rozumie się ją jako niezależność osoby od działania czynników wewnętrznych i zewnętrznych. Osoba dojrzała potrafi włączyć dawne doświadczenia w całość własnej osobowości i jednocześnie kontrolować, czy treści pochodzące od innych ludzi nie zniekształcają jej postrzegania świata. Dojrzałość wyraża się także w traktowaniu każdego człowieka jako osobę, czyli wartość samą w sobie. Osobę dojrzałą cechuje zatem allocentryczne nastawienie do ludzi, troska o dobro pozaosobiste, zdolność do empatii, wrażliwość na ludzką krzywdę i gotowość niesienia pomocy innym. Im człowiek jest dojrzały, im lepszy ma wgląd we własną motywację, tym lepiej rozumie, dlaczego postępuje w określony sposób (tamże, s. 15-27).

Osobowość człowieka nie ma charakteru statycznego, lecz jest strukturą dynamiczną i nieustannie się rozwijającą. Rozwój ten następuje w wyniku dojrzenia biologicznego,

nabywaniu osobistego doświadczenia, poprzez świadomą pracę nad sobą czy relacje z innymi ludźmi (Ryś, 1997). Na kształt osobowości wpływają czynniki, którym człowiek biernie i bezwiednie ulega, ale także wszystkie podjęte i wykonane świadomie czyny i działania (Szuman, 1995, s. 104). Ponieważ osobowość jest kształtowana w ciągu życia człowieka, stąd możliwy jest różny stopień dojrzałości na różnych etapach życia jednostki (Wolicki, 2000, s. 5).

Pojęcie dojrzałości w znaczeniu częściowym, dotyczy określonych zadań i wymagań, którym człowiek potrafi sprostać w danym wieku czy okresie życia, które może podjąć spontanicznie czy też które można mu powierzyć. W tym sensie – w znaczeniu częściowym – używa się pojęcia dojrzałości do założenia rodziny i opieki nad dziećmi (Przetacznik-Gierowska, 2007, s. 66).

Analizując problem dojrzałości do małżeństwa należy wyróżnić kilka jej aspektów takich jak: dojrzałość fizyczna, prawna, socjalna i psychiczna (por. np. Braun-Gałkowska, 1987; Ryś, 1999; Wałęcka-Matyja, 2014; Ziemska, 1977).

Dojrzałość fizyczna związana jest z osiągnięciem takiego rozwoju biologicznego, który umożliwia macierzyństwo/ojcostwo, czyli osiągnięcie właściwego poziomu rozwoju somatycznego, który pozwala na prawidłowe współżycie seksualne i prokreację (por. np. Steuden, 2000; Ziemska, 1977). Dojrzałość prawna dotyczy osiągnięcia przez partnerów określonego wieku, w którym prawo zezwala na zawarcie związku małżeńskiego (Braun-Gałkowska, 2008, Rostowska, 2003). Dojrzałość socjalna wiąże się z niezależnością finansową, posiadaniem pracy i możliwością utrzymania siebie i rodziny. Jednocześnie musi temu towarzyszyć gotowość do podjęcia ról społecznych związanych z małżeństwem i rodzicielstwem (Gurba, 2009; Ryś, 1999).

W zakresie dojrzałości psychicznej ważne są trzy aspekty: dojrzałość intelektualna/umysłowa, dojrzałość emocjonalna/uczuciowa oraz społeczna, która umożliwia odpowiedzialne pełnienie ról małżeńskich i rodzicielskich oraz podejmowanie odpowiedzialności (por. np. Braun-Gałkowska, 1987; Ryś, 1999; Ziemska, 1977).

Dojrzałość intelektualna przejawia się w zdolności do myślenia realistycznego, zgodnego z rzeczywistością, ułatwiającego adaptację do zmieniających się warunków. Osoba dojrzała intelektualnie potrafi wyciągać wnioski z doświadczeń i na ich podstawie modyfikować swoje zachowanie w przyszłości. Powstrzymuje się od impulsywnych reakcji na rzecz działań celowych, podejmowanych na podstawie prawidłowej oceny sytuacji. Taki typ myślenia pozwala także na trafną ocenę współmałżonka i odpowiednie zachowanie wobec niego (Ziemska, 1977, s. 60). Osoba dojrzała intelektualnie dostrzega złożoność zjawisk, zauważa trudności, jakie niesie ze sobą życie, potrafi przewidzieć skutki swoich działań. W sytuacjach trudnych potrafi ocenić sytuację i podjąć odpowiedzialne decyzje. Osoba dojrzała w sferze umysłowej realistycznie ocenia swoje możliwości (Wolicki, 2000, s. 11).

Brak dojrzałości umysłowej może się przejawiać w myśleniu życzeniowym oraz myśleniu sztywnym, pryncypialnym. Osoby, które nie osiągnęły odpowiedniego poziomu

dojrzałości umysłowej, mogą nie posiadać jeszcze wystarczającej zdolności do myślenia hipotetycznego oraz do autorefleksji (por. Wadsworth, 1998, s. 145). Myślenie życzeniowe będzie zaś w dużej mierze wyrażać się w kierowaniu się własnymi pragnieniami. Człowiek, który myśli w ten sposób spostrzega świat nie takim, jakim jest on w rzeczywistości, lecz zgodnie ze swoimi pragnieniami. Żyjąc w świecie marzeń i iluzji, nie dostrzega realiów życia codziennego. Natomiast myślenie sztywne, pryncypialne polega na postępowaniu zgodnie z przyjętymi z góry, sztywnymi zasadami, od których nie ma odstępstwa (por. np. Ryś, 1999, s. 37-38).

Dojrzałość uczuciowa to zdolność przeżywania i umiejętność wyrażania uczuć wyższych: szacunku, akceptacji, troski, opiekuńczości, wyrozumiałości (por. np. Tomaszewska, Dębska, 2001; Ryś, 1999, s. 37-38).

Osobę dojrzałą emocjonalnie charakteryzuje postawa poszanowania godności innych ludzi, umiejętność nawiązywania głębokich i trwałych relacji interpersonalnych, rozumienie drugiego człowieka. Taka osoba reaguje w sposób adekwatny do bodźca, potrafi odroczyć w czasie chęć natychmiastowej gratyfikacji. Dojrzałość uczuciowa jest oparta na właściwym przeżywaniu niepowodzeń, umiejętności rozładowywania napięć i znoszenia frustracji (Ryś, 1997, s. 10).

Osoba dojrzała emocjonalnie przeżywa, tak jak wszyscy ludzie, stany frustracji, zmienność nastrojów, niepokój, jednak posiada zdolność zapanowania nad swoimi emocjami i nie popada w zniechęcenie czy rozpacz. Człowiek o prawidłowo ukształtowanej emocjonalności potrafi podporządkować uczucia niższe uczuciom wyższym (Wolicki, 2000, s. 12-13), a także zarządzać nimi we właściwy sposób i je kontrolować (Rani, Kamboj, Malik, Kohli, 2015). Przeżywane przez człowieka dojrzałego trudne emocje nie stają się motywami jego działania, a także nie wpływają na jego relacje interpersonalne. Osoby, które nie są wystarczająco dojrzałe emocjonalnie, mogą przejawiać problemy z nawiązywaniem relacji interpersonalnych lub będą one powierzchowne (Tykarski, 2018). Umiejętności kierowania się rozumem, a nie emocjami człowiek uczy się szczególnie w sytuacjach trudnych (Płużek, 1994, s. 23-24). W końcu, osoba dojrzała emocjonalnie potrafi zaakceptować swoje niepowodzenia, błędy, porażki, nie obawia się kontaktów z ludźmi o odmiennych przekonaniach czy postawach (Wolicki, 2000, s. 13). Osobę taką charakteryzuje także względna trwałość emocji oraz brak rozchwiania emocjonalnego (Strus, 2012).

Z dojrzałością emocjonalną wiąże się osiągnięcie właściwego poziomu zdolności do miłości, która powinna łączyć dwoje ludzi wstępujących w związek małżeński (por. np. Braun-Gałkowska, 1980, s. 22; Rostowski, 1987, s. 32-60; Rostowski, Rostowska, 2014, s. 304; Ryś, 1999, s. 64-65; 2009, s. 171-183; 2010, s. 496-508; 2014, s. 71-90; 2016, s. 57-74).

J. Rostowski i T. Rostowska (2014, s. 304) podkreślają następujące cechy dojrzałej miłości małżeńskiej: zaangażowanie w kształtowanie wspólnej przyszłości, tworzeniu planów, umacnianiu wspólnej drogi; pragnienie posiadania potomstwa; stawianie dobra małżeństwa i rodziny ponad własne dobro; współodpowiedzialność za małżeństwo i

rodzinę; wrażliwość na potrzeby małżonka; troskę o jakość łączących więzi - o współobecność, współodczuwanie i współdziałanie.

Osobę niedojrzałą emocjonalnie charakteryzuje labilność emocjonalna, podejmowanie zobowiązań bez możliwości ich realizacji, trudności we współpracy (Wolicki, 2000, s. 13). Relacje nawiązywane przez nią mogą być powierzchowne, zaś ją samą może cechować zmienność stanów emocjonalnych, uleganie uczuciom gniewu i brak chęci do pojednania się w sytuacjach konfliktowych. Wszystko to może wpływać na proces komunikacji i na tworzone przez tę osobę relacje międzyludzkie (Tykarski, 2018).

Natomiast dojrzałość społeczna wiąże się z umiejętnością dostrzegania potrzeb innych ludzi, z postawą otwartości umożliwiającą dzielenie się i obdarowywanie innych, a także z twórczą współpracą i aktywnością w życiu społecznym (Ziemska, 1977).

