

Dr hab. Dorota Czyżowska

*Instytut Psychologii
Uniwersytet Jagielloński*

Dr hab. Ewa Gurba

*Instytut Psychologii
Uniwersytet Jagielloński*

Mgr Natalia Czyżowska

*Katedra Psychologii
Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie*

Związek intymny szansą na dobre życie osób w okresie wyłaniającej się dorosłości

Intimate relationship and a chance for a good life in young people

Abstrakt:

W artykule przedstawiono wyniki badań koncentrujących się na dobrostanie psychicznym osób samotnych i osób w związkach. Na podstawie dotychczasowych badań i ujawniających znaczenie bycia w związku dla szczęścia i dobrobytu oraz na podstawie koncepcji i wyników wskazujących, że bliski, intymny związek ma szczególne znaczenie dla młodych ludzi, zbadaliśmy różnice w samopoczuciu osób samotnych w pojawiającej się dorosłości i osób pozostających w związkach. Fakt, że styl życia pojedynczego człowieka jest coraz bardziej preferowany przez młodych ludzi, a liczba singli w Polsce i na świecie rośnie, dostarczyła powodów do przeprowadzonych badań. W badaniu przeprowadzonym z udziałem 142 osób w grupie wiekowej 18-25 lat, The Scales of Psychological Well-Being Ryffa (1989) (wersja polska Ciecucha). Uzyskane wyniki wskazują, że: (1) osoby pozostające w związkach mają wyższy poziom dobrostanu w porównaniu do osób samotnych, (2) fakt pozostawania w związkach jest ważniejszy dla mężczyzn i przyczynia się do ich dobrego samopoczucia w większym stopniu niż kobiety.

Słowa kluczowe: samopoczucie, single, bliski związek interpersonalny, małżeństwo, wschodząca dorosłość.

Abstract:

The article presents results of the research focused on psychological well-being of singles and people in relationships. On the grounds of the research conducted so far and revealing the importance of being in a relationship for happiness and well-being and on the grounds of conceptions and results indicating that a close, intimate relationship is of particular importance for young people, we investigated the differences in well-being of singles in emerging adulthood and of people staying in relationships. The facts that life-style of a single is increasingly preferred by young people and the number of singles in Poland and worldwide is growing provided the reasons for the conducted research. In the current study, conducted with the participation of 142 subjects in the 18 to 25 age group, The Scales of Psychological

Well-Being by Ryff (1989) (polish version by Ciecuch) was used. The results obtained indicate the following: (1) people staying in relationships report higher level of well-being, comparing to singles, (2) the fact of staying in relationships is more important to men and contributes to their well-being to a greater extent.

Keywords: well-being, singles, having a partner, marriage, emerging adulthood.

Wprowadzenie

Jak podkreślają psychologowie, potrzeba przynależności jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Ludzie mają silne pragnienie bycia w relacjach z innymi, tworzenia z nimi bliskich więzi i intymnych związków (por. Baumeister i Leary, 1995). Większość osób na pytanie o to, co jest im niezbędne do szczęścia wskazuje właśnie na bliskie satysfakcjonujące związki z partnerem, rodziną czy przyjaciółmi (Berscheid, 1985). Gdy zapytano studentów, co uczyniłoby ich szczęśliwymi, 78% wymieniło miłość (Pettijohn i Pettijohn 1996), a najszczęśliwszymi studentami okazali się ci, którzy mieli udane życie erotyczne (Emmons i Diener 1985). Podobnie polscy badani proszeni o wskazanie najważniejszych wartości w życiu, na miejscu drugim wymieniają „udane małżeństwo”, które plasuje się zaraz za zdrowiem (Czapiński i Panek, 2004, 2007).

Wyniki licznych badań prowadzą do wniosku, że bliski związek interpersonalny nie tylko decyduje o samopoczuciu, sprawiając, że dana osoba czuje się szczęśliwa i wysoko ocenia jakość życia, ale ma także znaczenie również dla zdrowia człowieka (Argyle, 2004; Myers, 2008; Trzebińska 2008; Janicka, 2012). Zakrojone na dużą skalę badania, w których przez wiele lat śledzono stan zdrowia tysięcy osób wskazały na znaczenie bliskich związków dla zdrowia fizycznego i psychicznego (Cohen, 1988; Nelson, 1988; Coombs, 1991). Osoby posiadające przyjaciół, rodzinę, partnera czy uzyskujące wsparcie od innych grup społecznych (takich jak: wspólnoty kościelne czy współpracownicy) są mniej narażone na przedwczesną śmierć w porównaniu z osobami nie doświadczającymi bliskości innych (Cohen, 1988; Nelson, 1988; Akerlof, 1998; Vincent, 2000; Väänänen, i in., 2005). Podobnie, uzyskanie wsparcia społecznego zwiększa szanse na przeżycie u osób chorych na białaczkę po przeszczepie szpiku kostnego (Colon, i in. 1991), a także cierpiących na choroby serca (Williams, i in., 1992). Liczne badania wskazują na gorszy stan zdrowia fizycznego i psychicznego osób samotnych w porównaniu z małżonkami (Huges, Gove, 1981; Masterkaasa, 1992; Mendes de Leon, Apples, Otten, Schouten, 1992; Janicka, 2012). Okazuje się, że osoby będące w związkach małżeńskich rzadziej zapadają na choroby sercowo-naczyniowe aniżeli osoby samotne (Holt-Lunstad, Birmingham, Jones, 2008; Maselko, Bates, Avendano, Glymour, 2009), a ryzyko przedwczesnej śmierci małżonków jest niższe aniżeli wśród samotnych (Dupre, Beck, Meadows, 2009). Samotni również gorzej oceniają swój stan zdrowia aniżeli osoby żyjące w związkach małżeńskich (Idler, Benyamini, 1997; Bennett, 2006; Rohrer, Barnard, Zhang, Rasmussen, Woroncow, 2008). Prowadzone badania pozwalają wnioskować, że życie w bliskim satysfakcjonującym związku sprzyja zdrowiu psychicznemu i fizycznemu, czyni ludzi szczęśliwymi i sprawia, że żyją oni dłużej w porównaniu z samotnymi (Kamp Dush, Amato, 2005; Myers, 2008; Taylor, Sherman, 2007). Z kolei utrata bliskiej osoby zdecydowanie obniża poczucie dobrostanu (Lucas, Clark, Georgellis, Diener, 2003). Stwierdzono, że związki z innymi ludźmi mają większe znaczenie dla poczucia dobrostanu aniżeli status ekonomiczny i posiadane środki finansowe (Diener,

Oishi, 2000). Z badań prowadzonych przez Pearlman-Avnion, Cohen i Eldan (2017) wynika, że w przypadku osób wysokofunkcjonujących ze spektrum autyzmu posiadanie partnera sprzyja poczuciu jakości życia. Porównując osoby dorosłe ze spektrum autyzmu będące w związku intymnym i te nie posiadające stałego partnera autorzy odnotowali różnice w zakresie dobrostanu seksualnego oraz ogólnej oceny jakości życia na korzyść tych pierwszych. Wyniki badań prowadzą do konkluzji, że warunkiem szczęścia są dobre relacje z innymi (Diener, Seligman, 2002) i udane związki (Reis, Gable, 2003).

