

dr hab. Katarzyna Wałęcka-Matyja
Zakład Psychologii Społecznej i Badań nad Rodziną
Instytut Psychologii Uniwersytetu Łódzkiego
mgr Aleksandra Szkudlarek

Psychologiczne predyktory zadowolenia z bliskiego związku interpersonalnego.

Rola komunikacji emocjonalnej

Psychological predictors of satisfaction with a close interpersonal relationship.

The role of emotional communication

Abstrakt:

Zawarcie małżeństwa przynosi ludziom różne korzyści. W dzisiejszych czasach liczba zawieranych małżeństw spada. Równocześnie pojawia się tendencja do rozpadania się małżeństw już istniejących. Młodzi ludzie nie chcą decydować się na związek małżeński i wybierają konkubinaty lub życie w pojedynkę. Małżeństwo przestaje być traktowane jako sakrament, do którego dąży każda para. Jednak według badań związek małżeński jest wciąż postrzegany jako najbardziej powszechna i akceptowana forma bycia razem dwóch osób. Dlatego ważne jest, aby poznać czynniki, które charakteryzują zadowolone małżeństwa oraz określić, które z nich wpływają na relacje między małżonkami. Celem badań było przedstawienie psychologicznego obrazu małżeństwa oraz determinantów wpływających na jego jakość. Analiza dotyczyła związku i predykcji samooceny, orientacji pozytywnej oraz komunikacji emocjonalnej z zadowoleniem z małżeństwa u kobiet i mężczyzn. Osoby badane to kobiety (n=121) i mężczyźni (n=98) w wieku od 20 do 36 lat. Uzyskane wyniki potwierdziły, że analizowane w pracy determinanty wpływają zarówno na zadowolenie z małżeństwa kobiet, jak i mężczyzn.

Słowa kluczowe: małżeństwo, zadowolenie, komunikacja emocjonalna, samoocena, orientacja pozytywna.

Abstract:

Conclusion of a marriage brings various benefits to people. Nowadays, while marriage rates are decreasing the number of divorces is rising. Young people reject matrimony in favor of partnership or staying single. Marriage is no longer treated as a sacrament every couple pursues. Nonetheless according to research it still remains the most common and accepted form of relationship. Therefore it is important to identify factors which characterize happy married couples and to learn what affects relations between husband and wife. The aim of the research was to present psychological image of marriage and determinants influencing on its quality. The analysis concerned the relation between self-esteem, positive orientation and emotional communication with marital satisfaction. Study subjects are women (n=121) and men (n=98) from 20 to 36 years of age. The obtained results confirmed that the determinants analyzed in the work influence both the satisfaction with the marriage of women and men.

Key words: marriage, marital satisfaction, emotional communication, self-esteem, positive orientation

Wprowadzenie

Pojęcie małżeństwa wzbudza duże zainteresowanie specjalistów z wielu różnych dziedzin. Przyjmuje się, że *małżeństwo* stanowi dwuosobową grupę, gdzie osoby są odmiennej płci i niespokrewnione. Jednak szczegółowe określenia dotyczące związku osób zawsze będą różnić się pomiędzy sobą ramami formalnymi, funkcjami społecznymi czy też strukturą wewnętrzną (Braun-Gałkowska, 1985).

Psychologowie zajmują się głównie znaczeniem małżeństwa dla samych małżonków, podkreślając jego jedność. Przykładem jest tu definicja małżeństwa M. Ziemskiej (1975) wskazująca, że „małżeństwo tworzy jedność dwu różnych indywidualności, dwu niepowtarzalnych osobowości, które decydują się dalsze życie spędzić razem” (tamże, s. 53).

Małżeństwo to związek mężczyzny i kobiety, który w założeniu ma trwać całe życie. Małżeństwo nie jest wspólnotą, która powstaje w dniu ślubu, lecz wspólnotą, która realizuje się i rozwija wraz z procesem interakcji małżonków. Wspólnota ta jest sposobem życia, który prowadzi do wzmacniania miłości pomiędzy małżonkami oraz wzajemnej pomocy, dzięki którym partnerzy zmierzają do realizacji wspólnego dobra. W małżeństwie cele jednej osoby stają się wspólnymi celami, a dobro jednej osoby staje się ich dobrem wspólnym (Braun-Gałkowska, 1985). Dzięki małżeństwu człowiek ma szansę zrealizować swoje oczekiwania, zaspokoić potrzeby i otworzyć się na potrzeby drugiego człowieka (Ryś, 1999). Ważne jest by w czasie trwania małżeństwa wystąpiły transformacje tożsamości. Dzięki nim można ustalić małżeńskie tematy, role i obowiązki. Ponadto partnerzy określają strategie regulujące dystans z przyjaciółmi, pracą i rodziną. Również strategie wewnętrzne zostają nakreślone, dzięki czemu w związku pojawia się równowaga indywidualności i bliskości (Płopa, 2007). Według M. Płopy „małżeństwo odnosi się do specyficznego podsystemu rodziny złożonego z dorosłych osób wywodzących się z dwóch różnych rodzin generacyjnych, które związały się (w ich zamiśle na stałe), aby wspólnie mieszkać i żyć” (tamże, s. 51). Autor uważa, że zawarcie związku małżeńskiego doprowadza do zmiany tożsamości partnerów. Od małżonków oczekuje się, aby działali razem i realizowali swój życiowy plan oraz organizowali swoje wspólne życie w sposób, który będzie zgodny z oczekiwaniami kulturowymi.

W dzisiejszych czasach, podczas tworzenia się związków małżeńskich, można zauważyć tendencję do realizowania jednego z trzech powszechnych modeli małżeństwa, tj. modelu tradycyjnego, egalitarno-partnerskiego lub modelu dwu-karier (Janicka, 2002).

Według pierwszego modelu – tradycyjnego – zadania i role są odpowiednio dobierane do płci. W tym typie modelu małżeństwo jest układem zawierającym pomiędzy kobietą i mężczyzną, którego głównym celem jest prokreacja, a relacja pomiędzy małżonkami ma charakter materialno-rzeczowy (tamże). W małżeństwie tradycyjnym mąż pracuje zawodowo, zarabia na całą rodzinę i ma możliwości do rozwijania się w sferze

zawodowej. Żona natomiast zajmuje się utrzymaniem domu i wychowywaniem dzieci.

Kolejny jest model, w którym występuje inny rodzaj interakcji pomiędzy małżonkami opiera się na partnerstwie i egalitaryzmie. W małżeństwie, które go realizuje potrzeby psychiczne oraz emocjonalne są wzajemnie zaspokajane. W tym typie relacji na dalszy plan schodzi więź materialno-rzeczowa, a jej miejsce zajmuje więź emocjonalno-psychiczna (tamże). Model ten zakłada, że aktywna zawodowo będzie również kobieta. Obydwoje będą wychowywać dzieci i zajmować się gospodarstwem domowym.

Modelem małżeńskim, coraz częściej spotykanym w dzisiejszych czasach jest małżeństwo, w którym dwie osoby pracują zawodowo. Jego głównym celem jest możliwość samorealizacji zawodowej obydwójga małżonków. Jednak schemat dwu-karier może stanowić zagrożenie dla małżeństwa ze względu na możliwość wystąpienia konfliktu pracarodzina. Zaangażowanie we własne sprawy i w sprawy związane z pracą może powodować spadek zaangażowania w związek (tamże).

Według I. Janickiej modele małżeństwa powinny zmieniać się podczas trwania związku i podporządkowywać się aktualnym sytuacjom małżonków. Takie przekształcenie funkcjonowania związku jest ważne, ponieważ w ciągu życia zmianom ulegają również warunki, oczekiwania i potrzeby każdego człowieka. Na początku młode małżeństwa preferują typ małżeństwa partnerskiego. Zmienia się to wraz z narodzinami dziecka, które powodują, że kobieta ogranicza lub całkowicie wycofuje się ze swojej aktywności zawodowej (tamże).

1. Jakość relacji małżeńskich i dobrany związek małżeński

J. Rostowski (1987) zwrócił uwagę na dwa ważne pojęcia: *jakość małżeństwa* oraz *dobraną związek małżeński*. *Jakość małżeństwa* jest wielowymiarowym terminem, dzięki któremu można określić i zbadać podstawowe wymiary funkcjonowania pary małżeńskiej. Obejmuje on przede wszystkim: przystosowanie, zadowolenie, powodzenie, szczęście, integrację, komunikację w małżeństwie, itp." (tamże, s. 25). Wysoka jakość małżeństwa dodatnio koreluje z dobrym przystosowaniem, komunikacją, poziomem małżeńskiego szczęścia i zadowoleniem ze związku małżeńskiego.

Natomiast *dobraną związek małżeński* „jest swoistym procesem, którego wyniki są określane przez odpowiedni stopień: miłości, typu motywów wyboru partnera do małżeństwa, więzi interpersonalnej, intymności, podobieństwa, pożycia seksualnego, stosunku do dzieci (tamże, s. 30).