Człowiek dojrzały społecznie jest osobą otwartą, wrażliwą na potrzeby innych, która w bezinteresowny sposób działa na rzecz bliźnich. Taka osoba ma świadomość, że życie w społeczeństwie opiera się na wzajemnej wymianie usług i wartości. Taka osoba dobrze i harmonijnie wypełnia swoje role społeczne związane z życiem rodzinnym i pracą zawodową (Ryś, 1999). W życiu małżeńskim dojrzałość społeczna wyraża się między innymi w usamodzielnieniu się jednostki, zdobyciu pracy pozwalającej na utrzymanie siebie oraz rodziny, znalezieniu pokrewnej grupy społecznej oraz podjęciu obowiązków obywatelskich (Brzezińska, 2005; Hutteman, Hennecke, Orth, Reitz, Specht, 2014).

O dojrzałości społecznej decydują także takie wymiary jak: poziom poczucia odpowiedzialności, niezależności od opinii innych czy posiadanie sensu życia (Rostowska, 2003, s. 46).

Osoba niedojrzała społecznie jest skoncentrowana na sobie oraz na zaspokojeniu jedynie własnych potrzeb. Jeśli chodzi o innych ludzi, traktuje ich przedmiotowo, potrafi posłużyć się innymi, aby zaspokoić swoje potrzeby, jest nastawiona na branie. Potrafi wywyższać siebie kosztem innych (Wolicki, 2000, s. 17).

Nie wszystkie z wymienionych rodzajów dojrzałości człowiek osiąga równocześnie. Młody człowiek dojrzewa biologicznie dużo wcześniej, niż jest w stanie osiągnąć dojrzałość społeczną. Najodpowiedniejszy moment, aby zawrzeć związek małżeński, to osiągnięcie dojrzałości we wszystkich aspektach, jednak praktycznie nie zawsze jest to możliwe. Należałoby zatem postulować osiągnięcie pewnego minimum dojrzałości do małżeństwa, w którym decydującym czynnikiem nie byłby wiek, lecz dojrzałość psychiczna. Jest ona w jakimś stopniu związana z wiekiem, ale nie jest to jednak jednoznaczne - można być młodym wiekiem i być dojrzałym, a także można być dorosłym i nieodpowiedzialnym (Ruszkiewicz, 2013, s. 48-49).

2. Teoretyczne podstawy Skali Dojrzałości Psychiczej do Małżeństwa SKALDOM II - Psychologiczne aspekty dojrzałości do małżeństwa

Dojrzałość psychiczna to jedynie jeden z aspektów dojrzałości osobowej człowieka. Ważne są również i inne wymiary dojrzałości. Nie bez znaczenia dla osób wierzących jest osiągnięcie odpowiedniego poziomu dojrzałości religijnej i moralnej, pozwalającej na afirmowanie w życiu małżeńskim wartości i przestrzeganie norm zgodnych z zasadami wiary.

Skala Dojrzałości Psychiczej do Małżeństwa nie ujmuje więc całokształtu dojrzałości, ale jedynie te aspekty, które dotyczą akceptacji siebie, a więc prawidłowego poczucia własnej wartości, umiejętności zaspokajania potrzeb, prawidłowego funkcjonowania w sferze uczuciowej, a także integracji osobowej oraz podejścia danej osoby do małżeństwa i życia rodzinnego.

2.1. Akceptacja siebie

Problem akceptacji siebie oraz znaczenia właściwego poczucia własnej wartości jest ważnym zagadnieniem w analizach dotyczących prawidłowych relacji interpersonalnych. Poruszamy jest on zarówno w kontekście postaw rodziców kształtujących prawidłowe poczucie własnej wartości swoich dzieci³, jak i znaczenia poczucia własnej wartości w relacjach małżeńskich⁴.

Właściwy obraz siebie ma duże znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania małżeństwa. Zarówno zawyżona, jak i zaniżona samoocena nie jest korzystna. Zaniżona samoocena prowadzi do braku wiary we własne możliwości, natomiast zawyżona samoocena może skutkować podejmowaniem przez małżonków zadań przerastających ich możliwości (Tomaszewska, Dębska, 2001, s. 133), lub też postawami egocentrycznymi.

Akceptacja samego siebie oraz prawidłowa samoocena są jednymi z podstawowych wymiarów dojrzałości osobowej. Człowiek o dojrzałej osobowości akceptuje samego siebie jako osobę, zna swoje mocne i słabe strony, wobec ludzi nie jest nieśmiały, ale też nie chce dominować nad innymi. Człowiek taki żyje w prawdzie. Szanując i ceniąc siebie, swoje wartości nie obawia się dezaprobaty i odrzucenia. Posiada realistyczny obraz samego siebie, nie dąży do nierealnych dla siebie celów, zna swoje prawdziwe motywy, działania i pragnienia (Ryś, 1999, s. 33). Człowiek o prawidłowej samoocenie jest zrównoważony

³ Por. np. Baumrind (1996); Borecka-Biernat (1992, 2006); Brzezińska (1973); Januszewska (2000); Kolańczyk (1976); Kulas (1986); Maccoby, Martin (1983); Niebrzydowski (1995); Obuchowska (2009); Pluta (1979); Reykowski (1970, 1975); Ryś (2011).

⁴ Np. Baumeister (2003); Booth, Johnson, Edwards (1983); Dion, Dion (1975); Gottman (1994); Gottman, Carrere (1994); Hendrick (1981); Hendrick, Hendrick, Alder (1988); Leary, Tambo, Terdal, Downs (1995); Matthews, Clark (1982); Ryś (2001, 2011); Vangelisti, Huston (1994); White (1985); Voss, Markiewicz, Doyle (1999).

emocjonalnie, pogodny i zadowolony z życia. Potrafi stawiać czoło wyzwaniom, umie wyciągać konstruktywne wnioski z popełnionych błędów, a także potrafi korzystać z uzasadnionej krytyki oraz posiada umiejętność zachowywania dystansu w stosunku do krytyki nieuczciwej (Ryś, 1997).

Akceptacja siebie polega na uznaniu samego siebie za wartość, pomimo własnych ograniczeń. Człowiek dojrzały potrafi obiektywnie spojrzeć na siebie i dostrzec swoje zalety i wady, dzięki czemu wie, co powinien rozwijać, a co w sobie zmienić. Akceptacja siebie pomaga w sytuacjach trudnych⁵, w zniesieniu porażki, gdyż daje przekonanie, że pomimo klęski człowiek wciąż jest wartością. Poznanie siebie, swoich słabych i mocnych stron staje się motywacją do ciągłego rozwoju, szukania nowych celów, zmiany sposobów zachowania (Braun-Gałkowska, 1987).

Brak akceptacji siebie samego, czyli duża różnica między „ja” realnym i „ja” idealnym, wywołuje obronną koncentrację na „ja”. Człowiek, który siebie nie akceptuje nastawiony jest raczej na przeciwdziałanie pogarszaniu się sytuacji, niż na polepszanie, towarzyszy mu tendencja do bardzo niskiego oceniania swoich szans w realizacji nawet prostych zadań. Nie docenia także wpływu, jaki może wywrzeć na otoczenie (Łukaszewski, 1984, s. 430).

Dojrzałość osobowości w relacji do samego siebie znany psycholog Marshal B. Rosenberg⁶ ujmuje jako: branie odpowiedzialności za swoje myśli, uczucia i postępowanie; rozpoznawanie swoich uczuć i wyrażanie ich; identyfikację potrzeb tkwiących u źródła tych uczuć; wybór właściwych sposobów realizacji własnych potrzeb; zerwanie z tymi szablonami myślenia, które prowadzą do gniewu i depresji; spostrzeganie rzeczywistości bez osądów i tego typu porównań, które sprzyjają agresji i przemocy.

⁵ Z badań przeprowadzonych przez A. Zielińską (2012) wynika, że istnieje związek pomiędzy poczuciem własnej wartości w relacjach interpersonalnych, a radzeniem sobie w sytuacjach trudnych. Osoby o obniżonym poczuciu własnej wartości przeżywają emocjonalne trudności z radzeniem sobie w sytuacjach trudnych i nie podejmują właściwych działań w takich momentach, nie potrafią bronić swoich praw i nie czują się bezpiecznie w związkach, kontrolują innych, unikają także analizowania trudnej sytuacji.

⁶ Marshall B. Rosenberg - doktor psychologii, współpracownik twórcy psychologii humanistycznej Carla Rogersa. Działał na rzecz szerzenia pokoju i rozwiązywania konfliktów poprzez światową organizację Center for Nonviolent Communication (PBP - Porozumienie Bez Przemocy). Według M. B. Rosenberga większość ludzi posługuje się w życiu „językiem szakala”, którego uczymy się żyjąc w społeczeństwach narzucających taki właśnie wzorzec komunikowania się. Opiera się on na ocenie i osądzaniu innych, co w rezultacie prowadzi do przemocy. PBP uczy słuchania tego, co mówią inni, odczytywania ich potrzeb, nawet ujawniających się w formie oskarżeń czy rozkazów. Umiejętność odczytania ukrytych za tymi negatywnymi komunikatami pragnień innych pozwala na zrozumienie siebie nawzajem. Ułatwia nawiązanie głębszych i bardziej satysfakcjonujących kontaktów: w intymnych związkach, w rodzinie, w szkole, w pracy, w terapiach, w negocjacjach, w dyskusjach. Jest to „język żyrafy” - (żyrafa ma wielkie serce, a PBP jest językiem współczucia, wypływającym z serca. W języku żyrafy nie krytykujemy, ale jasno mówimy o swoich uczuciach i potrzebach. Celem PBP jest stwarzanie związków międzyludzkich opartych na szczerości i empatii. Koncepcję tę omawiają T. Widstrand, M. Gothlin, N. Ronnstrom, *Porozumienie bez przemocy, czyli język żyrafy w szkole*, Centrum Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2005.

