

Dr Lidia Dakowicz*, <https://orcid.org/0000-0001-6424-1370>

Dr Andrzej Dakowicz*, <https://orcid.org/0000-0002-3614-8985>

*Wydział Nauk o Edukacji

Uniwersytet w Białymstoku

Jakość komunikacji małżeńskiej małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

The quality of the marital communication of spouses with a higher and lower level of satisfaction with their relationship

Abstrakt: Badaniom poddano 75 par małżeńskich, spośród których na podstawie wyniku Skali Powodzenia Małżeństwa M. Braun-Gałkowskiej, wyróżniono po 30 małżeństw o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku. Jakość komunikacji małżeńskiej określono w oparciu o wyniki Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej M. Kaźmierczak i M. Plopy, który ujmuje ją w aspekcie udzielanego wsparcia, zaangażowania i deprecjacji. Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się wyższą jakością komunikacji, szczególnie w aspekcie wzajemnego zaangażowania i udzielania sobie wsparcia w codzienności życia małżeńskiego. **Słowa kluczowe:** małżeństwo, zadowolenie z małżeństwa, komunikacja małżeńska, wsparcie, zaangażowanie, deprecjacja

Abstract: The 75 marriage couples were studied. According to M. Braun-Gałkowska's Scale of Success in Marriage there were distinguished two groups of 30 couples with higher and lower levels of satisfaction with their relationship. The quality of marital communication was determined on the basis of the results of the Marital Communication Questionnaire by M. Kaźmierczak and M. Plopa, which presents it in terms of support, commitment and depreciation. Spouses with a higher level of satisfaction with their relationship are characterized by a higher quality of communication, especially in terms of mutual commitment and support in the everyday life of their marriage.

Keywords: marriage, marriage satisfaction, marital communication, support, commitment, depreciation

Wprowadzenie

Relacja małżeńska stanowi podstawę funkcjonowania rodziny (Sorkowicz, 2021), jak również w największym stopniu tworzy jej klimat (Dakowicz, 2020). Tworzenie relacji satysfakcjonującej obie strony jest naturalnym oczekiwaniem małżonków, które spełnia się w jednych związkach, zaś w innych nie dochodzi do skutku, powodując w konsekwencji pogorszenie relacji i podjęcie decyzji o zakończeniu związku małżeńskiego poprzez rozwód (Paprzycka, Mianowska, 2020). Jakość relacji małżeńskiej uwarunkowana jest czynnikami działającymi przed zawarciem i po zawarciu związku małżeńskiego (Weryszko, 2020a).

Jeżeli przyszli małżonkowie doświadczyli w domu rodzinnym kontaktu z rodzicami zadowolonymi ze swojego małżeństwa, zwykle są w stanie wchodzić w bliskie, konstruktywne relacje z drugim człowiekiem (Wańczyk-Welc, Marmola, 2020). Podtrzymywanie i rozwijanie relacji interpersonalnych wymaga odpowiedniego poziomu rozwoju intelektualnego, osobowościowego, uczuciowego, społecznego i psychoseksualnego (Rostowska, 2003).

Przeżywanie narzeczeństwa, wzajemne poznawanie się, a szczególnie świadome zaangażowanie w przygotowanie się do małżeństwa wpływa modyfikująco na jakość przyszłej relacji małżeńskiej. Uczestnictwo w edukacji przedmałżeńskiej wpływa na wzrost poziomu satysfakcji małżeńskiej i zaangażowanie w związek małżeński, a także na obniżenie poziomu występowania konfliktów i prawdopodobieństwa rozpadu związku (Cobb, Sullivan, 2015; Chrzastowski, 2020). Badania podłużne, dotyczące zależności między jakością komunikacji narzeczeńskiej a zadowoleniem ze związku małżeńskiego, jednoznacznie ukazują pozytywny wpływ na zadowolenie z małżeństwa komunikacji wspierającej i zaangażowanej oraz negatywny wpływ na zadowolenie z małżeństwa komunikacji deprecjonującej (Weryszko, 2012). Im wyższy jest poziom niepokoju w narzeczeństwie, tym mniejsze jest zadowolenie w małżeństwie. Z kolei wysokie oczekiwania od małżeństwa w okresie narzeczeńskim, które można traktować jako wyraz wysokich aspiracji motywujących do działania na rzecz dobra związku, prowadzą do wzrostu zadowolenia z małżeństwa (Ulfik-Jaworska, 2012).

Coraz częściej występujące zjawisko wspólnego zamieszkiwania przed zawarciem związku małżeńskiego negatywnie wpływa na jego późniejszą jakość (Ulfik-Jaworska, 2015). Pary mieszkające ze sobą przed zawarciem związku małżeńskiego charakteryzują się niższą jakością małżeństwa, obniżonym zaufaniem do instytucji małżeństwa i wyższym prawdopodobieństwem rozpadu związku małżeńskiego (Raley, Sweeney, 2020), szczególnie w sytuacjach kohabitacji wielokrotnej (Janicka, Cieślak, 2020). Wyższy wskaźnik rozwodów dla związków poprzedzonych kohabitacją, związany jest z mniejszym zaangażowaniem do instytucji małżeństwa oraz większym indywidualizmem rozwiniętym w trakcie trwania kohabitacji (Janicka, 2010).

