

Dr Maria Jankowska  
*Akademia Pedagogiki Specjalnej*  
Warszawa

## **Komunikacja pomiędzy małżonkami a ocena jakości związku małżeńskiego**

Najbardziej powszechną i akceptowaną formę wspólnego życia dwojga ludzi stanowi związek małżeński. Mimo ciągłych przemian społecznych, rosnącej liczby rozwodów i rodziców samotnie wychowujących dzieci, a także mody na bycie tak zwanym singlem, instytucja małżeństwa nadal stanowi podstawową funkcję w społeczeństwie i jest najważniejszą wartością życia człowieka. Stąd coraz powszechniej zauważa się zainteresowanie naukowców, a głównie psychologów i socjologów a także samych małżonków problematyką uwarunkowań i przyczyn satysfakcji ze związku małżeńskiego. Wydaje się więc, że ważnym zagadnieniem jest postrzegana przez małżonków jakość ich związku i to, jakie czynniki są odpowiedzialne za odczuwanie wysokiej bądź niskiej jakości związku małżeńskiego. Jest to temat bardzo obszerny i w artykule podjęto próbę analizy zależności pomiędzy rodzajem komunikacji między małżonkami a postrzeganiem jakości ich związku małżeńskiego.

### **1. Komunikacja interpersonalna między małżonkami**

Komunikacja interpersonalna oznacza relację, pomiędzy co najmniej dwiema osobami, to znaczy przepływ informacji między nadawcą a odbiorcą. W akcie komunikacji nadawca przekazuje określoną treść (przekaz) za pośrednictwem jakiegoś kanału do odbiorcy, na którego ta treść powinna w określony sposób oddziaływać (wpłynąć na zmianę jego działania, postaw, poglądów itp.). W teorii komunikacji wyróżnia się dwie główne czynności: kodowanie – czyli tworzenie informacji, może to być np. mówienie czy pisanie, oraz dekodowanie – czyli odbieranie i zrozumienie zakodowanych informacji. Kanał komunikacyjny jest rodzajem mostu łączącego odbiorcę z nadawcą (Głodowski 2006, s. 31). Informacja przekazywana jest zazwyczaj

kilkoma kanałami jednocześnie. Ograniczenie przekazu do jednego kanału jest niemal niemożliwe, ponieważ nawet intonacja głosu podczas wypowiedzi, może zmienić sens przekazywanej przez nadawcę informacji. Kanałami komunikacyjnymi mogą być więc: gesty, miny, postawy ciała a nawet zapach czy strój nadawcy. Jednak, aby informacja była zrozumiała musi być przekazana za pomocą znaków zrozumiałych dla obu stron, czyli takich, jakich używa się w danym państwie, narodowości czy kulturze oraz zgodnych z doświadczeniami zarówno nadawcy jak i odbiorcy. Można wyróżnić komunikowanie werbalne i niewerbalne, ustne i pisemne, bezpośrednie i pośrednie. Komunikowanie werbalne odnosi się do wszelkiego rodzaju procesów komunikacyjnych za pomocą mowy i pisma. Niewerbalne natomiast jest przede wszystkim odniesieniem do relacji między nadawcą, a odbiorcą i często wywiera wpływ na jakość komunikatu werbalnego poprzez wzmocnienie lub osłabienie go. Do tej formy komunikacji zalicza się: gesty, miny, dotyk i kontakt fizyczny, spojrzenia, dystans pomiędzy rozmówcami, pozycję ciała itp. Komunikacja werbalna jest najbardziej uniwersalną formą komunikowania się ludzi, ponieważ można poprzez nią przekazywać myśli abstrakcyjne, jednak ponad 70% przekazu ma charakter niewerbalny. Bardzo ważne jest, więc aby umiejętnie odczytywać niewerbalny charakter wypowiedzi, ale także, aby nie wprowadzać w błąd niespójności wypowiedzi na poziomie werbalnym i niewerbalnym. (Nęcki, 1996, s. 212).

Komunikowanie interpersonalne jest trudną sztuką, jest procesem i ważnym czynnikiem w relacjach. Wielu psychologów podkreśla jego znaczenie w jakości związku małżeńskiego.

A. Baczyński (2004, s. 546) bardzo zwięźle charakteryzuje cechy komunikowania interpersonalnego, który jest procesem:

- 1) Symbolicznym – ponieważ odbywa się za pomocą symboli, znaków lub innych zachowań mających przedstawić realną sytuację czy też rzecz;
- 2) Społecznym – ponieważ dotyczy tylko sytuacji wymiany symboli, pomiędzy co najmniej dwoma osobami;
- 3) O charakterze wzajemnej relacji – relacje te mogą być symetryczne, gdy obydwa podmioty mają taką samą pozycję społeczną, lub niesymetryczne, gdy jeden podmiot ma pozycję uprzywilejowaną w stosunku do drugiego;
- 4) Oparty na indywidualnej interpretacji przekazu, co zakłada istnienie tych samych znaków i ich rozumień w obszarze komunikacji;

- 5) Przebiegającym w określonych kontekstach, to znaczy, że te same informacje przekazywane w innej sytuacji mogą przybrać odmienne znaczenie. Autor wyróżnia kontekst interpersonalny (dotyczy dwóch podmiotów), grupowy, organizacyjny (zachodzący wewnątrz organizacji między nimi), publiczny (nadawca komunikuje się z szeroką rzeszą odbiorców), masowy (przekaz odbywa się za pomocą mediów) i międzykulturowy (zachodzi między ludźmi z różnych obszarów kulturowych);
- 6) Ma wszelkie cechy działania kulturowego i celowego to znaczy, że nadawca inicjuje akt komunikacji i określa jego cele;
- 7) Polega na przemiennych oddziaływaniach werbalnych i niewerbalnych.

