

Mgr lic. Grzegorz Orłowski
Doktorant Instytutu Teologii Pastoralnej i Katechetyki
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
Lublin

Czynniki warunkujące powodzenie małżeństwa Factors conditioning the success of the marriage

Abstrakt:

Więź małżeńska stanowi szczególną wartość dla małżeństwa, dla ich dzieci, a także dla całego społeczeństwa. Budowanie, rozwijanie i pogłębianie więzi to zadanie, które zaczyna się od ślubu i trwa przez całe wspólne życie małżonków. Skoro sukces małżeństwa wiąże się z właściwą komunikacją, troska o nią ma szczególne znaczenie i stanowi poważne zobowiązanie. Komunikacja jest bardzo ważna w życiu każdego człowieka. Stanowi ona jeden z głównych elementów wpływających na jakość relacji międzyludzkich. Można powiedzieć, że komunikacja jest bardzo ważnym czynnikiem determinującym relacje z innymi ludźmi i rozwój osobisty. Właściwa komunikacja buduje relacje, uwzględniając wzajemne potrzeby i pragnienia. Dobre relacje małżeńskie zależą od komunikacji, także dotyczącej codziennego życia, od ekspresji uczuć, wyrażania opinii, ocen i oczekiwań. Właściwe porozumiewanie się wymaga zdolności, które pozwalają na dobrą, asertywną komunikację w danej sytuacji.

Słowa kluczowe: małżeństwo, kryteria powodzenia małżeństwa, komunikacja interpersonalna

Abstract:

Marriage bond it is a special value for married couple, their children and all society. Building it it's a task coming from vocation to marriage and taking a marriage vow. There upon that success of marriage is related with proper communication, care about it have a very special meaning and constitute general commitment. Communication every people life is very important. It is one of major elements which influence on quality of interpersonal relations. We can say that communication is very important factor which determine relations with other people and personal development. Proper communication build relations, so it factor into mutual needs and desires. Good marriage relations depends on talking about everyday life, shearing expression, voicing opinions, fillings and expectations. Proper communication needs capability of talking people which permit good, assertive communication in specific situation.

Keywords: marriage, criteria for the success of marriage, interpersonal communication

Wprowadzenie

Osoby zawierające związek małżeński zazwyczaj zakładają, że ich małżeństwo będzie satysfakcjonujące. Temu założeniu wyraźnie przeczy coraz częstsza praktyka rozwodów. Potrzebne staje się więc dokonywanie rozmaitych analiz czynników sprzyjających i niesprzyjających udanej więzi małżeńskiej. Wśród nich naczelne miejsce wydaje się zajmować sposób porozumiewania się małżonków.

Zarówno teoretyczne, jak i praktyczne znaczenie ma odpowiedź na następujące pytania: Czym jest zadowolenie z małżeństwa? Jakie są jego uwarunkowania? Jakie czynniki się na nie składają? Jakie typy komunikacji występują w relacjach małżeńskich? Co różni komunikację małżonków zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa?

Powyższe zagadnienia zostały ujęte m.in. w opracowaniach: M. Braun-Gałkowskiej (1980), J. Rostowskiego (1987), M. Ryś (1992, 1999), H. Liberskiej, M. Matuszewskiej (2001), F. Adamskiego (2002), M. Guzewicza (2002), U. Dudziak (2002, 2009), V. Satir (2002), E. Sujak (2007), A. S. Rebera (2008), M. Płopy (2008, 2010), G. Chapman'a (2014), S. Zalewskiej (2015).

W artykule tym dokonano syntezy wybranych publikacji odnoszących się do uwarunkowań powodzenia małżeństwa. Ujęcie tematu ma charakter interdyscyplinarny - uwzględniono tu - obok zagadnień psychologicznych – także wymiar duchowości małżonków.

1. Małżeństwo i zadowolenie z małżeństwa

Określenie tego, czym jest zadowolenie z małżeństwa wymaga zdefiniowania pojęć z nim związanych, a zwłaszcza przedstawienia początku i istoty małżeństwa. Bóg stworzył człowieka na swój obraz i podobieństwo (Rdz 1, 1-31). Sam będąc Miłością, powołał człowieka z miłości, ale także dla miłości. Takie rozumienie powyższego zagadnienia pozwala stwierdzić, że miłość jest człowiekowi dana i zadana jako dar do realizacji przez całe życie. Dla opisu małżeństwa, jako związku zbudowanego na fundamencie miłości, nieodzowne jest określenie podstaw tej zdolności. Początek Księgi Rodzaju ujawnia, że Bóg stworzył mężczyznę i kobietę tak, aby stanowili wspólnotę. Stwórca błogosławi swojemu stworzeniu mówiąc: „Bądźcie płodni i rozmnażajcie się” (Rdz 1,28). Jezus przypomina starotestamentowe słowa: „Dlatego opuści człowiek ojca i matkę i złączy się ze swoją żoną i będą oboje jednym ciałem. A tak już nie są dwojgiem, lecz jednym ciałem...” (Mt 19, 5-6). Natomiast Kodeks Prawa Kanonicznego określa, że: „małżeństwo jest to przymierze, poprzez które mężczyzna i kobieta tworzą ze sobą wspólnotę całego życia, skierowaną ze swej natury ku dobru małżonków oraz ku zrodzeniu i wychowaniu potomstwa” (KPK 1055). Małżeństwo jest to wspólnota jednego mężczyzny i jednej kobiety, ma ona charakter ścisły i stały, jest nierozłączna, aż do śmierci.

H. Liberska, M. Matuszewska (2001, s. 15) analizują małżeństwo pod kątem zaspokojenia potrzeb, wspólnoty uczuć, odpowiedniego zachowania w celu zachowania jedności. W potocznym znaczeniu często nieuwzględniany jest fakt, iż:

„małżeństwo jest instytucją, zespołem norm społecznych. Zawsze jednak, zgodnie z lokalnymi zwyczajami, sankcjonuje ono związek między dwiema (...) osobami (...) oraz zobowiązuje je, przynajmniej teoretycznie, do przestrzegania obligatoryjnych zachowań, mających na celu zachowanie jedności” (Reber, Reber 2008, s. 853). Zobowiązanie do przestrzegania pewnych zachowań oraz jedność, przyczynia się do szczęścia w małżeństwie. M. Braun-Gałkowska (1980) definiuje małżeństwo, jako: „związek mężczyzny i kobiety, w założeniu trwały przez całe życie, który przez tworzenie wieloaspektowej wspólnoty życia, dąży do realizacji wspólnego dobra” (tamże, s. 16-17). W przytoczonej definicji można dostrzec również, że małżeństwo nastawione jest na wspólne dobro, czyli także satysfakcję ze związku. Autorka wyróżniła pewien wieloaspektowy proces, w którym małżeństwo wyznacza nową jakość oraz kształtuje się na podstawie różnych czynników takich jak: wiek, staż małżeński itp. (Braun-Gałkowska, 1992).

Socjologiczny punkt widzenia wskazuje na społeczny, instytucjonalny charakter małżeństwa oraz na specyficzne role społeczne, jakie odgrywają małżonkowie na danym etapie rozwoju (Belcer, 2015). Decyzja o wstąpieniu w związek małżeński jest jedną z najważniejszych decyzji w życiu człowieka. F. Adamski (2002) podkreśla jak dużą rangę ma małżeństwo, zarówno w kontekście społeczeństwa, jak i w życiu prywatnym.

Funkcjonowanie w małżeństwie jest powszechną i najbardziej akceptowalną formą życia dwojga ludzi (Płopa, 2010). Jednakże aktualnie dość powszechnie obserwowane jest zjawisko obniżenia rangi instytucji małżeństwa na rzecz popierania związków nieformalnych, takich jak konkubinat, kohabitacja, „wolne związki”, czy też monogamia seryjna. Zdaniem niektórych takie związki mogą istnieć na równi z małżeństwem i nie ma potrzeby, aby dokonać ich formalizacji (za: Muszyński, 2008). Pomimo istniejących trendów wynikających z niewłaściwie pojmowanej koncepcji człowieka i wolności osoby, dla większości młodych ludzi rodzina stanowi jedną z najważniejszych wartości i wielu młodych wyraża chęć wstąpienia w związek małżeński. Od małżeństwa oczekują najczęściej, że stanie się ono źródłem ich szczęścia.

W literaturze przedmiotu występuje wiele określeń bliskoznacznych pojęciu szczęścia małżeńskiego, takich jak: satysfakcja małżeńska, zadowolenie małżeńskie, przystosowanie małżeńskie czy też powodzenie - sukces małżeński (Rostowski, 1987). Zdaniem M. Braun-Gałkowskiej (1992): „małżeństwo osiąga powodzenie, jeżeli małżonkowie mają poczucie wspólnoty w realizowaniu zadań, co wyraża się w ogólnym zadowoleniu ze związku, a nie wyklucza okresowych trudności i konfliktów” (tamże, s. 20).