Inicjacja seksualna przed ślubem może wpłynąć pozytywnie lub negatywnie na jakość związku małżeńskiego. Jeżeli pierwszy kontakt seksualny był satysfakcjonujący, partnerzy odbierają to jako fakt korzystnie wpływający na rozwój ich relacji. Jeżeli jednak partnerki doświadczają presji ze strony swoich partnerów do podjęcia inicjacji seksualnej, ma to negatywny wpływ na tworzoną przez nich relację i obniża jakość związku małżeńskiego (Jankowiak, Waszyńska, 2011). Wśród podstawowych warunków, które mogą być spełnione jedynie w małżeństwie, wpływających na doznanie satysfakcji ze zbliżenia seksualnego, wymienia się miłość, troskę o stopniowy i prawidłowy wzrost miłosnej więzi, jej seksualnych i pozaseksualnych wyrazów, rytuały i świętowanie, radosne czekanie z

zachowaniem wstrzemięźliwości seksualnej, wyłączność, wierność i odpowiedzialność (Kornas-Biela, 2012). Jakość związku i charakter wzajemnych relacji między partnerami przed zawarciem związku małżeńskiego może być dobrym prognostykiem jakości ich życia małżeńskiego w przyszłości (Chmielewska, 2019). Zaangażowanie w budowanie relacji o wysokiej jakości, przed zawarciem związku małżeńskiego, stwarza dobre podstawy pozwalające na dalszy jej rozwój w życiu małżeńskim, tworząc jakość dającą poczucie satysfakcji obojgu małżonkom.

1. Komunikacja małżeńska jako jeden z czynników kształtujących poczucie satysfakcji z tworzonego związku

Klimat życia małżeńskiego w największym stopniu kształtują sami małżonkowie wyrażający siebie na różne sposoby ze względu na osobiste uwarunkowania osobowościowe, wśród których temperament i inteligencja stanowią składniki w niewielkim stopniu poddające się jakiegokolwiek modyfikacji (Hill i in., 2018; Lengua, Gartstein, Prinzie, 2019). Charakterystyka temperamentalna narzucająca pewien styl reagowania w specyficznych sytuacjach życia małżeńskiego (Rawicka, Rzepa, 2017), skłoniła badaczy do poszukiwań bardziej lub mniej korzystnych układów typów temperamentalnych żon i mężów (Juroszek, 2017). Należy jednak pamiętać, że występują one w szerszym kontekście złożonej osobowości, stąd w parach małżeńskich mogą przejawiać się na różne sposoby. Poziom inteligencji klasycznej małżonków, rozumianej jako umiejętność radzenia sobie w nowych sytuacjach przez wykorzystanie środków myślenia, nie ma istotnego znaczenia dla poczucia satysfakcji małżeńskiej (Dakowicz, 2014). Natomiast w przypadku inteligencji emocjonalnej, rozumianej jako zbiór zdolności warunkujących wykorzystywanie emocji przy rozwiązywaniu problemów (Jaworowska, Matczak, 2001), jej wyższy poziom wpływa na wzrost poczucia satysfakcji ze związku małżeńskiego (Erus, Deniz, 2020). Korzystnie na satysfakcję małżeńską wpływa również empatia i otwartość małżonków (Weryszko, 2020b). Empatyczna troska i przyjmowanie perspektywy współmałżonka kształtuje pozytywny wizerunek w jego oczach (Chrost, 2020), jak również skłania do udzielania wsparcia i zaangażowanej komunikacji (Siemiątkowska, Obrębska, 2020). Powyższa charakterystyka w znacznym stopniu wyraża androgyniczność, czyli jednoczesne wysokie wysycenie u współmałżonka cech kobiecych (ekspresyjnych) oraz męskich (instrumentalnych) (Wołpiuk-Ochocińska, 2020), sprzyjające zaspokojeniu potrzeby bezpieczeństwa (Dakowicz, 2002). Pozytywny wpływ cech ekspresyjnych na relację małżonków, przejawiający się większą orientacją na drugiego człowieka, znajduje swoje uzasadnienie w intymnej naturze relacji małżeńskiej. Jest to o wiele ważniejsze niż sprawność zadaniowa małżonków (Szyszka, 2020). Pełniejsze zaspokojenie naturalnego pragnienia bliskości i czułości współmałżonka daje mu poczucie szczęścia, przez co tworzy się klimat relacji małżeńskiej satysfakcjonujący

obie strony (Mandal, 2004). Cechą zbliżoną do omawianych, a bardzo ważną w bliskim związku interpersonalnym, jest intymność rozumiana jako pozytywne uczucie i towarzyszące jej działanie wywołujące przywiązanie, bliskość i wzajemną zależność od siebie (Wojciszke, 2017). Wysoki poziom intymności zmniejsza ryzyko wystąpienia symptomów depresji i lęku (Ryś, Greszta, Grabarczyk, 2019). Podobnie w przypadku religijności można dostrzec prawidłowość, wskazującą na to, że jej wyższy poziom bardziej angażuje małżonków w pokonywanie pojawiających się trudności, szczególnie poprzez pracę nad sobą i dialog małżeński (Dakowicz, 2013; Trębicka, Cichocka, 2019; Mahoney, Flint, McGraw, 2020; Rucki, 2020).