Komunikacja interpersonalna, jest więc procesem zachodzącym między co najmniej dwiema osobami, przekazującymi sobie informację za pomocą znaków zrozumiałych zarówno dla nadawcy jak i odbiorcy, poprzez kanały informacyjne. Jednakże w procesie komunikacji interpersonalnej zawsze występują czynniki utrudniające proces nadawania lub odbierania przekazu. Zjawisko zakłócania procesu komunikacji to szum informacyjny. Szum ten może być tak nasilony, że znacznie zniekształca informację, a w niektórych przypadkach powoduje, że informacja wysłana jest niezrozumiana przez odbiorcę. Szum taki może być spowodowany hałasem, niesprawnością urządzeń technicznych np. telefonu, chorobą, zmęczeniem i wieloma innymi czynnikami.

Potwierdzeniem odbioru komunikatu jest odpowiedź odbiorcy lub rozpoczęcie odpowiedniego działania po odebraniu komunikatu, czyli sprzężenie zwrotne. Skuteczny proces komunikacji wywołuje u odbiorcy komunikatu odpowiednie sprzężenie zwrotne, czyli określoną reakcję odbiorcy. Ma to szczególne znaczenie w każdym akcie porozumiewania się między ludźmi, ale jego znaczenie wzrasta przede wszystkim w bliskich relacjach, a najbardziej w porozumiewaniu się przez małżonków. Każdy człowiek wypracowuje swój własny styl komunikowania się z innymi, jest to tak zwany styl konwersacyjny. Styl ten to charakterystyczne dla jednostki sposoby komunikowania się werbalnego i niewerbalnego, wyrażający się między innymi w doborze słownictwa, sposobie kształtowania wypowiedzi, gestykulacji, mimice czy postawie ciała towarzyszącej zazwyczaj przy przekazywaniu lub odbieraniu informacji.

M. Plopa (2006, s. 110–112) odnosząc się do komunikacji między małżonkami czy partnerami uważa, że w systemie komunikacji wszystkie zachowania są jakąś formą komunikacji, więc nie możliwe jest nie istnienie komunikacji. Sama komunikacja natomiast jest symboliczna, ponieważ komunikujemy się za pomocą symboli, słów, znaków i różnych niewerbalnych wskaźników, a informacja przekazywana jest w różnych wiadomościach. Autor podkreśla także, że każdy partner komunikacji wpływa na komunikację drugiego i jest równocześnie pod wpływem komunikacji tego drugiego. Każda wiadomość niesie ze sobą tak jakby dwie informacje: dosłowną, czyli treść informacji, której przekaz jest oczywisty oraz interpretację sposobu przekazania tej informacji, czyli tak zwany poziom relacji, jak zawartość informacji jest komunikowana. Według M. Plopy nie jest możliwe przekazanie informacji od jednej osoby do drugiej tak, aby uniknąć jakiegokolwiek formy skomentowania komunikatu. Wszelkiego rodzaju np. gesty, ruchy ciała, wyrazy twarzy, kontakt wzrokowy są symbolami przenoszącymi znaczenia informacji. Symbole te używane są swobodnie podczas rozmowy dla lepszego zrozumienia i poznania siebie i swoich wzajemnych relacji. Także takie zabiegi, jak intonowanie tempa, zabarwienie czy głośność głosu mają symboliczne znaczenia i wpływają na proces komunikacji. Zarówno słowa, jak i zachowania towarzyszące przekazywanej informacji mają wpływ na to, jak ona zostanie odebrana, lub jak osoba informująca chce żeby informacja była odebrana. M. Plopa tak rozumianą komunikację interpersonalną, odnosi do komunikacji między małżonkami. Autor wyróżnia trzy rodzaje komunikowania się dwojga osób, które występują jednocześnie, a stopień ich nasilenia wpływa na jakość komunikacji między partnerami.

Są to:

1). Komunikacja wspierająca, która istnieje tylko wtedy, gdy spełnia następujące funkcje:

- Wyraża uznanie i radość z istnienia partnera;
- Uznaje partnera za osobę wyjątkową w związku;
- Wyraża świadomość znaczenia, czy wartości partnera w związku;
- Aprobuje to, w jaki sposób partner wyraża doświadczenie swojej osoby (tamże, s. 121).

Zatem komunikacja wspierająca wyraża się w okazywaniu szacunku, w otwartości na drugą osobę, zainteresowaniu potrzebami i problemami

współmałżonka, nie tylko w sytuacjach trudnych, ale także w sprawach zwykłych, codziennych. Komunikacja wspierająca to także wspólne rozwiązywanie problemów, jakie napotykają zarówno małżonkowie w swoich rolach małżeńskich i rodzinnych jak i zainteresowanie i wspieranie się wzajemne we wszelkich sprawach współmałżonka z osobna.

2). Komunikacja zaangażowana, która podkreśla w związku wzajemną bliskość osób pozostających ze sobą w relacji małżeńskiej oraz jej ważność i wyjątkowość. Komunikacja zaangażowana jest to umiejętność tworzenia przez małżonków między nimi atmosfery ciepła, intymności i działań uszczęśliwiających drugiego i zapobiegających rutynie dnia codziennego i w końcu umiejętność zapobiegania konfliktom między partnerami (tamże, s. 130). Komunikacja zaangażowana jest procesem, który obejmuje ujawnianie osobistej informacji o sobie, która pozwala na lepsze poznanie się współmałżonków, co prowadzi do lepszego wzajemnego zrozumienia, poznanie myśli, odczuć, potrzeb, oczekiwań a to pozwala na nabycie umiejętności rozpoznawania jego nastrojów czy uczuć. Takie odkrywanie się jednego z partnerów powinno być odwzajemnione przez drugiego, wtedy prowadzi do pozytywnego rozwoju związku i buduje intymność między małżonkami.

3). Komunikację deprecjonującą współmałżonka lub partnera. Komunikacja ta w przeciwieństwie do dwóch poprzednich rodzajów komunikacji, jest negatywnym systemem porozumiewania się w relacjach. Duże nasilenie tego aspektu aktu komunikacji powoduje oddalanie się małżonków od siebie. Charakteryzuje się zachowaniami agresywnymi wobec drugiej osoby i brakiem poszanowania jego godności poprzez obelgi czy aroganckie zachowania. W komunikacji tej występuje także chęć zdominowania a także kontrolowania partnera (tamże, s. 130).