Akceptacja siebie wiąże się z dojrzałością emocjonalną człowieka, z wysokim poziomem tzw. inteligencji emocjonalnej⁷.

Od osoby dojrzałej emocjonalnie nie oczekuje się tego, aby nigdy nie przeżywała ona takich uczuć jak smutek, nieufność czy niechęć. Także duże bogactwo emocjonalne i nastrojowe nie jest niedojrzałością. Jednak przeżywając trudne emocje człowiek nie powinien ranić innych ludzi, nie powinny być one także motywami jego postępowania (Płużek, 1994). Według G. Allporta osoba dojrzała akceptuje własne słabości i porażki bez poczucia klęski (za: Oleś, 2009, s. 133).

W procesie dojrzewania osobowości ważne jest ciągłe poznawanie siebie oraz zobiektywizowanie swojego spojrzenia na siebie. Dokonuje się to poprzez konfrontowanie własnych opinii na swój temat z opiniami innych osób. Konfrontacja różnych spojrzeń pomoże w procesie obiektywizowania obrazu siebie. Proces poznawania siebie trwa przez całe życie, gdyż człowiek ciągle się zmienia. Nawet intensywne poznawanie siebie nigdy nie pozwoli na pełne poznanie samego siebie (Płużek, 1994, s. 24-25). Ważną cechą osoby autentycznej jest posiadanie ideału własnej osobowości, z którym człowiek się utożsamia, do którego dąży przez całe życie (Szuman, 1995, s. 161).

Samoakceptacja jest wynikiem właściwego zaspokojenia potrzeb bezpieczeństwa i miłości przez rodziców, zwłaszcza w okresie dzieciństwa. Jeśli nie były one właściwie zaspokojone, ma to przełożenie na niskie poczucie własnej wartości lub zbyt wysokie mniemanie o sobie w dorosłym życiu. Nieprawdziwy obraz siebie, który zaczyna się kształtować już w dzieciństwie, może utrudniać małżeńskie życie i autentyczne przeżywanie radości i satysfakcji w związku (Ryś, 1997, s. 8-9)⁸.

⁷ Prawidłowy rozwój emocjonalny jest ważny szczególnie w tworzeniu i utrzymaniu satysfakcjonującego związku. Naukowcy z Providence University w Tajwanie wykazali istotną korelację pomiędzy inteligencją emocjonalną a nawiązywaniem relacji interpersonalnych, a także pomiędzy inteligencją emocjonalną a obrazem siebie (Chung, 2010). Osoby z wysoką inteligencją emocjonalną tworzą bardziej szczęśliwe związki i są postrzegane jako bardziej empatyczni niż ludzie z niską inteligencją emocjonalną (por. np. Brackett, Warner i Bosco, 2005; Brackett, Rivers, Lerner i Salovey, 2006; Lopes, Salovey i Strauss, 2003). Ciarocchi, Chan i Caputi (2000) wykazali, że wysoka inteligencja emocjonalna współwystępuje z jakością związków interpersonalnych i satysfakcją życiową. Z badań Ciarocchiego, Chana i Bajgara (2001) wynika także, że istnieje korelacja inteligencji emocjonalnej z jakością bliskich związków oraz uzyskiwanym wsparciem społecznym.

Osoby o prawidłowo rozwiniętej sferze uczuciowej lepiej radzą sobie w kontaktach z osobami odmiennej płci, a także tworzą prawidłowe relacje z innymi (por. Lopes, Brackett, Nezlek, Schütz, Sellin i Salovey, 2004).

Z badań, które przeprowadzili Brackett, Warner i Bosco (2005) wynika, że spośród badanych małżeństw najszczęśliwszymi i najlepiej rozwiązującymi konflikty okazały się te, w których oboje partnerzy posiadali wysoki poziome inteligencji emocjonalnej.

⁸ Badania przeprowadzone M. Pyskło (2015) i A. Wolejszo (2015) dotyczyły zależności pomiędzy systemami rodzinnymi w rodzinie pochodzenia, a dojrzałością do małżeństwa. Wynika z nich, że osoby, które wychowały się w prawidłowych rodzinach, akceptują siebie, znają swoje mocne i słabe strony, cenią swoją godność, wierzą we własne możliwości i nie posiadają poważnych kompleksów dotyczących własnej osoby, potrafią nawiązać trwałe i głębokie relacje uczuciowe, potrafią reagować adekwatnie do bodźca, potrafią zobaczyć problemy oczami drugiego człowieka. Chętnie angażują się w sprawy najbliższych, a w koniecznych sytuacjach potrafią dla nich wiele poświęcić. Osoby te są

Szczególnie ważną dla prawidłowo funkcjonujących i satysfakcjonujących związków małżeńskich, jest dojrzałość w zakresie uczuciowości oraz umiejętność tworzenia trwałych i głębokich relacji. Wyraża się ona między innymi w stabilności uczuć, w zdolności reagowania adekwatnie do siły bodźca czy odraczania gratyfikacji. Jest ważna również ze względu na rozumienie drugiego człowieka, wychodzenie naprzeciw jego potrzebom (Ryś, 1997, s. 10)⁹.

Człowiek dojrzały uczuciowo potrafi w sposób właściwy przeżywać niepowodzenia, znosić frustracje i rozładowywać napięcie. Jest otwarty, nie ogranicza go lęk, umie okazywać miłość, zainteresowanie, potrafi przeżywać w życiu autentyczne szczęście (Ryś, 1997, s. 10). U ludzi o dojrzałej emocjonalności w sytuacjach frustracji wzrasta tolerancja na zwłokę, umiejętność uwzględniania perspektywy czasowej w ich realizacji, powstrzymania się od natychmiastowego zaspokojenia własnych potrzeb, liczenie się z potrzebami innych, umiar we własnych potrzebach (Chlewiński, 1991, s. 25-26).

Natomiast cechą charakterystyczną osób o niedojrzałej emocjonalności jest niecierpliwość, apatia, a nawet agresja, wyrażana szczególnie w sytuacjach frustracji,

odpowiedzialnymi za własne decyzje i działania, dbają zarówno o własne ciało, psychikę jak również o sferę duchową. Starają się postępować zgodnie z przyjętymi wartościami. Cenią także miłość i wierność, które są podstawą małżeństwa. Angażują się w budowanie relacji z najbliższymi i umacnianie trwałości tych więzi.

Natomiast osoby wzrastające w rodzinach dysfunkcyjnych cechują się nierealistycznym myśleniem, oderwanym od rzeczywistości, przyjmują bezkrytycznie sądy i opinie innych ludzi, mają trudności we właściwym podejmowaniu decyzji. Są to osoby, które nie wierzą we własne możliwości, nie szanują własnej godności, uważają się za osoby nieatrakcyjne, mają wiele kompleksów, zwłaszcza dotyczących wyglądu. Osoby te mają problemy z nawiązywaniem głębokich oraz trwałych więzi. Często nie czują takich więzi nawet z najbliższymi, nie są stałe w uczuciach, łatwo ulegają fascynacjom dotyczącym atrakcyjnych osób. Przed takimi fascynacjami nie chroni ich nawet bycie w trwałym związku.

Z badań A. Fedoryszak (2015) dotyczących nieprawidłowych ról pełnionych w rodzinie pochodzenia i dojrzałości do małżeństwa wynika, że osoby te nie potrafią zaspokajać własnych potrzeb, mają problemy z prawidłową komunikacją, nie potrafią obronić swojego zdania, szczególnie w kontaktach z bliskimi osobami. Wiąże się to z zrzucaniem odpowiedzialności za swoje decyzje na innych ludzi poprzez uległe podporządkowanie się. Nie troszczą się o prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i duchowy, nie są zdolne do poświęceń. Bardziej angażują się w pracę zawodową niż w sprawy osób bliskich.

⁹ Wielu badaczy interesowało się powiązaniem między inteligencją emocjonalną a jakością związków intymnych, w tym małżeństw, oraz komunikacją między partnerami. Wielu naukowców podkreśla znaczenie inteligencji emocjonalnej w budowaniu prawidłowych relacji. Osoby z wysoką inteligencją emocjonalną tworzą bardziej szczęśliwe związki, potrafią lepiej komunikować się z partnerem i stosują efektywniejsze strategie rozwiązywania konfliktów (Brackett, Warner i Bosco, 2005; Brackett, Rivers, Lerner i Salovey, 2006; Lopes, Salovey i Strauss 2003; Ciarocchi, Chan i Caputi, 2000; Ciarocchi, Chan i Bajgar 2001; Noller i Ruzzene, 1991; Kriegerlewicz, 2005).

Noller i Ruzzene (1991) wskazują, że szczęśliwi małżonkowie są wrażliwsi na sygnały emocjonalne wysyłane przez partnerów. Osoby niezadowolone z jakości związku małżeńskiego często źle interpretują zachowania emocjonalne partnera.

Fitness (2001) badała zależności pomiędzy rozumieniem własnych emocji a przebaczeniem. Osoby dobrze rozumiejące własne uczucia łatwiej przebaczały partnerom. Stąd też umiejętność rozumienia emocji ułatwia konstruktywne rozwiązywanie konfliktów.

swoistego rodzaju zachłanność w dążeniu do osiągnięcia atrakcyjnych przedmiotów, bez względu na ich koszty, koncentracja na teraźniejszości, brak perspektywy czasowej (tamże).