Związek małżeński jest szczególną formą bliskiej relacji interpersonalnej (Adler, Rosenfeld, Proctor II, 2007, s. 442), w założeniu trwałej przez całe życie, która przez tworzenie wieloaspektowej wspólnoty życia dąży do realizacji wspólnego dobra (Braun-Gałkowska, 1985, s. 17-18). Małżonkowie na wielu płaszczyznach wpływają wzajemnie na siebie, kreują nieustanny proces interakcji, tworząc klimat swojego małżeństwa (Braun-Gałkowska, 2020), wymagający ze swej natury porozumienia i dialogu (Breton, 2020; Jabłońska, 2020). Zwykle na początku wspólnej drogi małżonkowie podejmują komunikację bezpośrednią, która stopniowo przekształca się w pośrednią, czemu towarzyszy zmniejszenie poziomu ekspresywności i kontrolowania relacji a zwiększa się obszar kwestii uznanych za oczywiste. Porozumiewanie się wykorzystuje coraz większy zakres rytuałów rodzinnych, osobistych przekonań i intuicyjnego rozumienia współmałżonka (Kuryś-Szyncel, Błachnio, 2020). Realizacja wspólnej drogi życia małżeńskiego prowadzi do naturalnych zmian, które niosą ze sobą normatywne kryzysy, powodują powstanie różnych konfliktów dotyczących utraty sensu życia, kwestii wiary, przemian systemu wartości, etyki czy zaufania do drugiego człowieka (Pyżlak, 2020), których sposób rozwiązania wpływa modyfikująco na jakość małżeńskiej relacji (Otero i in., 2020).

2. Metodologia badań

Podjęto próbę określenia, czy jakość komunikacji małżeńskiej różnicuje małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku. Przegląd literatury przedmiotu sugeruje przyjęcie założenia, że małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku charakteryzują się również wyższą jakością komunikacji małżeńskiej.

Badaniami objęto pary małżeńskie mieszkające w Białymstoku lub najbliższych okolicach, będące w pierwszym formalnym związku małżeńskim z minimum 5-letnim stażem, posiadające wykształcenie średnie lub wyższe, aktywne zawodowo i wychowujące dwójkę dzieci. Badania zostały przeprowadzone przez uczestników seminarium magisterskiego realizowanego w latach 2014-2016 w Zakładzie Psychologii Społecznej i

Rozwoju Człowieka na Wydziale Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu w Białymstoku¹. Każdy z uczestników seminarium miał za zadanie zbadać rodziny spełniających przyjęte kryteria. Badania przeprowadzono przy użyciu Skali Powodzenia Małżeństwa (Braun-Gałkowska, 2007) oraz Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej (Każmierczak, Płopa, 2005).

Po zrealizowaniu przyjętej procedury badawczej uzyskano kompletne wyniki badań od 75 rodzin, spośród których na podstawie wyniku uzyskanego w Skali Powodzenia Małżeństwa (Braun-Gałkowska, 2007) wyodrębniono po 30 małżeństw o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku.

Tabela 1. Charakterystyka badanych grup

Wybrane cechy małżonków		Małżonkowie o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku		Małżonkowie o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku	
		Żony (N=30)	Mężowie (N=30)	Żony (N=30)	Mężowie (N=30)
Wiek (średnia)		40,4	41,1	40,4	41,9
Wykształcenie N (%)	Wyższe	20 (66,7%)	14 (46,7%)	19 (63,3%)	13 (43,3%)
	Średnie	10 (33,3%)	16 (53,3%)	11 (36,7%)	17 (56,7%)
Staż małżeński (średnia)		16,2		16,9	
Płeć dzieci N (%)	Dziewczyn a	29 (48,3%)		36 (60,0%)	
	Chłopiec	31 (51,7%)		24 (40,0%)	
Wiek dzieci (średnia)	Dziewczyn a	12,5		14,4	
	Chłopiec	13,4		13,8	

W grupie małżeństw o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku średni wynik poziomu zadowolenia z małżeństwa dla żon wyniósł 82,8 (najniższy 67, a najwyższy 100), natomiast dla mężów 86,4 (najniższy 65, a najwyższy 100). Byli to małżonkowie, których średni staż małżeński wynosił 16,2 lat. Średnia wieku dla żon wynosiła 40,4 lat, a dla mężów 41,1 lat. Żony o wyższym poziomie zadowolenia z małżeństwa częściej posiadały wykształcenie wyższe (66,7%), niż średnie (33,3%). W przypadku badanych mężów wystąpiła tendencja odwrotna, mężowie o wyższym poziomie zadowolenia z małżeństwa częściej posiadali wykształcenie średnie (53,3%), niż wyższe (46,7%). W grupie małżeństw o

¹ Badania w 2015 roku przeprowadzili: Wioleta Birycka, Katarzyna Bułynko, Emilia Dylewska, Milena Chełmińska, Katarzyna Jaroszuć, Wiktoria Karpowicz, Anna Kućak, Urszula Kućak, Katarzyna Pruszyńska, Aleksandra Sokolik, Karol Suprun, Arlena Szpakowska, Agnieszka Zalewska, Dagmara Zieniuk.

niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku średni wynik poziomu zadowolenia z małżeństwa dla żon wyniósł 45,1 (najniższy 6, a najwyższy 90), natomiast dla mężów 49,0 (najniższy 8, a najwyższy 95). Byli to małżonkowie ze średnim stażem małżeńskim wynoszącym 16,9 lat, gdzie średnia wieku dla żon wynosiła 40,4 lat, dla mężów 41,9 lat. Żony o niższym poziomie zadowolenia z małżeństwa częściej posiadały wykształcenie wyższe (63,3%), niż średnie (36,7%), zaś mężowie częściej posiadali wykształcenie średnie (56,7%), niż wyższe (43,3%).