Kluczowe w kwestii satysfakcji małżeńskiej jest subiektywne odczucie małżonków. Zazwyczaj szczęście małżeńskie wiąże się z osiągnięciem indywidualnego szczęścia, zadowoleniem z życia seksualnego i uczuciowego, uzyskaniem równowagi emocjonalnej, harmonii życia, a także wspólną realizacją wyznaczonych celów.

Istnieje powszechne przekonanie, że wielka miłość uwieńczona ślubem jest gwarantem szczęścia w małżeństwie. Rzeczywistość potwierdza, iż wiele małżeństw, w konfrontacji z różnymi negatywnymi czynnikami, przeżywa znaczne trudności (Wójcik, 2006).

Poziom zadowolenia z małżeństwa jest w dużej mierze warunkowany także etapem życia. Subiektywne odczucie szczęścia może być niskie na przykład po narodzinach pierwszego dziecka. Ponadto wskaźnik zadowolenia z małżeństwa ulega obniżeniu, gdy marzenia i wyobrażenia o małżeństwie nie mają pokrycia z rzeczywistością (Satir, 2002; Elżanowska, 2012). Gdy małżeństwo przeżywa kryzysy związane z trudnościami dnia codziennego odczucie zadowolenia zmniejsza się (Zalewska, 2015). Wówczas może nastąpić swoiste rozczarowanie małżeństwem. Istotny wpływ na dalszą satysfakcję ma praca nad sobą, w tym „konstruktywne przepracowanie” konfliktów, zakomunikowanie swoich potrzeb, oczekiwań itp. (Sujak, 2007).

2. Kryteria powodzenia małżeństwa – aspekt psychologiczny

M. Braun-Gałkowska (1980) wyróżnia wewnętrzne i zewnętrzne uwarunkowania zadowolenia z małżeństwa. Uwarunkowania wewnętrzne, to takie, które tkwią w samym człowieku i są efektem jego rozwoju, przeżyć, temperamentu. Przykładem może być tu dojrzałość osobowości, do małżeństwa. Uwarunkowania zewnętrzne dotyczą czynników, które nie są bezpośrednio zależne od małżonków, a które w znaczny sposób wpływają na życie małżeńskie. Przykładem może być posiadane mieszkanie, dobrobyt. Należy jednak zaznaczyć, że czynniki te wzajemnie na siebie oddziałują i są ze sobą powiązane lub wynikają jedno z drugich (tamże).

Czynniki wewnętrzne odgrywają bardziej istotną rolę w życiu małżeńskim, implikują ponadto skłonność samych małżonków do głębszego rozwoju osobistego oraz poprawy jakości życia małżeńskiego. Pozytywne czynniki zewnętrzne łatwiej uzyskać, jeśli osiągnięte są pozytywne czynniki wewnętrzne i podejmie współpracę w tym kierunku. E. Wójcik (2006), jak i M. Braun-Gałkowska (1980) twierdzą, że szczęście małżeńskie zależy głównie od cech osobowości, które można wypracowywać oraz rozwijać. Uwzględniając powyższe stanowisko, można

wnioskować, że każdy człowiek posiada sprawczość dotyczącą wpływu na kształt życia małżeńskiego.

Wśród czynników wewnętrznych, które negatywnie wpływają na wieź małżeńską, a co za tym idzie na szczęście w małżeństwie E. Wójcik (2006) wyróżnia: niedojrzałość psychiczną, egoizm, słabą refleksyjność (czyli brak umiejętności zastanawiania się), sztywność w myśleniu i zachowaniu (taki już jestem i nic się nie zmieni), brak zaufania (podejrzliwość), neurotyczność (duża zmienność, drażliwość, agresywność itp.) (tamże, s. 104). Pozytywny wpływ na relacje małżeńskie i szczęście w małżeństwie stanowią czynniki będące przeciwieństwem wyżej wymienionych. Są to między innymi: dojrzałość osobowości, zgodność przekonań, satysfakcja seksualna, umiejętności komunikacyjne (Ryś 1999; Plopa 2006; Braun-Gałkowska 2008).

Na podstawie przeprowadzonych badań M. Braun-Gałkowska (2008) wykazuje, że istotnym czynnikiem powodzenia małżeństwa jest dojrzałość osobowości osób stanowiących małżeństwo. Proces dojrzewania jest dynamiczny. Przyjmuje się, że osoba dojrzała to taka, która jest świadoma, wolna i odpowiedzialna za swoje czyny (tamże). Psychologowie wyróżniają różne aspekty dojrzałości: dojrzałość fizyczną, psychiczną (intelektualną, emocjonalną i społeczną) oraz socjalną (por. np. Ryś, 1999). Dojrzałość fizyczna jest to zdolność do prokreacji. Dojrzałość intelektualna, zwana także dojrzałością umysłową obejmuje aktywne patrzenie, wyciąganie realnych wniosków oraz ocenę postępowania. Dojrzałość pod tym względem, to także właściwe postrzeganie samego siebie wraz z zaletami i wadami. W dojrzałości emocjonalnej podkreśla się właściwy rozwój uczuć. Emocjonalność i uczuciowość, jeśli są podporządkowane rozumowi, wpływają na jakość relacji osobowych. W dojrzałości emocjonalnej ważna jest także akceptacja własnej osoby. W rozwoju dojrzałości uczuciowej następuje rozwój współodczuwania, czyli empatii. Siły uczuciowe i emocjonalne podporządkowują się rozumowi. Człowiek dojrzały staje się odpowiedzialny, za sprawą rozumu potrafi zrezygnować z przyjemności, liczy się także z potrzebami innych. Ta postawa ważna jest w osiągnięciu dojrzałości społecznej. Dojrzałość społeczna to również umiejętność solidaryzowania się, a także współodpowiedzialności i bezinteresownego zaangażowania się na rzecz potrzebującego człowieka. Ważna jest tutaj także zdolność do kontaktu z innymi, zaciekawienie otaczającym światem, właściwe wypełnienie ról społecznych (tamże). Dojrzałość socjalna oznacza aktywność zawodową, niezależność finansową.

Warto wyróżnić także dojrzałość duchową. Możemy ją określić, jako poszukiwanie prawdy oraz konsekwentne dążenie do niej. Człowiek może rozwijać się w sposób pełny, jeśli będzie cenił wartości duchowe. Dojrzałość duchową może

osiągnąć człowiek, który żyje zgodnie z najważniejszym przykazaniem, przykazaniem miłości (Wójcik, 2006).

W odpowiednim doborze partnera życiowego ważna jest zgodność przekonań dotyczących najważniejszych norm i wartości (Braun- Gałkowska, 2008). Szczęście w małżeństwie w dużej mierze zależy od właściwego, osobowościowego poznania się przed ślubem, szczególnie w okresie narzeczeństwa (Elżanowska, 2012). Czas trwania tego okresu również powinien być odpowiednio zaplanowany. Według badań M. Braun-Gałkowskiej (2018) okres narzeczeństwa krótszy niż jeden rok, nie sprzyja późniejszemu zadowoleniu z małżeństwa.

Decyzja o wstąpieniu w związek małżeński powinna być świadoma i dobrowolna. Trudno mówić o dobrym poznaniu się i właściwej świadomości, jeśli przed małżeństwem dochodzi do współżycia seksualnego. Przez podjęcie takich aktów młodzi ludzie utrudniają sobie wzajemnie właściwe poznanie siebie oraz wytworzenie między sobą pogłębionej przyjaźni, która umożliwia późniejsze wzajemne rozumienie. Ponadto fizyczność staje się cechą dominującą, która przewyższa inne płaszczyzny (Dziewiecki, 2000; Wójcik, 2006).