Wyróżnione przez M Ploję trzy składowe aktu komunikowania się między małżonkami nie mają stałego określonego dla danej pary poziomu, mogą się zmieniać w zależności od wielu zmiennych takich jak czas, nastrój, osobowość wiek, staż małżeński, umiejętności komunikacyjne lub ich brak czy sytuacja materialna.

Pełna i otwarta komunikacja w małżeństwie jest warunkiem rozwoju więzi małżeńskiej, a to ma zasadnicze znaczenie w jakości związku małżeńskich. Komunikacja prowadząca do pogłębienia wspólnoty w małżeń-

stwie zwiększa wzajemne poznanie małżonków, prowadzi do częstej i zadawalającej informacji, a także do spełnienia wzajemnych potrzeb i oczekiwań małżonków oraz do konkretnych rozwiązań problemów małżeńskich. M. Ryś (1999, s. 72n) uznała komunikację małżeńską obok współżycia seksualnego za najważniejszy czynnik aktualizacji miłości i zacieśniania więzi między małżonkami.

Niektórzy naukowcy twierdzą, że komunikacja w integracji małżeństwa odgrywa większą rolę niż miłość. Zdaniem J. Rostowskiego (1987, s. 82), jeśli nie ma adekwatnej i prawidłowej komunikacji między małżonkami, to sama miłość nie na długo jest w stanie zagwarantować trwałość związku. Natomiast z o wiele większym prawdopodobieństwem jest w stanie to sprawić prawidłowo przebiegająca komunikacja, nawet w przypadku zanikających uczuć do małżonka.

Brak prawidłowej komunikacji w małżeństwie obniża jakość związku małżeńskiego, ponieważ wpływa nie niewłaściwą interpretację zachowania się współmałżonka, zwiększając przez to także możliwości zaistnienia konfliktów między nimi. Zaś prawidłowa komunikacja umożliwia wyjaśnienie sobie spornych kwestii, unikanie sytuacji wywołujących konflikty, a zatem stwarza możliwości konstruktywnego rozwiązania trudnych problemów i zaistniałych różnic zdań.

## **2. Jakość związku małżeńskiego**

Jakość związku małżeńskiego jest przedmiotem wielu badań naukowych. Badania te mają na celu określenie wymiarów, które w sposób najbardziej adekwatny starają się opisać jakość związku małżeńskiego. Jednakże różnorodność podejść badaczy prowadzi za sobą różne sposoby definiowania tego zjawiska. Różnice można zauważyć w sposobie nazewnictwa, w wymiarach podawanych za kluczowe w ocenie związku, w zakresie i pojęciach używanych przez autorów. Jakość małżeństwa, dobór małżeński, powodzenie małżeńskie, integracja małżeńska, szczęście małżeńskie, zadowolenie czy satysfakcja z małżeństwa są pojęciami wprowadzonymi w tym samym celu, aby określić stan zadowolenia współmałżonków z faktu zawarcia małżeństwa z tą właśnie osobą lub w ogóle zawarcia małżeństwa.

Twórcami pojęcia jakość małżeńska, byli G. B. Spanier i R. A. Lewis (za: Rys, 1994, s. 19–20). Zdefiniowali oni jakość związku małżeńskiego jako termin unifikujący, obejmujący takie wymiary jak poczucie integracji, satysfakcji, szczęścia, przystosowania oraz komunikację. Autorzy określali jakość małżeńską jako subiektywną ewaluację związku z uwzględnieniem pewnych wymiarów i ocen. G. B. Spanier i R. A. Lewis wyróżnili zespoły czynników zewnętrznych i wewnętrznych diady małżeńskiej, które mogą sprzyjać, lub wręcz przeciwnie - szkodzić jakości i trwałości małżeństwa. Czynniki wewnątrz diady są nagrody i koszty. Nagrody to źródła atrakcyjności poruszające diadę w kierunku atrakcyjności, natomiast koszty wprowadzają napięcia, konflikty, niezgody, brak spójności, zaburzenia komunikacji, które poruszają diadę w kierunku niskiej jakości. Czynniki na zewnątrz diady obejmują określone przekonania religijne, niskie oszacowanie małżeńskich alternatyw, a także odpowiedni poziom tolerancji oraz zdolność rozwiązywania konfliktów i znoszenia napięć. Autorzy wyróżniają cztery kategorie, do których można zaliczyć każde małżeństwo:

- wysokiej jakości i stabilności;
- wysokiej jakości i niskiej stabilności;
- niskiej jakości i niskiej stabilności;
- niskiej jakości i wysokiej stabilności (za: tamże, s. 20).

Jakość związku małżeńskiego można traktować jako kontinuum, w którym na jednym biegunie znajdują się małżeństwa o dobrym przystosowaniu, wysokim poziomie szczęścia, integracji i zadowolenia, a więc małżeństwa charakteryzujące się wysoką jakością związku. Na drugim biegunie znajdują się pary charakteryzujące się poczuciem niskiej jakości małżeństwa, a więc takie, które nie odznaczają się cechami wysokiej jakości małżeńskiej, a wręcz przeciwnie mogą mieć poczucie beznadziejności ich związku i nie widzieć sensu dalszego trwania w nim (Rostowska, Żylińska 2009, s. 121).

Za kryterium jakości relacji małżeńskiej można uznać subiektywną ocenę zadowolenia ze związku dokonywaną przez małżonków. Według I. Janickiej i L. Niebrzydowskiego (1994, s. 66) tylko wtedy można mówić o wysokiej jakości ze związku, lub ocenić małżeństwo jako udane, gdy oni sami wysoko oceniają jakość ich związku oraz istnieje u nich subiektywne poczucie szczęścia. Według tych autorów głównymi czynnikami wyznacza-

jącymi poziom kontaktów w małżeństwie są: otwartość, empatia i satysfakcja seksualna.

W wielu próbach definiowania jakości małżeńskiej podejmowanych przez naukowców, a głównie psychologów, brane są pod uwagę określone czynniki warunkujące wysoką jakość związku, które różnie są nazywane przez poszczególnych autorów.