Szczególnie istotnym problemem w sferze uczuciowej jest kwestia empatii. U małżonków ma ona istotny wpływ na zakres i głębię intymności (Rostowski, 1987, s. 91)¹⁰.

2.2. Wewnętrzna integracja i podejście do świata

Istotną rolę w dojrzałości osobowej pełni również wewnętrzna integracja. Każdy człowiek jest osobą złożoną z warstwy instynktowo-popędowej, warstwy psychicznej oraz warstwy duchowej¹¹. Proces integracji wewnętrznej człowieka prowadzi do harmonii między wszystkimi elementami osobowości, ale także między pragnieniami i działaniami, postawami, ideami, wartościami, ambicjami, potrzebami i uczuciami (Ryś, 1997, s. 10; 1999, s. 34).

Jednym z ważnych aspektów osiągania integralności osobowej jest realne poznanie świata. Istotne znaczenie ma tu umiejętność odróżnienia prawdy od zniekształconej rzeczywistości i od opinii innych. Proces ten obejmuje też własną osobę, a mianowicie wgląd we własne potrzeby, wsłuchiwanie się w to, co dzieje się we własnym wnętrzu (Ryś, 1997, s. 7-8). Poznawanie świata ma prowadzić do zdobywania doświadczeń, wiedzy i poszerzania zainteresowań, ale także do aktywnego uczestnictwa w sprawach, które dzieją się w otoczeniu. Człowiek realnie poznający świat przyjmuje rzeczywistość taką, jaka jest i potrafi przystosować się do różnych warunków życia, ale jednocześnie w sposób twórczy podejmuje zmiany, jeśli tylko pojawia się taka możliwość (tamże).

Człowiek powinien dokładnie weryfikować dokładność swoich analiz dotyczących świata, który jest przedmiotem jego poznania oraz weryfikować stopień ich prawdziwości. Obraz świata, jaki człowiek wytwarza, jest zawsze przybliżony. Ważne jest, aby rzeczywistość nie była zniekształcana przez niewystarczający poziom przybliżenia poznania (Łukaszewski, 1984, s. 223).

Częstym czynnikiem powodującym zniekształcenie obrazu świata jest selektywność czynności poznawczych przejawiająca się w niepełnym postrzeganiu, pomijaniu niektórych

¹⁰ W świetle badań powodzenie małżeńskie, zadowolenie, oraz szczęście małżeńskie, a więc jakoś związku małżeńskiego w dużej mierze zależy od poziomu empatii. Wyniki badań wskazują tutaj na różnice w zależności od płci – empatia dla kobiet ma o wiele większe znaczenie, niż empatia dla mężczyzn (Jackel, 1980, Murstein, 1970, Taylor, 1967; za: Rostowski, 1987, s. 91-92). Jednak brak empatii w małżeństwie powoduje, że partnerzy szukają innych źródeł potwierdzeń swoich przeżyć, na przykład u matki lub przyjaciół. Jest to niekorzystne dla prawidłowego i harmonijnego rozwoju związku (Hunt, Hilton, 1981; za: tamże, s. 92).

¹¹ Człowiek składa się jakby z warstw, które uzupełniają się wzajemnie, jednocześnie pozostając w opozycji. Są to: warstwa instynktowo-popędowa związana z potrzebami biologicznymi, samozachowawczymi i seksualnymi, warstwa psychiczna związana z potrzebami bezpieczeństwa, uznania, miłości, myślenia i poznania oraz warstwa duchowa związana z potrzebami religijnymi, transcendentnymi i potrzebą sensu życia (Szewczyk, 1994, s. 109-110).

faktów, w niepamiętaniu tego, co pozostaje w sprzeczności z dominującymi motywami ludzkich działań (Rostowska, 2003, s. 50).

Integralny rozwój osoby ma miejsce wtedy, kiedy jest harmonijnym i wszechstronnym rozwojem wszystkich wymiarów i obszarów osobowości. Obejmuje on następujące wymiary i obszary osobowości: intelektualny, fizyczny, emocjonalny, społeczny, religijny, moralny i duchowy z uszanowaniem indywidualności każdej osoby ludzkiej (Bielecki, 2009, s. 190).

W procesie wewnętrznej integracji istotną rolę odgrywa także komunikacja. Głodowski (2001) określa komunikację interpersonalną jako proces przekazywania i odbierania informacji między dwiema osobami lub pomiędzy małą grupą osób, wywołujący określone skutki i rodzaje sprzężeń zwrotnych. Z kolei Nęcki (1996) definiuje interpersonalne komunikowanie się jako podejmowaną w określonym kontekście wymianę werbalnych, wokalnych i niewerbalnych sygnałów (symboli) w celu osiągnięcia lepszego poziomu współdziałania.

W komunikowaniu się ważne są nie tylko słowa, czyli przekaz werbalny, ale i komunikaty niewerbalne, czyli ton głosu, gesty, mimika, postawa ciała, które ujawniają ustosunkowanie się pomiędzy nadawcą a odbiorcą (Harwas-Napierała, 2006).

Plopa i Kaźmierczak (2005) podejmują problem dwóch poziomów komunikacji: treści i relacji. Poziom treści to zawartość komunikatu (komunikacja werbalna). Natomiast poziom relacji to sposób, w jaki treść jest wyrażana, czyli komunikacja niewerbalna (wyraz twarzy, ton głosu). Na poziomie relacji przekazywana jest metawiadomość, która wskazuje odbiorcy, jak ma być rozumiana wiadomość słowna (werbalna)¹².

Warto także podkreślić, że nadawanie metawiadomości jest zawsze subiektywne, co oznacza, że ktoś może źle zrozumieć wysyłane mu sygnały (Tannen, 2002).

Prawidłowa komunikacja zawiera metakomunikaty świadczące o trosce i szacunku wobec partnera, przybiera formę wzajemnie zaangażowaną, jest jasna, przejrzysta i autentyczna, jest zgodna na poziomie słownym i bezsłownym, nie deprecjonuje partnera i nie objawia agresji wobec niego. Komunikacja, która pomaga w budowaniu jedności między małżonkami będzie zatem polegała także na zgodności przeżywanych emocji i pragnień z komunikatami, jakie są kierowane do partnera interakcji. Dotyczy to także aspektów niewerbalnych, które także nośnikami treści (Biel, 2013), co więcej, wskazują na to, jaka naprawdę jest relacja między dwojgiem osób (Plopa, 2016).

¹² W komunikacji małżeńskiej Kaźmierczak i Plopa (2008) podkreślają trzy postawy: 1) Wsparcie – polega na okazywaniu szacunku partnerowi, docenianie jego wysiłków, okazywanie zainteresowania potrzebami i problemami partnera oraz aktywne rozwiązywanie tych problemów. Przejawia się nie tylko w sytuacjach trudnych, ale także podczas czynności dnia codziennego; 2) Zaangażowanie – polega na budowaniu atmosfery wzajemnej bliskości i zrozumienia. Polega na okazywaniu sobie uczuć, podkreślaniu ważności i wyjątkowości partnera, zapobieganiu konfliktom, a także przerywaniu rutyny dnia codziennego; 3) Deprecjacja – polega na okazywaniu agresji i braku poszanowania wobec partnera. Przejawia się chęcią zdominowania partnera i kontrolowania go.

Dwie pierwsze są istotnie pozytywnie skorelowane z jakością związku, natomiast wymiar trzeci koreluje ujemnie z jakością związku (tamże).

Ważnym aspektem komunikacji interpersonalnej jest jej rola w rozwiązywaniu konfliktów, których nie da się uniknąć nawet w najbardziej zgodnym i kochającym się związku. Prawidłowa komunikacja pozwala na efektywne rozwiązanie problemów (Każmierczak i Płopa, 2008).

2.3. Podejście do małżeństwa i życia rodzinnego

Dojrzałą osobowość charakteryzuje także właściwe podejście do małżeństwa i do życia rodzinnego. Człowiek dojrzały w swoich decyzjach i wyborach kieruje się właściwym, przemyślanym i przyjętym systemem wartości. Działa w sposób autonomiczny, ma wgląd we własny system motywacyjny. liczy się z wymaganiami społecznymi, ale zachowuje się w sposób niezależny od presji środowiska (Ryś, 1997, s. 12-13).

Dojrzałość osobowa przejawia się także w stabilnej hierarchii wartości¹³. System wartości stanowi uporządkowany hierarchicznie zbiór postaw wobec wartości, które są cenne, ważne, potrzebne z punktu widzenia realizacji osobowej egzystencji. Im bardziej człowiek jest autonomiczny, to znaczy w swoim myśleniu, dążeniach, decyzjach, postępowaniu kieruje się swoimi przekonaniami i uznawanym systemem wartości, tym jest bardziej dojrzały (Chlewiński, 1991, s. 15). Człowiek o dojrzałej osobowości jest świadomy *hierarchii wartości*, która powinna wynikać z jednoczącej filozofii życia, harmonizującej dążenia człowieka z jego życiowym celem. Hierarchia wartości kształtuje się dzięki oddziaływaniu rodziców, wychowawców, nauczycieli, a także dzięki wpływowi zdobywcy kultury, własnym przemyśleniom, czy rozwiązaniom wypracowanym w obliczu najtrudniejszych problemów dotyczących na przykład czyjejś śmierci czy życiowych dramatów (Ryś, 1999, s. 35). Określenie hierarchii wartości ukierunkowuje działania człowieka na realizację celów dalekosiężnych i ostatecznych. Wartości najwyższe są stałe u osób o dojrzałej osobowości. Im niżej w hierarchii wartości znajdują się wartości, tym większa może być ich zmienność (tamże, s. 35).