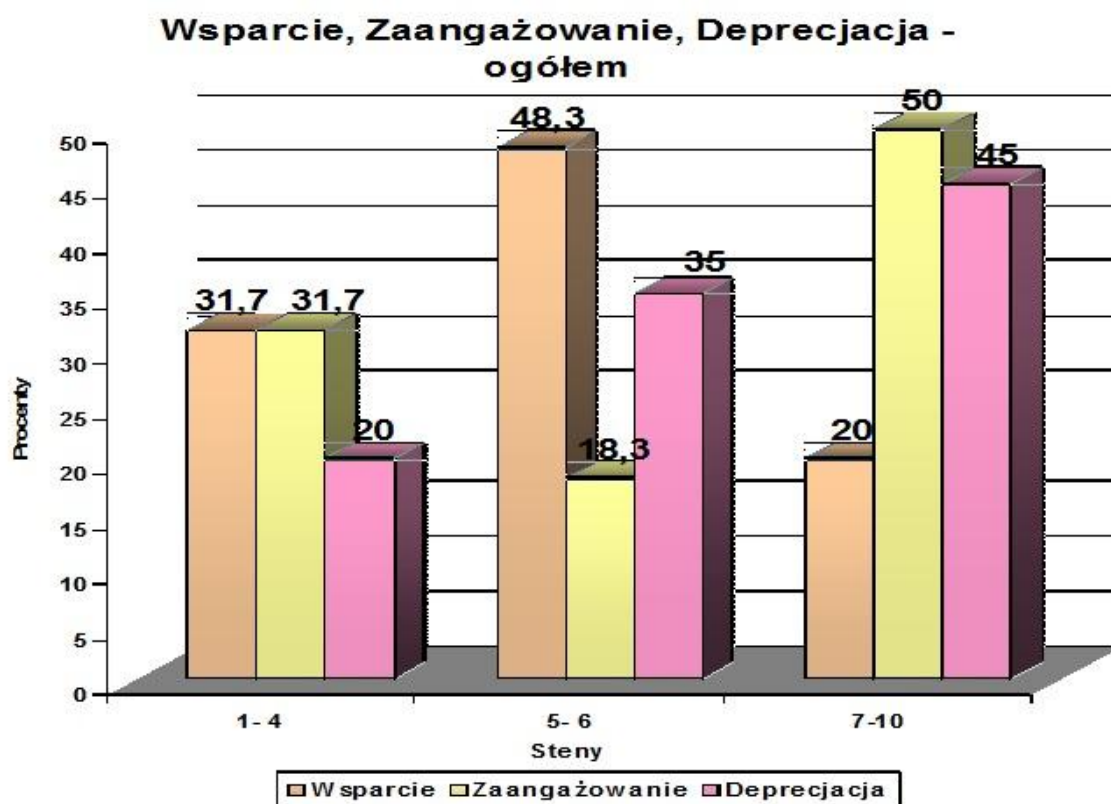
Obecnie obserwujemy społeczny wzrost akceptacji dla współżycia poza małżeństwem i dla tzw. „związków na próbę”. Niesie to za sobą negatywne konsekwencje. Jedną z nich jest możliwość nietrwałości małżeństwa, będąca konsekwencją zawarcia go pod wpływem presji społecznej do wzięcia ślubu w przypadku nieplanowanego poczęcia dziecka. Zachowanie czystości przedmałżeńskiej sprzyja kształtowaniu charakterów, prowadzi do głębokiej więzi duchowej, którą cechuje trwałość. Współżycie podjęte w małżeństwie, jako wyraz prawdziwej i pełnej miłości daje szansę na rozwój trwałego związku, w którym małżonkowie mają poczucie bezpieczeństwa i szczęścia (Jankowiak, 2007). Przy doborze partnera, ważne jest także poznanie jego światopoglądu. Uświadomienie sobie, jakie wartości posiada dana osoba i jak realizuje to, co dla niej jest najważniejsze. Małżeństwa szczęśliwe to takie, które potrafią realizować wspólne cele. Znaczenie mają także cechy charakteru kochanej osoby, a zwłaszcza to czy podejmuje ona pracę nad sobą. W przypadku doboru partnera, preferencje będą indywidualne, chociaż najczęściej młodzi ludzie kierują się sympatią. Sympatią zaś obdarzane są osoby, które wydają się mieć, na dany moment podobny charakter (Braun-Gałkowska, Walesa, 1975). Dla kształtowania się przyszłych więzi istotne są również relacje między rodzicami w rodzinie pochodzenia. Natomiast kryteria doboru drugiej osoby, uwzględniające jedynie fizyczność nie dają pełni szczęścia w życiu małżonków (Plopa, 2006).

Czynnikami szczęścia w małżeństwie, o którym piszą M. Braun-Gałkowska (1980) i J. Rostowski (1987) jest także satysfakcja ze współżycia małżeńskiego. Istotą podejmowanie stosunków płciowych powinna być miłość, która sprawia, że

małżonkowie czują bliskość fizyczną, psychiczną i duchową. Zbliżenie fizyczne powinno być następstwem miłości. Postępowanie odwrotne nie ma ani moralnego, ani psychologicznego uzasadnienia. Podjęcie współżycia wyrażające miłość małżeńską i odpowiedzialność prokreacyjną daje poczucie budowania więzi, przyjaźni, zaufania. Satysfakcja z pożycia małżeńskiego zależy również od indywidualnych potrzeb mężczyzny i kobiety. Potrzeby te zmieniają się wraz z wiekiem i stażem małżeńskim. Częstość współżycia w małżeństwie zależy również od kręgu kulturowego, z którego wywodzą się małżonkowie. Brak zrozumienia między małżonkami w dziedzinie seksualnej może powodować sytuacje konfliktowe, co negatywnie wpływa na zadowolenie z małżeństwa. J. Rostowski (1987) podkreśla jednak, że częstość współżycia nie determinuje szczęścia w małżeństwie.

Kolejnym czynnikiem decydującym o powodzeniu małżeństwa jest odpowiednia, konstruktywna komunikacja. Interakcje stanowią istotny element rozwoju osoby, budowania więzi oraz zadowolenia z małżeństwa. Komunikacja stanowi punkt wyjścia do innych czynników powodzenia małżeństwa (Jęczeń, 2016). Ponadto komunikacja małżeńska jest jednym z najważniejszych czynników aktualizacji miłości małżeńskiej i zacieśnienia więzi między małżonkami (Ryś, 1999). W procesie komunikacji, który wstępnie między małżonkami M. Płopa (2008) wyróżnia: wsparcie, zaangażowanie, deprecjacja. Komunikacja wspierająca wyraża się w okazywaniu szacunku partnerowi przez docenianie jego wysiłków. Przejawia się to również troską o partnera nie tylko w sytuacjach trudnych ale, także w sprawach życia codziennego. Zaangażowanie występuje wówczas, gdy małżonkowie okazują sobie za pomocą komunikatów wzajemne zrozumienie i bliskość. Natomiast deprecjacja wiąże się z przejawianiem agresji wobec partnera. Na budowanie więzi małżeńskich wpływa pozytywne zaangażowanie i wzajemne udzielenie sobie wsparcia. Niekorzystna dla wzajemnych więzi jest deprecjacja, która wynika z nieprzyjaznej interpretacji zachowania się współmałżonka.

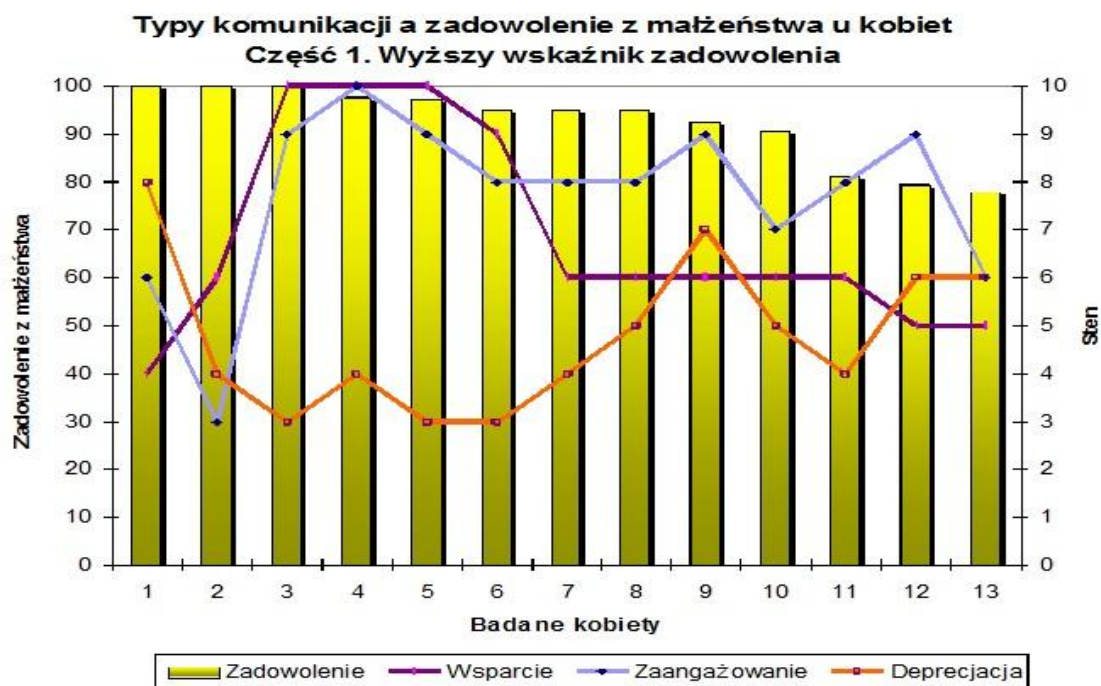
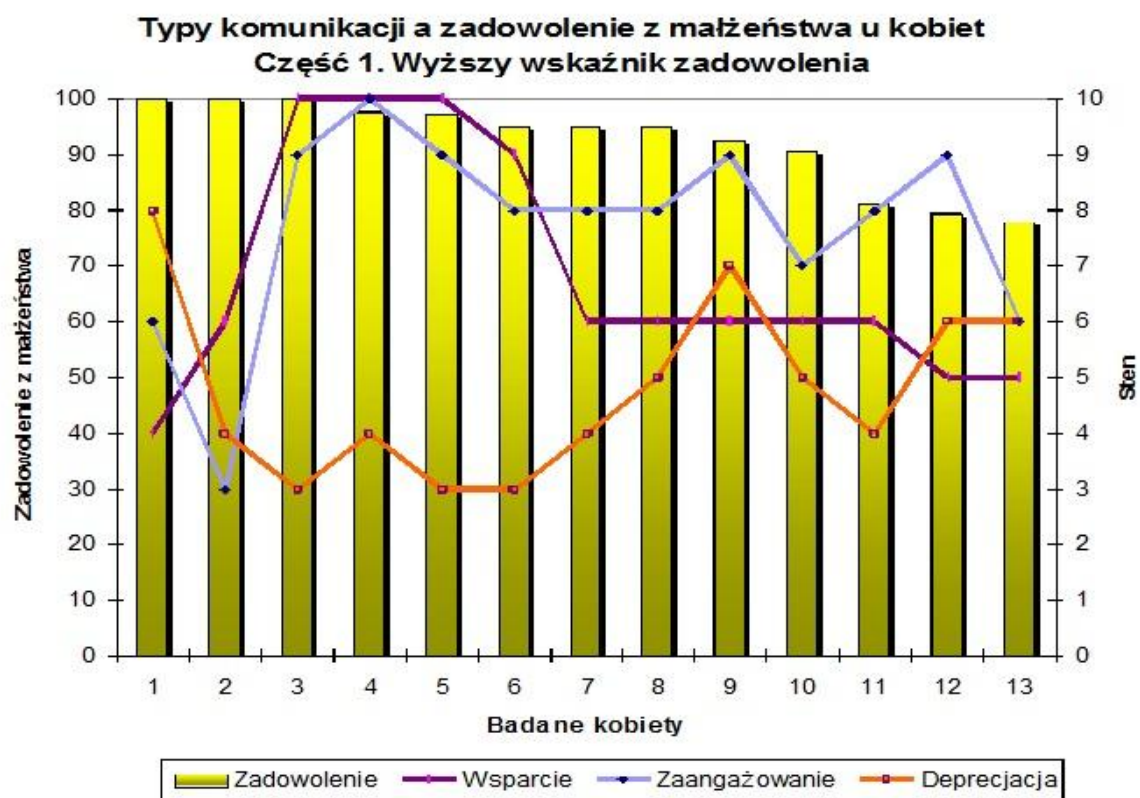
Z badań własnych, przeprowadzonych w 2012 roku wśród 60 małżonków, wynika, że znaczne zaangażowanie w komunikację małżeńską przejawia połowa badanych osób. Intensywnego wsparcia udziela współmałżonkowi jedynie 20%. Niemal w co trzeciej parze małżeńskiej zaangażowanie i wsparcie było wyjątkowo niskie, wśród 45% par małżeńskich miało miejsce poniżanie małżonka (Orłowski, 2012) (rys. 1).