M. Ziemska (1975, s. 63) opisując jakość związku małżeńskiego używa terminu *powodzenie małżeństwa*. Autorka wyróżnia następujące czynniki powodzenia małżeńskiego:

- Odpowiedni wybór małżonka;
- Prawidłową postawę wobec płci własnej i płci odmiennej;
- Dojrzałą miłość;
- Wzajemną akceptację i zrozumienie małżonków;
- Spełnianie celów małżeństwa.

M. Trawińska (1977, s. 284) podaje cztery aspekty jakości związku małżeńskiego, będące jej zdaniem odpowiedzialne za *powodzenie* małżeństwa:

- Miłość;
- Spoistość rodziny, czyli poczucie wspólnoty;
- Wzajemne zabezpieczenie obejmujące troskę o dobrobyt rodziny;
- Perspektywy rozwojowe, poczucie wolności.

M. Braun-Gałkowska (2008) przeprowadziła szereg badań nad uwarunkowaniami i czynnikami powodzenia związku małżeńskiego i poczucia szczęścia małżeńskiego. W swoich badaniach udowodniła, że małżeństwa są zawierane najczęściej między osobami do siebie podobnymi, ale stopień tego podobieństwa nie ma znaczenia dla szczęścia małżeńskiego. Autorka udowodniła, że o ile stopień podobieństwa cech osobowości nie ma znaczenia dla szczęścia małżeńskiego, o tyle ważne jest podobieństwo postaw małżonków, bowiem małżeństwa udane różnią się od nieudanych dojrzałością i aktywnością małżonków oraz ich przekonaniami. Dojrzałość i aktywność są niezbędne do rozwoju osobowego i rozwoju małżeństwa. Natomiast z podobieństwem przekonań M. Braun-Gałkowska (2008, s. 124) wiąże przede wszystkim religijność współmałżonków, która jest czynnikiem regulującym wiele ważnych tematów i rozstrzygnięć w małżeństwie, takich jak między innymi trwałość małżeństwa czy regulacja poczęć. Nie są to sprawy prywatne jednego ze współmałżonków, ale wspólne i brak zgody, co



do nich musi rzutować na szczęście małżeńskie. Z religijnością łączy się też nastawienie na obdarzanie współmałżonka, a nie tylko poszukiwanie własnego zadowolenia (tamże, s. 125–126).

M. Braun–Gałkowska (2003, s. 15-16) wymienia następujące warunki powodzenia małżeństwa, które są wyrazem umiejętności społecznych i wzajemnej postawy wobec współmałżonka oraz działania dla dobra wspólnoty małżeńskiej:

- Umiejętność wyrażania uczuć, delikatności, czułości i pielęgnowania bliskości, w tym bliskości seksualnej;
- Umiejętność ustalania właściwych granic;
- Umiejętność poprawnej komunikacji;
- Przekonanie, iż umiejętności warunkujących powodzenie małżeństwa należy się uczyć i je wciąż rozwijać;
- Przestrzeganie norm moralnych.

J. Szczepański natomiast określając jakość związku małżeńskiego używa terminu *sukces małżeński*. Uważa, że sukces ten jest różnie postrzegany w różnych społeczeństwach i jest zależny od kręgu kulturowego i społecznego, w jakim związek małżeński funkcjonuje. Autor uważa, że za sukces małżeński można rozumieć:

- zdobycie szczęścia osobistego, tzn. pełnego przystosowania małżonków,
- zadowolenie seksualne, zharmonizowanie osobowości; równowaga emocjonalna i zadowolenie uczuciowe;
- zadowolenie ze wspólnej realizacji celów i powodzenia w ich realizacji;
- wypełnianie zadań małżeństwa tzn. posiadanie i wychowywanie dzieci na pełnowartościowych obywateli, osiągnięcie sukcesu ekonomicznego, tzn. nagromadzenie majątku, spełnienie oczekiwań instytucji religijnych, pełne uczestnictwo małżonków w życiu społecznym, aktywność społeczna i kulturalna w środowisku lokalnym i osiągnięcie sukcesów w tej działalności (za: Jankowiak, 2007, s. 4-5).

J. Rostowski (1987, s. 28-29) opisując jakość związku małżeńskiego używa pojęcia *dobranego związku małżeńskiego*. Autor uważa, że termin ten jest najbardziej odpowiedni do jakościowej oceny naturalnie opartej na przyjętych kryteriach, a także bardziej podkreśla aspekt funkcjonalny pary

małżeńskiej rozpatrywanej jako specjalna forma związku interpersonalnego. Zakłada on, że istnieje pewne kontinuum, na którym można rozmieścić poszczególne pary małżeńskie od najbardziej dobranych po najmniej dobrane związki. Sam dobrany związek jest stanem złożonym z kilku wymiarów i jest procesem trwającym przez cały czas trwania związku, co pozwala na ocenę związku z perspektywy czasu, ale także przez określone czynniki, których stopień pozwala umieścić daną parę małżeńską na owym kontinuum. Do czynników tych zaliczył: miłość, więź interpersonalną, intymność, podobieństwo, pożycie seksualne, stosunek do dzieci, typ motywu wyboru partnera do małżeństwa. Jednak kluczową rolę według autora odgrywa miłość i podobieństwo między partnerami do przeżywania jej (Rostowski, 1987, s. 30) .

Interesujące podejście w problematyce jakości związku małżeńskiego prezentuje J. M. Gottman (2006, s. 43–237), który proponuje siedem następujących zasad gwarantujących szczęście w małżeństwie:

- Aktualizacja mapy świata partnera – pamięć o wszystkich ważnych datach partnera i aktualizowanie ich o nowe;
- Pielęgnacja uczucia sympatii i podziwu dla partnera – dwa najistotniejsze elementy satysfakcjonującego i trwałego związku;
- Zwracanie się ku sobie a nie odwracanie się od siebie – pozwala to na gromadzenie dobrych uczuć względem partnera i w razie chwil trudnych jest o wiele łatwiej wybaczyć i łatwiej ciepło myśleć o partnerze;
- Uleganie wpływom partnera;
- Rozwiązywanie konfliktów, które są do rozwiązania
- Pokonanie paraliżującego konfliktu – znalezienie logicznego kompromisu z sytuacji nieporozumienia dzielącego małżonków;
- Odnalezienie poczucia wspólnoty – szczerłość i szacunek wobec partnera.