Jakość komunikacji małżeńskiej została określona przy użyciu Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej (KKM) M. Kaźmierczak i M. Płopy (2005). Opierając się na założeniu, że podstawowym zadaniem par małżeńskich jest nabycie określonej wiedzy związanej z systemem reguł komunikacji w intymnym związku, autorzy opracowali dwie wersje 30-pytaniowego kwestionariusza (ocena siebie lub ocena współmałżonka). W projekcie badawczym wykorzystano wersję dotyczącą oceny współmałżonka w 5 wariantach od 1 – „nigdy (tak się nie zachowuje)” do 5 – „zawsze (tak się zachowuje)”. Przeprowadzone analizy wyłoniły trzy wymiary komunikacji małżeńskiej, których wysycenie modyfikuje jakość tworzonej przez nich relacji:

1) Wsparcie (10 pozycji) – okazywanie szacunku partnerowi poprzez docenianie jego wysiłków, przejawianie zainteresowania problemami czy potrzebami partnera, aktywne uczestnictwo w procesie wspólnego rozwiązywania napotkanych problemów;

2) Zaangażowanie (9 pozycji) – umiejętność tworzenia atmosfery wzajemnego zrozumienia i bliskości w związku poprzez okazywanie sobie uczuć, podkreślanie wyjątkowości i ważności partnera dla nas, urozmaicanie rutyny codzienności oraz zapobieganie konfliktom w związku;

3) Deprecjacja (11 pozycji) – przejawianie agresji wobec partnera, chęć dominacji i kontrolowania jego działań, brak poszanowania jego godności.

Wysokie walory psychometryczne prezentowanego narzędzia badawczego (Płopa, 2005) pozwalają na wykorzystanie Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej (KKM) do oceny jakości komunikacji małżeńskiej badanej populacji.

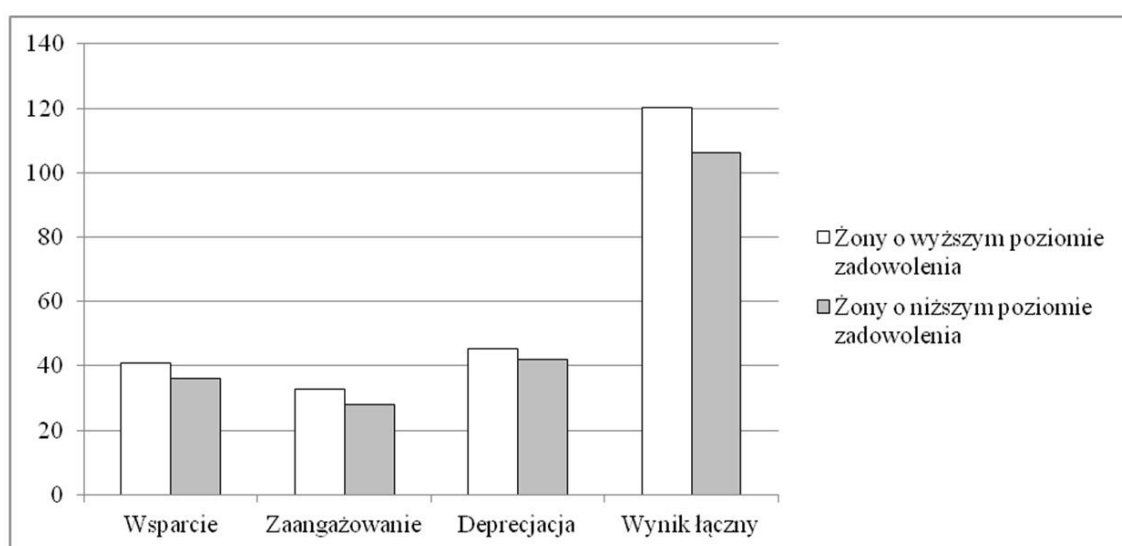
Wyniki badań opracowano przy użyciu programu komputerowego SPSS 24.0 PL for Windows, za pomocą którego obliczono wartość testu *t*-Studenta dla porównywanych grup (Cypryańska, Bedyńska, 2013, s. 179-184).

3. Wyniki

Uzyskane w trakcie przeprowadzonych badań wyniki dotyczące komunikacji interpersonalnej małżonków z porównywanych grup ukazują różnice osiągające poziom istotności statystycznej, zarówno w przypadku badanych żon (tabela 2, wykres 1), jak również badanych mężów (tabela 3, wykres 2).