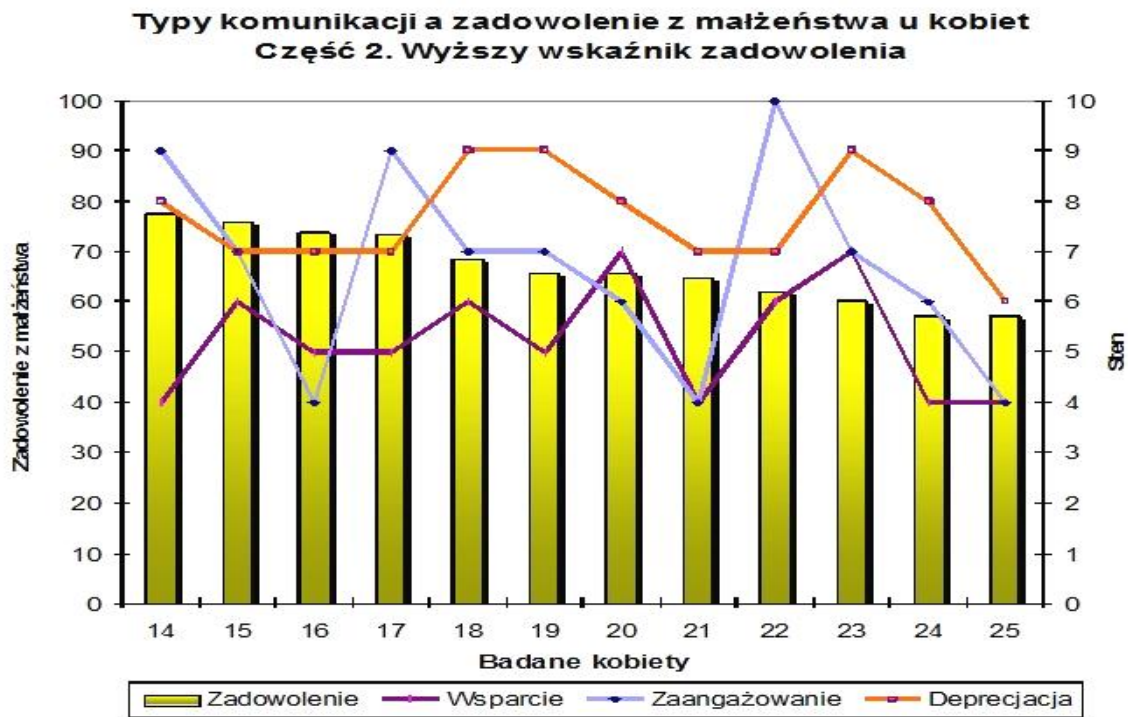
Rys. 1. Wsparcie, zaangażowanie, deprecjacja u małżonków

Na podstawie wyników badania Skalą *Powodzenia Małżeństwa* M. Braun-Gałkowskiej zaobserwowano, że zarówno dla kobiet jak i mężczyzn, czynnikiem najważniejszym do stworzenia szczęśliwego małżeństwa miłość (96,7%).

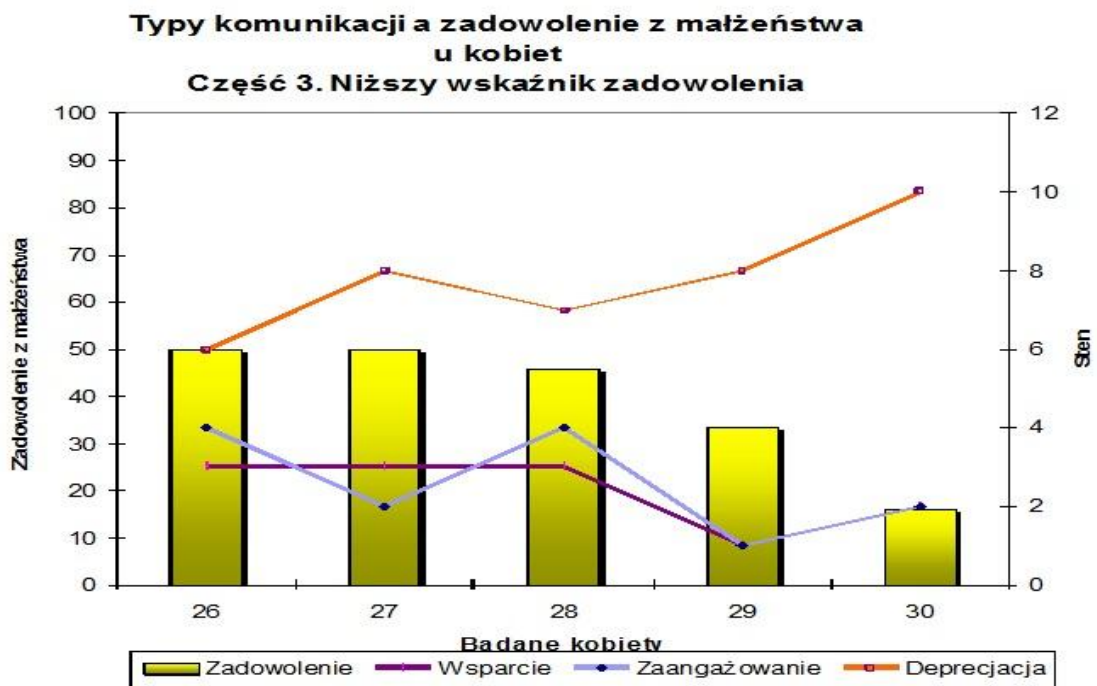
Zarówno kobiety, jak i mężczyźni o wyższym współczynniku zadowolenia z małżeństwa, wykazywali większe zainteresowanie sukcesami i problemami partnera, a także okazywali troskę. Ponadto występowało wsparcie psychiczne i duchowe poprzez: chwalenie, czy poparcie współmałżonka w jego działaniu. Warto zauważyć, że wśród badanych par zadowolonych z małżeństwa, z reguły występował stosunkowo wysoki poziom zaangażowania (tamże, s. 53–96) (Rys. 2 - Rys. 7).