Dobraną związek małżeński, jak i jakość małżeńska, to wielowymiarowe terminy, które można rozpatrywać jako stany złożone z kilku wymiarów i ujmowane jedynie w danym momencie. Rostowski uważa również, że pojęcie „dobraną związek małżeński” jest bardziej odpowiednie do rozpatrywania wyników badań przy badaniu związku

małżeńskiego niż „jakość małżeństwa” (tamże, 1987).

M. Braun-Gałkowska (1985) za małżeństwo udane uważa trwały związek, który przez małżonków jest oceniony pozytywnie. Według autorki ważne jest, aby małżonkowie poznali czynniki sprzyjające szczęściu małżeńskiemu, zarówno te wewnętrzne, jak i zewnętrzne, ponieważ może im to ułatwić działanie na korzyść ich małżeństwa i prawidłowej relacji między nimi.

Według I. Janickiej i L. Niebrzydowskiego (1994) główne kryterium, które decyduje o zadowoleniu z małżeństwa to subiektywna ocena partnerów i ich zadowolenie ze związku. Autorzy uważają, że „małżeństwo ocenia się jako udane, dobrane, czy też o wysokiej jakości jedynie wtedy, gdy istnieje u partnerów subiektywne poczucie szczęścia” (tamże, s. 66). Wyróżnili oni trzy czynniki: otwartość, empatię i satysfakcję seksualną, które według nich wyznaczają poziom kontaktów interpersonalnych w małżeństwie (tamże).

W ujęciu M. Plopy (2007) intymność, samorealizacja, podobieństwo w dużym stopniu opisują ten wymiar, od którego zależy harmonijny rozwój związku. *Intymność* oznacza poczucie satysfakcji z bycia w relacji z partnerem. Relacja opiera się na zaufaniu, otwarciu na siebie, bliskości, braku tajemnic dotyczących istotnych spraw, które odnoszą się do związku, dbaniu o jakość związku, jak i również o poczucie szczęścia partnera i swoje. Związek o wysokim poziomie intymności to związek, w którym partnerzy są ze sobą mocno związani oraz przekonani, że to co ich łączy, to prawdziwe uczucie. Badania wykazały, że intymność rośnie wraz ze stażem związku małżeńskiego. *Samorealizacja* jest wysoka wtedy, gdy dane osoby mogą się rozwijać i realizować siebie i swoje życiowe zadania czerpiąc satysfakcję z pełnienia ról rodzinnych i małżeńskich. Natomiast *podobieństwo* oznacza, że między dwoma osobami, które zawarły związek małżeński występuje wysoki poziom zgodności w zakresie o zrealizowanych celów dotyczących małżeństwa i rodziny. Partnerzy mają podobne poglądy, wolny czas spędzają podobnie, planują zorganizować swoje życie rodzinne w ten sam sposób, są zgodni, co do sposobu wychowania dzieci. Osiągnięcie podobieństwa powoduje, że obydwój partnerzy są zadowoleni ze swojego związku.

Natomiast odczuwanie poczucia porażki płynącej z faktu zawarcia małżeństwa prowadzi do *rozczarowania*, które źle wpływa na partnerów, często pojawiają się wtedy myśli o zakończeniu związku. Partnerów cechuje brak chęci do przeżywania bliskości. Spada wtedy poczucie odpowiedzialności za związek (Plopa, 2007).

Relacje pomiędzy małżonkami są podstawowymi czynnikami, które decydują o jakości życia całego systemu rodzinnego. Dzięki zadowoleniu z małżeństwa wzrasta poczucie sensu i szczęścia, nie tylko u małżonków, ale również u osób, które należą do rodziny, np. dzieci. Złe relacje między małżonkami, brak satysfakcji z małżeństwa mogą spowodować, że osoby należące do rodziny będą doświadczać przewlekłego stresu. Czynnikiem stresującym jest nieobecność wymiany emocjonalnej między członkami rodziny, która jest uwarunkowana brakiem odpowiedniego zaangażowania się jednej lub dwóch osób

z małżeństwa w rozwój intymności. Nieprawidłowe relacje interpersonalne małżonków mogą nawet powodować dezintegrację systemu rodzinnego (tamże).

2. Wybrane uwarunkowania jakości relacji małżeńskich

Związek małżeński jest podstawową i najczęściej spotykaną relacją społeczną pomiędzy kobietą a mężczyzną. Według J. Rostowskiego (1987) na relację małżeńską wpływa miłość, atrakcyjność fizyczna, zaangażowanie i intymność, życie seksualne, podobieństwo psychiczne, posiadanie dzieci, homogamia, właściwe motywacje wyboru współmałżonka oraz określone cechy osobowości.

Według M. Plopy (2007) powodzenie małżeństwa warunkują także: poczucie koherencji, hierarchia wartości, poczucie sensu życia, religijność personalna i style radzenia sobie ze stresem.

Z kolei M. Braun-Gałkowska (1985) jako czynnik istotnie wpływający na zadowolenie z małżeństwa wskazuje także na *aktywność*, która oznacza podjęcie działań zaspokajających potrzeby współmałżonka.

Wśród ważnych czynników związanych z jakością funkcjonowania interpersonalnego w bliskich związkach na uwagę wielu autorów podkreśla rolę komunikacji (por. np. Harwas-Napierała, 2014; Plopa, 2007; Rostowska, 2008), poziom samooceny (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007) oraz pozytywną orientację (Caprara i in., 2010).

2.1. Komunikacja i jej rodzaje w bliskim związku

W literaturze przedmiotu wyróżniane są komunikaty werbalne (ustne i pisemne) oraz niewerbalne, a także świadomie zamierzone (bezpośrednie) i nieświadome, niezamierzone (pośrednie) (Sujak, 2006). *Komunikacja werbalna* to wszelkie procesy komunikacyjne przekazywane za pomocą pisma i mowy. *Niewerbalna komunikacja* odnosi się przede wszystkim do relacji pomiędzy osobą nadającą komunikat i odbierającą. Często wywiera wpływ na to, jak komunikat werbalny zostanie odebrany (czy zostanie wzmocniony czy osłabiony). Do formy niewerbalnej komunikacji można zaliczyć miny, gesty, kontakt fizyczny, pozycję ciała czy spojrzenia. Dzięki komunikacji werbalnej można przekazać myśli abstrakcyjne. Jest to najbardziej uniwersalna forma komunikacji. Przekaz niewerbalny i jego interpretacja przez odbiorcę przeważa w bliskich przekazach interpersonalnych (Jankowska, 2016).

W ramach komunikacji występuje nadawanie znaczenia różnym niewerbalnym symbolom i sygnałom. Z takim nadawaniem znaczenia symbolom często mają do czynienia małżonkowie. „Na przykład gesty, ruchy ciała, wyrazy twarzy, kontakt wzrokowy są

symbolami przenoszącymi znaczenia informacji” (Plopa, 2007, s. 111). Dzięki nim partner stwarza drugiej osobie możliwość poznania jak postrzega siebie, osobę, z którą rozmawia oraz ich relację. Symbolami można wyrażać otwartość i zaufanie, które jest sygnalizowane szczególnie poprzez kontakt wzrokowy. Symboliczne znaczenie ma również ton głosu, zabarwienie i głośność mowy. Dzięki jakości głosu można określić, czy osoba jest entuzjastycznie nastawiona do jakiegoś pomysłu czy obojętnie. Głośność oraz zabarwienie głosu świadczą o powadze lub gniewie. Tempo oraz intonacja mogą wskazywać lub ustalać autorytet w związku (tamże). Jednostki komunikujące się wywierają na siebie wpływ. Tak więc komunikację charakteryzuje współzależność (tamże).

Wielu psychologów wskazuje na znaczenie komunikacji interpersonalnej dla jakości związków małżeńskich. Małżonkowie mają wypracowany własny styl konwersacyjny, czyli sposób w jaki nadają i odpowiadają na komunikaty podczas komunikacji werbalnej oraz niewerbalnej (por. Baczyński, 2004).

M. Plopa (2007) wyróżnia trzy rodzaje komunikacji pomiędzy dwojgiem osób w bliskich związkach: Komunikację wspierającą, zaangażowaną i deprecjonującą.