Tabela 2. Komunikacja małżeńska żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Skala	Żony o wyższym poziomie zadowolenia (N=30)		Żony o niższym poziomie zadowolenia (N=30)		Istotność różnic	
	M	SD	M	SD	t	p<
Wsparcie	40,83	6,62	36,17	6,66	2,72	0,01
Zaangażowanie	32,77	5,48	27,83	5,50	3,48	0,01
Deprecjacja	45,47	5,30	42,07	7,82	,97 ¹	,05 ⁰



Wynik łączny	120,27	13,42	106,07	15,53	,79 ³	,01 ⁰
--------------	--------	-------	--------	-------	------------------	------------------

Wykres 1. Graficzna prezentacja komunikacji małżeńskiej żon o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

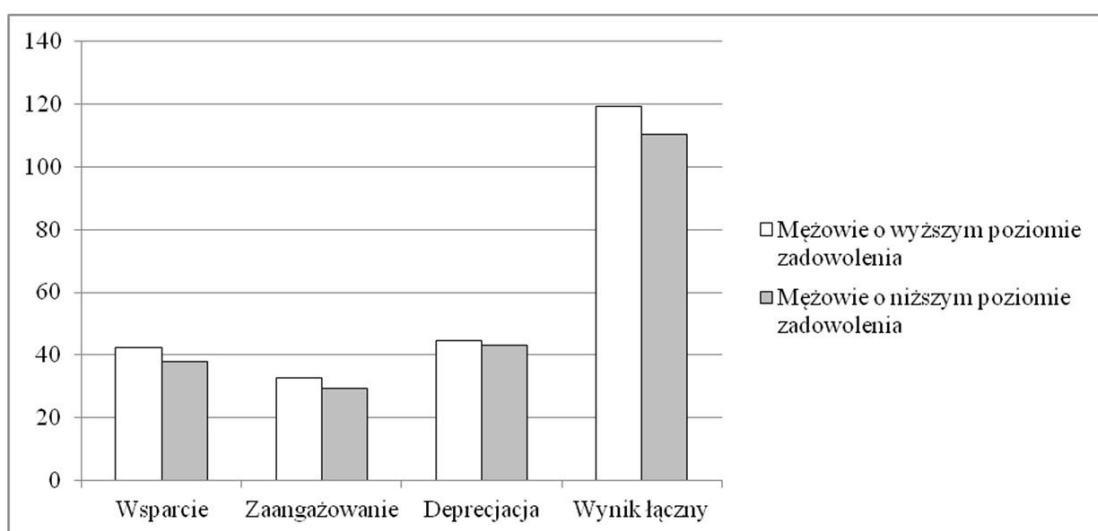
W zakresie wyniku łącznego komunikacja małżeńska żon o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w stosunku do żon o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku jest znacznie większa - $t(58)=3,79$; $p<0,01$. Taka sama prawidłowość wystąpiła w przypadku szczegółowych skal określających komunikację małżeńską: wsparcie - $t(58)=2,72$; $p<0,01$; zaangażowanie - $t(58)=3,48$; $p<0,01$; deprecjacja - $t(58)=1,97$; $p<0,05$.

W zakresie wyniku łącznego komunikacja małżeńska mężów o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w stosunku do mężów o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku jest znacznie większa - $t(58)=2,52$; $p<0,01$. Podobna prawidłowość wystąpiła w przypadku szczegółowych skal określających komunikację małżeńską w

zakresie wsparcia - $t(58)=3,37$; $p<0,01$ oraz zaangażowania - $t(58)=2,41$; $p<0,02$. W zakresie deprecjacji pomiędzy badanymi grupami mężów nie zarejestrowano różnic osiągających poziom istotności statystycznej.

Tabela 3. Komunikacja małżeńska mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

Skala	Mężowie o wyższym poziomie zadowolenia (N=30)		Mężowie o niższym poziomie zadowolenia (N=30)		Istotność różnic	
	M	SD	M	SD	t	p<
Wsparcie	42,47	3,91	37,70	6,68	3,37	0,01
Zaangażowanie	32,53	4,96	29,20	5,71	2,41	0,02
Deprecjacja	44,47	5,79	43,13	7,63	0,76	n.i.
Wynik łączny	119,47	10,73	110,37	16,61	2,52	0,01



Wykres 2. Graficzna prezentacja komunikacji małżeńskiej mężów o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku

4. Podsumowanie i interpretacja uzyskanych wyników

Przyjęte założenie o wyższej jakości komunikacji małżeńskiej małżonków charakteryzujących się wyższym poziomem zadowolenia ze swojego związku całkowicie potwierdziło się w przypadku wyniku łącznego. W największym stopniu jest on wysycony dwoma wymiarami komunikacji małżeńskiej: wsparciem i zaangażowaniem. Wsparcie oznacza okazywanie współmałżonkowi w codzienności małżeńskiej szacunku poprzez