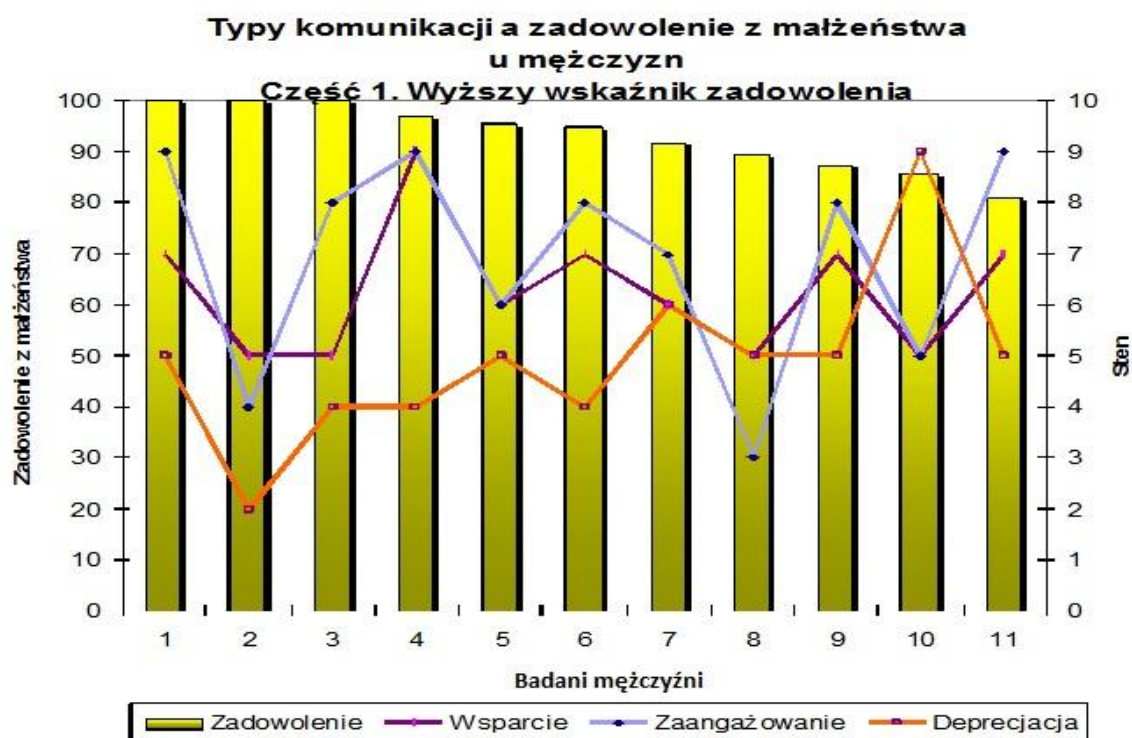
Rys. 2. Style komunikacyjne kobiet z wyższym współczynnikiem zadowolenia z małżeństwa cz. 1.



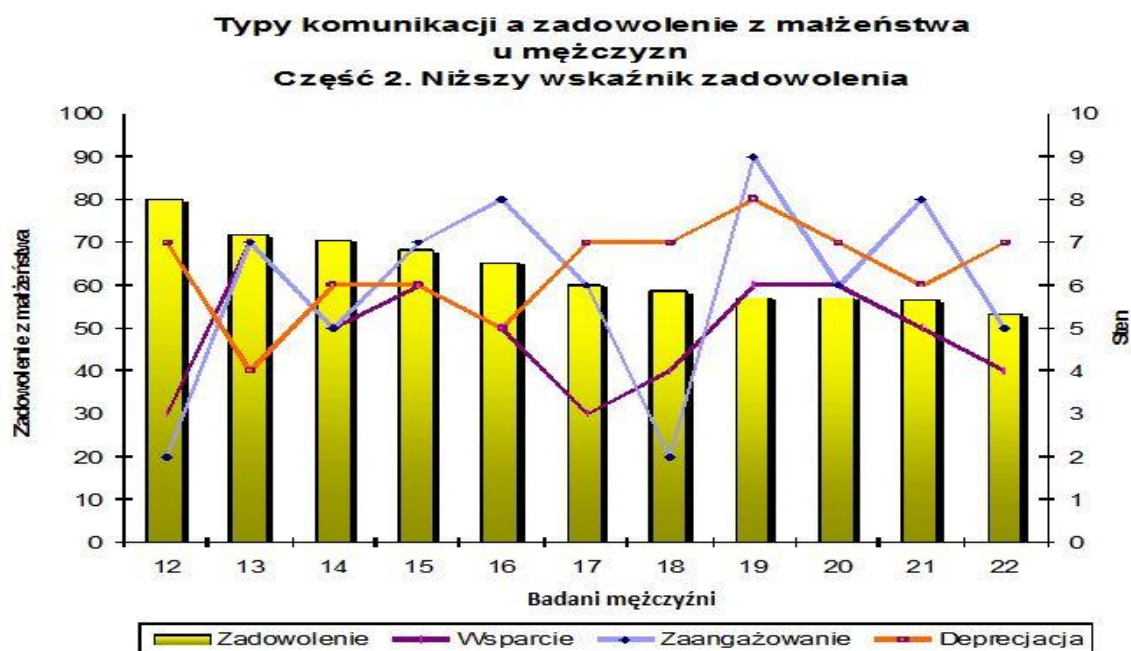
Rys. 3. Style komunikacyjne kobiet z wyższym współczynnikiem zadowolenia z małżeństwa cz. 2



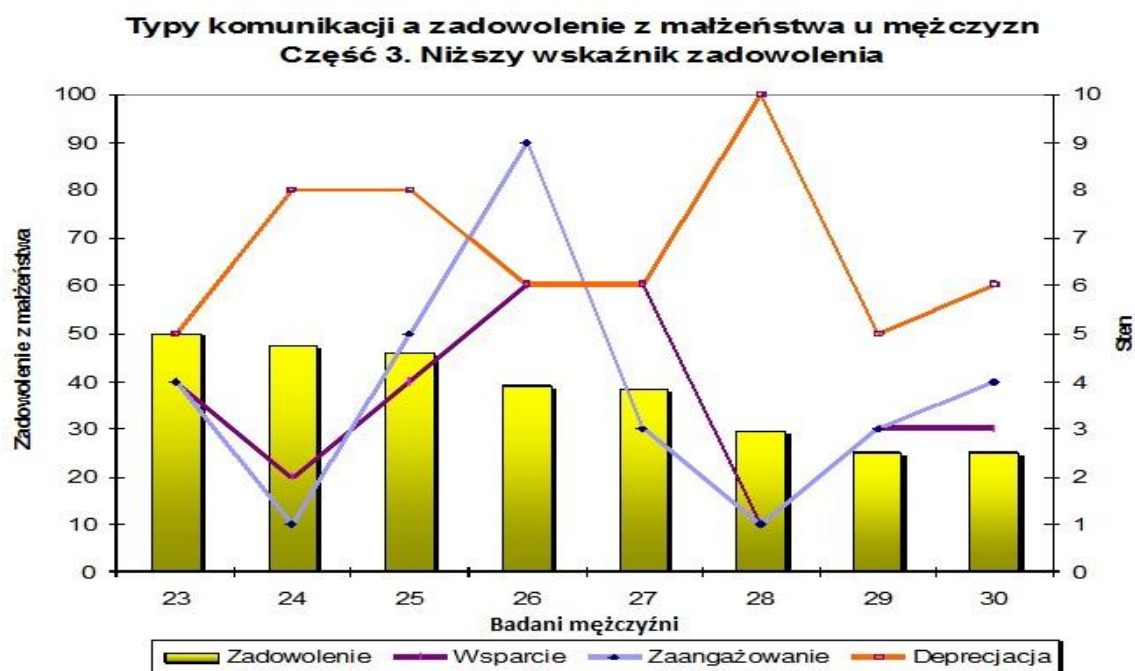
Rys. 4. Style komunikacyjne kobiet z niższym współczynnikiem zadowolenia z małżeństwa cz. 3



Rys. 5. Style komunikacyjne mężczyzn z wyższym współczynnikiem zadowolenia z małżeństwa cz. 1



Rys. 6. Style komunikacyjne mężczyzn z wyższym współczynnikiem zadowolenia z małżeństwa cz. 2



Rys. 7. Style komunikacyjne mężczyzn z niższym współczynnikiem zadowolenia z małżeństwa cz. 3

Na podstawie przeprowadzonych badań można dostrzec pewne tendencje stylów komunikacyjnych małżonków zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety w grupie o wyższym współczynniku zadowolenia z małżeństwa, cechują się stosunkowo dużym poziomem wsparcia i zaangażowania. Dominujący jest u nich styl komunikacyjny udzielający wsparcia. Zauważalna jest korelacja między zadowoleniem z małżeństwa, a wsparciem okazywanym w komunikacji, można stwierdzić, że zadowolenie z małżeństwa jest wprost proporcjonalne do wsparcia. Taka teza jest zrozumiała, gdyż im więcej wzajemnego wsparcia, okazywania szacunku, tym bardziej pozytywna i zdrowa atmosfera panuje w związku.

Związek taki możemy nazwać partnerskim, w którym miłość jest odpowiedzialna, stawia się ją na pierwszym miejscu. Dzięki zaangażowaniu wzajemnemu okazywaniu uczuć, tworzona jest atmosfera wzajemnego zrozumienia oraz bliskości w związku. Istnieje również mniejsza skłonność małżonków do konfliktów, a także wzajemnego obrażania się, poniżania, krytykowania, czy też narzucenia swojego zdania (por. np. Jankowska, 2016).