Pierwszy typ komunikacji - to *komunikacja wspierająca*. Komunikacja tego typu opiera się na okazywaniu szacunku, otwartości na drugą osobę, na jej potrzeby i problemy. Ta otwartość powinna towarzyszyć parterom nie tylko podczas sytuacji trudnych, ale również w sprawach dnia codziennego. Komunikacja wspierająca polega również na wspólnym rozwiązywaniu problemów. Drugim rodzajem komunikacji jest *komunikacja zaangażowana*, która polega na tworzeniu atmosfery pełnej wzajemnego zrozumienia, a także bliskości pomiędzy partnerami. Stosowanie przez osoby tego typu komunikacji ma na celu podkreślenie ważności i wyjątkowości relacji małżeńskiej. Komunikacja ta pozwala wytworzyć między partnerami ciepłą, pełną intymności atmosferę. Pojawiają się również działania, które mają za zadanie uszczęśliwić partnerów i zapobiec rutynie codziennego dnia. Dzięki komunikacji zaangażowanej partnerzy wzmacniają umiejętność zapobiegania konfliktom. Ten rodzaj komunikacji między małżonkami powoduje, że partnerzy ujawniają osobiste informacje o sobie dzięki czemu mają możliwość poznania się. Prowadzi to do głębszego zrozumienia, zrozumienia myśli, potrzeb, oczekiwań i odczuć partnera, co z kolei prowadzi do lepszego rozpoznawania nastrojów oraz uczuć drugiej osoby (tamże).

Komunikacja deprecjonująca jest negatywnym systemem porozumiewania się małżonków. Komunikacja deprecjonująca charakteryzuje się przede wszystkim agresywnymi zachowaniami wobec partnera, a także brakiem poszanowania jego godności, co przejawia się w używaniu obelg i w aroganckich zachowaniach wobec niego. W tego typu komunikacji często można spotkać się z chęcią zdominowania i kontrolowania partnera. Duże nasilenie tego rodzaju komunikacji małżonkowie powoduje oddalanie się od siebie (tamże).

J. Rostowski (1987) uważa jakość komunikacji za niezwykle istotną dla osiągnięcia

satysfakcji ze związku małżeńskich. Jeśli w związku nie występuje prawidłowa komunikacja pomiędzy partnerami, to miłość nie jest w stanie zapewnić trwałości tego związku. Z kolei, przy zanikającej miłości prawidłowa komunikacja może przywrócić powodzenie małżeństwa.

Według M. Ryś (1999, s. 72) „komunikacja jest jednym z podstawowych czynników wpływających na rozwój miłości i więzi w małżeństwie, czyli na powodzenie w związku”. Komunikacja w związku małżeńskim powinna być pełna i otwarta. Porozumiewanie się stanowi podstawową determinantę wpływającą na wytwarzanie się więzi między ludźmi. W przypadku braku komunikacji w związku małżeńskim obniża się jego jakość.

W podtrzymywaniu i rozwijaniu relacji interpersonalnych szczególna rolę odrywa komunikacja emocjonalna.

K. Floyd, P.M. Pauley i C. Hesse (2010) uważają, że potrzebą każdego człowieka jest pragnienie bycia kochanym i docenianym, stąd ludzie wyrażają swoją miłość poprzez komunikację emocjonalną (tamże). *Komunikacja emocjonalna* może mieć charakter zarówno werbalny, jak i niewerbalny, może także służyć wsparciu (Floyd, 2006). *Wyrażenia werbalne* występują wtedy, gdy para ujawnia swoją sympatię i miłość poprzez wypowiedzi. Wymiar *niewerbalny* obejmuje zachowania dotykowe (trzymanie za rękę, całowanie, obejmowanie, przytulanie). *Wsparcie społeczne* to komplementy i pochwały, którymi obdarzają się partnerzy (Floyd, Morman, 1998). Według K. Floyda (2002) ludzie o wysokim poziomie komunikacji emocjonalnej są szczęśliwsi, bardziej aktywni społecznie, są zdrowsi psychicznie. Natomiast osoby o niskim poziomie komunikacji emocjonalnej cechuje wyższy poziom stresu, depresji i często żyją w izolacji społecznej. Korzyści płynące z posiadania umiejętności komunikowania się emocjonalnego powodują, że wzrasta również poziom satysfakcji ogólnej (Floyd, 2002).

Według badań przeprowadzonych przez K. Floyda i współpracowników (2010), wymiana uczuć może regulować reakcję na stres oraz tempo regeneracji organizmu po przeżyciu sytuacji stresowych. Komunikacja emocjonalna powoduje, że skutki stresorów i ciągłego stresu są zmniejszone. Doświadczanie wsparcia pomagają właściwie reagować na sytuacje stresowe. Dzięki dobrej komunikacji emocjonalnej człowiek jest w stanie szybko wrócić do stanu równowagi po ostrych stresorach.

Badania przeprowadzone przez K. Floyda i S. Riforgiate (2008) pokazały, że komunikacja emocjonalna działa na poziom stresu zarówno w sytuacji doświadczania, jak i okazywania uczuć. Występuje także związek pomiędzy komunikacją emocjonalną małżonków, a regulacją poziomu hormonów. Ponadto, okazywanie uczuć wiąże się ze wzrostem wskaźników odprężenia. Spokój oraz relaks mają duże znaczenie dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Z kolei nieodpowiedni poziom komunikacji emocjonalnej będzie powodował szkody dla zdrowia w postaci bólu, zaburzeń snu oraz wtórnych zaburzeń immunologicznych (Floyd, Pauley i Hesse, 2010).

2.2. Samoocena

Samoocena jest pozytywną lub negatywną postawą wobec samego siebie. Samoocena na wysokim poziomie świadczy o przekonaniu, że człowiek jest kimś wartościowym. Nie znaczy to jednak, że dana osoba myśli o sobie, jako o kimś lepszym od innych. Niska samoocena rozumiana jest jako przejaw niezadowolenia z siebie i własnych osiągnięć, a także łączy się z posiadaniem negatywnej postawy wobec samego siebie, myślenia o sobie w negatywnych kategoriach i odrzucenia własnego Ja (Rosenberg, 1965).

Poziom samooceny wpływa na przeżywanie przez ludzi pozytywnych emocji. Osoby mające wyższy poziom samooceny są aktywne i wytrwale w dążeniu, natomiast osoby z niskim poziomem samooceny charakteryzują się mniejszą aktywnością, a w niektórych przypadkach nawet postawą unikową w sytuacjach trudnych i ryzykownych. Osoby z wyższą samooceną spostrzegają siebie bardziej pozytywnie w zakresie funkcjonowania zadaniowego, także społecznego, w porównaniu do osób, których samoocena jest na niższym poziomie. Z kolei osoby o niskim poziomie samooceny mają tendencję do reagowania agresją na wszelką krytykę, co w małżeństwach może prowadzić do występowania konfliktów (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007).

2.3. Orientacja pozytywna

Koncepcję zakładającą istnienie orientacji pozytywnej sformułował G.V. Caprara (2009)¹. G.V. Caprara określił *orientację pozytywną* jako podstawową cechę osobowości (stałą właściwość), wskazującą ogólną tendencję do odbierania życiowych doświadczeń z pozytywnym nastawieniem (tamże). Orientacja pozytywna jest konstruktem podstawowym, wrodzonym i genetycznie uwarunkowanym (Caprara, 2010). Orientacja pozytywna to podstawowa tendencja do dostrzegania pozytywnych wymiarów życia, doświadczeń i samego siebie. Jest ona odpowiedzialna za funkcjonowanie adaptacyjne jednostki, co oznacza naturalną skłonność do pozytywnej samooceny, zadowolenia z życia i wysokiego prawdopodobieństwa osiągnięcia celów. Jednostka o pozytywnej orientacji ocenia jakość swojego życia jako wysoką i angażuje się w dążenia życiowe (Caprara, 2009). Podstawowym założeniem teorii orientacji pozytywnej jest to, że dostrzeganie siebie, swojego życia i przyszłości w sposób pozytywny, co czyni jednostkę gotową do poradzenia sobie w życiu, także w sytuacji doświadczania porażek i innych przeciwności losu. Dzięki takiemu spojrzeniu na świat, jednostka może się nieustannie rozwijać (Caprara i in., 2012). Orientacja pozytywna jest pojmowana jako zmienna wyjaśniająca wariację w zakresie zadowolenia z życia, samooceny i optymizmu (Sobol-Kwapińska, 2014).

¹ Pierwszy artykuł, w którym użyto nazwy *orientacja pozytywna* pojawił się w 2006 roku. Wcześniej orientacja pozytywna była określana jako *pozytywne myślenie*.

3. Problemy badawcze

Z uwagi na złożoność podjętej problematyki badawczej przedstawiono trzy cele badań.

Pierwszy z nich odnosił się do określenia czy występuje zróżnicowanie między osobami z małżeństw o krótszym i dłuższym stażu w zakresie komunikacji emocjonalnej oraz zadowolenia ze związku zarówno ogólnego, jak i z jego poszczególnych wymiarów: podobieństwo, samorealizacja oraz intymność. Kolejnym celem było sprawdzenie, czy i w jaki sposób komunikacja emocjonalna jest związana z ogólnym zadowoleniem z małżeństwa u kobiet i mężczyzn. Trzeci cel zakładał oszacowanie predykcyjnej roli komunikacji emocjonalnej, samooceny i orientacji pozytywnej dla ogólnego zadowolenia ze związku małżeńskiego.