Odnutowano również silną zależność pomiędzy samotnością, poczuciem braku przynależności a depresją (Hagerty i Williams 1999). Osoby o ubogich i niesatysfakcjonujących więziach społecznych częściej przeżywają lęk, depresję, doskwiera im poczucie samotności oraz charakteryzuje je słabsze zdrowie fizyczne (Horwitz i in., 1996). Tymczasem mniejszej zapadalności na depresję towarzyszy doświadczanie wsparcia ze strony partnera intymnego (Brown i Harris, 1978). Z badań polskich wynika, że osoby żyjące w pojedynkę znacznie częściej aniżeli osoby będące w związkach zgłaszają objawy depresji i zaburzenia funkcjonowania (Janicka, 2012). Są zatem podstawy, aby twierdzić, że posiadanie wsparcia w osobach bliskich nie tylko wpływa na jakość naszego życia i poczucie szczęścia, ale może wręcz zwiększać szanse przeżycia w sytuacjach trudnych.

1. Satysfakcjonujący związek intymny źródłem szczęścia młodych ludzi

Z dokumentu opublikowanego przez Organizację Narodów Zjednoczonych (za: Myers, 2008) wynika, że ponad dziewięć na dziesięć osób, jako przykład najważniejszego bliskiego związku podaje małżeństwo. Pozwala to wnioskować, że współcześni badani bardzo dużą wagę przypisują małżeństwu i wysoko je cenią. Warto przypomnieć, że przywoływane wcześniej polskie badania również wskazują, że polscy badani wysoko wartościują „udane małżeństwo” i przypisują mu znaczącą rolę (Czapiński i Panek, 2004, 2007).

Na znaczenie posiadania partnera i tworzenia z nim szczęśliwego, satysfakcjonującego związku małżeńskiego dla poczucia zadowolenia z życia wskazywał Havighurst (1981), który tworząc swoją teorię zadań rozwojowych wybór małżonka wymienił wśród zadań przewidzianych dla młodych dorosłych. Uznał równocześnie, że stworzenie udanego związku małżeńskiego i czerpana stąd satysfakcja ma większe znaczenie dla poczucia dobrostanu młodego człowieka aniżeli realizacja pozostałych zadań wczesnej dorosłości jak: praca, hobby, aktywność na rzecz społeczności, relacje z przyjaciółmi. Badania empiryczne dowodzą, że młodzi dorośli pozostający w bliskich związkach romantycznych są bardziej szczęśliwi od tych, którzy nie znaleźli jeszcze partnera i żyją w pojedynkę (Katz, Beach, 1997; Kurdek, 1991). O znaczeniu stałych relacji intymnych świadczą również wyniki badań młodych dorosłych z Norwegii (Pedersen i Blekesaume, 2003), którzy deklarują wyraźnie wyższą satysfakcję seksualną przeżywaną w długotrwałych, zobowiązujących związkach w porównaniu z krótko trwającymi relacjami,

przy czym dla kobiet najcenniejszym pod tym względem był związek małżeński. Rucker (1993) uznaje więzi intymne za istotny czynnik stabilnego poczucia dobrostanu w biegu ludzkiego życia. Potwierdzają to wyniki badań wskazujące, że osoby posiadające małżonka lub partnera są szczęśliwsze od żyjących samotnie (Argyle, 2004; Trzebińska, 2008).

Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych w latach 70-tych i 80-tych XX wieku pokazały, że 48% osób żonatych oraz zamężnych i tylko 24% osób dorosłych nigdy nie będących w związku małżeńskim określa się jako „bardzo szczęśliwe” (Myers, 2008). Gdy brano pod uwagę również inne zmienne demograficzne, takie jak: wiek, płeć czy dochód stwierdzono, że małżeństwo jest zdecydowanie silniejszym predyktorem szczęścia od pozostałych (Glenn i Weaver, 1979; Inglehart, 1990; Myers, 1993). Zależność tę potwierdziła również metaanaliza przeprowadzona na wynikach 58 amerykańskich badań (Haring-Hidore, i in. 1985). Badania przeprowadzone w 1971 roku na reprezentatywnej próbie Amerykanów pokazały, że respondenci za najważniejsze źródło zadowolenia z życia bezpośrednio po dobrym zdrowiu uznawali udane małżeństwo i satysfakcjonujące życie rodzinne a najlepszymi predyktorami dobrostanu były: zadowolenie z życia rodzinnego i zadowolenie z małżeństwa. (Campbell, i in., 1976). Badania prowadzone na grupach młodzieży i dorosłych w Belgii i w Polsce pokazały, że rodzina znajduje się wśród najważniejszych dziedzin, z których satysfakcja powiązana jest z różnymi wymiarami szczęścia (Czapiński, 1994). W badaniach polskich ustalono dodatkowo, że wśród wielu zmiennych demograficznych (m.in. wykształcenie, liczba dzieci, miejsce zamieszkania, praca zawodowa, więzi z krewnymi) stan cywilny stanowi najlepszy predyktor dobrostanu psychicznego, którego wskaźnikami są pragnienie życia, jego jakość i czerpana z niego radość. Krok (2015) w prowadzonych przez siebie badaniach wskazał na znaczenie satysfakcji ze związku małżeńskiego dla poczucia dobrostanu eudajmonistycznego i hedonistycznego. Badania, w których uwzględniano różne typy związków wskazały, że małżonkowie są najszczęśliwsi spośród wszystkich kategorii osób posiadających partnera (Argyle, 2004).

Zgodnie z założeniami psychologii ewolucyjnej kobiety przypisują większą aniżeli mężczyźni wagę małżeństwu (Buss, 2001), ale jak zauważają niektórzy badacze większe korzyści z małżeństwa czerpią mężczyźni. O profitach czerpanych z bycia w związku małżeńskim przez mężczyzn wspominał Bernard (1972), a także Myers (1999). Wyniki badań prowadzą do wniosku, że kawalerowie w porównaniu z żonatymi mężczyznami częściej chorują, krócej żyją (Verbugge, 1979; za: Borysławski, Stankowska, 2010), a także częściej podejmują próby samobójcze (Gove, Hughes, 1980 za: Borysławski, Stankowska, 2010). Zależności takiej nie odnotowuje się w przypadku kobiet. Dla kobiecego poczucia szczęścia znaczenie okazuje się mieć nie tyle bycie w związku, co jego jakość (Gove, 1972; Czapiński 2008). Potwierdzają to wyniki badań wskazujące na znacznie silniejszy związek między satysfakcją z małżeństwa a ogólnym dobrostanem psychicznym u kobiet aniżeli u mężczyzn (Baruch i Burnett, 1986).