Zdaniem terapeutów „komunikacja jest najpotężniejszym czynnikiem determinującym rodzaj relacji z innymi ludźmi i własny rozwój” (Satir, 2002, s. 56). I. Gołębiowska (2016, s. 20-22) uważa, że komunikacja jest fundamentem, przez który można wyrazić swoje uczucia, emocje, zatem, w istotnym stopniu wpływa na

zadowolenie z małżeństwa. Z drugiej strony zadowolenie z małżeństwa również wpływa, na jakość komunikacji.

Prawie wszystkie negatywne czynniki, decydujące o braku satysfakcji ze związku można wyeliminować, jeśli między małżonkami istnieje będzie wysoka umiejętność porozumiewania się (Eggerichs, 2010). Brak rozmów w małżeństwie zaburza twórcze dzielenie się emocjami, a to prowadzi do realnego zagrożenia pogorszeniem się relacji. E. Wójcik (2006) twierdzi, iż brak rozmów przyczynia się do zaniku miłości, ponieważ miłość potrzebuje prawidłowej komunikacji (tamże).

Kobiety zazwyczaj odbierają świat w kategoriach estetycznych, pragną być piękne, podobać się innym, chcą także, aby inni zauważali to piękno. Czynnikiem, który wpływa na satysfakcję żony może być szczerze docenienie przez męża jej wyglądu. Czynnikiem, który wpływa na satysfakcję męża jest uznanie ze strony żony tych cech, jakimi się on odznacza. Mogą to być słowa, które doceniają zaradność, pracowitość, odpowiedzialność, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa. Czynnikiem słownym, które znacząco wpływają na poczucie satysfakcji jest docenienie, nawet drobnej rzeczy. Często to właśnie mężczyźni bardziej potrzebują zauważenia i docenienia, szczególnie za wykonanie różnorodnych czynności. Pozytywny wpływ na satysfakcję w małżeństwie ma delikatność. Łagodność i delikatność podczas zwracania uwagi, powiązana z szacunkiem i afirmacją, częściej przyniesie bardziej pozytywny skutek niż krytyka. Większy efekt przyniesie z pewnością zachęta i łagodna prośba, niż szorstkie przypominanie i pretensje, że coś nie zostało zrobione. Korzystną dla umacniania wspólnoty małżeńskiej rolę odgrywa wyrażana uprzejmość i grzeczność (Miller, Rolnick, 2012).

Zdaniem E. Wójcik (2006) subiektywne odczucie zadowolenia z małżeństwa związane jest z poziomem zaspokojenia potrzeb. Potrzeby te wyrażane są poprzez wzajemną komunikację. Nie jest możliwe zrealizowanie pragnień drugiej osoby bez jasnego sprecyzowania, w czym tkwi istota jego potrzeb i oczekiwań. Dlatego wypowiedzanie swoich życzeń w sposób dokładny i konkretny jest umiejętnością bardzo istotną. Potrzeby prawidłowo rozumiane przez kochaną osobę, mają większą szansę adekwatnej realizacji. Przy wyrażaniu uczuć słuszne jest stosowanie komunikatów typu „ja”. Chodzi o opis tego, jak dana osoba czuje się w konkretnej sytuacji. Komunikaty typu „ty” mogą doprowadzić do sytuacji, w której osoba będzie czuła się atakowana, czy obwiniana (por. także: Faber, Mazlish, 1993).

Elementem więziotwórczym w kontaktach międzyludzkich jest dostrzeżenie i podkreślanie dobra, będącego w drugim człowieku. Dobre słowo i gest kierowany pod adresem współmałżonka, ma pozytywne oddziaływanie na psychikę obojga (Jarczyk, 2009). W udanych relacjach interpersonalnych konieczna jest: „wzajemna troska, szacunek, okazywanie sobie czułości, dobre maniery, kultura osobista ...”

(tamże, s. 56). Przykro jest człowiekowi słuchać ciągłych uwag, pretensji, zaprzeczania uczuciom. Niemile jest również doświadczanie taktyki nieustannego „stawiania na swoim” przez współmałżonka. Dochodzi wtedy do napięć, częstego braku wsparcia, a w konsekwencji do pogarszania relacji. Kiedy sytuacja nie zostanie wyjaśniona, narasta gniew i żal (Eggerichs, 2010). Wskazana jest wówczas umiejętność panowania nad sobą, nad przejawami krzywdzącego zachowania oraz unikanie raniących słów. Trudniej jest panować nad sobą osobom z porywczym charakterem, lub osobom, które przyswoiły sobie niewłaściwe sposoby komunikowania. Ślubowana u progu małżeństwa miłość powinna skłaniać do empatii i przebaczenia, do racjonalizacji i stanięcia w prawdzie. Prawda wyznacza obiektywne dobro, buduje zaufanie. Element ten zostaje zachwiany, gdy stosowana komunikacja jest nieuczciwa, obfitująca w aluzje, sprzeczne komunikaty, rozbieżności między przekazem werbalnym i niewerbalnym (Satir, 2002).

A. Jarczyk (2009) twierdzi, że prawidłowa komunikacja buduje relacje, wpływając na wzajemne poznawanie swoich pragnień i potrzeb. Dobrze układające się relacje małżeńskie zależą od rozmowy. Mówienie o sprawach codziennych, dzielenie się spostrzeżeniami, jasne wyrażanie swojego zdania oraz oczekiwań jest więziotwórcze. Dzięki komunikacji rozstrzygane są kwestie sporne, nieporozumienia, konflikty. Różnice zdań, a nawet kłótnie małżeńskie to sytuacja naturalna, ponieważ małżonkowie różnią się od siebie, pochodzą z różnych rodzin mają też różne wzorce komunikacyjne (tamże).

Do wzrostu satysfakcji komunikacji pozawerbalnej przyczynia się umiejętność aktywnego słuchania, która daje małżonkom szansę wyrażenia swojej życzliwości, swojego szacunku względem siebie nawzajem. Czas poświęcony na wysłuchanie, wskazuje na ważność rozmówcy. Niejednokrotnie poprzez aktywne wysłuchanie okazujemy pomoc w rozwiązaniu problemów. Wyraża się ono między innymi poprzez patrzenie na rozmówcę, parafrazowanie zasadniczej myśli rozmówcy w trakcie przerwy wypowiedzi. Jest to także określenie zauważonych uczuć (Wójcik, 2006).

Wymienione wyżej czynniki komunikacyjne w znacznym stopniu przyczyniają się do poprawy więzi między małżonkami, a więc do wzrostu subiektywnego odczucia zadowolenia z małżeństwa. Komunikacja uczciwa u obojga małżonków wpływa na zwiększenie zadowolenia z małżeństwa, zaś komunikacja nieuczciwa, sprzyja także obniżeniu poczucia własnej wartości współmałżonków. Może wtedy nastąpić znaczne pogorszenie relacji mającej istotny wpływ na trwałość związku (Artymiak, 2010). Otwarcie się na dialog jest nieodzowne, aby obie strony czuły się usatysfakcjonowane (Belcer, 2015). W przeciwnym razie może dojść do nagromadzenia negatywnych emocji oraz wzrostu złości i frustracji. Te zaś, nie

sprzyjają rozwiązywaniu konfliktów. Utrudnia to, a czasem uniemożliwia, doświadczanie satysfakcji z małżeństwa (tamże).

3. Uwarunkowania powodzenia małżeństwa – ujęcie teologiczne

Papież Paweł VI w encyklice *Humanae vitae* przywołuje cechy miłości małżeńskiej, w których istotną rolę pełni wierność i wyłączność małżonków od dnia zawarcia sakramentu małżeństwa. Każdy człowiek swoim sposobem zachowania i zaangażowania ujawnia priorytety życiowe. Dla jednych będzie to praca zarobkowa, hobby, kariera, dla innych pomoc potrzebującym i zaangażowanie na rzecz Kościoła. Wyżej wymienione aktywności są z pewnością ważne, jednakże od dnia wstąpienia w związek małżeński najważniejszą wartością w życiu, przez wzgląd na Stwórcę i wiarę powinno, być małżeństwo. Dokonując refleksji nad własnym rozwojem, dalszym życiem i przyszłymi wyborami, człowiek powinien zastanowić się nad tym, w co się angażuje, czemu się poświęca, lub jakie wybory podejmuje i czy to służy małżeństwu. Być może zachowania, czy wybory życiowe niszczą małżeństwo i zagrażają jego trwałości. Nawet szczytne cele nie mogą przyczynić się do pogorszenia relacji małżonków, ponieważ od dnia ślubu, najważniejszą wartością, dla nich jest właśnie związek małżeński.