Na podstawie rozważań nad podjętymi celami badań sformułowano następujące pytania badawcze:

- 1) Czy występuje zróżnicowanie w zakresie komunikacji emocjonalnej między osobami badanymi o różnym stażu związku małżeńskiego?
- 2) Czy występuje zróżnicowanie w zakresie ogólnego zadowolenia ze związku między osobami badanymi o różnym stażu związku małżeńskiego?
- 3) Czy i jak komunikacja emocjonalna wiąże się z ogólnym zadowoleniem osób badanych ze związku małżeńskiego?
- 4) Czy komunikacja emocjonalna, samoocena i orientacja pozytywna są predyktorami zadowolenia ze związku małżeńskiego u osób badanych?

Postawiono następujące hipotezy:

H1: Kobiety o krótszym czasie trwania związku małżeńskiego uzyskują wyższe średnie wyniki w zakresie komunikacji emocjonalnej niż kobiety o dłuższym czasie trwania związku małżeńskiego.

H2: Mężczyźni o krótszym czasie trwania związku małżeńskiego uzyskują wyższe średnie wyniki w zakresie komunikacji emocjonalnej niż mężczyźni o dłuższym czasie trwania związku małżeńskiego.

H3: Kobiety z krótszym stażem małżeńskim cechują niższe, średnie wyniki w zakresie ogólnego zadowolenia ze związku małżeńskiego niż kobiety z dłuższym stażem.

H4: Mężczyźni z krótszym stażem małżeńskim cechują niższe, średnie wyniki w zakresie ogólnego zadowolenia ze związku małżeńskiego niż mężczyźni z dłuższym stażem.

H5: Kobiety z krótszym stażem małżeńskim cechują wyższe, średnie wyniki w zakresie rozczarowania niż kobiety z dłuższym stażem.

H6: Mężczyźni z krótszym stażem małżeńskim cechują wyższe, średnie wyniki

w zakresie rozczarowania niż mężczyzn z dłuższym stażem.

H7: Kobiety z dłuższym stażem małżeńskim cechują wyższe, średnie wyniki w zakresie podobieństwa niż kobiety z krótszym stażem.

H8: Mężczyzn z dłuższym stażem małżeńskim cechują wyższe, średnie wyniki w zakresie podobieństwa niż mężczyzn z krótszym stażem.

H9: Kobiety z krótszym stażem cechują wyższe, średnie wyniki w zakresie samorealizacji niż kobiety z dłuższym stażem.

H10: Mężczyzn z krótszym stażem cechują wyższe, średnie wyniki w zakresie samorealizacji niż mężczyzn z dłuższym stażem.

H11: Kobiety z dłuższym stażem cechują wyższe, średnie wyniki w zakresie intymności niż kobiety z krótszym stażem.

H12: Mężczyzn z dłuższym stażem cechują wyższe, średnie wyniki w zakresie intymności niż mężczyzn z krótszym stażem.

H13: Komunikacja emocjonalna wiąże się dodatnio z ogólnym zadowoleniem kobiet ze związku małżeńskiego.

H14: Komunikacja emocjonalna wiąże się dodatnio z ogólnym zadowoleniem mężczyzn ze związku małżeńskiego.

4. Metoda

4.1. Osoby badane

W badaniu uczestniczyło 219 osób w tym 98 mężczyzn (44,7%) i 121 kobiet (55,3%). Średni wiek badanych wyniósł $M=29,26$ lat ($SD=3,80$). Na podstawie zebranego materiału stwierdzono, że więcej osób badanych zamieszkiwało środowiska miejskie (69,4%) niż wiejskie (30,6%). Najwięcej osób legitymowało się wykształceniem wyższym (53,9%). Natomiast najmniej było z wykształceniem podstawowym (0,5%). Wykształcenie średnie posiadało 25,6% respondentów, 18,3% osób miało licencjat, a wykształcenie zawodowe 1,8%. Wszystkie osoby badane funkcjonowały w związku małżeńskim. Większa część osób badanych trwała w związku małżeńskim mniej niż 5 lat (66,7%). Pozostała część osób (33,3%) zawarła związek małżeński więcej niż 6 lat temu. Ponad połowa badanych (66,2%) zadeklarowała zadowolenie ze swojego małżeństwa, gdzie 37,4% z tych osób było zdecydowanie zadowolonych, natomiast 28,8% raczej zadowolonych. Natomiast 33,8% badanych osób nie ujawniło zadowolenia ze swojego związku małżeńskiego, gdzie 26% raczej nie było z niego zadowolonych, a 7,8% zdecydowanie nie było zadowolonych. Większość osób badanych (66,7%) posiada wspólne dziecko ze swoim obecnym partnerem, z którym jest w związku małżeńskim. Większość badanych ($n=78$ osób) posiada jedno dziecko, 58 badanych ma dwójkę dzieci, 8 osób posiada troje dzieci, a tylko 2 osoby badane

posiadają czwórkę dzieci. Statystyki częstości zostały przedstawione w tabeli 1.

Tabela 1. Statystyki częstości

		N	%
Płeć	mężczyzna	98	44,70%
	kobieta	121	55,30%
Miejsce zamieszkania	miasto	152	69,40%
	wieś	67	30,60%
Wykształcenie	podstawowe	1	0,50%
	zawodowe	4	1,80%
	średnie	56	25,60%
	licencjat	40	18,30%
	wyższe	118	53,90%
Stan cywilny	panna/kawaler	0	0,00%
	zamężna/zamężny	219	100,00%
	rozwidziona/rozwidziony	0	0,00%
	wdowa/wdowiec	0	0,00%
	w związku niesformalizowanym	0	0,00%
Czas trwania związku	0-5 lat	146	66,70%
	>5	73	33,30%
Zadowolenie z małżeństwa	zdecydowanie nie	17	7,80%
	raczej nie	57	26,00%
	raczej tak	63	28,80%
	zdecydowanie tak	82	37,40%
Wspólne dziecko	tak	146	66,70%
	nie	73	33,30%
Liczba dzieci	0	73	33,30%
	1	78	35,60%
	2	58	26,50%
	3	8	3,70%
	4	2	0,90%

4.2. Zastosowane metody

Badania przeprowadzono w styczniu 2019 roku, z użyciem czterech narzędzi badawczych i ankiety. Wykorzystane narzędzia badawcze to Kwestionariusz Dobranego

Małżeństwa (KDM-2), Skala Samooceny (SES), Skala Orientacji Pozytywnej i Indeks Komunikacji Emocjonalnej. Osoby badane wypełniały kwestionariusze przez internet. Odpowiedzi udzielano całkowicie dobrowolnie i anonimowo. Kryteria włączenia do grupy: wiek od 18 do 36 lat (okres wczesnej dorosłości) oraz funkcjonowanie w związku małżeńskim.

4.2.1. Indeks Komunikacji Emocjonalnej

K. Floyd i M. Morman (1998) uznali, że komunikacja emocjonalna ma kluczowe znaczenie w rozwoju relacji, dlatego opracowali Indeks Komunikacji Emocjonalnej (ang. *Affectionate Communication Index, ACI*), który mierzy poziom komunikacji emocjonalnej. Jest to miara samoopisowa, składająca się z 19 itemów, w których zawarte są twierdzenia dotyczące wymiaru werbalnego, niewerbalnego i społecznego. Badany ustosunkowuje się do podanych stwierdzeń, określając, jak często zachowuje się w określony sposób podczas komunikacji uczuć. Swoją odpowiedź zaznacza na siedmiopunktowej skali. Osoba badana udziela odpowiedzi z myślą o jednej osobie, w stosunku do której się tak zachowuje.

Zgodność wewnętrzną wszystkich trzech aspektów komunikacji emocjonalnej została uznana za zadowalającą. Dla poszczególnych czynników alfa Cronbacha wynosi: niewerbalna $\alpha=0,91$, dla werbalnej $\alpha=0,80$, dla wsparcia społecznego $\alpha=0,77$ (tamże).

Polska wersja językowa została przetłumaczona z języka angielskiego przez trzech niezależnych tłumaczy. Następnie uzgodniono polską wersję, która została poddana zwrotnemu tłumaczeniu na język angielski. Wersja ta wykazała zadowalającą zbieżność z oryginalną wersją kwestionariusza. Polska wersja Indeksu Komunikacji Emocjonalnej charakteryzuje się wysoką rzetelnością. Dla poszczególnych wymiarów α - Cronbacha wynosi: niewerbalna $\alpha=0,94$, dla werbalnej $\alpha=0,91$, dla wsparcia społecznego $\alpha=0,90$.

