



„Wychowanie w Rodzinie” t. XXXI (4/2024)

nadesłany: 30.09.2024 r. – przyjęty: 12.12.2024 r.

Małgorzata HERUDZIŃSKA*
Izabela PODOBAS**

Szczęście małżeńskie – uwarunkowania i wyzwania

Marital happiness – conditions and challenges

Abstrakt

Cel. Celem artykułu jest próba odpowiedzi na pytanie o to, jakie czynniki w największym stopniu warunkują osiągnięcie szczęścia w małżeństwie/w związku partnerskim w opiniach Polaków.

Metody i materiały. Badanie ilościowe zostało przeprowadzone z wykorzystaniem techniki wywiadów bezpośrednich realizowanych z użyciem sprzętu elektronicznego Computer Assisted Personal Interview (CAPI/MOBI) na reprezentatywnej losowo-kwotowej próbie Polaków (N = 1000). Badania zostały zrealizowane w 2023 roku.

* e-mail: malgorzata_herudzinska@sggw.edu.pl

Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Wydział Socjologii i Pedagogiki, Instytut Nauk Socjologicznych i Pedagogiki, Nowoursynowska 166, 02-787 Warszawa, Polska

Warsaw University of Life Sciences, Faculty of Sociology and Pedagogy, Institute of Sociological Sciences and Pedagogy, Nowoursynowska 166, 02-787 Warszawa, Poland

ORCID: 0000-0003-3138-5778

** e-mail: izabela.podobas@warszawa.merito.pl

Uniwersytet WSB Merito Warszawa, ul. Łabiszyńska 25, 03-204 Warszawa, Polska

WSB Merito University in Warsaw, Łabiszyńska 25, 03-204 Warszawa, Poland

ORCID: 0000-0001-8315-0386

Wyniki i wnioski. Przyjaźń, zaufanie oraz miłość to najistotniejsze – zdaniem Polaków – czynniki decydujące o tym, że dany związek małżeński/partnerski jest udany. Najczęściej oceniają swoją relację jako raczej szczęśliwą. Dostrzegają jednak istniejące w niej deficyty – brakuje im przede wszystkim czasu, który mogliby spędzać tylko we dwoje. Ich sposobem na budowanie związku małżeńskiego/partnerskiego o jak najwyższej jakości jest przede wszystkim komunikacja z partnerem/partnerką, a także okazywanie i wyrażanie miłości.

Słowa kluczowe: przemiany życia rodzinnego, miłość współbieżna, szczęście małżeńskie, determinanty, wyzwania.

Abstract

Aim. The aim of the article is to try to answer the question regarding what factors most determine the achievement of happiness in marriage/partnership in the opinions of Poles.

Methods and materials. A quantitative study was conducted using the technique of direct interviews conducted with the use of electronic equipment Computer Assisted Personal Interview (CAPI/MOBI) on a representative random-quota sample of Poles (N = 1000). The research was carried out in 2023.

Results and conclusion. Friendship, trust, and love – these are the most important factors in the opinion of Poles that decide that a given marriage/partnership is successful. Most often, they assess their relationship as rather happy. However, they notice the existing deficits in it - above all, the lack of time that they could spend together. Their way of building a marriage/partnership of the highest quality is primarily communication with the partner, as well as showing and expressing love.

Keywords: transformations of family life, confluent love, marital happiness, determinants, challenges.

Wprowadzenie

Małżeństwo, jak można zakładać, zawiera się w dobrej wierze – na całe życie. Choć można zaobserwować dość duży spadek liczby małżeństw i z dziećmi, i bez dzieci, to nadal pozostają one najczęstszym typem rodziny w Polsce (GUS, 2021, s. 43). Szczęście rodzinne niezmiennie zajmuje czołowe miejsce wśród najważniejszych wartości, jakimi polscy obywatele kierują się w swoim codziennym życiu (CBOS, 2019).

Wyniki wielu badań pokazują, że właściwe relacje małżeńskie przekładają się na ogólne zadowolenie z życia (Krok, 2015, s. 146). Jednocześnie od dłuższego czasu sygnalizuje się, że podejście do miłości, do związków miłosnych ulega przeobrażeniom

(Beck, 2002; Bauman, 2007; por. także Wrochna, 2018). „Ideały miłości romantycznej kruszą się pod naciskiem seksualnej emancypacji i autonomii” (Giddens, 2007 s. 79). Anthony Giddens uznaje *miłość współbieżną* za model charakterystyczny dla późnej nowoczesności. Jest ona „[...] miłością czynną i warunkową i jako taka kłóci się z »tylko« i »na zawsze« kompleksu miłości romantycznej” (Giddens, 2007, ss. 79–80), nie wymaga wyrzeczeń, chociaż „[...] zakłada oddanie i zaangażowanie” (Giddens, 2012, ss. 129–130). *Miłość współbieżna* jest elementem *czystej relacji*, czyli takiej w której „Jednostki wchodzą w związek dla niego samego, czyli dla tego, co każda z nich może wynieść z trwałej więzi z drugą osobą” (Giddens, 2012, s. 127), a nie po to, aby realizować jakieś cele społeczne. Zatem nie niesie ona ze sobą poczucia bezpieczeństwa, bowiem każdy z partnerów, gdy przestanie odczuwać satysfakcję, może odejść w dowolnym momencie – nie ma nakazu trwania w relacji, która jej nie przynosi, istnieje duży margines wolności do dyspozycji, ale ryzyko zranienia co najmniej jednej ze stron jest także duże. U podstaw współczesnego pojmowania małżeństwa leży ekspresyjny, emocjonalny indywidualizm (Giddens, 2008). Małżeństwo nie jest dane, ale zadane partnerom: „[...] związek to praca wymagająca świadomego projektowania” (Gdula, 2009, s. 139). Dziś „Zakładamy rodziny nie po to, aby wspólnie wytwarzać dochód i dostarczać sobie potomstwa, które ten dochód by kiedyś przejęło, lecz po to, by uzyskać w nich emocjonalne wsparcie, miłość i czułość” (Szlendak, 2010, s. 118). Dynamicznie zmienia się samo rozumienie i tworzenie rodziny; ocenia się, że mamy dzisiaj do czynienia z normalizacją zróżnicowania rodzin): „[...] od homogeniczności do różnorodności, od stabilności do zmiany; od męskiej dominacji do rozmontowanego patriarchy” (Szlendak, 2010, s. 395). Potrzebę tworzenia podejścia teoretyczno-badawczego, uwzględniającego owo zróżnicowanie zakłada rozwijający się od końca lat 70. nurt *New Family Studies* (por. Michalczak, Olasik, Stasińska, 2013). Jak pisał Ulrich Beck (2004):

[...] przestało być jasne, czy i kiedy zawierać związek małżeński, czy żyć wspólnie bez zawierania związku, czy też wstępować w związek i nie żyć wspólnie, czy dziecko przyjmować lub wychowywać w rodzinie, czy poza nią, mieć dziecko z tą osobą, z którą się wspólnie żyje, czy tą którą się kocha, ale która żyje z kimś innym, czy zdecydować się na dziecko przed, po czy w trakcie robienia kariery (s. 153).