Zgodność najwyższych wartości dwojga ludzi jest warunkiem wytworzenia trwałej więzi. Dlatego ważne jest określenie swoich postaw moralnych i poznanie hierarchii wartości przyszłego współmałżonka. Ma to szczególne znaczenie w wypracowaniu wspólnych działań dotyczących małżeńskiego życia, szczególnie tych związanych z wiernością, prokreacją czy wychowywaniem dzieci. Hierarchia wartości wynika z filozofii życia, kształtującej się w różnych sytuacjach życiowych. Bierze początek w dzieciństwie człowieka, czerpiąc wzorce z postaw rodziców, wychowawców i kształtuje się przez własne przemyślenia, zwłaszcza podczas wyborów podejmowanych w obliczu życiowych trudności

¹³ Ludzie różnią się bardziej hierarchią wartości niż ich zbiorem. Większość ludzi ceni podobne wartości, choć każdy przypisuje im inną wagę. Oprócz wartości instrumentalnych, czyli sposobów postępowania, wydaje się być najważniejsze poznanie wartości ostatecznych, swoich i przyszłego współmałżonka. Dotyczą one najbardziej istotnych, ponad sytuacyjnych ludzkich celów (Rokeach, 1973; za: Ciecuch, 2013, s. 29).

i dramatów. Proces wartościowania odbywa się na płaszczyźnie emocjonalnej przez pozytywne lub negatywne odczucia, na płaszczyźnie praktycznej przez podjęcie konkretnego działania, zaś na płaszczyźnie słownej przez formułowanie opinii. Wartości najwyższe u człowieka o dojrzałej osobowości są stałe. Te mniej istotne mogą ulegać zmianom. Stabilna hierarchia wartości ukierunkowuje na dalekosiężne cele i wprowadza porządek w życie człowieka. Odgrywa istotną rolę w podejmowaniu decyzji, które kształtują życie i pomagają w odnalezieniu własnego miejsca w świecie. Wiąże się z tym również posiadanie systemu zasad etycznych i norm, które mają bronić właśnie tych wartości (Ryś, 1997, s. 11-12).

W dojrzałości postaw w stosunku do życia małżeńskiego i rodzinnego szczególną rolę odgrywa postawa miłości w stosunku do innych ludzi. Zakłada ona poznanie, umiłowanie, a także działanie w kierunku przedmiotu miłości. Jest ona oparta na życzliwości i dobroci, wybaczeniu, tolerancji, przewyciężaniu słabości, oparta na nadziei (tamże, s. 9).

Człowiek tym bardziej jest dojrzały, im bardziej potrafi traktować drugiego człowieka jako osobę, czyli wartość samą w sobie (Chlewiński, 1991, s. 15). Dojrzałość osobowa człowieka kształtuje się w powiązaniu z małym gronem najbliższych osób, a także jest związana z postawą życzliwości wobec wszystkich ludzi. Człowiek o dojrzałej osobowości potrafi oddzielać zachowanie człowieka od jego osoby, co umożliwia akceptację godności każdego człowieka, niezależnie od jego czynów (Ryś, 1997, s. 9).

Człowiek dojrzały autentycznie troszczy się o dobro pozaosobiste, jest zdolny do empatii, wrażliwy na cudze cierpienie i cudzą krzywdę, chce świadczyć innym dobro ze względu na nich samych, jest gotowy do solidarnego dźwigania ciężarów, dzielenia wsparcia w sytuacjach trudnych (Chlewiński, 1991, s. 21).

Cechą charakterystyczną dojrzałej osobowości jest także gotowość do poświęceń, a więc umiejętność zrezygnowania z własnych interesów dla dobra innych. Gotowość do poświęceń powinna zawsze wynikać z wewnętrznej mądrości, która wiąże się z szukaniem największego dobra dla drugiego człowieka, a przede wszystkim służy jego rozwojowi (Ryś, 1997, s. 14). Powyższe wymiary dojrzałości należy traktować jako pewien ideał, a osiągnięcie ich jako proces. Jednak podejmując decyzję o małżeństwie ważne jest, by narzeczeni mieli świadomość, na jakim są etapie w przebiegu tego procesu.

3. Skala Dojrzałości Psychiczej do Małżeństwa (SKALDOM II) Marii Ryś i Tomasza Sztajerwalda

Narzędzie autorstwa M. Ryś i T. Sztajerwalda SKALDOM II jest zmodyfikowaną wersją Skali Dojrzałości do Małżeństwa SKALDOM. Jest narzędziem pozwalającym na ocenę dojrzałości małżeńskiej osób, które są już w związku małżeńskim, ale także pozwala na prognozowanie dojrzałości u osób niebędących jeszcze w związku. W pierwotnej wersji Skala Dojrzałości Małżeńskiej składała się z 10 skal. Skale dotyczyły: I. Realnego stosunku do

świata; II. Akceptacji siebie; III. Zaspokajania potrzeb; IV. Sfery uczuciowej; V. Komunikacji i rozwiązywania konfliktów; VI. Postawy wobec miłości i wierności; VII. Wewnętrznej integracji i odpowiedzialności; VIII. Hierarchii wartości ważnych w życiu małżeńskim i rodzinnym; IX. Gotowości do poświęceń; X. Sensu życia.

Trafność każdej z podskal była określana przez sędziów kompetentnych – psychologów i doradców rodzinnych, a także terapeutów pracujących z małżeństwami w kryzysie. W pierwotnej wersji użytej do badań zostały wykorzystane te twierdzenia, które uzyskały wysoką ocenę sędziów kompetentnych. Pomiar dokonywany był na skali Likerta – od 1 do 5. Badania służące określeniu alfa Cronbacha przeprowadzone w ramach seminarium doktoranckiego, obejmowały 279 osobową grupę (143 kobiet i 136 mężczyzn), zarówno osób planujących zawarcie małżeństwa w najbliższym czasie, jak i samych małżonków. Wiek kobiet mieścił się w granicach od 18 do 65 lat (średnia – prawie 30,9 lat), a wiek mężczyzn – od 19 do 66 lat (średnia – 32,7 lat).

Przeprowadzona przez T. Sztajerwalda analiza czynnikowa pozwoliła na stworzenie trzech głównych skal, obejmujących następujące obszary: Skala I – Akceptacja siebie. Składają się na nią dotychczasowe skale: II, III; Alfa Cronbacha – 0,735. Skala II – Wewnętrzna integracja i podejście do świata. Składają się na nią dotychczasowe skale I, V, VII; Alfa Cronbacha – 0,741. Skala III – Podejście do małżeństwa i życia rodzinnego. Składają się na nią dotychczasowe skale VI, VIII, IX; Alfa Cronbacha – 0,838. W zmodyfikowanej wersji nie znalazły się pozycje, które w sposób niewystarczający łądowały wyodrębnione czynniki, stąd w skład nowej wersji nie weszły pytania z poprzednich skal: skali X – Sens życia, skali IV – Sfera uczuciowa oraz pojedyncze pytania ze skali VIII oraz V.

SKALDOM II

Maria Ryś i Tomasz Sztajerwald

Poniższy zestaw twierdzeń odnosi się do różnych aspektów ludzkiego przeżywania i działania. Korzystając z poniższej skali proszę zaznaczyć przy każdym twierdzeniu jedną cyfrę oznaczającą odpowiedź najbardziej adekwatną dla Pani/Pana postaw:

1	2	3	4	5
zdecydowanie nie	raczej nie	nie potrafię powiedzieć	raczej tak	zdecydowanie tak

1. Zanim podejmę ważną decyzję na ogół staram się dokładnie poznać wszystkie okoliczności.
2. Nie mam poważnych kompleksów dotyczących mojego wyglądu.
3. Gdy moje potrzeby nie są przez innych zaspokajane potrafię otwarcie porozmawiać o tym z najbliższymi mi osobami.
4. Zazwyczaj w rozmowie otwarcie prezentuję swoje stanowisko.

5. Wkładam wiele serca i wysiłku w budowanie relacji z najbliższymi.
6. Troszczę się zarówno o swoje ciało, psychikę, jak i o sferę duchową.
7. Potrafię zobaczyć problemy oczyma drugiego człowieka.
8. Brak mi wiary w moje możliwości.
9. Nie umiem troszczyć się o samego siebie.
10. Nawet gdy mam rację w poważnych sprawach wolę ustąpić niż wchodzić w konflikt z kimś mi bliskim.
11. Uważam, że dla nowej fascynacji uczuciowej można poświęcić stabilny, ale mało ekscytujący dotychczasowy związek.
12. Zdarza mi się działać niezgodnie z cenionymi przeze mnie wartościami.
13. W życiu warto wiele poświęcić dla takich wartości jak miłość, wierność i uczciwość małżeńska.
14. Wyrzekanie się czegoś lub cierpienie dla kogoś nie ma już dzisiaj żadnego sensu.
15. Podejmuję działanie dopiero wtedy, gdy przeanalizuję wszystkie możliwości.
16. Nie uważam się za osobę atrakcyjną.
17. Często czuję się osobą niegodną miłości i nikomu niepotrzebną.
18. Uważam, że żadne przeszkody nie usprawiedliwiają zerwania przysięgi wierności złożonej małżonkowi.
19. Dość często zdarza mi się podjąć jakąś decyzję pod wpływem impulsu, czy odruchu serca, a potem tego żałować.
20. Uważam, że w dzisiejszych czasach warto posiadać i wychować przynajmniej dwoje lub troje dzieci.
21. Trudno jest mi poświęcić własne sprawy na korzyść bliskiej mi osoby.
22. Jestem osobą realnie patrzącą na życie.
23. Znam swoje słabe i mocne strony.
24. Zdecydowanie bardziej i lepiej troszczę się o innych niż o zaspokojenie własnych potrzeb.
25. W przypadku różnic w ważnych sprawach staram się szukać konstruktywnego rozwiązania korzystnego dla wszystkich.
26. Trudno jest mi zgodzić się ze stwierdzeniem, że miłość to nie tylko uczucia, ale całościowa postawa.
27. Staram się być człowiekiem odpowiedzialnym za swoje decyzje i działania.
28. Osiągnięcie odpowiedniego statusu społecznego ma dla mnie taką samą lub nawet większą wartość niż małżeństwo i własna rodzina.
29. Wobec osób dla mnie bliskich jestem zdolny do wielkich poświęceń.