4.2.2. Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa (KDM-2)

Pierwsza wersja Kwestionariusza Dobranego Małżeństwa została opracowana przez J. Rostowskiego (1987). Po prawie dwudziestu latach stosowania poddano ją analizie czynnikowej, za pomocą której wyodrębniono wymiary opisujące relacje pomiędzy małżonkami. Aktualna wersja narzędzia składa się z 32 itemów. Pozwala na uzyskanie wyniku ogólnego, wskazującego na poziom zadowolenia ze związku oraz wyniki w następujących skalach: Samorealizacja, Podobieństwo, Intymność, a także Rozczarowanie (Płopa, 2007). Kwestionariusz charakteryzuje się zadowalającą rzetelnością, wynoszącą dla poszczególnych skal: Intymność - 0,89, Samorealizacja - 0,83, Podobieństwo - 0,81 oraz Rozczarowanie - 0,88 (tamże).

4.2.3. Skala Samooceny (SES)

Autorem Skali Samooceny jest M. Rosenberg. Skala składa się z 10 twierdzeń. Badany ma za zadanie wskazać, w jakim stopniu zgadza się z podanym stwierdzeniem zaznaczając odpowiedź na czterostopniowej skali. Skala Samooceny charakteryzuje się zadowalającą stabilnością i rzetelnością. Wartość współczynnika rzetelności, polskiej wersji metody, waha się od α - Cronbacha 0,81 do 0,83 w zależności od badanych grup (za: Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007).

4.2.4. Skala Orientacji Pozytywnej

Polska wersja Skali Orientacji Pozytywnej (Skala-P) składa się z 8 stwierdzeń, z których wszystkie mają charakter diagnostyczny i mierzą jeden wspólny wymiar. Badany ma za zadanie wskazać, w jakim stopniu zgadza się z każdym stwierdzeniem. Osoba badana udziela odpowiedzi na pięciostopniowej skali. Im wyższy uzyskuje wynik, tym wyższy jest poziom jej orientacji pozytywnej. Rzetelność skali oceniano w trzech grupach: uczniów szkoły podstawowej, studentów, dorosłych. Wartość α - Cronbacha wynosiła od 0,77 do 0,84, co świadczy o zadowalającej spójności metody. Z badań wynika, że pozycja nr 4 obniża wartość współczynnika rzetelności, przede wszystkim w grupie młodzieży gimnazjalnej. Po wykluczeniu tej pozycji α - Cronbacha wynosi do 0,87. Stałość skali wynosi $r(60) = 0,84$, $p < 0,001$, co oznacza, że jest wysoka. Moc dyskryminacyjna wynosi od 0,54 do 0,78 (za: Łaguna, Oleś, Filipiuk, 2011).

5. Wyniki

W pierwszym kroku analizy sprawdzono rozkłady zmiennych ilościowych, zarówno dla wszystkich badanych, jak i w podziale na płeć. W tym celu wyliczono podstawowe statystyki opisowe wraz z testem Kołmogorowa-Smirnowa (K-S), określającym normalność rozkładu. Wynik testu K-S w przypadku większości wprowadzonych zmiennych okazał się istotny statystycznie, co oznacza, że rozkłady tych zmiennych istotnie odbiegają od rozkładu normalnego. Należy jednak zwrócić uwagę, że skośność rozkładu wszystkich zmiennych nie przekracza umownej wartości bezwzględnej równej 2, co oznacza, że rozkłady wszystkich zmiennych są asymetryczne w nieznacznym stopniu (George, Mallery, 2010). W związku z tym zasadne jest przeprowadzaniu analizy w oparciu o testy parametryczne. Opisane wyniki zostały zaprezentowane w tabeli 2.

Tabela 2a. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych wraz z testem Kołmogorowa-Smirnowa

Grupa badanych	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks</i>	K-S	<i>p</i>
Zadowolenie z małżeństwa - wynik ogólny	115,77	123,00	30,45	-0,62	-0,55	32,00	159,00	0,11	<0,001
Intymność	27,75	30,00	8,90	-0,53	-0,82	8,00	40,00	0,14	<0,001
Rozczarowanie	36,47	40,00	10,78	-0,68	-0,72	10,00	50,00	0,17	<0,001
Samorealizacja	25,00	26,00	6,86	-0,55	-0,37	7,00	35,00	0,09	<0,001
Podobieństwo	26,60	28,00	6,09	-0,97	0,56	9,00	35,00	0,13	<0,001
Samoocena	29,71	30,00	5,27	-0,25	0,26	13,00	40,00	0,07	0,008
Orientacja pozytywna	28,40	29,00	5,67	-0,70	0,90	8,00	40,00	0,11	<0,001
Komunikacja emocjonalna - wynik ogólny	89,15	93,00	28,54	-0,49	-0,75	23,00	133,00	0,08	0,001
Niewerbalne uczucia	40,58	44,00	14,20	-0,43	-0,85	9,00	63,00	0,11	<0,001
Komunikacja uczuć wyrażanej słowami	20,54	21,00	9,21	-0,06	-1,18	5,00	35,00	0,08	0,002
Wsparcie społeczne	28,03	30,00	7,15	-1,19	0,75	6,00	35,00	0,16	<0,001
Mężczyźni									
Zadowolenie z małżeństwa - wynik ogólny	114,48	120,50	31,40	-0,56	-0,48	32,00	159,00	0,10	0,021
Intymność	27,37	30,00	9,21	-0,43	-0,90	8,00	40,00	0,13	<0,001
Rozczarowanie	36,16	40,00	10,63	-0,65	-0,60	10,00	50,00	0,16	<0,001
Samorealizacja	24,56	25,50	7,34	-0,55	-0,37	7,00	35,00	0,09	0,030
Podobieństwo	26,47	28,00	6,47	-0,95	0,45	9,00	35,00	0,11	0,003

Tabela 2b. Podstawowe statystyki opisowe badanych zmiennych wraz z testem Kołmogorowa-Smirnowa

Grupa badanych	M	Mdn	SD	Sk.	Kurt.	Min.	Maks.	K-S	p
Samooceana	29,64	30,00	5,34	-0,41	0,75	13,00	40,00	0,10	0,026
Orientacja pozytywna	28,10	29,00	6,02	-0,65	0,33	11,00	39,00	0,15	<0,001
Komunikacja emocjonalna - wynik ogólny	89,34	93,00	28,36	-0,56	-0,64	23,00	133,00	0,11	0,009
Niewerbalne uczucia	41,01	44,00	13,96	-0,53	-0,73	11,00	63,00	0,11	0,006
Komunikacja uczuć wyrażanej słowami	20,27	21,00	9,17	-0,10	-1,14	5,00	35,00	0,09	0,055
Wsparcie społeczne	28,07	30,00	7,20	-1,21	0,79	6,00	35,00	0,17	<0,001
Kobiety									
Zadowolenie z małżeństwa - wynik ogólny	116,81	129,00	29,76	-0,68	-0,60	46,00	159,00	0,16	<0,001
Intymność	28,07	30,00	8,66	-0,62	-0,72	8,00	40,00	0,14	<0,001
Rozczarowanie	36,71	41,00	10,95	-0,71	-0,79	11,00	50,00	0,17	<0,001
Samorealizacja	25,35	27,00	6,45	-0,52	-0,49	9,00	35,00	0,11	0,002
Podobieństwo	26,71	28,00	5,78	-1,00	0,68	9,00	35,00	0,14	<0,001
Samooceana	29,77	30,00	5,24	-0,11	-0,11	14,00	40,00	0,08	0,072
Orientacja pozytywna	28,64	29,00	5,38	-0,72	1,60	8,00	40,00	0,11	0,001
Komunikacja emocjonalna - wynik ogólny	88,99	93,00	28,80	-0,44	-0,81	25,00	133,00	0,10	0,009
Niewerbalne uczucia	40,23	44,00	14,44	-0,36	-0,92	9,00	63,00	0,11	0,002
Komunikacja uczuć wyrażanej słowami	20,77	22,00	9,27	-0,03	-1,23	5,00	35,00	0,10	0,007
Wsparcie społeczne	28,00	30,00	7,13	-1,20	0,80	6,00	35,00	0,16	<0,001

M – średnia; Mdn – mediana; SD – odchylenie standardowe; Sk. – skośność; Kurt. – kurtoza; Min i Maks. – najniższa i najwyższa wartość rozkładu; K-S – wynik testu Kołmogorowa-Smirnowa; p – istotność testu K-S

5.1. Porównanie małżonków o krótkim i długim stażu w związku pod względem komunikacji emocjonalnej

Ze względu na wyniki badań wskazujące, że staż związku małżeńskiego ma znaczenie dla doświadczania zadowolenia ze związku przez małżonków (por. Plopa, 2007) zmienna ta (staż związku) została uwzględniona w przeprowadzonych analizach. W celu zweryfikowania hipotezy o zróżnicowaniu nasilenia komunikacji emocjonalnej u osób o różnym stażu w związku wykonano, osobno dla kobiet i mężczyzn, analizę w oparciu o test *t*-Studenta dla prób niezależnych (tab. 3).