Już dawno zwracano uwagę, że „[...] ról małżeńskich nie można się nauczyć przez naśladowanie rodziców, a trzeba je tworzyć z elementów strukturalno-funkcyjnych własnej instytucji małżeństwa i rodziny, a także z elementów indywidualnych, typowych dla partnerów” (Matuszewska, 1990, s. 142), że małżeństwo i rodzina wyróżniają się wśród innych przypadkowo zebranych zbiorowości największym bogactwem styczności, bliskości przestrzennej, komunikacji, że cechuje je totalność stosunków,

rozległość więzi występujących pomiędzy poszczególnymi członkami rodziny, współzależność celów działania, którym przypisuje się trwałość i stąd są one szczególnie narażone na występowanie sytuacji konfliktowych (Trawińska, 1977). Dostrzeżono, że konflikt jest nieodłączną cechą małżeństwa, ale jego prawidłowe funkcjonowanie nie polega na unikaniu konfliktów czy ukrywaniu odmiennego zdania na dany temat (por. np. Przybył, 2002), że „[...] konflikty likwidowane w ich podstawach i rozwiązywane na czas nie pozostawiają żadnych śladów” (Adamski, 1982, s. 40). Małżeństwo stanowi specyficzną relację w systemie rodzinnym, jest jego podstawą oraz jednocześnie jest najmniej stabilną relacją w tym systemie i można je zerwać (Małus, Konarzewska, Szulc, Galińska-Skok, 2013). Zrywa się ją znacznie częściej niż kilkadziesiąt lat temu, co pokazują dane dotyczące wskaźników rozwodów zarówno w Polsce, jak i na świecie (por. GUS, 2021; Eurostat, 2022). Jak pisał Zbigniew Tyszka (2003): „Jeśli miłość wygaśnie pewna część współmałżonków czuje się upoważniona do ponownego poszukiwania szczęścia w następnych związkach, dobro dzieci uznając za rzecz drugorzędną” (s. 146). Rozwód stał się naturalnym elementem dzisiejszej rzeczywistości społecznej i zgodnie z obserwowanymi w ostatnich latach tendencjami, widoczny jest wyraźny wzrost tolerancji Polaków dla tego zjawiska, spotyka się ono zdecydowanie częściej ze zrozumieniem niż brakiem akceptacji (CBOS, 2021, s. 2). Choć mówiło się o nim w kategoriach patologii społecznej (por. np. Podgórecki, 1969), bądź upatrywało się i upatruje w nim prawne usankcjonowanie dokonanego już rozpadu rodziny, nie można zapomnieć o tym, że to „Zasada trwałości małżeństwa jest jedną z podstawowych zasad polskiego prawa rodzinnego, wynikającą z przepisów regulujących instytucję małżeństwa i wskazywaną przez przedstawicieli doktryny we wszystkich opracowaniach dotyczących tej dziedziny” (Łączkowska, 2014, s. 61). Daje ona korzyści i małżonkom, i założonej przez nich rodzinie, i państwu. Zatem bardzo ważnym zadaniem przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych jest poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o to, jakie czynniki sprzyjają trwałości małżeństwa i osiągnięciu szczęścia małżeńskiego.

Pojęcie szczęścia małżeńskiego

Obok *szczęścia małżeńskiego* w literaturze przedmiotu używa się również pojęć (synonimów) takich jak: sukces małżeński, zadowolenie z małżeństwa, powodzenie małżeńskie, satysfakcja małżeńska, jakość i trwałość małżeństwa, szczęśliwy związek, dobrany związek czy dojrzałość do małżeństwa. Przegląd badań dotyczących tego zagadnienia prowadzi do wniosku, że nie jest łatwo ani to pojęcie zdefiniować, ani badać (por. np. Aszkiełowicz, 2012; Krok, 2015). Już znacznie wcześniej Jan Rostowski (1991) wskazywał, że jednym z podstawowych zadań badawczych problematyki małżeństwa było wówczas określenie jakiegoś fundamentalnego modelu funkcjonowania

związku małżeńskiego, modelu adekwatnego, zarazem prostego i informującego o tym, czy dany związek ze względu na stawiane przed nim zadania funkcjonuje prawidłowo, czy nie. Rozwiązaniem okazało się zastosowanie pojęcia *jakości małżeństwa* (*marital quality*). Jego autorzy – Robert A. Lewis oraz Graham B. Spanier – pisali, że jakość małżeństwa „[...] jest terminem unifikującym, obejmującym takie wymiary, jak poczucie integracji, satysfakcji, szczęścia, przystosowania oraz komunikację” (za: Ryś, 1994, s. 19). Owa jakość, rozpatrywana jako proces, wymaga uwzględnienia parametru czasu, w jakim dane małżeństwo się znajduje w trakcie przeprowadzania badań, a jako stan – występowania jakiegoś kontinuum badanej jakości małżeńskiej. Autorzy zaproponowali również definicję trwałości małżeństwa (stabilności), którą określili jako związek nierozzerwalny aż do śmierci jednego ze współmałżonków (Ryś, 1994).