docenianie jego wysiłków, przejawianie zainteresowania jego potrzebami i problemami, które aktywnie próbuje się wspólnie rozwiązywać (Plopa, 2005, s. 129). Zaangażowanie zaś dotyczy tworzenia atmosfery wzajemnego zrozumienia i bliskości w małżeństwie poprzez okazywanie sobie uczuć, podkreślanie wyjątkowości i ważności współmałżonka dla nas, urozmaicanie rutyny codzienności z tendencją do zapobiegania konfliktom w związku (Plopa, 2005, s. 130). Doświadczenie od współmałżonka szacunku i zrozumienia wyzwala chęć odwzajemnienia (Pupin, Waldmajer, 2013) i większego zaangażowania w tworzony związek (Chmielewska, 2019). Skłania to ku wspólnemu budowaniu relacji, mimo ponoszonych trudów, ponieważ osiągnięte korzyści zwiększają poczucie satysfakcji życiowej (Olearczyk, 2020). Ma to miejsce między innymi w obszarze realizacji aktywności zawodowej. Żony częściej, są skłonne poświęcić zaangażowanie się w role związane z pracą na korzyść spełniania się w rolach małżeńsko-rodziny (Mandal, 2008, s. 163). Mężowie zaś, większą satysfakcję czerpią z pełnienia ról zawodowych niż rodzinnych. „Wysoki poziom identyfikacji mężczyzn z pracą przyczynia się do wzrostu poziomu samooceny i dostarcza im wielu innych materialnych korzyści, umożliwiając w ten sposób inwestowanie większej ilości czasu w role małżeńsko-rodzinne” (Rostowska, 2008, s. 182).

W najmniejszym stopniu małżonkowie charakteryzujący się wyższym i niższym poziomem zadowolenia ze swojego związku różnią się wymiarem deprecjacji w komunikacji małżeńskiej. Deprecjacja oznacza przejawianie agresji wobec współmałżonka, brak poszanowania jego godności a także chęć dominowania i kontrolowania jego działań (Plopa, 2005, s. 130). Mężowie z obu badanych grup nie różnią się między sobą na poziomie osiagającym istotność statystyczną. Można to tłumaczyć tym, że mężczyźni w toku rozwoju kompetencji komunikacyjnych nie mają wystarczająco dużo możliwości, aby w tym względzie osiągnąć bardziej zadowalające wyniki. Ze względów kulturowych wzmacniana jest u nich siła, niezależność, szorstkość (Siwiak, 2020), które to cechy stając się częścią męskiej tożsamości wpływają na sposób odnoszenia się do kobiet (Biedroń, 2012). Korzystne zmiany w tym zakresie możliwe byłyby do uzyskania przez mężczyzn, gdyby zwrócono większą uwagę na proces wyrażania siebie i odniesienia do innych w wychowaniu rodzinnym (Skreczko, 2017), edukacji szkolnej (Nowotarska, 2018) i bezpośrednim przygotowaniu do zawarcia związku małżeńskiego (Dullak, 2020). Dbałość o dialog w codzienności małżeńskiej rozumianej jako długotrwały proces daje niewątpliwie najwięcej szans, aby prowadzić go w sposób satysfakcjonujący oboje małżonków, gdzie wraz z upływem czasu będzie coraz mniej miejsca na agresję, nieposzanowanie godności, chęć dominowania czy kontrolowania działań współmałżonka. Nieustannie aktualizowany, poszerzany zakres wiedzy na temat współmałżonka pozwala na takie odniesienia i planowanie działań na przyszłość, które zwiększają jakość komunikacji interpersonalnej (Dakowicz, 2012).

Żony o wyższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w stosunku do żon o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku w wymiarze deprecjacji uzyskały wyniki wyższe na poziomie istotności statystycznej sięgającej $p < 0,05$. Powodem takiego stanu rzeczy może być większe poczucie bezpieczeństwa, a co za tym idzie tendencja do bezpośredniego wyrażania siebie pod wpływem silnych emocji, które nie są kontrolowane z płaszczyzny sfery poznawczej. Nie jest wykluczone, że elementy deprecjacji w komunikacji małżonków są nieustannym sygnałem do podjęcia doskonalenia dialogu małżeńskiego, który ma stawać się coraz lepszy, ale nigdy nie będzie na tyle doskonały, że przestanie być dla małżonków aktualnym wyzwaniem (Kuryś, 2012, s. 28).

Zakończenie

Komunikacja małżeńska jest jednym z istotnych elementów kształtujących poczucie satysfakcji małżonków z tworzonych przez siebie związków. W prezentowanych badaniach przeanalizowano trzy wymiary komunikacji małżeńskiej: wsparcie, zaangażowanie i deprecjację, które generalnie w przypadku małżonków zadowolonych ze swojego związku były wyższe, niż w przypadku małżonków o niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku. Dbając o dobrą kondycję tworzonych w perspektywie związków małżeńskich warto podejmować działania, które rozwijałyby już u młodzieży kompetencje społeczne, zwłaszcza dotyczące udzielania wsparcia i zaangażowania interpersonalnego, a przede wszystkim rozwoju takiej formy wyrażania siebie w kontakcie z drugim człowiekiem, która wolna byłaby od agresji, chęci dominowania, kontrolowania czy naruszania jego godności.

Bibliografia:

- Adler, R.B., Rosenfeld, L.B., Proctor II, R.F. (2007). *Relacje interpersonalne. Proces porozumiewania się*, Poznań: Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o.o.
- Biedroń, M. (2012). Wybrane przykłady pozawerbalnego komunikowania władzy i dominacji w parach małżeńskich oraz kohabitujących, (in:) A. Mitreğa, I. Jagoszewska (eds.), *Komunikacja jako narzędzie (po)rozumienia we wspólnotach społecznych*, 29-48, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Braun-Gałkowska, M. (1985). *Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie*, Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Braun-Gałkowska, M. (2007). *Poznawanie systemu rodzinnego*, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Braun-Gałkowska, M. (2020). *Sprawy drobne*, Lublin: Pewne Wydawnictwo.
- Breton, H. (2020). Poradnictwo i doradztwo dla dorosłych. Paradygmat narracyjny, *Studia Poradnicze*, 9, 13-24.