Tabela 3. Zróżnicowanie badanych małżonków o krótkim i długim stażu w związku w zakresie komunikacji emocjonalnej

Mężczyźni									
	staż w związku 0-5 lat (n = 75)		staż w związku > 5 lat (n = 23)		<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>		<i>d</i> Cohena
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			<i>LL</i>	<i>UL</i>	
Komunikacja emocjonalna - wynik ogólny	92,29	27,76	79,70	28,75	1,89	0,062	-0,64	25,84	-
Niewerbalne uczucia	42,31	13,62	36,78	14,51	1,68	0,097	-1,02	12,07	-
Komunikacja uczuć wyrażanych słowami	21,03	9,27	17,78	8,57	1,49	0,139	-1,07	7,56	-
Wsparcie społeczne	28,96	6,59	25,17	8,42	2,25	0,027	0,45	7,12	0,54
Kobiety									
	staż w związku 0-5 lat (n = 71)		staż w związku > 5 lat (n = 50)		<i>t</i>	<i>p</i>	95% <i>CI</i>		<i>d</i> Cohena
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			<i>LL</i>	<i>UL</i>	
Komunikacja emocjonalna - wynik ogólny	92,48	29,24	84,04	27,71	1,60	0,113	-2,02	18,90	-
Niewerbalne uczucia	42,07	14,41	37,62	14,21	1,68	0,095	-0,79	9,69	-
Komunikacja uczuć wyrażanych słowami	21,32	9,71	19,98	8,64	0,78	0,434	-2,05	4,74	-
Wsparcie społeczne	29,10	7,20	26,44	6,80	2,05	0,043	0,08	5,23	0,38

n - liczba obserwacji; *M* - średnia; *SD* - odchylenie standardowe; *t* - wynik testu *t* Studenta; *p* - istotność statystyczna testu *t* Studenta; 95%*CI* - przedział ufności dla różnicy między średnimi; *LL* i *UL* - dolna i górna granica przedziału ufności; *d* Cohena - siła efektu

Wykazano, że osoby o krótszym stażu w związku charakteryzują się wyższym wynikiem dotyczącym udzielanego wsparcia społecznego, niż osoby z dłuższym stażu w związku. Oznacza to, że osoby o krótszym stażu w związku charakteryzują się większą skłonnością komplementowania partnera, uznawania jego uczuć, niż osoby będące w dłuższych związkach. Różnica ta dotyczy zarówno mężczyzn ($p = 0,027$) jak i kobiet ($p = 0,043$), choć jest ona większa u mężczyzn niż u kobiet, ponieważ siła tego efektu dla mężczyzn jest silna ($d = 0,54$), a dla kobiet umiarkowana ($d = 0,38$).

5.2. Porównanie małżonków o zróżnicowanym stażu w związku pod względem zadowolenia z małżeństwa

W celu zweryfikowania hipotezy o zróżnicowaniu ogólnego zadowolenia z małżeństwa u osób o różnym stażu w związku wykonano, osobno dla kobiet i mężczyzn, analizę w oparciu o test t -Studenta dla prób niezależnych.

Tabela 4. Zróżnicowanie badanych małżonków o krótkim i długim stażu w związku w zakresie zadowolenia z małżeństwa i jego wymiarów

Mężczyźni									
	staż w związku 0-5 lat (n = 75)		staż w związku > 5 lat (n = 23)		t	p	95% CI		d Cohena
	M	SD	M	SD			LL	UL	
Zadowolenie z małżeństwa - wynik ogólny	117,52	30,92	104,57	31,59	1,75	0,083	-1,75	27,66	-
Intymność	28,24	8,90	24,52	9,83	1,71	0,090	-0,60	8,03	-
Rozczarowanie	37,05	10,74	33,26	9,92	1,51	0,135	-1,20	8,79	-
Samorealizacja	25,04	7,33	23,00	7,30	1,17	0,245	-1,42	5,50	-
Podobieństwo	27,23	5,90	24,00	7,70	2,13	0,036	0,22	6,23	0,51
Kobiety									
	staż w związku 0-5 lat (n = 71)		staż w związku > 5 lat (n = 50)		t	p	95% CI		d Cohena
	M	SD	M	SD			LL	UL	
Zadowolenie z małżeństwa - wynik ogólny	117,46	30,38	115,88	29,14	0,29	0,774	-9,34	12,50	-
Intymność	28,54	8,90	27,40	8,36	0,71	0,480	-2,04	4,31	-
Rozczarowanie	37,15	10,80	36,08	11,23	0,53	0,597	-2,94	5,09	-
Samorealizacja	25,06	6,58	25,76	6,32	-0,59	0,557	-3,07	1,66	-
Podobieństwo	26,73	5,89	26,68	5,69	0,05	0,961	-2,07	2,18	-

n - liczba obserwacji; M - średnia; SD - odchylenie standardowe; t - wynik testu t Studenta; p - istotność statystyczna testu t Studenta; 95% CI - przedział ufności dla różnicy między średnimi; LL i UL - dolna i górna granica przedziału ufności; d Cohena - siła efektu

Analiza wykazała, że mężczyźni w będący w dłuższych związkach (> 5 lat) czują mniejsze podobieństwo do swoich partnerek niż mężczyźni będący w związkach o krótszym stażu (0-5 lat) ($p = 0,036$). Siła tego efektu jest umiarkowana ($d = 0,51$). Pozostałe różnice okazały się nieistotne statystycznie. Analiza nie wykazała żadnych istotnych statystycznie różnic pomiędzy zadowoleniem z małżeństwa kobiet będących w dłuższych związkach (> 5 lat) a zadowoleniem kobiet będących w krótszych związkach (0-5 lat).

5.3. Związek komunikacji emocjonalnej z zadowoleniem z małżeństwa

W celu oszacowania związku między komunikacją emocjonalną a ogólnym zadowoleniem z małżeństwa, wykonano osobno dla kobiet i mężczyzn analizę korelacji z wykorzystaniem współczynnika r - Pearsona. Szczegółowe wyniki zaprezentowano w tabeli 5.

Tabela 5. Związki komunikacji emocjonalnej z zadowoleniem z małżeństwa

		Zadowolenie z małżeństwa	
		Mężczyźni (n=98)	Kobiety (n=121)
Komunikacja Emocjonalna - wynik ogólny	r Pearsona	0,79	0,85
	istotność	<0,001	<0,001
Niewerbalne uczucia	r Pearsona	0,75	0,83
	istotność	<0,001	<0,001
Komunikacja uczuć - werbalna	r Pearsona	0,73	0,75
	istotność	<0,001	<0,001
Wsparcie społeczne	r Pearsona	0,75	0,78
	istotność	<0,001	<0,001

Rezultaty badań wykazały, że zarówno u mężczyzn oraz kobiet ogólne zadowolenie z małżeństwa koreluje istotnie statystycznie, dodatnio i silnie ze wszystkimi wymiarami komunikacji emocjonalnej - zarówno wynikiem ogólnym skali (odpowiednio: $r = 0,79$; $r = 0,85$), jak i wynikami w trzech podskalach: niewerbalnych uczuć (odpowiednio: $r = 0,75$; $r = 0,83$), komunikacji wyrażanej słowami (odpowiednio: $r = 0,73$; $r = 0,75$) oraz wsparcia społecznego (odpowiednio: $r = 0,75$; $r = 0,78$). Oznacza to, że w przypadku badanych obu płci, im częściej posługują się oni komunikacją emocjonalną, tym ich zadowolenie z małżeństwa jest wyższe.

5.4. Predyktory ogólnego zadowolenia ze związku małżeńskiego

Ostatnim etapem analiz, przeprowadzonym w celu rozszerzenia wyników badań korelacyjnych było wykonanie analizy regresji liniowej metodą wprowadzenia. Jako predyktory wprowadzono wymiary komunikacji emocjonalnej, samoocenę oraz orientację pozytywną. Otrzymane rezultaty zaprezentowano osobno dla grup kobiet i mężczyzn (tab. 6 i 7).

Tabela 6. Rezultaty analizy regresji liniowej w grupie kobiet

	B	SE	β	t	R ²	F zmiany
(Stała)	14,82	9,50		1,56	0,747	71,97***
Samoocena	-0,12	0,33	-0,02	-0,37		
Orientacja pozytywna	1,05	0,31	0,19	3,35***		
Niewerbalne uczucia	0,94	0,20	0,46	4,77***		
Komunikacja uczuć wyrażanej słowami	0,49	0,26	0,15	1,91		
Wsparcie społeczne	0,99	0,35	0,24	2,80**		

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Rozpatrując wyniki zawarte w tabeli 6 można stwierdzić, że testowany model pozwala istotnie przewidywać poziom ogólnego zadowolenia ze związku małżeńskiego badanych osób, wyjaśniając 74,7% wariacji zmiennych (skorygowane $R^2 = 0,747$). Istotnymi predyktorami zadowolenia w małżeństwie okazały się być kolejno, wymieniając od najsilniejszego: niewerbalne uczucia ($\beta = 0,46$), wsparcie społeczne ($\beta = 0,24$) oraz orientacja pozytywna ($\beta = 0,19$). Z kolei samoocena i komunikacja uczuć wyrażona słowami okazały się nie posiadać istotnej wartości predykcyjnej dla ogólnego zadowolenia z małżeństwa.