Zawierając związek małżeński małżonkowie, poprzez sakrament, czyli widzialny znak niewidzialnej łaski, zapraszają Boga do swojego życia. Bóg pomaga wytrwać w tym, co małżonkowie nawzajem przysięgali sobie. Poprzez zawarty sakrament, Bóg został zaproszony do wspólnoty małżonków. Jest z nimi zawsze, ale jedynie od nich zależy, jakie miejsce w ich życiu będzie On zajmował. Na trwałość związku, jego powodzenie, wpływa nieustanne zapraszanie Boga oraz zawierzenie Mu wspólnego małżeńskiego życia (Kuczaj, Kuczaj, 2009). W tym kontekście ważna jest, wspólna modlitwa małżonków, czyli stawanie ich przed Bogiem razem oraz uświadamianie sobie sakramentalnej rzeczywistości małżeństwa. Elementarnym wymiarem jedności małżonków jest także ich wspólny udział w Eucharystii. Daje to sposobność nie tylko indywidualnego, ale wspólnotowego stawania razem przed Bogiem (tamże).

Jak wskazuje M. Guzewicz (2002) dla małżeństwa wierzącego najważniejszą wartością jest Pan Bóg, a spośród wartości cenionych tu na ziemi, małżeństwo powinno być stawiane na pierwszym miejscu. Dla męża najważniejszą osobą powinna być żona, a dla żony mąż. Taka kolejność ważności znacząco wpływa na zadowolenie z małżeństwa. Dużym zagrożeniem może stać się usytuowanie na pierwszym miejscu innych osób na przykład: rodziców, przyjaciół, czy jakiejś osoby

duchowej. Również w przypadku matek, traktowanie dzieci jako najważniejszych osób w życiu może nieść za sobą zagrożenia dla małżeństwa.

M. Guzewicz podkreśla, że pielęgnowanie małżeństwa łączy się z dawaniem metaforycznie ujmowanego „pokarmu dla miłości”, nawet, jeśli ta druga strona wykazuje skłonności egoistyczne. Pielęgnowanie miłości odbywa się poprzez: słowa, czyny i rytuały. Objęcie troską dotyczy czynnika komunikacji, zarówno werbalnej jak i niewerbalnej. Słowa, oprócz przekazywanej treści ujawniają emocjonalne nastawienie. Dzięki nim człowiek może zapewnić drugą osobę o miłości. Zapewnienia te mają istotne znaczenie. Słowa miłości dają poczucie bezpieczeństwa i budują relacje. Dla budowania dobrych relacji istotne są również niewerbalne, powtarzane czynności ważne dla obojga małżonków. Ważne są tu małe rytuały małżeńskie, wyrażane między innymi poprzez czułe pożegnania i powitania, codzienną wspólną rozmowę, wspólne zakupy, modlitwę. Powyższe czynności stają się wyrażaniem tego, że mąż i żona są jednością w małżeństwie przez wszystkie lata wspólnego życia. (tamże).

Istotnym czynnikiem w rozwoju duchowości małżeństwa jest wspólny udział w rekolekcjach. Jest to element wzmocnienia i zacieśnienia więzi z Bogiem, a co za tym idzie również ze współmałżonkiem. Rekolekcje w ramach tzw. Spotkań Małżeńskich umożliwiają też poprawę wzajemnej komunikacji małżonków (Grzybowski, 2012). Miejscem formacji małżeńskiej są także kręgi Domowego Kościoła, Ruchu Focolare, Przymierze Rodzin Canne, zajęcia dla małżonków oferuje także Akademia Rodziny (por. Doktor, 1998; Trocchi 2002; Śmigiel, 2015).

M. Guzewicz zauważa, że wiele osób wykazuje bezradność w obliczu problemów i wątpliwości małżeńskich. Ludzie często zatrzymują się na drodze do osiągnięcia szczęścia, poprzez ignorancję i brak wiedzy, zaniedbywanie w życiu tego, co naprawdę ważne, angażowanie się w rzeczy mniej istotne dla samego małżeństwa. Stanowi to przyczynę niepowodzeń we wzajemnych relacjach (tamże).

Do osiągnięcia szczęścia niezbędne jest otoczenie małżeństwa czcią, na każdej płaszczyźnie życia. Do podjęcia takich rozważań skłania cytowany List do Hebrajczyków: „We czci niech będzie małżeństwo, pod każdym względem i łoże nieskalane, gdyż rozpustników i cudzołożników osądzi Bóg” (Hbr 13, 4). Małżeństwo należy otoczyć czcią, uwzględniając hierarchię wartości, hierarchię osób i „pokarm miłości małżeńskiej”, na który składają się: słowa, czyny i rytuały (Guzewicz, 2002).

M. Guzewicz podkreśla wartość współżycia seksualnego, które powinno odbywać w sposób godny, będąc wyrazem miłości i oddania. Nie jest właściwe instrumentalne traktowanie ciała a personalizacja i reifikacja współmałżonka. Czynnikiem decydującymi o satysfakcji ze współżycia małżeńskiego, są między

innymi: przygotowanie do kontaktów intymnych oraz ich przebiegu; delikatność i wyrozumiałość; empatia; intymność; higiena; inicjatywa z obydwu stron. Wymienione czynniki można wypracować na płaszczyźnie komunikacyjnej (tamże).

pozytywne odniesienie do intymnej relacji małżeńskiej i pielęgnowanie jej podkreśla List Św. Pawła: „Mąż niech oddaje powinność żonie, podobnie też żona mężowi. Żona nie rozporządza własnym ciałem, lecz jej mąż; podobnie też i mąż nie rozporządza własnym ciałem, ale żona” (1 Kor 7, 3-4).

Istotne dla budowania intymnej relacji małżeńskiej jest stosowanie się do zasad naturalnego planowania rodziny (Sujak 2007, Dudziak, 2009). Poprzez okresową powściągliwość seksualną, w przypadku odkładania poczęcia, małżonkowie w pełni akceptują wolę Stwórcy w kontekście płodności. Stając się „wolnymi i odpowiedzialnymi współpracownikami Boga- Stwórcy (Paweł VI, 1969, 1) . Wzajemnie podjęta odpowiedzialność wynikająca z decyzji o poczęciu daje: „poczucie związku osób, a nie tylko ciał, daje okazję do małej ofiary, ponoszonej za siebie wzajemnie, utrzymuje seks w małżeństwie w ciągłej świeżości...” (Guzewicz, 2002, s. 95-96). Ponadto należy zwrócić uwagę na możliwość odpowiedzialnego zaplanowania poczęcia dziecka poprzez naturalne metody rozpoznawania płodności. „Zapewnia to małżonkom wolność, daje poczucie spokoju i pewności, korzystnie oddziałuje na ich wzajemne kontakty” (Dudziak, 2002, s. 99).

U. Dudziak (2009) wskazuje, że dużą rolę w procesie dojrzewania odgrywa dom rodzinny. W rodzinie pochodzenia człowiek, kształtuje dojrzałą osobowość, która dotyczy: „... sfery intelektu i emocji, formowania postaw, nabywania wartości” (tamże, s. 89). W rodzinie dziecko uczy się planowania, organizowania, odpowiedzialności. Przede wszystkim w domu rodzinnym człowiek wychowywany jest do miłości, która zakłada nie tylko jej poznanie, ale jej doświadczenie (tamże, s. 89). Brak zdrowej atmosfery w rodzinie pochodzenia, a co za tym idzie deficyt miłości, ma wpływ na trwałość relacji człowieka w zawartym małżeństwie. Na dojrzałość osoby składa się również właściwy rozwój zdolności do miłości. O tym, czy dana osoba jest dojrzała w miłości, decyduje fakt, na jakiej płaszczyźnie postrzega ona ową miłość. W niektórych relacjach bywa to płaszczyzna powierzchowna: fizyczna, uczuciowa, zmysłowa (Dudziak, 2002). Właściwe jest jednak postrzeganie miłości jako międzyosobowej więzi, którą trafnie wyrażają słowa: „kocham cię i pragnę twojego dobra”. Taka miłość przejawia się w dawaniu siebie dla drugiej osoby i „... w podejmowaniu konkretnych czynów dla jej dobra” nawet jeśli wymaga to poświęcenia i ofiarności (tamże, s. 27). Dojrzałość osobowości przekłada się na dojrzałość do małżeństwa. Osoby, które wstąpiły w związek małżeński, a które cechuje niedojrzała osobowość mają trudności w nawiązaniu trwałych relacji, także w osiągnięciu empatii i pełni miłości. Jeśli miłość jest

traktowana, jako pożądanie, a osobę charakteryzuje egoizm, to układ ten nie będzie sprzyjał zadowoleniu z małżeństwa. Nie oznacza to jednak determinizmu, prowadzącego do niepowodzenia takiego małżeństwa, potrzebna jest tym bardziej większa praca nad sobą i rozwojem zdolności do miłości.

Doradcy życia rodzinnego oraz teologowie zgodnie twierdzą, aby osiągnąć zadowolenie z małżeństwa, małżonkowie powinni okazać dojrzałą postawę, budować wspólną jaką stanowią, zrozumieć i podjąć powierzone im zadania i obowiązki. Pierwszą i nadrzędną zasadą szczęścia w małżeństwie, powinna być praca nad komunikacją i rozwojem miłości, pojmowanej jako dar z samego siebie, na rzecz drugiej ukochanej osoby (Dudziak, 2002; Guzewicz 2002; Belcer, 2015; Stachowiak, 2017, s. 26-27).