Wzajemna akceptacja, zdolność okazywania uczuć, wzajemny szacunek, poczucie szczęścia w małżeństwie, wzajemna miłość, satysfakcja z pożycia seksualnego, wzajemna tolerancja, zadowolenie z udziału współmałżonka w pracach domowych, podobieństwo pod względem przekonań i praktyk religijnych, zgodność w podejściu do spraw materialnych, zaakceptowanie zainteresowań współmałżonka, zgodność charakterów, zdolność rozwiązywania konfliktów, zgodność z oczekiwaniami posiadanej liczby dzieci, poczucie atrakcyjności współmałżonka, zadowolenie z pracy zawodowej współmałżonka, wiedza o małżeństwie przed jego zawarciem, zakres wspólnych tematów rozmów, znajomość płodności małżeńskiej, świadomość jedności małżeńskiej, zbieżność w postawach rodzicielskich, wzajemna życzliwość, szczerłość, zbieżność istotnych poglądów i zgodność wobec ważnych norm moralnych, poczucie bliskości współmałżonka, wzajemna uczciwość, poczucie zadowolenia i satysfakcji z małżeństwa, poczucie wpływu na ubogacanie wewnętrzne współmałżonka, poczucie, że współmałżonek jest właściwie wybranym partnerem życiowym, wiara w to, że wzajemna miłość będzie się rozwijała, poczucie więzi ze współmałżonkiem, poczucie bycia zrozumianym we wszystkich ważnych sytuacjach, świadomość, że na współmałżonka zawsze można liczyć, zaufanie do współmałżonka, wzajemna wierność i otwartość – to aspekty relacji małżonków, które warunkują wysoką jakość małżeństwa, wymieniane w literaturze psychologicznej (Ryś, 2004). W osiągnięciu wysokiej jakości małżeństwa ogromne znaczenie ma – na co zwraca uwagę wielu autorów (por. np. Ryś, 2004; Rostowski, 1987; Plopa, 2008) – komunikacja między małżonkami, w tym także zdolność rozwiązywania konfliktów.

W wybranych publikacjach poruszających omawianą problematykę badaczy (np. Kurowska, Nikel, 2023; Zarosińska, Śliwak, 2020; Wałęcka-Matyja, Szukdlarek, 2019; Wosik-Kawala, 2018; Krok, 2015; Jankowiak, 2007) zazwyczaj łączy to, że powołują się na rozważania tych samych autorów (przynajmniej kilku). Wśród nich można wymienić m.in. Marię Braun-Gałkowską (1978), która za małżeństwo udane uważa trwały związek, oceniony przez małżonków pozytywnie. Uważała ona, że ostatecznych warunkowań powodzenia małżeństwa należy szukać w osobowości małżonków, bowiem

[...] zadowolenie z małżeństwa jest uzależnione od czasu trwania narzeczeństwa, sytuacji mieszkaniowej, posiadania dzieci i pochodzenia z rodziny jedno- lub wielodzietnej. Istnieje też związek między zadowoleniem z małżeństwa a poziomem neurotyzmu. Czynniki pozornie zewnętrzne w stosunku do małżonków, również w pewnym stopniu od nich zależą. Na przykład istnieje związek między posiadaniem dzieci a zadowoleniem z małżeństwa; od samych małżonków zależy, czy posiadają dzieci własne lub przybrane (Braun-Gałkowska, 1978, s. 156).

Kilkadziesiąt lat temu Franciszek Adamski (1982) pisał, że szczęście małżeńskie to „[...] wynik działania sił pochodzących z osobowości partnerów, jest rezultatem umiejętności ich przystosowania do siebie i sytuacji życiowych, jest też w pewnej mierze uwarunkowany sprzyjającymi okolicznościami zewnętrznymi, niezależnymi od woli i cech współmałżonków” (s. 40). Kryteria określające to pojęcie, to przede wszystkim: trwałość związku małżeńskiego, subiektywne poczucie szczęścia obu partnerów, pełny rozwój ich osobowości związany z osiągnięciem pełnego przystosowania, integracja wewnętrzna związku bez trwałych konfliktów czy napięć małżeńskich, rodzinnych oraz jako zewnętrzne kryterium: wypełnienie przez małżonków oczekiwań szerszych grup społecznych – głównie zrodzenie i wychowanie potomstwa. Z kolei J. Rostowski (1987) wprowadził – mającą wiele wspólnych założeń z koncepcją jakości małżeńskiej – koncepcję dobrego związku małżeńskiego rozumianą jako swoisty proces, którego wyniki określa odpowiedni stopień: miłości, więzi interpersonalnej, intymności podobieństwa, pożycia seksualnego, stosunku do dzieci oraz typu motywów wyboru partnera do małżeństwa; autor wyróżnił czynniki interpersonalne i intrapersonalne warunkujące poziom zadowolenia z małżeństwa. Iwona Janicka oraz Leon Niebrzydowski (1994) uważają, że „[...] małżeństwo ocenia się jako udane, dobrane, czy też o wysokiej jakości jedynie wtedy, gdy istnieje u partnerów subiektywne poczucie szczęścia” (s. 66). Mieczysław Płopa (2008) natomiast wyróżnił cztery zasadnicze wymiary decydujące o ogólnej satysfakcji ze związku małżeńskiego: intymność, samorealizację, podobieństwo, rozczarowanie odnoszące się do poczucia niepowodzenia życiowego wynikające go z zawarcia i pozostawiania w związku małżeńskim. Dla Najafi A. Zadeha i Mirzajana A. Tabriziego (2014) satysfakcja małżeńska to sytuacja „[...] w której zarówno mężczyzna, jak i kobieta czują się szczęśliwi i są zadowoleni z siebie samych” (s. 160). Nadmienić należy, że powstały metody badania jakości małżeństwa, a wśród nich można wskazać m.in. Skalę Jakości i Trwałości Małżeństwa Ryś, Skalę Powodzenia Małżeństwa Braun-Gałkowskiej, Kwestionariusz Dobrego Małżeństwa Płopy i Rostowskiego czy Skalę Więzy Małżeńskiej Józefa Szopińskiego.

Co oznacza *szczęście małżeńskie*, co warunkuje jego osiągnięcie w czasach, w których mamy do czynienia z instytucjonalizacją małżeństwa rozumianą jako zindywi-

dualizowany program oraz przesunięcie uwagi z „całości na jednostkę” (Slany, 2002, s. 54)? W czasach, w których „[...] nawet stare formy małżeństwa muszą być wybierane i przeżywane na własne ryzyko [...] i nikt nie może obecnie powiedzieć, co kryje się pod terminem «małżeństwo» – co jest dozwolone, wymagane, tabu lub niezbędne” (Slany, 2002, s. 54)? W czasach, w których „[...] porządek małżeństwa jest [...] porządkiem jednostkowym, kwestionowanym i rekonstruowanym w trakcie życia jednostek” (Slany, 2002, s. 54)? Zdaniem Marioli Bieńko i Anny Kwak (2020), „[...] osobiste szczęście i sposób jego osiągnięcia pojmowane jest indywidualnie [...], a bliski związek ma odpowiadać na potrzeby osobiste, a nie na oczekiwania społeczeństwa czy rodziny” (ss. 292–293).