W dalszej kolejności analizę regresji liniowej metodą wprowadzenia wykonano w grupie mężczyzn. Wyniki przedstawiono w tabeli 7.

Tabela 7. Rezultaty analizy regresji liniowej w grupie mężczyzn

	B	SE	β	t	R ²	F zmiany
(Stała)	-11,49	12,65		-0,91	0,678	41,85***
Samoocena	1,27	0,37	0,22	3,41***		
Orientacja pozytywna	0,31	0,36	0,06	0,88		
Niewerbalne uczucia	0,54	0,25	0,24	2,19		
Komunikacja uczuć wyrażanej słowami	0,61	0,38	0,18	1,60*		
Wsparcie społeczne	1,60	0,45	0,37	3,55***		

* - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$; *** - $p < 0,001$

Rezultaty badań, ujęte w tabeli 7 wskazują, że testowany model pozwala istotnie przewidywać poziom ogólnego zadowolenia ze związku małżeńskiego badanych osób, wyjaśniając 67,8% wariacji zmiennych (skorygowane $R^2 = 0,678$). Ważnymi predyktorami ogólnego zadowolenia z małżeństwa okazały się być kolejno, wymieniając od najsilniejszego: wsparcie społeczne ($\beta = 0,37$), samoocena ($\beta = 0,22$) oraz komunikacja uczuć wyrażona słowami ($\beta = 0,19$). Z kolei orientacja pozytywna oraz niewerbalne odczucia okazały się być predyktorami nieistotnymi statystycznie.

6. Wnioski i dyskusja wyników

Przedstawione w tym artykule wyniki badań własnych miały na celu porównanie osób z małżeństw o krótszym i dłuższym stażu w zakresie komunikacji emocjonalnej oraz w aspekcie ogólnego zadowolenia ze związku, jak i jego poszczególnych wymiarów. W dalszej kolejności sprawdzono związki komunikacji emocjonalnej z zadowoleniem małżonków z bliskiego związku interpersonalnego. Ostatnim z podjętych w badaniach problemem było określenie psychologicznych predyktorów zadowolenia ze związku małżeńskiego. Z uwagi na to, że proces socjalizacji przebiega odmiennie u kobiet i u mężczyzn (Bem, 2000), a spostrzeganie zadowolenia z małżeństwa może być wynikiem procesu socjalizacji jednostki, analizy prowadzono osobno w grupach kobiet i mężczyzn.

Uzyskane rezultaty badań pokazały, że zarówno kobiety, jak i mężczyźni z dłuższym stażem małżeńskim uzyskali niższy wynik w zakresie komunikacji emocjonalnej niż małżonkowie z krótszym stażem. Oznacza to, że rzadziej byli nastawieni w komunikowaniu się z małżonkiem na podtrzymywanie relacji osobistych. Tym samym hipotezy nr 1 i 2 zostały pozytywnie zweryfikowane. Wyniki wskazują, że zarówno żony, jak i mężowie na początku związku małżeńskiego charakteryzowali się wyższymi wynikami w zakresie wsparcia społecznego, co oznacza, że częściej wyznając swoje uczucia, obdarzali się komplementami oraz pochwałami. Otrzymane rezultaty mogą wynikać z upływu czasu i kolejnych faz, przez które przechodzą małżeństwa. Jak wskazuje J. Willie (1996, s. 35) „małżeństwo nie jest stanem, lecz procesem”.

Podjmując rozważania nad tym, czy staż małżeński różnicuje zadowolenie ze związku stwierdzono, że zarówno kobiety i mężczyźni z krótszym stażem związku (<5 lat), jak i z dłuższym stażem związku (>5 lat) nie różnili się w zakresie spostrzegania ogólnego zadowolenia ze związku, samorealizacji i intymności, a także rozczarowania. Tym samym nie potwierdzono zakładanych w tym zakresie hipotez. Uzyskany rezultat stoi w opozycji do wyników badań Plopy (2007), w których dowiedziono, że ogólny poziom satysfakcji ze związków małżeńskich jest znacznie niższy u kobiet w pierwszych latach trwania małżeństwa. Odczuwanie niższego poziomu satysfakcji może być spowodowane tym, że u kobiet znajdujących się w początkowym okresie małżeństwa, pojawia się konflikt, który

dotyczy określenia swojej tożsamości jako żony, matki w relacji do kariery zawodowej kobiety. Interpretując uzyskany w tych badaniach wynik można stwierdzić, że brak różnic między porównywanymi grupami może prawdopodobnie świadczyć o pewnej powszechności oraz zgodności partnerów w zakresie oczekiwań wobec związku małżeńskiego. Współczesne przeobrażenia systemu ról płciowych wynikać mogą z kobiecych oczekiwań, by mężczyźni w większym niż dotychczas stopniu angażowali się w bliskie związki interpersonalne i życie rodzinne (Pankowska, 2005). Można przyjąć, że poglądy mężczyzn na życie rodzinne są dziś bardziej zbliżone z poglądami kobiet niż dawniej, co może przyczyniać się do uzyskiwania przez obie płcie większego zadowolenia ze związków małżeńskich. Ciekawe wnioski z badań przedstawiła I. Janicka (2002), wskazując, że w małżeństwach z dłuższym stażem pojawia się, tak zwane *pozorne zadowolenie partnerów*. Polega ono na tym, że partnerzy mówią, że są zadowoleni, ale nie wskazują oni jednej przyczyny swojego zadowolenia, ale każdy jako przyczynę wskazuje coś innego (tamże).

Interesujące wyniki otrzymano w zakresie braku istotnego zróżnicowania nasilenia intymności. Uważa się je za sprzeczne z dotychczasowymi doniesieniami. W badaniach Plopy (2005) wykazano bowiem, że intymność jest zależna od stażu małżeńskiego. Dodatkowo kobiety na początku małżeństwa odczuwają niższy poziom intymności niż mężczyźni. Interpretując uzyskane rezultaty można sądzić, że intymność, rozumiana jako bliskość w relacji z partnerem, posiadanie przekonania o wzajemnej miłości w badanych grupach nie podlegała wpływowi czynnika temporalnego. Podejmując próbę wyjaśnienia wyników uznanych za sprzeczne, wskazuje się na pozorność tejże sprzeczności. Badano bowiem małżeństwa osób znajdujących się w okresie wczesnej dorosłości, czyli między 18 a 36 rokiem życia. Interesującym mogłoby być uwzględnienie w kolejnych badaniach osób znajdujących się w okresie średniej dorosłości, z dłuższym stażem związku.

Stwierdzono natomiast, że różnica między porównywanymi grupami osób o odmiennym stażu małżeńskim dotyczyła nasilenia podobieństwa. Mężczyźni, których staż małżeński był dłuższy niż 5 lat odczuwali mniejsze podobieństwo do swoich partnerek niż mężczyźni, którzy w związku małżeńskim byli krócej niż 5 lat. Hipoteza dotycząca tej zależności została pozytywnie zweryfikowana. W przypadku grup kobiet wyniki okazały się nieistotne statystycznie. Uzyskane rezultaty nie pozwalają na potwierdzenie hipotez w tym zakresie. Wyjaśniając otrzymane wyniki można zauważyć, że wraz z dłuższym czasem trwania małżeństwa, w którym pojawiają się ważne cele małżeńskie i rodzinne, związane z organizacją czasu wolnego, kultywowaniem tradycji rodzinnych czy organizacją życia rodzinnego poziom zgodności małżonków może ulec obniżeniu w porównaniu do poziomu z początku związku. W szczególności może dotyczyć to kwestii związanych z wychowaniem dzieci.

Podejmując próbę oszacowania związku komunikacji emocjonalnej z zadowoleniem

małżonków z bliskiego związku interpersonalnego zauważono, że ma on charakter dodatni oraz silny. Zaznacza się, że zadowolenie z małżeństwa łączyło się ze wszystkimi wymiarami komunikacji emocjonalnej. Interpretując uzyskany rezultat można stwierdzić, że małżonkowie, posługujący się komunikacją emocjonalną, zarówno werbalną, niewerbalną, jak i udzielaniem sobie wsparcia społecznego, są bardziej zadowoleni ze swojego związku małżeńskiego niż osoby, które nie wykorzystują tego typu komunikacji. Zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn pojawiła się współzależność wskazująca, że im częściej badani komunikowali się emocjonalnie z mężem czy żoną, tym wykazywali większe zadowolenie ze swojego związku.