2. Osiągnięcie dorosłości i dobrostan młodych ludzi we współczesnym świecie

We współczesnych, uprzemysłowionych społeczeństwach młodzi ludzie opóźniają wejście w dorosłość, a proces formowania tożsamości wiązany przed kilkudziesięciu laty z okresem adolescencji (Erikson, 1997) rozpoznawany jest obecnie w fazie wyłaniającej się dorosłości (ang. *emerging adulthood*) przypadającej na czas między 18-25 czy nawet 29 rokiem życia (Arnett, 2000). Budowanie własnej tożsamości wiąże się w sposób znaczący z relacjami społecznymi, a przede wszystkim związkami intymnymi młodych osób. Wydłużanie się procesu określania własnej tożsamości i przesuwanie w czasie podjęcia decyzji tożsamościowych oraz zaangażowania w realizację ustalonych celów życiowych nie pozostaje bez wpływu na realizację zadań stojących przed człowiekiem przekraczającym próg dorosłości. Umiejętność znalezienia partnera i stworzenia trwałego związku intymnego bywa traktowana jako kryterium stawania się dorosłym i rozwoju w okresie wczesnej dorosłości (Havighurst, 1953; Erikson, 2004; Arnett, 2000; Seiffge-Krenke, 2003). Można się zatem zastanawiać czy podjęcie tego zadania w momencie wkraczania w dorosłość pozostaje w związku z poczuciem zadowolenia z życia i dobrostanem. Podążając tropem prowadzonych dotychczas badań można stawiać tezę, że osoby pozostające w bliskich związkach będą przejawiały wyższy poziom dobrostanu aniżeli osoby nie posiadające partnera. Nie można jednak zapominać o narastającej obecnie tendencji do odraczania decyzji o wejściu w związek czy też wybierania życia w pojedynkę. Skala tego zjawiska sprawiła, że od pewnego już czasu mówi się o „singlizacji społeczeństwa”.

Współcześni młodzi ludzie często żywią przekonanie, że wybierając życie w pojedynkę zwiększają szanse osobistego rozwoju, realizacji kariery zawodowej i osiągnięcia wyższego statusu społeczno – ekonomicznego. Brak partnera jest niejednokrotnie wynikiem pragnienia skupienia się na sobie i stworzenia sobie większych możliwości samorozwoju co prowadzi do pozostawania dobrowolnym singlem (Pillsworth, Haselton, 2005; Żurek, 2008; Czernecka, 2011, Adamczyk, 2017). Można zatem założyć, że jeśli rezygnacja ze związku intymnego na rzecz życia w pojedynkę jest wynikiem autonomicznego wyboru jednostki, to zarówno osoby będące w związkach, jak i te nie posiadające partnera, będą w równym stopniu zadowolone ze swojego życia i nie odnotujemy między nimi różnic w poziomie dobrostanu, bo każdy realizuje najbardziej odpowiadający mu styl życia.

3. Badania własne

3.1. Problem badań

W przeprowadzonych badaniach, których wyniki zostaną zaprezentowane w niniejszym artykule, postawiono problem znaczenia bycia w związku dla dobrostanu osób będących w okresie wyłaniającej się dorosłości. Postawiono pytanie: czy w okresie najsilniejszego zdaniem Arnetta (2004) skupienia na sobie, ciągłego poszukiwania przez

większość młodych ludzi własnej tożsamości i wypróbowywania różnych możliwości również w sferze bliskich relacji posiadanie partnera i tworzenie z nim związku może mieć znaczenie dla poczucia dobrostanu. Czy już u progu dorosłości, kiedy nie ma jeszcze społecznej presji na tworzenie związku i jest duże przyzwolenie społeczne na eksplorację w obszarze bliskich relacji, zaangażowanie się w budowanie trwałego związku może przełożyć się na poziom zadowolenia z życia i poczucia dobrostanu. Dobrostan, zgodnie z przyjętym w tym artykule podejściem ujmowany jest jako poznawcza i emocjonalna ocena życia, której dokonuje podmiot (Diener, Lucas i Oishi, 2008). Dobrostan rozważany jest tu w kategoriach realizacji i wzbogacania potencjału osobistego. Szansą na szczęście jest życie zgodne z wyznawanymi wartościami i rozwijanie pozytywnych cech charakteru (Ryff 1989; Ryff i Singer, 2008).

W prowadzonych badaniach, które zostały zaplanowane jako badania wstępne poszukiwano odpowiedzi na następujące pytania:

- Czy istnieją różnice w dobrostanie psychicznym osób młodych nie posiadających partnera i tych będących w bliskich związkach?
- Czy bycie w bliskim związku lub życie w pojedynkę ma takie samo znaczenie dla dobrostanu młodych kobiet i mężczyzn?

3.2. Osoby badane

Przebadano 142 osoby w wieku od 18 do 25 lat ($M = 21$, $SD = 2,1$), w tym 76 kobiet i 66 mężczyzn. W badanej grupie 43 % stanowiły osoby będące w związkach (62 osoby), a 57 % osoby żyjące w pojedynkę (80 osób). Zarówno wśród singli, jak i w grupie osób będących w związku kobiety stanowiły 55 %, a mężczyźni 45%. Badane osoby pochodziły zarówno z dużych i małych miast, jak i ze wsi. Wśród osób badanych były osoby z wykształceniem zawodowym, średnim i wyższym. Grupy osób pozostających w związkach i żyjące w pojedynkę były wyrównane pod względem średnich wieku i wykształcenia. Za osoby będące w związkach uznawano osoby związane z partnerem od co najmniej 6 miesięcy. Badania prowadzono indywidualnie, udział w nich był dobrowolny, a materiał badawczy zbierany był przez studentów Instytutu Psychologii UJ.

3.3. Zastosowane narzędzia

W prezentowanych badaniach wykorzystano dwie metody:

1. Ankietę własnego autorstwa, w której badani deklarowali między innymi pozostawanie w związku i okres jego trwania, typ związku lub przynależność do grupy nie posiadającej partnera, ewentualnie wcześniejsze doświadczenia w relacjach intymnych. Dodatkowo badani wypełniali metryczkę zawierającą pytania o podstawowe dane demograficzne. W analizach zamieszczonych tym miejscu, wykorzystujemy podstawowe uzyskane tą metodą informacje, a mianowicie pozwalające na zaklasyfikowanie badanych do

dwóch grup: żyjących w pojedynkę i pozostających w związku intymnym oraz zróżnicowanie płciowe.