Metodologia badań

Celem prezentowanych badań jest próba odpowiedzi na pytanie: „Jakie czynniki w największym stopniu odpowiadają za osiągnięcie szczęścia w małżeństwie/w związku partnerskim w opinii Polaków?” Sformułowano następujące problemy szczegółowe:

- Jakie czynniki decydują, że dane małżeństwo/związek partnerski jest szczęśliwy w opinii Polaków?
- Jaka jest ich subiektywna ocena własnego związku małżeńskiego/partnerskiego?
- Jakie deficyty w nim dostrzegają?
- Jakie działania podejmują w celu osiągnięcia jak najwyższej jego jakości?

Badanie ilościowe zostało przeprowadzone z wykorzystaniem techniki wywiadów bezpośrednich realizowanych z użyciem sprzętu elektronicznego Computer Assisted Personal Interview (CAPI/MOBI) na reprezentatywnej losowo-kwotowej próbie dorosłych Polaków (N=1000), odzwierciedlającej strukturę Polski ze względu na płeć, wiek, wykształcenie, wielkość miejscowości zamieszkania oraz makroregion. Badania zostały zrealizowane w 2023 roku przez agencję badawczą 4P Research Mix Sp. z o. o. W narzędziu badawczym zastosowano kafeterie koniunktywne, pytania półotwarte i otwarte. Pytania dotyczące zagadnienia szczęścia małżeńskiego odpowiadały ww. problemom szczegółowym i stanowiły jeden z wielu bloków tematycznych zwartych w badaniu, całość zamykała metryczka.

Charakterystyka badanej próby

Ponad połowę respondentów stanowiły kobiety (53,4%), niecałą połowę (46,6%) – mężczyźni. Największą grupę stanowiły osoby w wieku 60 lat i więcej (27,3%), nieco mniej w wieku 16–19 lat (20,3%) i 30–39 (19,5%), a najmniej w wieku 50–59 lat (17,5%) i 40–49 (15,4%). Niemal połowa badanych to osoby pozostające w związku małżeńskim

(48,2%), nieco mniejsza grupa to panny/kawalerowie (35%), jeszcze mniejsza – osoby rozwiedzione bądź będące w separacji (10,3%) , a najmniejsza – owdowiałe (6,5%).

Zdecydowana większość to katolicy (77,1%), znacznie rzadziej deklarujące inne wyznanie chrześcijańskie (3,8%), bądź pozachrześcijańskie (1,3%), pozostałe osoby deklarowały bezwyznaniowość (17,8%).

W kręgu badanych przeważają osoby będące w związku małżeńskim/partnerskim (68,6%). Wśród nich największą grupę stanowią osoby o stażu powyżej 20 lat (25,4%), następnie: 6–10 lat (12,3%) oraz 3–5 lat (11,4%). Znacznie mniejszą te osoby, które są w związku 11–15 lat (8,1%), jeszcze mniejszą – 1–2 lata (4,7%) i 16–20 lat (4,1%) oraz najmniejszą – poniżej roku (2,6%).

Najwięcej osób to przedstawiciele średniego personelu, administracji oraz usług (28,5%), następnymi w kolejności są emeryci/renciści (22,5%), znacznie rzadziej kadra kierownicza i specjaliści (14,8%), robotnicy (13,5%), jeszcze rzadziej osoby zajmujące się domem i bezrobotni (9,2%) oraz uczniowie i studenci (8,1%), a najrzadziej rolnicy i pracujący na własny rachunek (3,0%). Kilka osób nie sprecyzowało swojej sytuacji zawodowej (0,4%), wśród nich są osoby przebywające na urlopie macierzyńskim, wychowawczym, wykonujące pracę dorywczą bądź przebywające na zwolnieniu lekarskim (po 0,1%).

Ponad połowa badanych to mieszkańcy środowiska miejskiego (60,3%), przy czym najwięcej mieszka w miastach do 100 tys. mieszkańców (31,6%), znacznie mniej – w miastach od 100–500 tys. mieszkańców (17,1%) i najmniej – w dużych aglomeracjach miejskich (11,6%). Pozostałe osoby to przedstawiciele środowiska wiejskiego (39,7%). Najwięcej osób to mieszkańcy województwa mazowieckiego (15,2%) oraz śląskiego (12,6%), następnie wielkopolskiego (9,2%), małopolskiego (8,5%), dolnośląskiego (6,6%), kujawsko-pomorskiego i podkarpackiego (po 6,5%), łódzkiego (6,2%), pomorskiego (6,1%), lubelskiego (6,0%) zachodniopomorskiego (4,1%), świętokrzyskiego (3,5%), warmińsko-mazurskiego (3,1%), lubuskiego (2,1%) oraz najmniej opolskiego i podlaskiego (po 1,9%).

Wyniki badań

Przyjaźń (64,5% wskazań), zaufanie (64,3%) oraz miłość (58,6%) to najistotniejsze – zdaniem Polaków – czynniki decydujące o tym, że dany związek małżeński/partnerski jest szczęśliwy, wybrała je ponad połowa badanych osób. Respondenci mogli wybrać ze wskazanej listy 5 najważniejszych czynników oraz mieli prawo uzupełnić ją o własne propozycje.

Do czynników również uważanych za ważne, choć rzadziej wybieranych przez badanych, należą: odpowiedzialność (45,2%), komunikacja/rozmowy (44,9%) oraz opie-

kuńczność (37,2%). Nieco mniej istotnymi są: umiejętność wyrażania uczuć (30,9%), wspólne zainteresowania (29,2%). Jeszcze mniej: posiadanie dzieci (19,2%) i wrażliwość (19,2%), pracowitość (17,4%), inteligencja (15,7%), a najmniej: dobre relacje z rodziną partnera/partnerki (14,3%), atrakcyjność partnera/partnerki (13,2%) oraz brak kłótni (12,7%). Zaledwie kilka osób wpisało własną propozycję czynnika decydującego o szczęściu w małżeństwie/związku partnerskim, a były to następujące odpowiedzi: dobre współżycie, lojalność, wierność oraz bliskość (po 0,1%). Kilkunastu respondentów wybrało odpowiedź „inne”, ale nie doprecyzowało swojej odpowiedzi (1,5%).