M. Plopa (2006, s. 67) uważa, że jakość związku małżeńskiego jest uzależniona od tego, jak definiowane są małżeńskie role oraz jakie strategie będą ustalane, aby skutecznie realizować liczne zadania, jakie stawia przed współmałżonkami ich małżeństwo. Autor wyróżnia kilka podstawowych wymiarów, które opisują, od czego zależy harmonijny rozwój związku i w konsekwencji wysoka jakość małżeństwa. Są to:

Intymność, czyli poziom satysfakcji z bycia w bliskiej relacji z drugą osobą;

Samorealizacja w małżeństwie;

Poziom podobieństwa w przyjmowaniu różnych strategii zarządzania systemem rodzinnym;

Poziom odczuwanego rozczarowania ze związku.

Intymność w małżeństwie – oznacza wysoki poziom satysfakcji z bycia w bliskiej relacji współmałżonkiem, u którego występuję potrzeba budowania relacji opartych na pełnym otwarciu, zaufaniu, bliskości, nieukrywaniu przed sobą istotnych spraw dotyczących pośrednio bądź bezpośrednio związku. Małżonków cechuje wysoka motywacja na rzecz pracy nad związkiem, dbałość o jego jakość. Małżonkowie czują się blisko związani ze sobą, są przekonani, że łączy ich prawdziwe uczucie miłości. Samorealizacja w małżeństwie obejmuje poczucie satysfakcji z małżeństwa możliwość realizacji siebie, swojego systemu wartości, swoich zadań życiowych. Małżonkowie poprzez pełnienie ról małżeńskich i rodzinnych odczuwają satysfakcję, rozwijają siebie i swój potencjał, a ich małżeństwo jest sposobem na udane, szczęśliwe życie. Podobieństwo między małżonkami wskazuje na istnienie wysokiego poziomu zgodności w realizacji ważnych celów małżeńskich i rodzinnych. Małżonkowie mają podobne poglądy na sposób rozwijania ich związku, spędzania wolnego czasu, organizowania życia rodzinnego, określania zewnętrznych granic rodziny, kultywowania tradycji rodzinnych, sposobów wychowywania dzieci. Ostatni z czynników wymienionego przez M. Ploę - Rozczarowanie ma miejsce wówczas, gdy małżonek ma poczucie porażki życiowej wynikającej z faktu zawarcia związku małżeńskiego. Bycie w związku „krępuje” jego poczucie niezależności i autonomii, dosyć często pojawiają się myśli o zerwaniu związku i podjęcia próby ułożenia sobie życia po „nowemu”. Przebywanie w bliskości z współmałżonkiem nie daje mu satysfakcji, a także dominują tendencje unikowe w rozwiązywaniu bieżących problemów. Wyraźnie także zmniejsza się poczucie odpowiedzialności za związek (Plopa 2006, s. 70).

M. Plopa podkreśla, że bardzo ważne dla jakości małżeństwa jest trwanie związku w ciągłym rozwoju dzięki odpowiednim sposobom zarządzania emocjonalnym klimatem małżeństwa. Związane to jest z równoważeniem przez współmałżonków własnych potrzeb z potrzebami partnera. M. Plopa (tamże, s. 63) wskazuje tu potrzebę posiadania kogoś, kto może

wysłuchać problemów, udzielić wsparcia, dzielić problemy, wyrażać ciepło i uczucie. Do takich potrzeb autor zaliczył także potrzebę relacji seksualnych. Więż seksualna i wzajemne zaspokajanie potrzeb seksualnych jest jednym z ważniejszych wymiarów jakości w małżeństwie. Daje partnerom poczucie zażyłości, wsparcia, bliskości czy wartości i ważności dla siebie. Istotne zatem jest dla jakości związku małżeńskiego to, jak kierują swoja płodnością i jakie metody regulacji poczęć stosują w ich intymnych związkach (tamże, s. 64).

### **3. Badania psychologiczne**

#### **3.1. Metodologia badań**

Celem przeprowadzonych badań była próba określenia, jaka jest współzależność między komunikacją małżonków a ich oceną jakości związku małżeńskiego. Postanowiono sprawdzić czy i jak rodzaje komunikacji: komunikacja wspierająca, zaangażowana i deprecjonująca współmałżonka wpływają na następujące wymiary jakości związku małżeńskiego:

- Intymność;
- Samorealizacja;
- Podobieństwo;
- Rozczarowanie.

Sformułowano następujące hipotezy badawcze:

- 1) Istnieje zależność pomiędzy wysokimi wynikami komunikacji wspierającej i zaangażowanej oraz w podobieństwie a wysoką jakością związku małżeńskiego.
- 2) Istnieje zależność pomiędzy wysokimi wynikami komunikacji deprecjonującej a niską jakością związku małżeńskiego.
- 3) Istnieje zależność pomiędzy postrzeganiem współmałżonka jako wspierającego i zaangażowanego w komunikację oraz w podobieństwie a wysoką jakością związku małżeńskiego.
- 4) Istnieje zależność pomiędzy postrzeganiem współmałżonka jako deprecjonującego a niską jakością związku małżeńskiego.
- 5) Im większa różnica w ocenie siebie i współmałżonka jako wspierającego, zaangażowanego, podobnego i deprecjonującego, tym niższa jakość związku małżeńskiego.