2. Do pomiaru poziomu dobrostanu psychicznego osób badanych użyto Skali Dobrostanu Psychicznego (The Scales of Psychological Well-Being- Ryff, 1989) w polskiej adaptacji autorstwa J. Cieciucha. Kwestionariusz składa się z 84 stwierdzeń, do których osoby badane mają się ustosunkować na skali od 1 („zdecydowanie się nie zgadzam”) do 6 („zdecydowanie się zgadzam”).

Carol Ryff, autorka koncepcji „dobrostanu psychicznego” opisuje go za pośrednictwem kilku wymiarów odnoszących się do aktywności człowieka i jego stosunku do otoczenia:

1. Samoakceptacji, 2. Posiadania celu życiowego, 3. Umiejętności kierowania rozwojem osobistym, 4. Zdolności utrzymywania pozytywnych relacji z innymi, 5. Możliwości panowania nad otoczeniem oraz 6. Autonomii. Samoakceptacja stanowi podstawowy aspekt dobrostanu i oznacza szacunek dla samego siebie, oparty na realistycznym obrazie własnej osoby, który obejmuje zarówno wady jak i zalety jednostki, jej dotychczasowe sukcesy i porażki. Cel życiowy oznacza umiejętność odnajdywania sensu życia oraz formułowania i podejmowania zadań życiowych. Osobisty rozwój definiowany jest tutaj przez zdolność do odkrywania i ciągłego wykorzystywania własnego potencjału oraz rozwijania nowych umiejętności. Pozytywne relacje z innymi, to wymiar obejmujący pozytywne emocje, takie jak: głęboka zażyłość, prawdziwa miłość wynikające z bliskich kontaktów z innymi ludźmi oraz radość i przyjemność czerpana z kontaktów interpersonalnych. Panowanie nad otoczeniem oznacza zdolność do radzenia sobie z otaczającą rzeczywistością. Postawa określana tym wymiarem wiąże się z procesem adaptacji jednostki do otoczenia, który nie ogranicza się jedynie do biernego przystosowania, ale obejmuje też twórcze oddziaływanie na środowisko. Dlatego towarzyszyć mu mogą zarówno pozytywne, jak i negatywne odczucia samej rozwijającej się jednostki oraz osób z jej otoczenia. Autonomia określa wewnętrzną niezależność, nieuleganie naciskom zewnętrznym, ocenę siebie według wewnętrznych standardów, a także wiąże się z podejmowaniem działań wynikających z własnych, wewnętrznych przekonań. Kwestionariusz wykorzystywany w badaniach składa się z 6 skal, które odnoszą się do opisanych powyżej wymiarów dobrostanu.

3.4. Uzyskane wyniki badań

Analizując dane dotyczące dobrostanu osób będących w związkach oraz żyjących w pojedynkę (Tabela 1) stwierdzono różnice w zakresie następujących wymiarów: panowanie nad otoczeniem ($t=1,99$; $p= 0,05$), posiadanie celu życiowego ($t= 2,19$; $p= 0,03$) oraz samoakceptacja ($t= 2,73$; $p= 0,01$). Wyższe wyniki w zakresie wszystkich tych wymiarów uzyskały osoby będące w związkach.

Tabela 1. Test t- Studenta, porównanie poziomu globalnego Dobrostanu psychicznego oraz poszczególnych jego wymiarów w dwóch grupach: singli oraz osób pozostających w związku intymnym

	Średnia - singiel	Średnia - w związku intymnym	T	df	p	N singiel	N w związku intymn.	Odch.std singiel	Odch.std w związku intymnym
Autonomia	59,51	61,15	-1,08	140	0,28	80	62	9,79	7,65
Panowanie nad otoczeniem	55,80	59,42	-1,99	140	0,05	80	62	11,08	10,29
Rozwój osobisty	63,73	62,87	0,57	140	0,57	80	62	9,35	8,24
Pozytywne relacje z innymi	63,28	63,10	0,10	140	0,92	80	62	11,74	10,11
Posiadanie celu życiowego	60,35	63,85	-2,19	140	0,03	80	62	10,43	7,92
Samoakceptacja	54,83	60,06	-2,73	140	0,01	80	62	11,48	11,17
Dobrostan suma	356,78	368,24	-1,46	140	0,15	80	62	50,43	40,35

Oznaczenia: pogrubioną czcionką oznaczono wyniki wskazujące na istotne statystycznie różnice między grupami

W celu określenia różnic płciowych w odniesieniu do poziomu dobrostanu psychicznego osób będących w związkach i nie posiadających partnera dokonano analiz t-Studenta oddzielnie dla grupy kobiet i mężczyzn, porównując poziom dobrostanu „singli” i osób pozostających w związku intymnym.

Tabela 2. Test t- Studenta, porównanie poziomu globalnego Dobrostanu psychicznego oraz poszczególnych jego wymiarów u badanych kobiet, w dwóch grupach: singli oraz kobiet pozostających w związku intymnym

	Średnia - singiel	Średnia - w związku intymnym	t	df	p	N singiel	N-w związku intymnym	Odch.std - singiel	Odch.std w związku intymnym
Autonomia	59,88	59,02	0,37	74	0,71	42	34	11,26	8,19
Panowanie nad otoczeniem	57,50	59,79	-0,96	74	0,34	42	34	11,38	8,87
Rozwój osobisty	66,10	62,76	1,66	74	0,10	42	34	8,86	8,44

Tabela 2. Test t- Studenta, porównanie poziomu globalnego Dobrostanu psychicznego oraz poszczególnych jego wymiarów u badanych kobiet, w dwóch grupach: singli oraz kobiet pozostających w związku intymnym

Pozytywne relacje innymi	z 66,14	65,06	0,45	74	0,66	42	34	10,56	10,53
Posiadanie celu życiowego	62,55	64,79	-1,07	74	0,29	42	34	10,19	7,53
Samoakceptacja	56,10	60,12	-1,49	74	0,14	42	34	12,24	11,07
Dobrostan suma	366,90	367,53	-0,06	74	0,95	42	34	49,93	43,97

Analiza wyników uzyskanych przez badane kobiety wskazuje na brak różnic w zakresie dobrostanu psychicznego między kobietami nie posiadającymi partnera i pozostającymi w związkach (Tabela 2).