Tabela 1

Hierarchia czynników decydujących o tym, że związek małżeński/partnerski jest szczęśliwy w opiniach Polaków (N=1000)

Czynnik	Procent
Przyjaźń	64,5
Zaufanie	64,3
Miłość	58,6
Odpowiedzialność	45,2
Komunikacja/rozmowy	44,9
Opiekuńczość	37,2
Umiejętność wyrażania uczuć	30,9
Wspólne zainteresowania	29,2
Posiadanie dzieci	19,2
Wrażliwość	19,2
Pracowitość	17,4
Inteligencja	15,7
Dobre relacje z rodziną partnera(ki)	14,3
Atrakcyjność partnera(ki)	13,2
Brak kłótni	12,7
Inne (dobre współżycie, lojalność, wierność, bliskość)	0,4
Żadne z powyższych	1,5

Źródło: Opracowanie na podstawie badań własnych.

Niemal wszyscy badani będący w związku małżeńskim/partnerskim (67,9%) odpowiedzieli na pytanie o to, czego im brakuje w ich związku małżeńskim/partnerskim (najczęściej wymieniano jeden deficyt, najrzadziej – pięć), przy czym klika osób (0,3%) stwierdziło, że brakuje im wszystkiego, kilka nie udzieliło odpowiedzi (0,6%).

Respondentom pozostającym w związkach małżeńskich/partnerskich brakuje przede wszystkim czasu (12,5%). Wskazywali oni głównie na brak czasu spędzanego tylko we dwoje – przeznaczanego na wspólne podróże i wyjazdy np. w góry, na spacer, na wspólne posiłki, wspólne śniadania czy wspólne kąpiele i randki. Nieco rzadziej wspomniano o braku czasu na wyjazdy rodzinne, przyjemności, rozmowę, realizację wspólnych pasji oraz dla dziecka.

Drugim deficytem najmocniej wyrażanym w wypowiedziach badanych był deficyt w zakresie uczuć (5,8%). Wskazywano na brak miłości (2,4%), przyjaźni (0,4%), brak okazywania uczuć/empatii (1,9%) czy brak czułych gestów (w tym dotyku) lub słów (0,9%): „Brak drobnych gestów i starań: wyjść na randki, kwiatów, trzymania za rękę, okazywania drobnych gestów publicznie”*, a także brak odwzajemnienia uczuć, oddania (0,3%).

Trzecim – niemal tak samo często występującym jak powyższy – był deficyt w zakresie komunikacji między partnerami (5,7%): brak rozmów, szczerych rozmów czy chęci ze strony partnera/partnerki do podjęcia konwersacji, do komunikowania swoich potrzeb, dzielenia się wrażeniami lub wysłuchania drugiej strony, a także nieumiejętność rozwiązywania konfliktów, brak porozumienia/zgody oraz częste kłótnie czy pojawiające się pretensje ze strony partnera, obrażanie drugiej strony: „Brakuje dni wolnych od kłótni”.

Na tle wszystkich wskazań dosyć często w wypowiedziach respondentów pojawiał się brak środków finansowych (3,6%), które mogłyby zostać przeznaczone na realizację wspólnych z partnerem/partnerką zainteresowań, wspólne wycieczki czy zakup mieszkania. Innym czynnikiem, o którym wspominali badani był brak opiekuńczości/troski/wrażliwości, zaangażowania/doceniania/zainteresowania ze strony partnera związkiem lub (rzadziej) dzieckiem (3,3%) („Brakuje mi, żeby być na pierwszym miejscu”; „Brakuje schlebiana mi”). Badani niemal tak samo często wspominali o braku bliskości, co namiętności i seksu – w ogóle, częstszego bądź spontanicznego (3,2%), a także o braku atrakcyjności związku (2,9%) – romantyczności, tęsknoty, niespodzianek, prezentów, ekscytacji, fantazji, spontaniczności, szaleństwa, nonszalancji, zmian, luzu, urozmaicenia, spełniania marzeń, nowych wrażeń a nawet zazdrości, które mogłyby zabić odczuwaną przez nich monotonię w obecnej relacji. Niewiele rzadziej wskazywali na brak zrozumienia przez partnera – np. ich potrzeb (w tym „Wyrozumiałości na fatalaszki, buty”), ich poglądów czy sytuacji (np. zawodowej), w której się znaleźli (2,8%).

* Wszystkie wypowiedzi pochodzą z badań własnych.

Respondenci wymieniali również, aczkolwiek znacznie rzadziej, brak:

- zaufania (1,9%),
- pomocy od partnera/brak partnerstwa/współpracy/dzielenia się z partnerem/partnerką obowiązkami, którymi czują się przeciążeni (1,6%),
- szczerości/prawdomówności/otwartości (0,9%),
- odpoczynku/spokoju (0,9%),
- poczucia bezpieczeństwa/stabilności/pewności co do przyszłości, która została zachwiana np. przez utratę zdrowia przez jednego z partnerów (1,1%),
- kontaktów z innymi ludźmi (1,1%) – przede wszystkim kontaktów towarzyskich, rzadziej z rodziną współmałżonka,
- wspólnych pasji/zainteresowań (0,5%),
- żartów/tego samego poczucia humoru (0,2%)
- zbieżnych poglądów (0,1%),
- zdrowia (0,7%),
- decyzyjności/odpowiedzialności partnera za rodzinę (0,4%),
- przewidywalności jego zachowań/stabilności emocjonalnej (0,2%),
- zaradności (0,1%),
- pracowitości (0,2%)
- szacunku (0,4%),
- wolności (0,3%),
- wierności (0,2%) bądź lojalności partnera (0,1%),
- akceptacji (0,3%),
- ślubu/zaręczyn (0,3%),
- dzieci (0,2%),
- duchowości/wspólnych modlitw (0,2%),
- planowania/dążenia do celów (0,2%),
- radości (0,2%)
- wytrwałości/sił (0,2%) oraz – w jednostkowych przypadkach – bez troski i serdeczności, tolerancji, celebrowania rocznic, uczciwości, zdrady czy prasowania koszul przez partnerkę. Respondenci wyrażali również tęsknotę za przeszłością (1,2%) – dawnym domem, młodością, tym, co kiedyś było między partnerami.