Inne badania z tego zakresu konfirmują otrzymane rezultaty. Z badań K. Floyda (2002) wynika, że osoby stosujące komunikację emocjonalną są szczęśliwsze, a korzyści płynące z posiadania umiejętności komunikowania się emocjonalnego powodują wzrost ich ogólnego poziomu satysfakcji (tamże).

Ostatnim z rozpatrywanych w pracy zagadnień było oszacowanie predykcyjnej roli komunikacji emocjonalnej, samooceny i orientacji pozytywnej dla ogólnego zadowolenia ze związku badanych kobiet i mężczyzn. Uzyskane wyniki pokazały, że wymienione zmienne pozwalają istotnie przewidywać nasilenie ogólnego zadowolenia z małżeństwa wyjaśniając 74,7% wariancji wyników w grupie kobiet i 67,8% w grupie mężczyzn. Na uwagę zasługuje rola wymiaru komunikacji emocjonalnej określanego jako wsparcie społeczne, które w obu grupach stanowiło istotny wskaźnik zadowolenia ze związku małżeńskiego.

Interpretując uzyskany rezultat warto odnieść się do definicji tej zmiennej, która rozumiana jest jako wzajemne obdarzanie się komplementami i pochwałami przez partnerów (Floyd, Morman, 1998). Ten typ komunikacji sprzyja kształtowaniu atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji w bliskim związku, zaspokajaniu potrzeby afiliacji oraz doświadczaniu przez małżonków gratyfikacji z jakości relacyjności w związku.

W przypadku kobiet istotne znaczenie dla zadowolenia z małżeństwa miał wymiar komunikacji emocjonalnej określany jako niewerbalne okazywanie uczuć (przytulanie, całowanie itp.). Z kolei w grupie mężczyzn duże znaczenie posiadał wymiar komunikacji emocjonalnej określany jako komunikacja uczuć wyrażanej słowami. Uzyskane wyniki są zgodne z aktualnymi doniesieniami z badań nad komunikacją kobiet i mężczyzn, które wskazują, że kobiety są bardziej wrażliwe na sygnały niewerbalne, natomiast mężczyźni częściej przejmują inicjatywę w rozmowie, nawet przy niskich wskaźnikach fluencji słownej i przejawiają mniejszą wrażliwość na sygnały niewerbalne (por. Kornaszewska-Polak, 2013).

Do zmiennych o wartości predykcyjnej dla zadowolenia ze związku małżeńskiego w grupie kobiet należała orientacja pozytywna, natomiast w grupie mężczyzn była to samoocena.

Uzyskane wyniki potwierdzają doniesienia z badań, w których orientacja pozytywna jest ujmowana jako zmienna wyjaśniająca zmienność w aspekcie zadowolenia z życia,

samooceny i optymizmu (Sobol-Kwapińska, 2014). Ponadto z badań G.V. Caprara i in. (2010) wynika, że orientacja pozytywna dodatnio koreluje z różnicą pomiędzy częstością doświadczania emocji, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych (hedoniczna równowaga), postrzeganiem jakości w relacjach interpersonalnych z współmałżonkiem, oceną swojego stanu zdrowia oraz w mniejszym stopniu z jakością więzi rodzinnych oraz jakością więzi z przyjaciółmi. Dotychczasowe badania potwierdzają także uzyskane wyniki w zakresie nasilenia samooceny rozpatrywanej jako predyktor zadowolenia ze związku małżeńskiego. Również z badań przeprowadzonych przez R.Y. Erola i U. Ortha (2014) wynika, że między samooceną i satysfakcją w związku występuje zależność o charakterze dodatnim (tamże). Wykazano bowiem dodatnią zależność samooceny z satysfakcją z życia.

Reasumując, zrealizowane badania wskazują na istotną rolę komunikacji emocjonalnej i jej wymiarów w kształtowaniu oraz wzmacnianiu poczucia satysfakcji z bliskiego związku interpersonalnego, jakim jest małżeństwo. Za najpełniejszy wyraz więzi uczuciowej małżonków uważa się bowiem jakość ich komunikowania się. W perspektywie temporalnej stanowi ona nie tylko gwarancję stabilności relacji małżeńskiej, ale również osiągania zadowolenia i szczęścia w związku małżeńskim, co ma istotne znaczenie dla kształtowania prawidłowej atmosfery, korzystnej nie tylko dla małżonków, ale także dla rozwoju dzieci.

Bibliografia:

- Baczyński, A. (2004). *Komunikacja społeczna*, (w:) *Słownik społeczny*, B. Szlachta (red.), Kraków: WAM.
- Bem, D. J. (2000). *Męskość, kobiecość. O różnicach wynikających z płci*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Braun-Gałkowska, M. (1985). *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Caprara, G.V. (2010). W kierunku integracji teorii cech i społeczno-poznawczej. Współczesne badania nad przekonaniem o własnej skuteczności: podejście modułowe, (w:) *Barwy Nauki. Nowoczesne technologie ITC w upowszechnianiu osiągnięć nauki*, S. Nowosada, B. Żurek (red.), 315-335, Lublin: TN KUL.
- Caprara, G.V. (2009). Positive orientation: Turing potentials into optimal functioning. *The Bulletin of the European Health Psychologist*, 11(3), 46-48
- Caprara, G.V., Alessandri, G., Trommsdorff, G., Heikamp, T., Yamaguchi, S., Suzuki, F. (2012). Positive orientation across three cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43, 77-83.
- Erol, R.Y., Orth, U. (2014). Development of self-esteem and relationship satisfaction in couples: Two longitudinal studies. *Developmental Psychology*, 50(9), 2291-2303.
- Floyd, K. (2006). Human Affection Exchange: XII. Affectionate Communication is Associated with Diurnal Variation in Salivary Free Cortisol. *Western Journal Of Communication*, 70(1), 47-63.
- Floyd, K. (2002). Human Affection Exchange: V. Attributes of the Highly Affectionate. *Communication Quarterly*, 50(2), 135-152.

- Floyd, K., Morman, M.T. (1998). The measurement of affectionate communication. *Communication Quarterly*, 46,144-162.
- Floyd, K., Riforgiate, S. (2008). Affectionate communication received from spouses predicts stress hormone levels in healthy adults. *Communication Monographs*, 75(4), 351-368.
- Floyd, K., Pauley, P.M., Hesse, C. (2010). State and Trait Affectionate Communication Buffer Adults' Stress Reactions. *Communication Monographs*, 77(4), 618-636.
- George, D., Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update*. Boston.
- Głodowski, W. (2006). *Komunikowanie interpersonalne*. Warszawa: Wydawnictwo Hansa Communication.
- Harwas-Napierała, B. (2014). Specyfika komunikacji interpersonalnej w rodzinie ujmowanej jako system, (w:) *Psychologia rodziny*, I. Janicka, H. Liberska (red.), 47-72, Warszawa: PWN.
- Janicka, I. (2017). Jakość i stabilność małżeństw dwóch karier. *Czasopismo Psychologiczne*, 23(1), 35-42.
- Janicka, I. (2002). Przeobrażenie współczesnego małżeństwa. *Acta Universitatis Lodziensis. Folia Psychologica*, 6, 3-13.
- Janicka, I., Niebrzydowski, L. (1994). *Psychologia małżeństwa*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Jankowska, M. (2015). Wychowanie jako system wzajemnych oddziaływań rodziców i dzieci. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(21), 5-33.
- Jankowska, M. (2016). Komunikacja pomiędzy małżonkami a ocena jakości związku małżeńskiego. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4(28), 119-140.
- Kornaszewska-Polak, M. (2013). Style komunikowania się kobiet i mężczyzn a sytuacje trudne. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(13), 102-121.
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., Dzwonkowska, I. (2007). Skala Samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, tom 2, 02 (4), 164-176.
- Łaguna, M., Oleś, P., Filipiuk, D. (2011). Orientacja pozytywna i jej pomiar: polska adaptacja Skali Orientacji Pozytywnej. *Studia Psychologiczne*, 49, 47-54.
- Pankowska, D. (2005). *Wychowanie i role płciowe*. Sopot: GWP.
- Plopa, M. (2007). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Plopa, M. (2005). *Psychologia rodziny: teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Rostowska, T. (2008). *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*. Kraków: Impuls.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
- Sobol-Kwapińska, M. (2014). Orientacja pozytywna - koncepcje teoretyczne i przegląd badań. *Studia Psychologiczne*, 52, 77-90.
- Sujak, E. (2006). *ABC psychologii komunikacji*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Willi, J. (1996). *Związek dwojga*. Warszawa: Jacek Santorski & Co.
- Ziemska, M. (1975). *Rodzina a osobowość*. Warszawa: Wiedza Powszechna.