30. Często zdarza mi się przedkładać osąd innych, nawet niezweryfikowany, nad swoją własną opinię.
31. Często mam poczucie, że nie szanuję własnej godności.
32. Uważam, że troska o zaspokajanie własnych potrzeb jest tak samo ważna jak troszczenie się o innych.
33. W sytuacji, gdy myślę inaczej niż inni otwarcie bronię swojego stanowiska.
34. Zdrada małżeńska w dzisiejszych czasach nie jest już tak wielkim złem, jak kiedyś.
35. Uważam w dzisiejszych czasach należy dostosować do zmieniających się okoliczności wszelkie postawy, nawet te wobec najwyższej cenionych wartości.
36. Zazwyczaj chętniej angażuję się w pracę zawodową niż w sprawy bliskich mi osób.
37. Z natury jestem pesymistą, którego cechuje brak radości życia, czy pasji działania.
38. Zazwyczaj wolę marzyć niż działać.

Klucz i interpretacja wyników

W skalach zaznaczonych na czerwono i z minusem trzeba dokonać konwersji, a więc zamienić dane wartości na poniższe:

1	2	3	4	5
5	4	3	2	1

Skala I	Akceptacja siebie	2; 3; -8; -9; -16; -17; 23; -24; -31; 32;
Skala II	Wewnętrzna integracja i podejście do świata	1; 4; 6; -10; -12; 15; -19; 22; 25; 27; -30; 33; -37, -38
Skala III	Podejście do małżeństwa i życia rodzinnego	5; 7; -11; 13; -14; 18; 20; 21; -26; -28; 29; -34; -35; -36;

STENY	Skala I	Skala II	Skala III	Wyniki
10	47-50	66-70	66-70	Bardzo wysokie
9	43-46	61-65	61-65	
8	39-42	55-60	55-60	Wysokie
7	34-38	49-54	49-54	
6	30-33	43-48	43-48	Średnie
5	26-29	37-42	37-42	
4	22-25	31-36	31-36	Niskie
3	18-21	25-30	25-30	
2	14-17	19-24	19-24	Bardzo niskie
1	10-13	14-18	14-18	

Skala I. Akceptacja siebie

Im wyższy wynik osiągnięty w tej skali tym bardziej prawidłowa akceptacja samego siebie. Osoba z wysokim wynikiem w tej skali czuje się kochana i potrzebna, zna swoje mocne i słabe strony, ceni własną godność i wierzy w swoje możliwości. Potrafi troszczyć się o zaspokajanie własnych potrzeb, które uważa za równie ważne, jak potrzeby innych. Potrafi rozmawiać z bliskimi w przypadku, gdy te potrzeby nie są zaspokajane. Im wyższy wynik osiągnięty w tej skali tym także bardziej prawidłowe funkcjonowanie danej osoby w sferze uczuciowej. Osoba z wysokim wynikiem w tej skali potrafi nawiązywać trwałe i głębokie relacje uczuciowe. Będąc w trwałym związku, nie ulega chwilowym fascynacjom wywołanym przez nowopoznaną, atrakcyjną osobę. Reaguje proporcjonalnie do bodźca: nie przejmując się drobiazgami, poważnie traktuje rzeczy istotne. Nie ma poważnych kompleksów dotyczących swojej własnej osoby, także w zakresie własnego wyglądu.

Im niższe wyniki osiąga dana osoba, tym bardziej czuje się kimś niegodnym miłości i niepotrzebnym. Osoba ta ma problemy z nawiązywaniem głębokich i trwałych więzi – często nie czuje takich więzi, nawet z najbliższymi osobami. Niskie wyniki świadczą o braku wiary w siebie, także o nieszanowaniu własnej godności. Dana osoba nie wierzy w swoje możliwości, nie uważa się za osobę atrakcyjną, ma wiele kompleksów dotyczących swojego wyglądu. Niskie wyniki świadczą o braku umiejętności troszczenia się o siebie samego. Dana osoba – często troszcząc się o innych – nie potrafi troszczyć się o samą siebie. Gdy jej potrzeby nie są przez innych zaspokajane nie potrafi otwarcie o tym porozmawiać, nawet z najbliższymi mi osobami. Nie jest osobą stałą w uczuciach, łatwo ulega uczuciowym fascynacjom dotyczącym osób ocenianych jako atrakcyjne. Bycie w trwałym związku nie chroni jej przed uleganiem tego typu silnym, nowym uczuciowym fascynacjom.

Skala II. Wewnętrzna integracja i podejście do świata

Wysokie wyniki w tej skali wskazują na troskę o to, aby być człowiekiem odpowiedzialnym za swoje decyzje i działania. Osoba o wysokich wynikach troszczy się także o sama siebie, zarówno o swoje ciało, psychikę, jak i o sferę duchową. Stara się działać zgodnie z cenionymi wartościami. Im wyższe wyniki uzyskane w tej skali tym bardziej realistyczny stosunek do świata posiada badana osoba. Osoba z wysokim wynikiem w tej skali przed podjęciem ważnej decyzji stara się poznać dokładnie wszystkie okoliczności, poznać wszelkie „za i przeciw”. Podejmuje działanie dopiero wtedy, gdy przeanalizuje każdą możliwość. Jest przekonana o potrzebie realnego patrzenia na życie. Przedkłada własne zdanie nad niezwerifikowany osąd innych. Woli podejmować działania niż pozostawać w sferze marzeń. Im wyższe wyniki osiąga dana osoba tym cechuje ją bardziej prawidłowa komunikacja. W sytuacjach konfliktowych stara się ona szukać konstruktywnego rozwiązania korzystnego dla wszystkich, potrafi także otwarcie przedstawić swoje stanowisko.

Niskie wyniki osiągnięte w tej skali mogą wskazywać na osobę nieodpowiedzialną, żyjącą niezgodnie z cenionymi wartościami, podejmującą decyzje pod wpływem impulsu,

czy też odruchu serca. Najniższe wyniki mogą wskazywać na brak radości życia, czy pasji działania. Niskie wyniki osiągnięte w tej skali mogą świadczyć także o „bujaniu w obłokach”, nierealistycznym myśleniu odrywającym od rzeczywistości. Dana osoba przyjmuje wtedy bezkrytycznie sądy i opinie innych. Bardzo niskie wyniki mogą świadczyć także o pochopnym podejmowaniu decyzji, bez dobrego rozeznania sytuacji. Niskie wyniki świadczą o nieprawidłowych postawach w komunikacji i w rozwiązywaniu konfliktów. Te nieprawidłowości mogą wyrażać się na dwa sposoby – w postawie dominującej – w przerywaniu innym i narzucaniu swojego zdania, bądź też w postawie submisywnej, podporządkowanej, wyrażającej się w nieuzasadnionym ustępowaniu innym, zwłaszcza osobom bliskim w sytuacjach, które wymagają obrony własnego stanowiska.

Skala III. Podejście do małżeństwa i życia rodzinnego

Im wyższe wyniki osiąga dana osoba w tej skali tym bardziej jest przekonana, że są w życiu takie wartości, które mają duże znaczenie w życiu i w razie potrzeby, gotowa jest wiele poświęcić dla ich obrony. Do takich wartości należą: miłość, wierność i uczciwość małżeńska. Osoba ta ma pozytywne nastawienie do małżeństwa, rodziny czy posiadania potomstwa. Im wyższe wyniki osiąga badana osoba tym bardziej ceni miłość i wierność, jako podstawę wspólnoty małżeńskiej, tym bardziej także angażuje się w budowanie relacji z najbliższymi i w umacnianie trwałości więzi z osobami najbliższymi. Wysokie wyniki osiągnięte w tej skali wskazują na zdolność człowieka do poświęceń wobec innych, na to, że potrafi on zobaczyć problemy oczyma drugiego człowieka. Osoba ta chętnie angażuje się w sprawy osób bliskich i w sytuacjach koniecznych potrafi wiele dla nich poświęcić.

Niskie wyniki świadczą o postawie konformistycznej, chęci dostosowywania nawet najbardziej cenionych wartości do zmieniających się czasów i okoliczności. Wśród cenionych wartości wyżej akceptuje status społeczny niż małżeństwo czy rodzinę. Niskie wyniki świadczą mogą o liberalizmie moralnym w tym zakresie, o lekkomyślnym traktowaniu przysięgi wierności złożonej małżonkowi, o przyznawaniu pierwszeństwa fascynacjom uczuciowym w relacjach z innymi, także za cenę zdrady współmałżonka. Niskie wyniki osiąga osoba, która uważa, że wyrzekanie się czegoś dla kogoś nie ma już dzisiaj sensu. Taka postawa dotyczy także najbliższych osób. Stąd też osoby o niskich wynikach w tej skali zazwyczaj chętniej angażują się w pracę zawodową niż w sprawy bliskich im ludzi.