Tabela 3. Test t- Studenta, porównanie poziomu globalnego Dobrostanu psychicznego oraz poszczególnych jego wymiarów u mężczyzn w dwóch grupach: singli oraz mężczyzn pozostających w związku intymnym

	Średnia - singiel	Średnia - w związku intymnym	t	df	p	N ważnych singiel	N w związku intymnym	Odch.std -singiel	Odch.st d w związku intymnym
Autonomia	59,11	63,71	-2,55	64	0,01	38	28	7,98	6,13
Panowanie nad otoczeniem	53,92	58,96	-1,81	64	0,07	38	28	10,58	11,95
Rozwój osobisty	61,11	63,00	-0,86	64	0,39	38	28	9,28	8,13
Pozytywne relacje innymi	z 60,11	60,71	-0,22	64	0,83	38	28	12,30	9,20
Posiadanie celu życiowego	57,92	62,71	-2,02	64	0,05	38	28	10,28	8,36
Samoakceptacja	53,42	60,00	-2,41	64	0,02	38	28	10,56	11,50
Dobrostan suma	345,58	369,10	-2,14	64	0,04	38	28	49,21	36,25

Odnotowano natomiast różnice w grupie mężczyzn (Tabela 3). Mężczyźni pozostający w związkach prezentują wyższy poziom autonomii ($t= 2,54$; $p= 0,01$) i samoakceptacji ($t= 2,40$; $p=0,02$) oraz uzyskują wyższe wyniki na wymiarze: posiadanie celu życiowego ($t= 2,02$; $p= 0,05$), a także w ogólnym poziomie dobrostanu $t=2,14$, $p=0,04$) aniżeli ci nie posiadający partnerki.

3.5. Dyskusja wyników

Przeprowadzone badania miły na celu uzyskanie odpowiedzi na pytanie o znaczenie bliskiego, trwałego związku dla poczucia dobrostanu osób będących w okresie wyłaniającej się dorosłości. Innymi słowy poszukiwano odpowiedzi na pytanie czy istnieją różnice w subiektywnym poczuciu dobrostanu między osobami będącymi w związkach intymnych i nie posiadającymi partnera. Dodatkowo poszukiwano także odpowiedzi na pytanie: czy realizacja określonego stylu życia; w związku lub w pojedynkę, ma takie samo znaczenie dla poczucia szczęścia i zadowolenia z życia kobiet i mężczyzn.

Przeprowadzone analizy zasadniczo potwierdzają wyniki wcześniejszych badań, które wskazywały na istotne znaczenie bycia w bliskim związku dla poczucia dobrostanu psychicznego (Campbell i in., 1976; Argyle, 2004; Myers, 2008; Trzebińska, 2008).

W przeprowadzonych badaniach, których wyniki zostały przedstawione w niniejszym artykule, osoby tworzące związki osiągnęły wyższe wyniki od nie posiadających partnera w zakresie takich wymiarów dobrostanu psychicznego, jak: panowanie nad otoczeniem, samoakceptacja oraz posiadanie celu życiowego. Oznacza to, że osoby będące w związku w porównaniu z osobami samotnymi posiadają większą zdolność do radzenia sobie z problemami i wyzwaniem, które stawia przed nimi współczesna rzeczywistość, odznaczają się wyższą akceptacją siebie i żywią większy wobec siebie szacunek, a także charakteryzuje je wyższe poczucie sensu życia, któremu towarzyszy większa zdolność do realizacji zadań życiowych i osiągnięcia życiowych celów.

Uzyskane wyniki mogą wskazywać na to, że realizacja jednego z kluczowych zadań życiowych przypadających na wczesną dorosłość, jakim jest stworzenie bliskiego intymnego związku, przyczynia się do bardziej pozytywnej oceny własnej osoby i większego dla siebie szacunku, a także zwiększa poczucie możliwości realizacji różnych zadań życiowych i osiągnięcia stawianych sobie celów, co przekłada się na wyższe poczucie sensu życia. Bycie w związku, posiadanie bliskiej osoby, która stanowi oparcie i wspomaga w różnych życiowych sytuacjach, a także umiejętność tworzenia takiego związku i rozwiązywania problemów, jakie pojawiają się w relacji intymnej może przyczyniać się do rozwoju umiejętności w radzeniu sobie z problemami otaczającego świata, przewyższania pojawiających się trudności i realizowania własnych celów i zadań. Z drugiej strony możliwe jest również, że decyzję o stworzeniu trwałego intymnego związku podejmują osoby, które mają pozytywną samoocenę, a także mają poczucie, że potrafią radzić sobie w otaczającym świecie i wysoko oceniają swoją zdolność do realizacji zadań życiowych, co sprawia, że podejmują się

realizacji jednego z kluczowych zadań stojących przed młodym człowiekiem wkraczającym w dorosłość, jakim jest znalezienie partnera i stworzenie z nim trwałego związku. To oznacza pozytywne rozwiązanie kryzysu: intymność – izolacja i w konsekwencji może stwarzać warunki sprzyjające rozwojowi osoby na kolejnych etapach życia (Erikson 1997, 2004). Osoba, która ma pozytywny stosunek do siebie i głęboki szacunek dla własnego Ja nie obawia się bliskości i zaangażowania w relację intymną z drugą osobą. Mając poczucie, że dobrze radzi sobie w otaczającym ją świecie i potrafi w nim realizować stawiane sobie cele nie obawia się przyjęcia odpowiedzialności za drugą osobę i związek, jaki z nią tworzy.

Biorąc pod uwagę, że badaniami objęto osoby, które zdaniem Arnetta (2000) są w okresie wyłaniającej się dorosłości, czyli nie posiadają jeszcze w pełni atrybutów osoby dorosłej i odraczają realizację zadań przypadających na okres dorosłości, można przypuszczać, że decyzję o tworzeniu trwałego związku intymnego podejmują te osoby, które pozytywnie rozwiązały już kryzys tożsamościowy (por. Erikson, 2004). Stąd osoby te wysoko oceniają siebie, mają poczucie, że są w stanie radzić sobie z otaczającym światem i z sukcesem realizować życiowe zadania. Osoby, które nadal poszukują własnej tożsamości i nie określiły jeszcze życiowych priorytetów i wartości odraczają realizację zadania rozwojowego jakim jest znalezienie partnera i wejście w trwały związek.

Przyjmując, w oparciu o uzyskane wyniki, że istnieje zależność między wyborem drogi życiowej: stabilna relacja intymna a życie w pojedynkę i poczuciem dobrostanu psychicznego można wnioskować, że związek ten ma charakter dwukierunkowy. Z jednej strony przekonanie o posiadaniu pozytywnych atrybutów i chęć wzbogacania potencjału osobistego oraz odkrywania ważnych aspektów życia może ułatwiać podejmowanie decyzji o tworzeniu związku, z drugiej bycie w związku może przyczyniać się do poczucia szczęścia wypływającego z przekonania, że żyje się zgodnie z wyznawanymi wartościami i motywować do dalszego rozwoju własnej osobowości i pozytywnych cech charakteru.