W związku z powyższym, jak badani oceniają własny związek małżeński/partnerski? Odpowiedzi na to pytanie udzieliło 68,8% osób – wszystkie będące w związku małżeńskim/partnerskim. Najwięcej respondentów ocenia swój związek jako raczej szczęśliwy (28,5%), nieco mniej jako zdecydowanie szczęśliwy (23,2%), znacznie mniej jako przeciętny (14%), jeszcze rzadziej jako raczej nieudany (2%), a najrzadziej – jako zdecydowanie nieudany (0,9%).

Jakie działania podejmują Polacy, aby uczynić swój związek szczęśliwym, udanym? Ich lista nie jest krótka. Badani najczęściej udzielali jednej odpowiedzi, a najrzadziej pięciu. Podobnie jak w przypadku poprzedniego pytania – odpowiedzi na to pytanie udzieliło 68,8% osób – wszystkie będące w związku małżeńskim/partnerskim, pozostałe – niebędące w relacjach – nie odpowiadały na to pytanie (31,2%). Zdecydowana większość Polaków w celu utrzymania jak najwyższej jakości swojej relacji skupia się na prawidłowej komunikacji z partnerem (18,9%). Respondenci prowokują szczerą rozmowę, rozmawiają z partnerem/partnerką codziennie, o wszystkim bądź o najistotniejszych kwestiach, o problemach, uważnie go/jej słuchają, dążą do kompromisu („Nie upieramy się przy swoim zdaniu”), wspólnie rozwiązują pojawiające się problemy/konflikty, wyjaśniają na bieżąco pojawiające się wątpliwości, swoje emocje, zachowania, unikają cichych dni, dbają o przekaz – starają się kierować do partnera/partnerki dobre słowa, być miłym (np. „Piszę karteczki z miłymi słowami”), mówić mu/jej komplementy, nie obrażać, nie przeklinać, nie krytykować, nie złościć się, flirtują z nim/nią, doradzają mu/jej. W myśl zasady „niezgoda rujnuje, a zgoda buduje” respondenci deklarują, że nie kłócą się między sobą wcale bądź starają się unikać kłótni („Nie daję powodów do zazdrości”; „Nie daję powodów do zarzutów”), a jeżeli się kłócą się „To nie o byle co” (4,2%).

Bardzo ważna dla badanych jest miłość – kochanie partnera ze wzajemnością oraz okazywanie mu/jej uczuć i utrzymywanie bliskości (16,2%; „Miziam”; „Przytulam”; „Tęsknię”; „Pamiętam o rocznicach, urodzinach” itd.; „Kwiaty dla niej bez okazji kupuję, bo kocham”). Istotne jest również okazywanie szacunku drugiej osobie (2,0%). Ważne jest budowanie i rozwijanie przyjaźni między partnerami (1,3%), a także lubienie (0,2%) czy docenianie partnera (0,7%).

Dosyć często – na tle innych odpowiedzi – badani wskazują na znaczenie zaufania (10,6%) oraz szeroko pojętego dbania (10,4%) o: małe komplementy, dom (jego sprzątanie), dobry seks, drugą osobę, myślenie o niej, sobie, swoją kondycję fizyczną, atrakcyjność fizyczną, urodę, zdrowie, dzieci, wspólne spędzanie czasu, komunikację, dobro wspólne czy „Relację, aby się nie wkradła nuda”. Piszą również dosyć ogólnie, że się starają, rzadko precyzując, o co (1,0%; np. być dobrą żoną, najlepszym partnerem).

Respondenci dosyć dużą wagę przykładają do wspólnego spędzania czasu we dwoje, poświęcania czasu drugiej osobie (9,9%): jego planowania, wspólnego przygotowywania posiłków, wspólnych wyjazdów, randek, wyjść do kina, teatru, restauracji, na koncerty, uprawiania różnego rodzaju sportów, spacerów czy podróży. Niektórzy podkreślają także znaczenie spędzania czasu z dziećmi czy innymi członkami bliższej i dalszej rodziny (1,1%).

Dla części badanych osób istotny jest seks (1,8%; niewymuszony; udany; „Staram się aby seks był urozmaicony”).

Niektórzy respondenci podkreślają znaczenie budowania zaufania między partnerami (0,8%; „Brak obustronnej kontroli – pełne zaufanie”). Inni – partnerstwa, po-

działu obowiązków domowych (1,5%). Jeszcze inni – akceptacji partnera, także jego wad (0,4%; „Nie próbuję zmieniać partnera”). Dla niektórych znaczenie ma posiadanie dzieci (0,5%) czy sprawowanie troskliwej opieki nad nimi (0,4%), a także posiadanie dużej rodziny (0,1%).

Ważne jest wzajemne okazywanie wsparcia i pomocy partnerowi (1,7%, np. „Pocieszam męża gdy ma problem”; „Zawożę”). Dawanie mu przestrzeni, szanowanie jego granic (1,1%; na realizację hobby, na odpoczynek, na pracę; „Nie narzucam się”; „Nie jestem natrętny”). Gotowanie dla niego (1,3%) czy wypełnianie obowiązków domowych (0,1%). Dogadzanie sobie i partnerowi (0,2%). Istotne jest to, co łączy partnerów (3,8%) – wspólne: przede wszystkim pasje, zainteresowania (podróże, muzyka, filmy, „Czytamy te same książki”), a także podejmowanie decyzji, podobne poglądy, cele, poczucie humoru, wartości, życie, prawa oraz budżet. Badani cenią sobie także spokój (0,4%).