Skala SKALDOM II może służyć pomocą psychologom, pedagogom, ale także tym, którzy chcą wspierać młodych ludzi w osiągnięciu dojrzałości osobowej i zachęcać ich do rozwoju. Podejmując pracę z młodymi ludźmi warto zwrócić uwagę na potrzebę kształtowania pozytywnego obrazu siebie, podnoszenie właściwej samooceny, odkrywanie i rozwijanie własnych uzdolnień. Warto także zwrócić uwagę na konieczność troski o rozwój uczuć wyższych, takich jak: radość, wdzięczność, optymizm, nadzieja, życzliwość, przyjaźń, na unikanie niepotrzebnych napięć, wstrzymywanie się od działań w chwili wzburzenia,

wytrwałość, rozwijanie umiejętności dystansowania się od negatywnych emocji i uczuć (gniewu, uprzedzeń, zazdrości, nieufności), potrzebę kontroli swoich reakcji, zachowywanie krytycznej postawy wobec siebie, nabywanie umiejętności wewnętrznego wyciszenia napięć (poprzez ćwiczenia relaksacyjne, wysiłek fizyczny), na rozwijanie umiejętności przebaczenia, całkowitego darowania uraz.

Bibliografia:

- Adamski, F. (1982), *Socjologia małżeństwa i rodziny*, Warszawa: PWN.
- Adamski F., (red.) (1985), *Miłość, małżeństwo, rodzina*, Kraków: Wydawnictwo Apostolstwa Modlitwy.
- Baumeister R.F., (2003), Does high selfesteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles, *Psychological Science in the Public Interest*, 4, s. 1-44.
- Baumrind D., (1996), Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior, *Child Development*, 37(4), s. 887-907.
- Biel, S. (2013). Komunikacja małżeńska kluczem wychowania do dialogu – sprawozdanie z badań. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce: Kwartalnik dla Nauczycieli*, 3, s. 33-56.
- Bielecki J., (2009), Integralny rozwój osobowy i jego uwarunkowania, (w:) *Czy rozum jest w konflikcie z wiarą?*, J. Krokos, M. Ryś (red.), s. 189-195, Warszawa: Instytut Papieża Jana Pawła II.
- Bienvenu M.J. (1970), Measurement of marital communication. *Family Coordinator* 19, s. 26-31.
- Bienvenu M.J. Sr. (1978), *A counselor's guide to accompany: a marital communication inventory*, Saluda: Family Life.
- Blood R.O., Wolfe D.M. (1960), *Husbands and wives: The dynamics of married living*. Glencoe: The Free Press.
- Booth A., Johnson D.R. and Edwards J.N., (1983), Measuring marital instability. *Journal of Marriage Family*, 45, 387-394.
- Borecka-Biernat D., (1992), Style wychowania w rodzinie a agresywne zachowania dzieci, *Acta Universitatis Wratislaviensis. Prace Psychologiczne*, 26, s. 125-141.
- Borecka-Biernat D., (2006), *Strategie radzenia sobie młodzieży w trudnych sytuacjach społecznych. Psychospołeczne uwarunkowania*, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego
- Brackett M.A., Rivers S. E., Shiffman S., Lerner N., Salovey P., (2006). Relating emotional abilities to social functioning: A comparison of self-report and performance measures of emotional intelligence. *Journal of Personality Psychology*, 91/4, 780-795.
- Brackett M.A., Warner R.M., Bosco J., (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12, 197-212.
- Braun-Gałkowska M., (1980), *Miłość aktywna*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Braun-Gałkowska M., (1987), *Psychologia domowa*, Olsztyn: Warmińskie Wydawnictwo Diecezjalne.

- Braun-Gałkowska, M. (2008), *Psychologia domowa*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Brzezińska A., (1973), Struktura obrazu własnej osoby i jego wpływ na zachowanie, *Kwartalnik Pedagogiczny*, 3, s. 87-97.
- Brzezińska, A. (2005), *Psychologiczne portrety człowieka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Canel, A. N. (2013), The Development of the Marital Satisfaction Scale. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(1), 97-117.
- Caspi A., Elder G.H., Bem D.J., (1987), Moving against the world: Life-course patterns of explosive children. *Developmental Psychology*, 23, 308-313.
- Chlewiński Z., (1991), *Dojrzałość: osobowość, sumienie, religijność*, Poznań: Wydawnictwo „W Drodze”.
- Chung H., (1990), Research on the Marital Relationship: A Critical Review. *Family Science Review*, 3, s. 41-46.
- Ciarocchi J., Chan A.Y.C., Bajgar J., (2001), Measuring emotional intelligence in adolescent. *Personality and Individual Differences* 31, s. 1105-1119.
- Ciarrochi J., Chan A.Y.C., Caputi P.. (2000), A critical valuation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561.
- Cieciuch J., (2013). *Kształtowanie się systemu wartości od dzieciństwa do wczesnej dorosłości*. Warszawa: Liberi Libri.
- Coontz, S. (2004), The World Historical Transformation of Marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 974-979.
- Dakowicz A., (2014), *Powodzenie małżeństwa. Uwarunkowania psychologiczne w perspektywie transgresyjnego modelu Józefa Kozielskiego*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersyteckie TRANS HUMANA.
- Dion K.K., Dion K.L. (1975), Self-esteem and romantic love. *Journal of Personality*, 43, 39-57.
- Donald K., (1939), Psychological factors in marital happiness (book), *Social Forces*, 39/17, 580-599.
- Edwards, J.N., Johnson, D.R. and Booth, A. (1987), Coming apart: A prognostic instrument of marital breakup. *Fam Relations*, 36: 168-170.
- Endler N.S., Parker J.D.A., (1990), Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Fedoryszak A., (2015), *Nieprawidłowe role pełnione w rodzinie pochodzenia a odporność psychiczna i dojrzałość do małżeństwa*, Nieopublikowana praca magisterska, Archiwum UKSW.
- Fitness J., (1996), Emotion knowledge structures in close relationship, (w:) *Knowledge structures in close relationships: A social psychological approach*, G.J.O. Fletcher, J. Fitness (red.), s. 219-245, Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Fitness J., (2001), Betrayal, rejection, revenge and forgiveness: An interpersonal script approach, (w:) *Interpersonal rejection*, M. Leary (red.), 73-104, New York: Oxford University Press.

- Fitness J., Fletcher G.J.O., (1993), Love, hate, anger and jealousy in close relationships: A cognitive appraisal and prototype analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 942-958.
- Franczak K., Szpringer M., (red.) (2009), *Oblicza dojrzałości emocjonalnej dzieci i młodzieży*, Warszawa:
- Głodowski W., (2001), *Komunikowanie interpersonalne*. Warszawa: Hansa Communication.
- Gottman J.M., (1994), *Why marriages success or fail*, New York: Simon & Schuster.
- Gottman J.M., Carrere S., (1994), "Why can't men and women get along? Developmental roots and marital inequities". In *Communication and relational maintenance*, Edited by: Canary, DJ and Stafford, L. 203-232. San Diego: Academic Press.
- Gurba, E. (2009), Wczesna dorosłość, (w:) *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), s. 202-233, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Harwas-Napierała, B. (2006), *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Hendrick S.S., (1981), Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150-1159.
- Hendrick S.S., Hendrick C., Alder, N.L., (1988), Romantic relationships: Love, satisfaction, and staying together. *J Pers Soc Psych*, 54, 980-988.
- Hutteman, R., Hennecke, M., Orth, U., Reitz, A., Specht, J. (2014), Developmental Tasks as a Framework to Study Personality Development in Adulthood and Old Age. *European Journal of Personality*, 28(3), 267-278
- Janicka I., Liberska H. (red.) (2014), *Psychologia rodziny*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Janicka I., Rostowska T., (red.) (2003), *Psychologia w służbie rodziny*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Janicka I., Niebrzydowski L., (1994), *Psychologia małżeństwa: zafascynowanie partnerem, otwartość, empatia, miłość, seks*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Januszewska E., (2000), Style reagowania na stres w kontekście postaw rodzicielskich. Badania młodzieży w okresie adolescencji, (w:) *Rodzina źródło życia i szkoła miłości*, D. Kornas-Biela (red.), 313-344, Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Każmierczak M., Plopa M., (2005) Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej (KKM), *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, (w:) M, Plopa (red.), s. 109-156, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Kolańczyk A., (1976), Mechanizm powstawiania i funkcjonowania poczucia mniejszej wartości, *Acta Universitatis Wratislaviensis, Prace Psychologiczne*, IV, s. 49-61.
- Kosińska-Dec K., (1992), Wybrane teoretyczne i metodologiczne problemy nad stresem, radzeniem sobie i zdrowiem, *Nowiny Psychologiczne*, 4, s. 95-100.