W badaniach dotyczących bliskich związków i ich znaczenia dla jakości życia osoby zwraca się uwagę, że mężczyźni w porównaniu z kobietami czerpią więcej „korzyści” z faktu pozostawania w stałych, relacjach intymnych. Stwierdzono na przykład, że żonaci mężczyźni są znacznie zdrowsi od kawalerów, natomiast nie odnotowuje się takiej różnicy między zamężnymi i samotnymi kobietami (por. np. Gove, 1972). Równocześnie zauważa się, że w przypadku kobiet duże znaczenie dla poczucia szczęścia i dobrostanu ma nie tyle bycie w związku, jak się to dzieje w przypadku mężczyzn, co doświadczana jego jakość (por. np. Baruch i Burnett, 1986; Czapiński, 2008).

Próbując, na podstawie prezentowanych wyników badań własnych odpowiedzieć na pytanie: czy bycie w związku bądź w pojedynkę ma takie samo znaczenie dla poczucia dobrostanu wchodzących w dorosłość kobiet i mężczyzn, dokonano dla każdej z grup odrębnych analiz, które prowadzą do wniosku, że bycie w związku ma większe znaczenie dla poczucia dobrostanu mężczyzn aniżeli kobiet. Nie odnotowano bowiem statystycznych różnic w wynikach na żadnym z wymiarów dobrostanu psychicznego między kobietami żyjącymi w związkach i tymi żyjącymi w pojedynkę. Istotne różnice w ogólnym wyniku

dobrostanu psychicznego oraz na wymiarach: autonomia, samoakceptacja i posiadanie celu życiowego widoczne są natomiast w grupie mężczyzn. Oznacza to, że mężczyźni będący w związku intymnym posiadają większą zdolność do działania zgodnie z przyjętymi przez siebie zasadami, bardziej pozytywnie od mężczyzn nie posiadających życiowej partnerki oceniają siebie i żywią większy wobec siebie szacunek, a także wykazują się większą zdolnością do realizacji zadań życiowych i osiągania życiowych celów oraz wyższym poczuciem sensu życia. Przyjmując podział wymiarów dobrostanu psychicznego na odnoszące się do sfery wewnętrznej i zewnętrznej (Krok, 2013) warto zauważyć, że wszystkie wymiary, w zakresie których odnotowano różnice na korzyść mężczyzn pozostających w związkach odnoszą się do sfery wewnętrznej.

Podsumowując stwierdzić należy, że przeprowadzone badania wskazują na znaczenie pozostawania w bliskim związku dla poczucia dobrostanu psychicznego osób w okresie wyłaniającej się dorosłości. Okazuje się, że osoby będące w związkach intymnych mają wyższe poczucie dobrostanu, szczególnie jeśli chodzi o poczucie panowania nad otoczeniem, samoakceptację oraz poczucie sensu życia. Warto zaznaczyć, że nie odnotowano różnic na korzyść osób żyjących w pojedynkę w zakresie któregośkolwiek z wymiarów dobrostanu psychicznego.

Przeprowadzone analizy pokazują równocześnie, że dla każdej z płci nieco inaczej wygląda zależność między życiem w bliskim związku interpersonalnym i poczuciem dobrostanu. Generalnie można zauważyć, że bycie w związku w większym stopniu przekłada się na dobrostan mężczyzn aniżeli kobiet. Mężczyźni żyjący w związku mają wyższy poziom dobrostanu psychicznego od mężczyzn żyjących w pojedynkę. Kobiety będące w związku nie różnią się zasadniczo w zakresie poczucia dobrostanu od kobiet żyjących w pojedynkę. Biorąc pod uwagę, iż to kobiety są bardziej niż mężczyźni, nastawione na budowanie związków z innymi ludźmi i zdają się one pełnić ważniejszą rolę w ich życiu, niż u mężczyzn (np. w badaniach Adamczyk (2017), kobiety ujawniały wyższy od mężczyzn poziom poczucia romantycznej samotności), zastanawiające jest dlaczego „bycie w związku” właśnie w przypadku kobiet w mniejszym stopniu niż u mężczyzn wyznacza poziom ich dobrostanu psychicznego. Przypuszczalnie może wiązać się to z jednej strony, z większymi kosztami, jakie ponoszą kobiety wchodzące w stabilne związki intymne, a także zawierające związek małżeński i zakładające rodzinę. Bycie w trwałym związku oznacza prowadzenie wspólnego gospodarstwa domowego, opiekę nad dziećmi i ich wychowanie, a jak wynika z codziennych obserwacji i prowadzonych w tym zakresie badań (np. Duch-Krzysztozek, Titkow, 2006) to kobiety w większości obciążone są tymi obowiązkami. W okresie wyłaniającej się dorosłości, kiedy młode kobiety zaczynają dopiero karierę zawodową, przewidywane obciążenia oraz konflikty między zadaniami zawodowymi i małżeńsko-rodzinnymi mogą być dla nich szczególnie trudne i frustrujące, co dodatkowo wyjaśnia, że nie mają one wyższego poczucia dobrostanu aniżeli ich rówieśniczki nie będące w trwałym związku.

Dodatkowo wartość życia w pojedynkę może być wzmacniana u kobiet przez lansowany obecnie w mediach wzorzec nowoczesnej kobiety jako niezależnej, realizującej się głównie poprzez rozwój kariery zawodowej, co często utożsamiane jest właśnie z nieangażowaniem się w trwały związek (Poortman, Liefbroer, 2010). Inne wyjaśnienie, tego dość zaskakującego wyniku odwołuje się do oczekiwań kobiet, które przeżywają większe rozczarowanie w relacjach intymnych, bo zazwyczaj wkraczają w intymny związek z dużymi oczekiwaniami i wyidealizowanym obrazem partnera i związku (Ziemska, 1982; Kelly, 1982; Pietrasiński, 1990). Uwzględniając zatem fakt że dla kobiet w porównaniu z mężczyznami ważniejsza od pozostawania w związku intymnym jest jakość tego związku, łatwiej można zrozumieć, dlaczego bliskie relacje intymne jedynie w przypadku mężczyzn zapewniają podwyższenie poziomu dobrostanu.

Przeprowadzone badania potwierdzają wyniki wcześniejszych eksploracji wskazujących na znaczenie bycia w związku dla poczucia szczęścia i zadowolenia z życia wskazują równocześnie, że beneficjentami są tu przede wszystkim mężczyźni. Być może w przypadku kobiet pozostawanie jedynie w satysfakcjonującym związku może przyczyniać się do ich poczucia dobrostanu. W prowadzonych badaniach nie badano jakości związku oraz zadowolenia partnerów, co zostanie uzupełnione w dalszych badaniach zmierzających do określenia zależności między podjętym wyborem życiowym dotyczącym życia w związku intymnym lub w pojedynkę a odczuwanym dobrostanem.