Zakończenie

Prawidłowe relacje małżeńskie zależą od wielu czynników. Budowanie jedności małżeńskiej jest zadaniem wynikającym z powołania do małżeństwa i ze składanej przysięgi. W związku z tym, że powodzenie małżeństwa istotnie powiązane jest z rozwojem osobowym, w tym także z prawidłową i udaną komunikacją, troska o jej jakość ma znaczenie wyjątkowe i stanowi powszechne zobowiązanie.

Niniejszy artykuł stanowi próbę syntezy psychologicznych oraz teologicznych ujęć powodzenia małżeństwa. W obliczu coraz powszechnie występujących kryzysów małżeństwa i rodziny, analiza tych zagadnień może stanowić inspirację do nabywania wiedzy oraz większych kompetencji w zakresie kształtowania postaw i rozwijania prawidłowej komunikacji w rodzinie. Pogłębianie wiedzy i ćwiczenie umiejętności porozumiewania się potrzebne są zarówno narzeczonym, jak i małżonkom. Wielu z nich szuka publikacji, które dostarczą wskazówek dotyczących pracy nad relacjami w małżeństwie. Treści dotyczące prawidłowego porozumiewania się mogą być przydatne w budowaniu własnej więzi małżeńskiej. Mogą również służyć osobom duchownym w ich pracy duszpasterskiej. Przedstawione analizy mogą być pomocą dla nauczycieli, stanowiąc wskazówkę w przygotowaniu lekcji z młodzieżą, zwłaszcza godzin wychowawczych i wychowania do życia w rodzinie.

Bibliografia:

- Adamski F. (2002), *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Artymiak M. (2010), *Pomiędzy mężczyzną a kobietą. Sztuka porozumiewania się*, Kraków: Wydawnictwo Petrus.

- Belcer A. (2015), Rodzina jako kolebka dialogu, (w:) *Dialog w rodzinie – dobre praktyki*, B. Parysiewicz, M. Wyźlic, K. Komsta-Tokarzewska (red.), s. 13-23, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Braun-Gałkowska M. (1980), *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia małżeństwa*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Braun-Gałkowska M. (1992), *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, Lublin: TN KUL.
- Braun-Gałkowska M., Walesa Cz. (1975), Psychologiczne podobieństwo małżonków a powodzenie małżeństwa, *Roczniki Filozoficzne*, Tom XXIII zeszyt 4, s. 47-69.
- Braun-Gałkowska M. (2008), *Psychologia domowa*, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Bula D. (2016), O potrzebie pochwał w komunikacji, „*Wychowawca*”. *Miesięcznik Nauczycieli i Wychowawców Katolickich*, nr 12, s. 3-11.
- Chapman G. (2014), *5 języków miłości*, Kraków: Wydawnictwo Esprit.
- Doktór T. (1999), *Nowe ruchy religijne i parareligijne w Polsce. Mały Słownik*, Warszawa: Verbinum. Wydawnictwo Księży Werbistów.
- Dudziak U. (2002), *Wychowanie do miłości. Materiały dla nastolatków, ich rodziców i nauczycieli*, Częstochowa: Wydawnictwo Akademii Polonijnej EDUCATOR.
- Dudziak U. (2009), *Życie rodzina wychowanie*, Warszawa: Wydawnictwo Sióstr Loretanek.
- Dziewiecki M. (2000), *Cielesność, płciowość, seksualność*, Kielce: Jedność.
- Eggerichs E. (2010), *Język miłości i szacunku. Jak odnaleźć klucz do porozumiewania w małżeństwie*, Kraków: Wydawnictwo Esprit.
- Elżanowska H. (2012), Skala Powodzenia Małżeństwa w badaniach prowadzonych pod kierunkiem Profesor Marii Braun-Gałkowskiej, (w:) *Dalej w tę samą stronę*, I. Ulfik- Jaworska, A. Gała (red.), s. 61-87, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Faber A., Mazlish M. (1993), *Jak mówić żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać żeby do nas mówiły*, Poznań: Wydawnictwo „Media Rodzina of Poznań, Inc.”.
- Gołębiowska I. (2016), Komunikacja w rodzinie, „*Wychowawca*”. *Miesięcznik Nauczycieli i Wychowawców Katolickich*, nr 1, s. 20-22.
- Grzybowski J. (2012), *Dobra nowina o dialogu*, Częstochowa: POMOC Wydawnictwo Misjonarzy Krwi Chrystusa.
- Guzewicz M. (2002), *Miłość małżeńska może być piękna. Recepta na szczęście w małżeństwie*, Częstochowa: „Pomoc” Wydawnictwo Misjonarzy Krwi Chrystusa.
- Jankowiak B. (2007) Problematyka jakości i trwałości relacji partnerskich w teorii i badaniach, *Przegląd Terapeutyczny*, nr 3: <http://www.ptt-terapia.pl/wp-content/uploads/2011/06/Jankowiak.pdf> (data dostępu 09.10.2018 r.)

- Jankowska M. (2016), Uwarunkowania małżeńskiego i rodzinnego szczęścia, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, nr 4 (28), s. 119-139.
- Jarczyk A. (2009), Małżonkowie między sobą, (w:) *Szczęśliwe małżeństwo. Wspólnota, komunikacja, wychowanie*, J. Charuza, J. Konieczny, M. Kuczaj, M. Bochnak, A. Jarczyk, H. Kuczaj, K. Bochnak, J. Jarczyk (red.), s. 51-60, Kraków: Wydawnictwo Św. Stanisława BM.
- Jęczeń J. (2016), *Komunikuję się, więc jestem*, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Kuczaj M., Kuczaj H. (2009), Małżeństwo - mąż, żona i Bóg, (w:) *Szczęśliwe małżeństwo. Wspólnota, komunikacja, wychowanie*, J. Charuza, J. Konieczny, M. Kuczaj, M. Bochnak, A. Jarczyk, H. Kuczaj, K. Bochnak, J. Jarczyk (red.), s. 11-40, Kraków: Wydawnictwo Św. Stanisława BM.
- Liberska. H. Matuszewska. M. (2001) Wybrane psychologiczno-społeczne mechanizmy funkcjonowania małżeństwa, (w:) *Małżeństwo: męskość- kobiecość, miłość, konflikt*, H. Liberska (red.), s. 14- 64, Poznań: Wydawnictwo Fundacji *Humaniora*.
- Miller W.R., Rolnick S. (2014) *Dialog motywujący. Jak pomóc ludziom w zmianie*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
- Muszyński W. (2008), Małżeństwo i rodzina. Redefinicje i reinterpretacje, (w:) *Miłość, wierność i uczciwość na rozstajach współczesności. Kształty rodziny współczesnej*, W. Muszyński, E. Sikora (red.), s. 7-13, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Orłowski G. (2012), *Typy komunikacji małżonków zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, Lublin: Archiwum KUL.
- Pisarczyk B. (2015), *Jak „naprawić” małżeństwo?*, <http://www.deon.pl/inteligentne-zycie/ona-i-on/art,264,malzenstwo-w-codziennym-uzyciu.html> (data dostępu: 14.06.2018 r.).
- Plopa M. (2010), Małżeństwo w percepcji młodych Polaków, (w:) *Psychologiczne aspekty życia rodzinnego*, T. Rostowska, A. Peplińska (red.), s. 64-93, Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Plopa M. (2008) *Więzi w małżeństwie i rodzinie- metody badań*. Warszawa: Wydawnictwo Impuls.
- Reber A.S., Reber E.S. (2008), Małżeństwo, (w:) *Słownik Psychologii*, K. Skarżyńska (red.), s. 853, Warszawa: Wydawnictwo Scholar.
- Rostowski J. (1987), *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobrego związku małżeńskiego*, Warszawa: PWN.
- Ryś M. (1992), *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie. Studium psychologiczne. Część I. Podstawy teoretyczne*, Warszawa: Wydawnictwo Fundacji Akademii Teologii Katolickiej.

- Ryś M. (1999), *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Ministerstwa Edukacji Narodowej.
- Satir V. (2002), *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Szczepański J. (1972), *Elementarne podejścia socjologii*, Warszawa: PWN.
- Stachowiak M. (2017), Dojrzałość do małżeństwa, „Wychowawca”. *Miesięcznik Nauczycieli i Wychowawców Katolickich*, nr 7-8, s. 26- 27.
- Sujak E. (2007), *Kontakt psychiczny w małżeństwie i rodzinie*, Kraków: Wydawnictwo Rubikon.
- Śmigiel W. (2015), *Eklezjalność zrzeseń religijnych*, Pelpin: Wydawnictwo Bernardinum.
- Trocchi C. (2002), *Nowe ruchy religijne*, Przekład K. Stopa. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Wójcik E. (2006), *Z myślą o małżeństwie*, Kraków: Wydawnictwo Rubikon.
- Zalewska S. (2015), *Samotność i osamotnienie w doświadczeniach i narracjach małżeńskich*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.