W celu weryfikacji hipotez badawczych użyto dwóch metod:

- Kwestionariusza Dobranego Małżeństwa (KDM – 2) autorstwa M. Plopy i J Rostowskiego, który bada jakość związku małżeńskiego w percepcji każdego z małżonków. Kwestionariusz umożliwia uzyskanie ogólnego pomiaru jakości związku małżeńskiego oraz wymiarów jakości związku małżeńskiego: Intymność, Samorealizacja, Podobieństwo i Rozczarowanie (Plopa, 2006, s. 69).
- Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej (KKM) autorstwa M. Plopy i M. Kazimierczaka. Kwestionariusz opisuje rodzaj komunikacji między małżonkami zawierających Ocenę Zachowań Własnych oraz Ocenę Zachowań Partnera uwzględniające trzy wymiary komunikacji: Wsparcie, Zaangażowanie i Deprecjację.

Badaniom poddano 89 osób pozostających w związku małżeńskim, w tym 48 kobiet (53,93%) i 41 mężczyzn (46,07%).

### **3.2. Komunikacja wspierająca, zaangażowana i deprecjonująca a ocena jakości związku małżeńskiego w ocenie małżonka**

W przeprowadzonych badaniach założono, że istnieje związek pomiędzy wysoką oceną osób badanych w procesie komunikacji jako wspierających i zaangażowanych oraz w podobieństwie a wysoko ocenianą jakością związku małżeńskiego, a ponadto że istnieje związek pomiędzy wysokimi wynikami komunikacji deprecjonującej a niską jakością związku małżeńskiego, co było treścią hipotezy 1 i 2.

Hipoteza 1. Istnieje zależność pomiędzy wysokimi wynikami komunikacji wspierającej i zaangażowanej oraz w podobieństwie a wysoką jakością związku.

Hipoteza 2. Istnieje zależność pomiędzy wysokimi wynikami komunikacji deprecjonującej a niską jakością związku małżeńskiego.

Następnie w celu weryfikacji obu hipotez przeprowadzono analizy korelacji r-Pearsona pomiędzy oceną komunikacji w małżeństwie a oceną jakości związku małżeńskiego.

Otrzymane współczynniki korelacji z przeprowadzonych analiz prezentuje tabela 1.

Tabela 1. Współczynniki korelacji r – Pearsona pomiędzy samooceną wymiarów komunikacji w związku a oceną jakości związku małżeńskiego

OCENA SIEBIE W KOMUNIKACJI W ZWIĄZKU MAŁŻEŃSKIM	Komunikacja wspierająca	Komunikacja zaangażowana	Komunikacja deprecjonująca
OGÓŁEM	0,70 *	0,52*	-0,55*
INTYMNOŚĆ	0,64*	0,48*	-0,52*
SAMOREALIZACJA	0,36*	0,19	-0,18
PODOBIEŃSTWO	0,69*	0,43*	-0,52*
ROZCZAROWANIE	-0,70*	-0,47*	-0,52*

\* istotność  $p < 0,05$

Analiza korelacji r-Pearsona pomiędzy oceną komunikacji w małżeństwie a oceną jakości związku małżeńskiego potwierdziła hipotezę 1, iż istnieje zależność pomiędzy wysokimi wynikami komunikacji wspierającej i zaangażowanej oraz w podobieństwie a wysoką jakością związku małżeńskiego, a także hipotezę 2, że istnieje zależność pomiędzy wysokimi wynikami komunikacji deprecjonującej a niską jakością związku małżeńskiego.

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na to, że istnieje statystycznie istotna zależność pomiędzy wymiarami komunikacji a jakością związku małżeńskiego.

Analizy statystyczne wykazały że:

- Im osoby badane wyżej oceniały same siebie jako bardziej wspierające i zaangażowane w komunikację tym ogólna jakość związku postrzegana była przez nie jako wyższa.
- Im osoby badane bardziej postrzegały siebie jako osoby deprecjonujące w komunikacji tym niżej oceniały jakość swojego związku.
- Istnieją istotne statystycznie związki pomiędzy oceną siebie jako wspierającego a wyższą intymnością, samorealizacją oraz

podobieństwem między małżonkami i niższym rozczarowaniem ze związku.

- Istnieją istotne statystycznie związki pomiędzy samooceną w wymiarze komunikacji zaangażowanej a wyżej postrzeganą intymnością oraz podobieństwem między małżonkami i niżej postrzeganym rozczarowaniem ze związku.
- Im bardziej osoby badane postrzegają siebie jako deprecjonujące w komunikacji ze współmałżonkiem, tym wyżej oceniają rozczarowanie ze związku a niżej oceniają intymność i podobieństwo między małżonkami.

### **3.3. Ocena współmałżonka jako wspierającego, zaangażowanego, podobnego i deprecjonującego**

W przeprowadzonych badaniach założono, że istnieje związek pomiędzy wysoką oceną współmałżonków osób badanych w procesie komunikacji jako wspierających i zaangażowanych oraz w podobieństwie a wysoko ocenianą jakością związku małżeńskiego, a ponadto, że istnieje związek pomiędzy wysokimi wynikami komunikacji deprecjonującej stosującej przez współmałżonka a niską jakością związku małżeńskiego, co było treścią hipotezy 3 i 4.

Hipoteza 3. Istnieje zależność pomiędzy postrzeganiem współmałżonka jako wspierającego i zaangażowanego w komunikację oraz w podobieństwie a wysoką jakością związku małżeńskiego.

Hipoteza 4. Istnieje zależność pomiędzy postrzeganiem współmałżonka jako deprecjonującego a niską jakością związku małżeńskiego.

Następnie w celu weryfikacji obu hipotez przeprowadzono analizy korelacji r-Pearsona pomiędzy oceną komunikacji w małżeństwie a oceną jakości związku małżeńskiego.

Otrzymane współczynniki korelacji z przeprowadzonych analiz prezentuje tabela 2.