Bibliografia:

- Adamczyk K. (2017), Voluntary and Involuntary Singlehood and Young Adults' Mental Health: an Investigation of Mediating Role of Romantic Loneliness, *Current Psychology*, 36, p. 888–904.
- Akerlof G.A. (1998), Men Without Children, *The Economic Journal*, 108 (447), p. 2873– 2879.
- Arnett J.J. (2000), Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties, *American Psychologist*, 55(5), p. 469-480.
- Argyle M. (2004), *Psychologia szczęścia*, Wrocław: ASTRUM.
- Baruch G. K., Barnett R. (1986), Role quality, multiple role involvement, and psychological well-being in midlife women, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, p. 578–585.
- Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995), The need to belong: desire for interpersonal attachments as fundamental human motivation, *Psychological Bulletin*, 117, p. 497-529.
- Bennett K. M. (2006), Does marital status and marital status change predict physical health in older adults? *Psychological Medicine: A Journal of Research in Psychiatry and the Allied Sciences*, 36 (9), p. 1313 – 1320.
- Bernard J. (1972), *The future of marriage*, New York: Word Publishing.
- Berscheid E. (1985), Interpersonal attraction, (w:) *The handbook of social psychology*, G. Lindzey, E. Aronson (red.), (413 – 484), New York: Random House.

- Boryśławski K., Stankowska M. (2010), Stan cywilny a wybrane aspekty kondycji biologicznej mężczyzn, *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu*, LXI, 579, str. 11-20.
- Brown G. W., Harris T. (1978), *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*, London: Tavistock Publications.
- Campbell A., Converse P. E., Rodgers W. L. (1976), *The quality of American life*, New York: Sage.
- Cohen S. (1988), Psychosocial model of the role of social support in the etiology of physical disease, *Health Psychology*, 7, p. 269 – 297.
- Colon E.A., Callies A.L., Popkin M. K., McGlave P. B. (1991), Depressed mood and other variables related to bone marrow transplantation survival in acute leukemia, *Psychosomatics*, 32, p. 420-425.
- Coombs R. (1991), Marital Status and Personal Well-Being: A literature Review, *Family Relations*, 40 (1), p. 97 – 102.
- Czapiński J. (1994), *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Czapiński J. (2008), *Psychologia pozytywna*, Warszawa: PWN.
- Czapiński J., Panek T. (2004), *Diagnoza społeczna 2003*, Warszawa: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Finansów i Zarządzania.
- Czapiński J., Panek T. (2007), *Diagnoza społeczna 2007*, Ścieżka dostępu: [www.diagnoza.com/files/diagnoza 2007/ raport - 11.11.2007](http://www.diagnoza.com/files/diagnoza%2007/raport-11.11.2007).
- Czernecka J. (2011), *Wielkomiejscy single*, Warszawa: Wydawnictwo Poltext.
- Diener E., Lucas R. E. (1999), Personality and subjective well-being, (w:) *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (red.) p. 213-229, New York: Russell Sage.
- Diener E., Lucas R. E., Oishi S. (2002), Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction, (w:) *Handbook of positive psychology*, C. R. Snyder & S. J. Lopez (red.), p. 63-73, New York: Oxford University Press.
- Diener E., Oishi S. (2000), Money and happiness: Income and subjective well-being across nations, (w:) *Culture and subjective well-being*, E. Diener, E. M. Suh (red.), p. 185- 218, Cambridge, MA, US: The MIT Press.
- Diener E., Seligman M. E. (2002), Very happy people, *Psychological Science*, 13, p. 81-84.
- Duch-Krzyszczak D., Titkow A. (2006), Polka i jej rodzina na tle Europy. Redystrybucja prac domowych; jej uczestnicy i konteksty, (w:) *W środku Europy? Wyniki Europejskiego Sondażu Społecznego*, Warszawa: Wydawnictwo IFiS PAN.
- Dupre M. E., Beck A. N., Meadows S. O. (2009), Marital trajectories and mortality among US adults, *American Journal of Epidemiology*, 170, p. 546 – 555.
- Emmons R. A., Diener E. (1985), Personality Correlates of Subjective Well-Being, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 1 (11), p. 89-97.
- Erikson E. H. (1997), *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań: Dom Wydawniczy REBIS.

- Erikson E. H. (2004), *Tożsamość a cykl życia*, Poznań. Wydawnictwo Zys i S-ka.
- Eurostat (2015), *People in the EU: who are we and how do we live?* Eurostat Statistical Books. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Glenn N. D., Weaver C. N. (1979), A Note on Family Situation and Global Happiness, *Social Forces*, 57(3), p. 960–967.
- Gove W. R. (1972), The Relationship between Sex Roles, Marital Status, and Mental Illness, *Social Forces*, 51(1), p. 34–44.
- Gove W. R., Hughes M. (1980), Reexamining the ecological fallacy: a study in which aggregate data are critical in investigating the pathological effects of living alone, *Social Forces*, 58 (4), p. 1157 – 1176.
- Hagerty B.M., Williams R. A. (1999), The Effects of Sense of Belonging, Social Support, Conflict, and Loneliness on Depression, *Nursing Research*, 48(4), p. 215–219.
- Haring-Hidore M., Stock W. A., Okun M. A., Witter R. A. (1985), Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and Family*, 47, p. 947–953.
- Havighurst R. J. (1953), *Human Development and education*, New York: Longmans and Green.
- Havighurst R. J. (1981), *Developmental tasks and education*, New York: Longmans and Green.
- Holt – Lunstad J., Birmingham W., Jones B. Q. (2008), Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health, *Annals of Behavioral Medicine*, 35, 2, p. 239–244.
- Horwitz A. V., White H. R. Howell – White S. (1996), Becoming married and mental health: a longitudinal study of cohort of young adults, *Journal of Marriage and Family*, 58, p. 895–907.
- Huges M., Gove W. R. (1981), Living alone, social integration, and mental health: a longitudinal study of cohort of young adults, *American Journal of Sociology*, 87, p. 48 – 75.
- Idler E. L., Benyamini Y. (1997), Self – rated health and mortality; a review of twenty – seven community studies, *Journal of Health and Social Behavior*, 38, p. 21–37.
- Inglehart R. (1990), *Culture shift in advanced industrial society*, Princeton N.J.: Princeton University Press.
- Janicka I. (2012), Poczucie dobrostanu u osób poślubionych, kohabitujących i u singli, (w:) *Małżeństwo i rodzicielstwo a zdrowie*, (w:) T. Rostowska, M. Lewandowska-Walter (red.), str. 26–53, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Janicka I. (2015), Związki kohabitacyjne, (w:) *Psychologia rodziny*, I. Janicka, H. Liberska (red.), s. 259 – 284, Warszawa: PWN.
- Kahneman D., Diener E., Schwarz N. (1999), *Well – being: Foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage Foundation.
- Kamp Dush C.M, Amato P.R. (2005), Consequences of Relationship Status and Quality for Subjective Well-being, *Journal of Social and Personal Relationships*, 22 (5), p. 607– 627.