Opiekuńczość/czułość/troska o partnera/partnerkę/zainteresowanie nim/nią nie tylko w czasie choroby, ale również na co dzień (5,5%; np. podanie kawy), wyrozumiałość (3,4%), wierność (2,8%; „Nie zdradzam męża”), pracowitość (0,6%), szczerłość (2,0%; „Bez tajemnic”), uczciwość (2,0%), prawdomówność (0,7%; „Nie kłamię”), dobroć (0,4%), zaangażowanie (1,3%; „Daję z siebie 80%”), lojalność (1,2%), czułość (0,4%), cierpliwość (0,5%), tolerancja (0,3%), wrażliwość (0,6%), odpowiedzialność (1,2%), zaradność (0,4%), empatia (0,6%), neutralność (0,1%), skromność (0,1%), umiejętność zaskakiwania drugiej osoby – prezentami, niespodziankami, drobnymi gestami (1,8%; „Staram się sprawić drobne przyjemności, kupować coś dobrego, co lubi mój partner, planować wyjścia do miejsc, które lubi”; „Nie popadam w rutynę”; „Próbujemy nowe rzeczy”), umiejętność planowania (0,1%), tolerancja (0,8%), gospodarność (0,2%), rzetelność (0,1%), odwaga (0,1%), optymizm/radość/uśmiech (0,8%), poczucie humoru (1,1%; „Rozśmieszam męża”; „Jestem zabawna”), czułość (0,1%), umiejętność przebaczenia (1,0%), zaradność (0,2%), umiejętność zapewnienia poczucia bezpieczeństwa rodzinie (1,1%; „Pracuję zawodowo”), bycie sobą (0,3%), otwartość (0,3%), słowność (0,1%), stałość w uczuciach (0,1%), delikatność (0,1%), obiektywność (1,0%), okazywanie wdzięczności (0,1%), uległość (0,1%; „Jestem uległa”; „Spełniam zachcianki partnera”), ustępliwość (0,1%), inteligencja (0,1%), wiara (0,1%) – to lista cech partnera, które sprzyjają budowaniu szczęścia w małżeństwie/związku partnerskim w opiniach badanych osób.

Kilku respondentów stwierdziło, że po prostu są: „Jestem”, „Trwam”, „Jestem na każde zawołanie” (0,7%). Dwie wskazały, że pracują nad sobą „zgodnie z wymogami partnera” (0,2%), kolejne dwie, że nie mają zbyt dużych oczekiwań do związku bądź partnera (0,2%): „Nie mam wielkich oczekiwań, by potem nie czuć się rozczarowana”; „Mam ograniczone oczekiwania do partnera”. Inne pojedyncze wypowiedzi badanych osób o sposobach czynienia swojej relacji jak najbardziej udaną są następujące:

„Nie przekładam kariery nad związek”.
„Czasem kokietuję”.
„Mam własne zdanie”.
„Staram się nie być ciężarem”.
„Ignoruję pretensje i żale”.
„Milknę”.
„Uciekam w ciche dni”.
„Robię zakupy”.
„Daję swobodę partnerowi”.
„Chodzę na imprezy”.
„Czekam”.
„Jestem niezależny finansowo”.
„Próbuję utrzymać dobre relacje ze znajomymi partnera”.
„Uczestniczę w zajęciach poza domem”.
„Poświęcam się”.
„Nie ma między nami zazdrości”.
„Czasem odpoczywamy od siebie”.
„Nie wychylam się”.
„Próbuję zmienić partnera”.
„Celem jest szczęście żony”.
„Walczę”.
„Razem pracujemy zawodowo”.
„Cechuje nas zgodność charakterów”.
„Nie stosuję używek”.
„Nie zrzędzę”.
„Przepraszam”.
„On zawsze może na mnie liczyć”.

Nie bez znaczenia są także dobre wspomnienia.

Kilka osób stwierdziło, że w zasadzie to nie robi nic szczególnego (0,6%), że robią wszystko, co mogą (0,5%), że już nic nie robią (0,3%), bądź nie potrafią udzielić odpowiedzi na zadane pytanie (1,5%). W jednostkowych przypadkach napisano, że: „Samo się wszystko układa”; „To moja prywatna sprawa”; „Nie udało mi się”; „Nie jestem szczęśliwy”; „Mój związek jest nieudany”; „Mój związek jest idealny”.

Powyżej opisano działania, które badani podejmują na rzecz podwyższenia jakości swoich związków małżeńskich/partnerskich. Być może kilka z nich może budzić wątpliwości i rodzić pytania o rzeczywiste spełnianie swojej funkcji, jednak zdaniem badanych tak właśnie się dzieje.

Podsumowanie

Nie istnieje jedna recepta na osiągnięcie szczęścia małżeńskiego. W literaturze przedmiotu oraz na podstawie przeprowadzonej analizy wyników badań ogólnopolskich trudno znaleźć jednoznaczną odpowiedź na postawione pytania. Małżeństwo nie jest dane – co zauważono już kilkadziesiąt lat temu: „Obecnie [...] małżeństwo staje się coraz bardziej przygodą życiową dwojga osób, zamierzoną i podjętą w sposób bardziej osobowy, solidarnie i na sposób bardziej wolny przeżywaną” (Rostowski, 1978, s. 6). Przyjaźń, zaufanie oraz miłość to najistotniejsze – zdaniem Polaków – czynniki decydujące o tym, że dany związek małżeński/partnerski jest udany. Najczęściej oceniają swoją relację jako raczej szczęśliwą. Dostrzegają jednak istniejące w niej deficyty – brakuje im przede wszystkim czasu, który mogliby spędzać tylko we dwoje, a także miejsca na okazywanie i wyrażanie uczuć oraz szeroko pojętej komunikacji z partnerem/partnerką. Ich sposobem na budowanie związku małżeńskiego/partnerskiego o jak najwyższej jakości jest przede wszystkim komunikacja z partnerem/partnerką, a także okazywanie i wyrażanie miłości. O znaczeniu komunikacji mówi się nie od dziś: „[...] komunikacja jest jednym z podstawowych czynników wpływających na rozwój miłości i więzi w małżeństwie, czyli na powodzenie w związku” (Ryś, 1999, s. 72; por. także Linek, 2023, s. 132).

Bibliografia

- Adamski, F. (1982). *Socjologia małżeństwa i rodziny: Wprowadzenie*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Aszkielewicz, A. (2012). „Małżeństwo z rozsądku” – rzecz o małżeńskim szczęściu. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 2, 420–42
- Bauman, Z. (2007). *Razem, osobno*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Beck, U. (2002). *Spoleczeństwo ryzyka: W drodze do innej nowoczesności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Beck, U. (2004). *Spoleczeństwo ryzyka: W drodze do innej nowoczesności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
- Bieńko, M., Kwak, A. (2020). Zakończenie: Bliskie związki w nowym paradygmacie. W: A. Kwak, M. Bieńko (red.), *Publiczny i prywatny obraz bliskich związków* (ss. 289–295). Warszawa: Zakład Wydawniczy „Nomos”.
- Braun-Gałkowska, M. (1978). Osobowościowe uwarunkowania powodzenia małżeństwa. *Roczniki Nauk Społecznych*, 6, 155–176.
- CBOS. (2019). *Rodzina – jej znaczenie i rozumienie*. Warszawa: Centrum Badań Opinii Społecznej. Komunikat z badań nr 22/2019. Pobrane z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K_022_19.PDF.