- Chmielewska, M. (2019). Rola miłości w budowaniu wysokiej jakości związku małżeńskiego, (in:) E. Chodźko, M. Śliwa (eds.), *Motyw miłości w literaturze polskiej i obcej*, 270-286, Lublin: Wydawnictwo Naukowe TYGIEL.
- Chrost, M. (2020). Wiąż małżeńska jako doświadczanie miłości w ujęciu chrześcijańskim, *Studia Paedagogica Ignatiana*, 23 (1), 51-68.
- Chrzastowski, Sz. (2020). Konflikty w parze w perspektywie narracyjnej terapii więzi, *Psychoterapia*, 3 (194), 31-44.
- Cobb, R., Sullivan, K.T. (2015). Relationship education and marital satisfaction in newlywed couples: A propensity score analysis, *Journal of Family Psychology*, 29, 667-678.
- Cypryańska, M., Bedyńska, S. (2013). Testy *t*-Studenta i ich nieparametryczne odpowiedniki, (in:) S. Bedyńska, M. Cypryańska (eds.), *Statystyczny drogowskaz 1. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*, 159-193, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Sedno Spółka z o.o.
- Dakowicz, A. (2002). Poczucie bezpieczeństwa u osób o różnym typie płci psychologicznej, *Psychologia Rozwojowa*, 2, 51-59.
- Dakowicz, A. (2012). Wiedza na temat współmałżonka w małżeństwach zadowolonych i niezadowolonych ze swojego związku, (in:) A. Mitrega, I. Jagoszewska (eds.), *Komunikacja jako narzędzie (po)rozumienia we wspólnotach społecznych*, 49-58, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Dakowicz, A. (2013). Psychologiczna analiza funkcjonowania małżeństw zróżnicowanych wyznaniowo, (in:) J. Muszyńska, W. Danilewicz, T. Bajkowski (eds.), *Kompetencje międzykulturowe jako kapitał społeczności wielokulturowych*, 255-268, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Dakowicz, A. (2014). *Powodzenie małżeństwa. Uwarunkowania psychologiczne w perspektywie transgresyjnego modelu Józefa Kozielskiego*, Białystok: Wydawnictwo Uniwersyteckie TRANS HUMANA.
- Dakowicz, A. (2020). Psychotransgresyjna analiza sfery emocjonalnej małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku, (in:) M. Sroczyńska, A. Linek (eds.), *Społeczne konteksty współbycia i intymności. Szkice z socjologii emocji. Tom I*, 145-163, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW.
- Dullak, K. (2020). Przygotowanie bliższe do małżeństwa w świetle dokumentów różnych szczebli w wybranych diecezjach polskich, *Studia Koszalińsko-Kołobrzeskie*, 27, 527-543.
- Erus, S.M., Deniz, M. E. (2020). The mediating role of emotional intelligence and marital adjustment in the relationship between mindfulness in marriage and subjective well-being, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 10(2), 317-354.
- Hill, W.D., Arslan, R.C., Xia, C., Luciano, M., Amador, C., Navarro, P., Hayward, C., Nagy, R., Porteous, D.J., McIntosh, A.M., Deary, I.J., Haley, C.S., Penke, L. (2018). Genomic

- analysis of family data reveals additional genetic effects on intelligence and personality, *Molecular Psychiatry*, 23 (12), 2347-2362.
- Jabłońska, I. (2020). Rola dialogu w życiu człowieka, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 4(44), 121-131.
- Janicka, I. (2010). Jakość małżeństw poprzedzonych kohabitacją, (in:) T. Rostowska, A. Peplińska (eds.), *Psychospołeczne aspekty życia rodzinnego*, 94-109, Warszawa: Difin SA.
- Janicka, I., Cieślak, M. (2020). Satysfakcja seksualna i jej znaczenie w bliskich związkach emocjonalnych, *Polskie Forum Psychologiczne*, 25 (4), 389-405.
- Jankowiak, B., Waszyńska, K. (2011). Współczesne formy życia partnerskiego. Analiza jakości i trwałości relacji, *Nowiny Lekarskie*, 80 (5), 358-366.
- Jaworowska, A., Matczak, A. (2001). *Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej INTE N.S. Schutte, J.M. Malouffa, L.E. Hall, D.J. Haggerty'ego, J.T. Cooper, C.J. Golden, L. Dornheim. Podręcznik*, Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Juroszek, W. (2017). Wybór współmałżonka – aspekt zadaniowy, ewolucjonistyczny i planowy, *Kwartalnik Pedagogiczny*, 62 (2), 153-167.
- Kornas-Biela, D. (2012). Kiedy seks prowadzi do szczęścia? (in:) I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (eds.), *Dalej w tę samą stronę. Księga Jubileuszowa dedykowana Profesor Marii Braun-Gałkowskiej*, 441-459, Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Kuryś, K. (2012). Porozumienie w małżeństwie jako narzędzie rozumienia, (in:) A. Mitręga, I. Jagoszewska (eds.), *Komunikacja jako narzędzie (po)rozumienia we wspólnotach społecznych*, 17-28, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kuryś-Szyncel, K., Błachnio, A. (2020). Krytyczne wydarzenia życiowe i ich znaczenie w biografiach seniorów, *Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne*, 10 (1), 114-136.
- Lengua, L.J., Gartstein, M. A., Prinzie, P. (2019). Temperament and personality trait development in the family: Interactions and transactions with parenting from infancy through adolescence, (in:) D.P. McAdams, R.L. Shiner, J.L. Tackett (eds.), *Handbook of personality development*, 201-220, The Guilford Press.
- Mahoney, A., Flint, D.D., McGraw, J.S. (2020). Spirituality, religion, and marital/family issues, (in:) D.H. Rosmarin, H.G. Koenig (eds.), *Handbook of Spirituality, Religion, and Mental Health*, 159-177, Elsevier Academic Press.
- Mandal, E. (2004). *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*, Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Mandal, E. (2008). *Miłość, władza i manipulacja w bliskich związkach*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Nowotarska, P. (2018). Płciowość jako kategoria pedagogiczna, *Chowanna*, 50 (1), 303-324.
- Olearczyk, T. (2020). Cisza w dialogu rodzinnym, *Roczniki Pedagogiczne*, 12 (48), no. 4, 45-61.