- Katz J. & Beach S. (1997), Self-verification and depressive symptoms marriage and courtship: A multiple pathway model, *Journal of Marriage and Family*, 59, p. 903-914.
- Kelly J.B. (1982), Divorce: The Adult Perspective, (w:) *Handbook of Developmental Psychology*, B. B. Wolman (red.), p. 734- 750, Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Krok D. (2013), Nadzieja jako predyktor wymiarów dobrostanu psychicznego, *Forum Psychologiczne*, 8 (2), s. 157-172.
- Krok A. (2015), Satysfakcja ze związku małżeńskiego a poziom hedonistycznego i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego małżonków. *Family Forum*, 5, p. 141-160.
- Kurdek L. (1991), The relations between reported well-being and divorce history availability of proximate adult, and gender, *Journal of Marriage and the Family*, 53, p. 71-78.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Diener, E.E. (2003), Re - examining adaptation and the setpoint model of happiness: reactions to changes in marital status, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, p. 527-539.
- Maselko J., Bates L.M., Avendano M., Glymour M.M. (2009), The intersection of sex, marital status, and cardiovascular risk factors in shaping stroke incidence: results from the Health and Retirement Study, *Journal of the American Geriatrics Society*, 57, p. 2293-2299.
- Masterkaasa A. (1992), Marriage and psychological well-being: some evidence on selection into marriage, *Journal of Marriage and Family*, 54, p. 434 - 440.
- McDowell I. (2009), Measures of self-perceived well-being, *Journal of Psychosomatic Research*, 69, 1, p. 69-79.
- Mendes de Leon C.F., Apples Otten A.W., Schouten E.G. (1992), Risk of Mortality and Coronary Heart Disease by Marital Status in Middle-Aged Men in the Netherlands, *International Journal of Epidemiology*, 3, p. 460 - 466.
- Miller P. C., Lefcourt H. M. (1982), The assessment of social intimacy, *Journal of Personality Assessment*, 46, p. 514 - 518.
- Myers D. G., (1993), *The pursuit of happiness*, New York: Avon Books.
- Myers, D. G. (1999), Close relationships and quality of life, (w:) *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (eds.), p. 374 - 391, New York, NY, US: Russell Sage Foundation.
- Myers D.G. (2008), Bliskie związki a jakość życia, (w:) *Psychologia Pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, J. Czapiński (red.), s. 204- 234, Warszawa: PWN.
- Nelson N. (1988), *A meta-analysis of the life-event? health paradigm: The influence of social support*, Praca doktorska, Temple University.
- Pearlman-Avnion S., Cohen N., Eldan A. (2017), Sexual Well - Being and Quality of Life Among High - Functioning Adults with Autism, *Sexuality and Disability*, 35, p. 279-293.

- Pedersen W., Blekesaune M., (2003), Sexual satisfaction in young adulthood. cohabitation, committed dating or unattached life? *Acta Sociologica*, 46, 3, p. 179- 193.
- Pettijohn T. F. II, Pettijohn T. F. (1996), Perceived happiness of college students measured by Maslow's hierarchy of needs, *Psychological Reports*, 79, p. 759 - 762.
- Pietrasiński Z. (1990), Rozwój człowieka dorosłego, Warszawa: „Wiedza Powszechna”.
- Pillsworth E.G., Haselton M.G. (2005), The Evolution of Coupling, *Psychological Inquiry*, 16, (2-3), p. 98-104.
- Poortman A. R., Liefbroer A. C. (2010), Singles' relational attitudes in a time of individualization, *Social Science Research*, 39(6), p. 938-949.
- Prabhakar, B. (2011), Causes for remaining single. A comparative study, *Journal of Psychosocial Research*, 6, p. 203-210.
- Regnerus M. (2012). How different are the adult children of parents who have the same-sex relationships? Findings from the New Family Structures Study, *Social Science Research*, 41, 4, p. 752-770.
- Reis H.T., Gable S.L. (2003), Toward a Positive Psychology of Relationships, (w:) *Flourishing: The Positive Person and the Good Life*, C. L. Keyes and J. Haidt (eds.), (p. 129-159), Washington DC: American Psychological Association.
- Rohrer J. E., Bernard M. E., Zhang Y., Rasmussen N. H., Woroncow H. (2008), Marital status, feeling depressed and self- rated health in rural female primary care patients, *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 14 (2), p. 214-217.
- Rucker N. (1993), Cupid's misses: relational vicissitudes in the analyses of single woman, *Psychoanalytic Psychology*, 3, p. 377-391.
- Ryff C. D. (1989), In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults, *Psychology and Aging*, 4(2), p. 195-210.
- Ryff C. D., Singer B. H. (2008), Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well - Being, *Journal of Happiness Studies*, 9, 1, p. 13-39.
- Seiffge-Krenke I. (2003), Testing theories of romantic development from adolescence to young adulthood: Evidence of a developmental sequence, *International Journal of Behavioral Development*, 6, 519-531.
- Trzebińska E. (2008), *Psychologia pozytywna*, Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
- Väänänen A., Buunk B. P., Kivimäki M., Pentti J. and Vahtera J. (2005), When it is better to give than to receive: Long-term health effects of perceived reciprocity in support exchange, *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, p. 176-193.
- Verbugge L. M. (1979), Marital status and health, *Journal of Marriage and Family*, 41, p. 267-285.
- Vincent G. (2000), Historia sekretu? (w:) *Historia życia prywatnego*, A. Prost, G. Vincent (red.) Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Wilkening E. A., McGranham D. (1978), Correlates of subjective well-being in Northern Wisconsin, *Social Indicators Research*, 5, p. 211- 234.

- Williams R. B., Barefoot J. C., Califf R. M., Haney T. L., Saunders W. B., Pryor D. B., Hlatky M. A., Siegler I. C., Mark D. B. (1992), Prognostic importance of social and economic resources among medically treated patients with angiographically documented coronary artery disease, *Journal of the American Medical Association*, 267, p. 520–524.
- Ziemska, M., 1982, Postawy małżonków wobec siebie, *Problemy Rodziny*, nr 5-6, s.10-17.
- Żurek A. (2008), *Single. Żyjąc w pojedynkę*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.