- Krajewski, R. (2009), *Prawa i obowiązki seksualne małżonków. Studium prawne nad normą i patologią zachowań*, Warszawa: Wolters Kluwer Polska.
- Krieglewicz O., (2005), Inteligencja emocjonalna partnerów a zadowolenie ze związku i strategie rozwiązywania konfliktów w małżeństwie. *Przegląd Psychologiczny*, 4 (48), s. 431-4512.
- Kulas H., (1986), *Samoocena młodzieży*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Leary M.R., Tambo E.S., Terdal S.K., Downs D.L., (1995), Self-esteem as an interpersonal monitor. The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 518-530.
- Lewis R.A., Spanier G.B., (1979), Theorizing about the Quality and Stability of Marriage, (w:) *Contemporary theories about the family. Research-based theories*, W.R. Burr. (red.), New York: Free Press.
- Lopes P.N., Brackett M.A., Nezlek J.B., Schutz A., Sellin I., Salovey P., (2004), Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1018-1034.
- Lopes P.N., Salovey P., Strauss R., (2003), Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationship. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Łukaszewski W., (1984), *Szanse rozwoju osobowości*, Warszawa: Książka i Wiedza.
- Maccoby E.E., Martin J.A., (1983), Socialization in the context of the family: Parent-child interaction, (w:) *Handbook of Child Psychology*, volume IV: *Socialization, personality, and social development*, P. Mussen (ed.), s. 1-101, New York: Wiley.
- Matczak A., Jaworowska A. (2001), *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Matthews C., Clark R.D.(1982), Marital satisfaction: A validation approach. *Basic App Soc Psych*, 3, 169-186.
- Montgomery B.M., (1981), The form and function of quality communication in marriage. *Family Relations*, 30 (1), 21-30.
- Nęcki Z.(1996), *Komunikacja międzyludzka*. Kraków: Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu.
- Niebrzydowski L., (1995), *Psychologia wychowawcza i społeczna*, Zielona Góra: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. Tadeusza Kotarbińskiego.
- Noller P., Ruzzene M.(1991), Communication in marriage: The influence of affect and cognition, (w:) *Cognition in close relationships*, G.J.O. Fletcher, F. Fincham (eds.), 203-233, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Obuchowska I., (2009), Rodzice i style wychowania- cz. II, *Remedium. Profilaktyka i promocja zdrowego stylu życia*, s. 6-7.
- Oleś P.K., (2009), *Wprowadzenie do psychologii osobowości*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

- Plopa M., (2005), *Psychologia rodziny: teoria i badania*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa M. (2016), *Więzy w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Pluta A., (1979), *Młodzież i dom rodzinny*, Warszawa: Instytut Wydawniczy „Nasza Księgarnia”.
- Płużek Z. (1994), *Rozwój jest procesem stawania się. Wprowadzenie do problematyki rozwoju osobowości*, (w:) *Jak sobie z tym poradzić*, W. Szewczyk (red.), s. 13-26, Tarnów: Wydawnictwo Diecezji Tarnowskiej BIBLOS.
- Przetacznik-Gierowska M., (2007), *Zasady i prawidłowości psychicznego rozwoju człowieka*, (w:) *Psychologia rozwoju człowieka*, M. Przetacznik-Gierowska, M. Tyszkowa (red.), s. 57-84, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M., (red.) (2007), *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Pyskło M., (2015), *Systemy rodzinne w rodzinie pochodzenia a dojrzałość do małżeństwa i odporność psychiczna*, Nieopublikowana praca magisterska, Archiwum UKSW.
- Rani, V., Kamboj, S., Malik, A., Kohli, S. (2015), A study of emotional maturity in relation to self-confidence and insecurity in adolescents. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(4), 393-396.
- Rembowski J.(1972), *Więzy uczuciowe w rodzinie*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Reykowski J., (1970), „Obraz własnej osoby” jako mechanizm regulujący postępowanie, *Kwartalnik Pedagogiczny*, 3, s. 45-57.
- Reykowski J.(1975), *Osobowość jako centralny system regulacji i integracji czynności*, (w:) *Psychologia*, T. Tomaszewski (red.), s. 762-825, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rostowska T.(2003), *Dojrzałość osobowa jako podstawowe uwarunkowanie życia małżeńskiego i rodzinnego*, (w:) *Psychologia w służbie rodziny*, I. Janicka, T. Rostowska (red.), s. 45-55, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Rostowski J., Rostowska T.(2014), *Miłość małżeńska w perspektywie psychologicznej*, (w:) *Małżeństwo i miłość. Kontekst psychologiczny i neuropsychologiczny*, J. Rostowski, T. Rostowska (red.), s. 289-335, Warszawa: Difin.
- Rostowski J., Rostowska T. (red.) (2014), *Małżeństwo i miłość. Kontekst psychologiczny i neuropsychologiczny*, Warszawa: Difin.
- Rostowski J.(1987), *Zarys psychologii małżeństwa*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rusbult C.E., Bissonnette V., Arriaga X.B., Cox C., (1998), *Accommodation processes during the early years of marriage*, (w:) *The developmental course of marital dysfunction*, T. Bradbury (red.), s. 74-113, New York: Cambridge University Press.

- Ruszkiewicz D., (2013), *Narzeczeństwo w procesie tworzenia małżeństwa: empiryczny zarys problemu*, Piotrków Trybunalski: Naukowe Wydawnictwo Piotrowskie przy Filii Uniwersytetu Jana Kochanowskiego.
- Ryś M., (1997), *Ku dojrzałości osobowej w małżeństwie. Rozwijanie dojrzałej osobowości*, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś M., (1999), *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Ryś M., (2001), *Systemy rodzinne. Metody badań struktury rodziny pochodzenia i rodziny własnej*, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej.
- Ryś M., (2009), *Relacje w małżeństwie*, (w:) *Miłość, Małżeństwo, Rodzina*, F. Adamski (red.), s. 171-183, Kraków: Wydawnictwo PETRUS.
- Ryś M., (2010), *Miłość jako psychologiczna podstawa wspólnoty małżeńskiej*, (w:) *Rodzina jako Kościół domowy*, A. Tomkiewicz, Ks. W. Wieczorek (red.), s. 496-508 Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Ryś M., (2011), *Kształtowanie się poczucia własnej wartości i relacji z innymi w różnych systemach rodzinnych*. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(6), s. 65-84.
- Ryś M., (2014), *Zadania małżeństwa i rodziny w budowaniu cywilizacji miłości* (w:) *W służbie małżeństwu i rodzinie*. G. Sokołowski (red.), s. 71-90, Wrocław: Papieski Wydział Teologiczny.
- Salovey P., Mayer J.D., (1990), *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Spanier G.B., Lewis R.A., (1980), *Marital Quality. A Review of Seventies*. *Journal of Marriage and the Family*, 42, s. 825-839.
- Stahmann R.F., Hiebert W.J., (1987), *Premarital counseling*, 2nd ed, Lexington, MA: Lexington Books.
- Studen, S. (2000), *Psychologiczne aspekty powodzenia i niepowodzenia w małżeństwie*. *Symposium*, 4/2(7), s. 49-70.
- Strus, W. (2012), *Dojrzałość emocjonalna a funkcjonowanie moralne*. Warszawa: Liberi Libri.
- Szewczyk W., (1994), *Kogo wychowuję-komu pomagam? Potrzeba refleksji nad pytaniem-kim jest człowiek?*, (w:) *Jak sobie z tym poradzić*, W. Szewczyk (red.), s. 102-112, Tarnów: Wydawnictwo Diecezji Tarnowskiej BIBLOS.
- Szewczyk W., (red.) (1994), *Jak sobie z tym poradzić*, Tarnów: Wydawnictwo Diecezji Tarnowskiej BIBLOS.
- Szuman S., (1995), *Natura, osobowość i charakter człowieka*, Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Śmieja M., Orzechowski, J., (2008), *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*, (w:) *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*, M. Śmieja, J. Orzechowski (red.), s. 19-45, Warszawa: PWN.
- Tannen D., (1999), *Ty nic nie rozumiesz! Kobieta i mężczyzna w rozmowie*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.

- Tannen D., (2002), *To nie tak! Jak styl konwersacyjny kształtuje relacje z innymi*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Tomaszewska B., Dębska U., (2001), Psychologiczne aspekty dojrzałości do małżeństwa. Badania studentek pod kątem ich oczekiwań wobec przyszłego partnera życiowego, (w:) *Młodość w zmieniającym się świecie*, A. Keplinger (red.), s. 131-140, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Tykarski, S. (2018), Znaczenie posiadania dojrzałej osobowości u osób przygotowujących się do małżeństwa – szkic psychologiczny z uwzględnieniem wątku pastoralnego. *Teologia i Człowiek*, 41(1), s. 117-136.
- Tyszkowa Z., (1974), *Socjologia rodziny*. Warszawa: PWN.
- Tyszkowa M., (1972), *Problemy psychicznej odporności dzieci i młodzieży*, Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Tyszkowa M., (1977), Osobowościowe i wychowawcze wyznaczniki psychicznej odporności dzieci i młodzieży, (w:) *Zachowanie się młodzieży w sytuacjach trudnych i rozwój osobowości*, M. Tyszkowa (red.), s. 91-97, Poznań: Uniwersytet im. A. Mickiewicza.
- Vangelisti A.L., Huston T.L., (1994), "Maintaining marital satisfaction and love". In *Communication and relational maintenance*, Edited by: Canary, DH and Stafford, L. San Diego: Academic Press.
- Voss K., Markiewicz D., Doyle A.B., (1999), Friendship, Marriage and Self-Esteem, *Journal of Social and Personal Relationships*, 1 (16), 103-122
- Wadsworth, B. J. (1998), *Teoria Piageta. Poznawczy i emocjonalny rozwój dziecka*, Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Wałęcka-Matyja K., (2014), *Role i funkcje rodziny*, (w:) *Psychologia rodziny*, I. Janicka, H. Liberska (red.), s. 95-114, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wolicki M., (2000), *Dojrzała osobowość, dojrzałe sumienie*, Wrocław: Wydawnictwo Księgarni Archidiecezjalnej.
- Wolejszo A., (2015), *Systemy rodzinne a dojrzałość do małżeństwa i jakość związku małżeńskiego*, Nieopublikowana praca magisterska, Archiwum UKSW.
- Zielińska A., (2012), Style wychowania w rodzinie pochodzenia a poczucie własnej wartości w relacjach interpersonalnych i radzenie sobie w sytuacjach trudnych u młodych dorosłych, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, nr 2(10), s. 102-134.
- Ziemska M., (1977), *Rodzina a osobowość*, Warszawa: Wiedza Powszechna.