-
- CBOS. (2021). *Stosunek Polaków do wybranych zjawisk i zachowań kontrowersyjnych moralnie*. Warszawa: Centrum Badania Opinii Społecznej. Komunikat z badań nr 165/2021. Pobrane z: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2021/K_165_21.PDF.
- Eurostat. (2022). *Marriage and divorce statistics* [Statystyki dotyczące małżeństw i rozwodów]. Pobrane z: https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Marriage_and_divorce_statistics.
- Gdula, M. (2009). *Trzy dyskursy miłosne*. Warszawa: Oficyna Naukowa.
- Giddens, A. (2008). *Konsekwencje nowoczesności*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Giddens, A. (2012). *Nowoczesność i tożsamość: „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Giddens, A. (2007). *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*. Tłum. Szulżycka, A. Warszawa: Wydawnictwo PWN.
- GUS. (2021). *Narodowy Spis Powszechny Ludności i Mieszkań 2021: Rodziny w Polsce w świetle wyników NSP 2021*. Warszawa: Główny Urząd Statystyczny. Pobrane z: <https://stat.gov.pl/spisy-powszechnie/nsp-2021/nsp-2021-wyniki-ostateczne/rodziny-w-polsce-w-swietle-wynikow-nsp-2021,7,2.html>.
- Janicka, I., Niebrzydowski, L. (1994). *Psychologia małżeństwa: Zafascynowanie partnerem, otwartość, empatia, miłość, seks*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Jankowiak, B. (2007). Problematyka jakości i trwałości relacji partnerskich w teorii i badaniach. *Przegląd Terapeutyczny*, 3, 1–25.
- Krok, D. (2015). Satysfakcja ze związku małżeńskiego, a poziom hedonistycznego i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego małżonków. *Family Forum*, 5, 141–160.
- Kurowska, I., Nickel, Ł. (2023). Cechy temperamentu i zachowania komunikacyjne pomiędzy partnerami a satysfakcja ze związku. W: K. Pujer (red.), *Humanistyka i nauki społeczne: Doświadczenia, konteksty, wyzwania. Tom 17: Wokół (nie)korzystnych zjawisk i przemian sfery prywatnej, finansów oraz przedsiębiorczości* (ss. 23–35). Wrocław: Exante Wydawnictwo Naukowe.
- Linek, A. (2023). Sukces małżeński w nowej odsłonie – interpretacje postbadawcze. *Zeszyty Naukowe KUL*, 66(4), 117–136. DOI: 10.31743/znkul.16510.
- Łączkowska, M. (2014). Zasada trwałości małżeństwa w polskim prawie rodzinnym – aspekty materialne i procesowe. *Studia Prawnoustrojowe*, 24, 61–81.
- Małus, A., Konarzewska, B., Szulc, A., Galińska-Skok, B. (2013). Funkcjonowanie małżeństw zgłaszających się do terapii małżeńskiej. *Psychiatria Polska*, 47(2), 173–184.
- Matuszewska, M. (1990). Rodzicielstwo a system wartości. *Roczniki Socjologii Rodziny*, 2, 141–151.
- Michalczak, K., Olasik, M., Stasińska, A. (red.). (2013). *InterAlia: Nienormatywne praktyki rodzinne*, 8. Pobrane z: https://interalia.queerstudies.pl/issues/8_2013/2013_08_nienormatywne_praktyki_rodzinne.pdf.

-
- Plopa, M. (2008). *Więzi w małżeństwie i rodzinie: Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Podgórecki, A. (1969). *Patologia życia społecznego*. Warszawa: PWN.
- Przybył, I. (2002). Przyczyny, płaszczyzny i przebieg konfliktów w małżeństwach bezdzietnych. *Roczniki Socjologii Rodziny, 14*, 113–131.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa: Psychologiczne uwarunkowania dobrego związku małżeńskiego*. Warszawa: PWN.
- Rostowski, J. (1991). Wielowymiarowe modele badań nad jakością małżeńską. *Roczniki Socjologii Rodziny, tom III*, 41–65.
- Slany, K. (2002). *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*. Kraków: Zakład Wydawniczy „Nomos”.
- Ryś, M. (1994). Jakość i trwałość małżeństwa: Propozycja skali. *Problemy Rodziny, 4*, 19–24.
- Ryś, M. (1999). *Psychologia małżeństwa w zarysie*. Warszawa: Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN.
- Ryś, M. (2004). Jakość związku małżeńskiego a poziom bliskości małżonków i sposoby rozwiązywania przez nich konfliktów. *Studia Psychologica, 5*, 57–67.
- Szlendak, T. (2010). *Socjologia rodziny: Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Trawińska, M. (1977). *Bariery małżeńskiego sukcesu*. Warszawa: Książka i Wiedza.
- Tyszką, Z. (2003). Rodzina w świecie współczesnym – jej znaczenie dla jednostki i społeczeństwa. W: T. Pilch, I. Lepalczyk (red.), *Pedagogika społeczna: Człowiek w zmieniającym się świecie* (ss. 137–154). Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Wałęcka-Matyja, K., Szkudlarek, A. (2019). Psychologiczne predyktory zadowolenia z bliskiego związku interpersonalnego: Rola komunikacji emocjonalnej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio, 38(2)*, 50–73. DOI: 10.34766/fetr.v2i38.66.
- Wosik-Kawala, D. (2018). Uwarunkowania poczucia szczęścia małżeńskiego w opinii kobiet i mężczyzn. *Wychowanie w Rodzinie, 18(2)*, 243–259. DOI: 10.34616/wwr20182.243.259.
- Wrochna, P. (2018). Relacje intymne we współczesnym świecie. *Opuscula Sociologica, 23(1)*, 37–52. DOI: 10.18276/os.2018.1-04.
- Zadeh, A. N., Tabrizi, A. M. (2014). Study of predicting marriage satisfaction based on emotional intelligence, spiritual intelligence and self-efficiency [Badanie prognozowania satysfakcji z małżeństwa na podstawie inteligencji emocjonalnej, inteligencji duchowej i samowystarczalności]. *Asian Journal of Medical and Pharmaceutical Researches, 4(4)*, 160–166.
- Zarosińska, D., Śliwak, J. (2020). Religijność a jakość i trwałość małżeństw żon anonimowych alkoholików. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio, 1(41)*, 371–387. DOI: 10.34766/fetr.v41i1.241.