Tabela 2. Współczynniki korelacji r-Pearsona pomiędzy oceną współmałżonka w aspekcie wymiarów komunikacji w związku a oceną jakości związku małżeńskiego

OCENA JAKOŚCI ZWIĄZKU MAŁŻEŃSKIEGO	KORRELACJA		
	Komunikacja wspierająca	Komunikacja zaangażowana	Komunikacja deprecjonująca
GÓLEM	0,67*	0,56*	-0,31*
INTYMNOŚĆ	0,62*	0,50*	-0,22
SAMOREALIZACJA	0,25	0,23	-0,01
PODOBIENSTWO	0,62*	0,48*	-0,28
ROZCZAROWANIE	-0,62*	-0,50*	0,31*

\* istotność  $p < 0,05$

Analiza korelacji r-Pearsona pomiędzy oceną komunikacji współmałżonka a oceną jakości związku małżeńskiego potwierdziła hipotezę 3, iż istnieje zależność pomiędzy wysokimi wynikami współmałżonka w komunikacji wspierającej i zaangażowanej oraz w podobieństwie a wysoką jakością związku małżeńskiego, a także hipotezę 4, że istnieje zależność pomiędzy wysokimi wynikami komunikacji deprecjonującej współmałżonka a niską jakością związku małżeńskiego.

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na to, że istnieje statystycznie istotna zależność pomiędzy ocenami współmałżonka w poszczególnych wymiarach komunikacji a jakością ich związku małżeńskiego.

Analizy statystyczne wykazały że:

- Im osoby badane wyżej oceniały współmałżonków jako bardziej wspierających i zaangażowanych w komunikację tym ogólna jakość związku postrzegana była przez nich oceniana jako wyższa.
- Im osoby badane bardziej postrzegały współmałżonka jako osoby deprecjonujące w komunikacji tym niżej oceniały jakość swojego związku.



- Im bardziej osoby badane oceniały współmałżonków jako deprecjonujących, tym wyżej oceniały rozczarowanie ze związku oraz niżej oceniały intymność i podobieństwo między małżonkami.

### 3.4. Różnica w ocenie siebie i współmałżonka jako wspierającego, zaangażowanego i deprecjonującego a ocena jakości związku małżeńskiego

W przeprowadzonych badaniach założono, że istnieje zależność pomiędzy różnicami w ocenie własnej komunikacji ze współmałżonkiem i komunikacji współmałżonka jako wspierającego, zaangażowanego i deprecjonującego a oceną jakości związku małżeńskiego, co było treścią hipotezy 5.

Hipoteza 5. Im większa różnica w ocenie siebie i współmałżonka jako wspierającego, zaangażowanego, podobnego i deprecjonującego, tym niższa jakość związku małżeńskiego.

Następnie w celu weryfikacji obu hipotez przeprowadzono analizy korelacji r-Pearsona pomiędzy oceną komunikacji w małżeństwie a oceną jakości związku małżeńskiego.

Otrzymane współczynniki korelacji z przeprowadzonych analiz prezentuje tabela 3.

Tabela 3. Współczynniki korelacji r – Pearsona pomiędzy oceną siebie i współmałżonka w aspekcie wymiarów komunikacji w związku a oceną jakości związku małżeńskiego

OCENA JAKOŚCI ZWIĄZKU MAŁŻEŃSKIEGO	Komunikacja wspierająca	Komunikacja zaangażowana	Komunikacja deprecjonująca
OGÓLEM	-0,29*	0,09	0,19
INTYMNOŚĆ	-0,31*	0,07	-0,29*
SAMOREALIZACJA	-0,09	0,06	-0,22
PODOBIENSTWO	-0,51*	0,08	0,00
ROZCZAROWANIE	0,11	-0,12	0,15

\* istotność  $p < 0,05$

Wyniki przeprowadzonych badań weryfikują częściowo hipotezę 5, ponieważ wskazują na to, że im większa jest różnica pomiędzy samooceną i oceną współmałżonka w komunikacji wspierającej, tym niżej jest oceniana ogólna jakość związku i podobieństwo małżonków, a także, że im większa jest różnica pomiędzy samooceną i oceną współmałżonka w komunikacji deprecjonującej tym niżej oceniana jest intymność w związku małżeńskim. Nie istotne statystycznie okazały się natomiast zależności pomiędzy różnicą w ocenie siebie i współmałżonka jako zaangażowanego i deprecjonującego a oceną jakości ich związku małżeńskiego.

### **Podsumowanie**

Celem przeprowadzonych badań była próba określenia, jaka jest współzależność między komunikacją małżonków a ich oceną jakości związku małżeńskiego. Postanowiono sprawdzić czy i jak rodzaje komunikacji: komunikacja wspierająca, zaangażowana i deprecjonująca współmałżonka wpływają na następujące wymiary jakości związku małżeńskiego: Intymność; Samorealizacja; Podobieństwo; Rozczarowanie. W badaniach zastosowano 2 metody: Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa (KDM – 2) autorstwa M. Plopy i J Rostowskiego oraz Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej (KKM) autorstwa M. Plopy i M. Kazimierczaka. Przebadano 89 osób będących w związku małżeńskim. Wyniki badań wykazały, że jakość związku małżeńskiego jest postrzegana jako wyższa, jeśli małżonek ocenia zarówno siebie jak i swojego współmałżonka jako bardziej wspierającego i zaangażowanego w komunikację a mniej deprecjonującego. Tym samym, jakość związku jest postrzegana jako niższa, jeśli małżonek ocenia zarówno siebie jak i współmałżonka jako mniej wspierającego i zaangażowanego, a bardziej deprecjonującego.

Jednak wyniki badań wykazały, że nieco inaczej postrzegane są poszczególne czynniki dobranego małżeństwa w zależności od oceny własnej komunikacji i sposobów komunikacji współmałżonka. W ocenie siebie jako wspierającego w komunikacji występuje istotny związek ze wszystkimi czynnikami dobranego małżeństwa, a więc wyższą intymnością, samorealizacją, podobieństwem i niższym rozczarowaniem, W ocenie siebie jako zaangażowanego w komunikację występuje istotny związek z wyższą

intymnością, podobieństwem, ogólną oceną jakości związku małżeńskiego, a niższym rozczarowaniem, natomiast nie ma związku z samorealizacją. W ocenie siebie jako deprecjonującego w komunikacji miała istotny wpływ na niższy poziom jakości związku małżeńskiego, niższą intymność, podobieństwo i większy poziom rozczarowania, a nie miało istotnego związku z samorealizacją. Natomiast w ocenie współmałżonka w komunikacji wspierającej i zaangażowanej mają istotne znaczenie wszystkie takie czynniki dobranego małżeństwa, jak intymność, podobieństwo, rozczarowanie i ogólny wynik jakości związku małżeńskiego, a nie istotny w ocenie badanych jest czynnik samorealizacji. W przypadku komunikacji deprecjonującej w ocenie współmałżonka istotny ma to wpływ na ogólny niższy poziom jakości związku małżeńskiego i wyższy poziom rozczarowania związkiem, a nie ma istotnego wpływu na pozostałe czynniki dobranego związku małżeńskiego.

Badania wykazały, że im większa jest różnica pomiędzy samooceną i oceną współmałżonka w komunikacji wspierającej tym niżej jest oceniana ogólna jakość związku i podobieństwo małżonków, a także, że im większa jest różnica pomiędzy samooceną i oceną współmałżonka w komunikacji deprecjonującej tym niżej oceniana jest intymność w związku małżeńskim. Nie istotne statystycznie okazały się natomiast zależności pomiędzy różnicą w ocenie siebie i współmałżonka jako zaangażowanego i deprecjonującego a oceną jakości ich związku małżeńskiego.

### **Bibliografia**

- Adamski F., (1982), *Socjologia małżeństwa i rodziny*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- Adamski F., (2002), *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Argyle M., (1999), *Psychologia stosunków międzyludzkich*, PWN, Warszawa.
- Baczyński A., (2004), *Komunikacja społeczna*, (w:) *Słownik społeczny*, B. Szlachta (red.), WAM, Kraków
- Bierach A. J., (1997), *Komunikacja niewerbalna*, Astrum, Wrocław.
- Braun-Gałkowska M., (1985), *Miłość aktywna. Psychologiczne uwarunkowania powodzenia małżeństwa*, Wydawnictwo PAX, Warszawa.
- Braun-Gałkowska M., (1992), *Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa*, Wydawnictwo KUL, Lublin.

- Braun-Gałkowska M., (2008), *Psychologia domowa*, Wydawnictwo KUL, Lublin.
- Carlson J., Dinkmeyer D., (2005), *Szczęśliwe małżeństwo*, GWP, Gdańsk.
- Chybicka A., Karasiewicz K., (2009), *Zadowolenie z intymnych relacji oraz poczucie własnej atrakcyjności i komunikacji w związkach narzeczeńskich i małżeńskich*, (w:) *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*, T. Rostowska (red.), (s. 136-161), Difin, Warszawa.
- Czapów Cz., (1977), *Kształtowanie osobowości a szczęście w małżeństwie*, Wydawnictwo PAX, Warszawa.
- Dobek-Ostrowska B., (1997), *Współczesne systemy komunikowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.
- Dobek-Ostrowska B., (1999), *Podstawy komunikowania społecznego*, Astrum, Wrocław.
- Dziewiecki M., (2006), *Ona, on i miłość*, Wydawnictwo eSPe, Kraków.
- Fromm E., (2003), *O sztuce miłości*, Wydawnictwo Rebis, Poznań.
- Głaz S., (1998), *Rodzina a jednostka*, Wydawnictwo WAM, Kraków.
- Godorowski, K. (1987), *Konflikty małżeńskie: źródła i przyczyny, możliwości zapobiegania i rozwiązywania*, (W:) *Wychowanie. Przysposobienie do życia w rodzinie*, M. Kozakiewicz, Z. Lew-Starowicz (red.), Warszawa 1987
- Gottman J.M., (2006), *Siedem zasad udanego małżeństwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Janicka I., Niebrzydowski L., (1994), *Psychologia małżeństwa*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Laskowski J., (1993), *Małżeństwo wspólnotą miłości*, Wydawnictwo SS. Loretanek, Warszawa.
- Liberska H., Matuszewska M., (2001), *Małżeństwo: męskość, kobiecość, miłość, konflikt*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań.
- Łobodzińska B., (1970), *Małżeństwo w mieście*, PWN, Warszawa.
- Mellibruda J., (2003), *Ja – Ty – My. Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa.
- Nęcki Z., (1996), *Komunikacja międzyludzka*, Wydawnictwo Profesjonalnej Szkoły Biznesu, Kraków.
- Plopa M., (2005), *Psychologia rodziny. Teoria i badania*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków.

- Plopa M., (2006), *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*, Wydawnictwo Impuls, Kraków.
- Poręba P., (1985), *Pielęgnowanie uczuć miłości małżeńskiej*, (W:) *Miłość, małżeństwo, rodzina*. F. Adamski (red.), Kraków, s. 233,-235.
- Rostowska T., (2009), *Psychologia rodziny. Małżeństwo i rodzina wobec współczesnych wyzwań*, Difin, Warszawa.
- Rostowski J., (1987), *Zarys psychologii małżeństwa*, Wydawnictwo PWN, Warszawa.
- Ryś M., (1992), *Wpływ dzieciństwa na późniejsze życie w małżeństwie i rodzinie*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa.
- Ryś M., (1998) *Konflikty w rodzinie. Niszczą czy budują?* Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa.
- Ryś M., (1999), *Psychologia małżeństwa w zarysie*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN, Warszawa.
- Szopiński J., (1997), *Więź psychiczna w małżeństwie*, Problemy Rodziny.
- Thompson P., (1998), *Sposoby komunikacji interpersonalnej*, Zysk i S-ka, Poznań.
- Tomkiewicz A., Czosnka M., (1997), *Zgodność światopoglądów małżonków a ich więź małżeńska*, Roczniki Teologiczne, s. 171-175.
- Trawińska M., (1977), *Bariery małżeńskiego sukcesu*, Wydawnictwo KiW, Warszawa.
- Wiśniewska-Roszkowska K., (1989), *Sztuka małżeńskiego szczęścia*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa.
- Tyszka Z., (1974), *Socjologia rodziny*, PWN, Warszawa.
- Wojciszke B., (2006), *Psychologia miłości*, GWP, Gdańsk.
- Ziemska M., (1975), *Rodzina a osobowość*, Wydawnictwo WP, Warszawa.