- Otero, M.C., Wells, J.L., Chen, K-H., Brown, C.L., Connelly, D.E., Levenson, R.W., Fredrickson, B.L. (2020). Behavioral indices of positivity resonance associated with long-term marital satisfaction, *Emotion*, 20 (7), 1225-1233.
- Paprzycka, E., Mianowska, E. (2020). Nietrwałość związków intymnych – społeczno-demograficzne uwarunkowania powodów potencjalnej decyzji o rozstaniu kobiet i mężczyzn, *Przegląd Socjologiczny*, 69 (1), 81-105.
- Plopa, M. (2005). *Psychologia rodziny. Teoria i badania*, Elbląg: Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej.
- Pupin, Z., Waldmajer, J. (2013). Komunikacyjne zachowania w małżeństwie z perspektywy własnej i partnera, *Family Forum*, 3, 187-200.
- Pyżlak, G. (2020). *Troska o rodziny w sytuacjach trudnych*. Rzeszów: Wydawnictwo BONUS LIBER.
- Raley, R.K., Sweeney, M.M. (2020). Divorce, Repartnering, and Stepfamilies: A Decade in Review, *Journal of Marriage and Family*, 82 (1), 81-99.
- Rawicka, I., Rzepa, T. (2017). Cechy temperamentalne a satysfakcja ze związku, *Polskie Forum Psychologiczne*, 22 (4), 623-635.
- Rostowska, T. (2003). Dojrzałość osobowa jako podstawowe uwarunkowanie życia małżeńskiego i rodzinnego, (in:) I. Janicka, T. Rostowska (eds.), *Psychologia w służbie rodziny*, 45-55, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Rostowska, T. (2008). *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*, Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Rucki, M. (2020). Program formacyjny Ruchu Wiernych Serc jako propozycja sposobu wyjścia z kryzysu, *Teologia i Człowiek. Kwartalnik Wydziału Teologicznego UMK*, 51 (3), 179-196.
- Ryś, M., Greszta, E., Grabarczyk, K. (2019). Intelktualna, emocjonalna i działaniowa bliskość małżonków a ich gotowość do rozwiązywania konfliktów oraz przebaczenia, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2 (38), 221-254.
- Ryś, M., Sztajerwald, T. (2019). Psychologiczne aspekty dojrzałości młodych do małżeństwa. Skala Dojrzałości Psychicznej do Małżeństwa SKALDOM II, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1 (37), 158-183.
- Siemiątkowska, K., Obrębska, M. (2020). Jakość komunikacji w związku a kompensująca rola aktywności w sieci, *Człowiek i Społeczeństwo*, 50, 127-138.
- Siwiak, A. (2020). Przestrzeń bez końca, *Czas Kultury*, 36 (1), 73-80.
- Skreczko, A. (2017). Współczesne wyzwania w wychowaniu do miłości małżeńskiej, *Symposium*, 32 (1), 49-67.
- Sorkowicz, A. (2021). Nauczanie Kościoła katolickiego o małżeństwie i rodzinie a wybrane wyzwania związane z rodzicielstwem, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1 (45), 49-65.

- Szyszka, M. (2020). Znaczenie małżeństwa i rodziny współcześnie, (in:) M. Bieńko, M. Rosochacka-Gmitrzak, E. Wideł (eds.), *Obrazy życia rodzinnego i intymności. Książka dedykowana Profesor Annie Kwak*, 57-68, Warszawa: Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego.
- Trębicka, P., Cichocka, A. (2019). Spirituality, religiosity and satisfaction in a romantic relationship, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2 (38), 213-221.
- Ulfik-Jaworska, I. (2012). Psychospołeczne aspekty narzeczeństwa. Przegląd badań prowadzonych pod kierunkiem Profesor Marii Braun-Gałkowskiej, (in:) I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (eds.), *Dalej w tę samą stronę. Księga Jubileuszowa dedykowana Profesor Marii Braun-Gałkowskiej*, 89-111, Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Ulfik-Jaworska, I. (2015). Kohabitacja przedmałżeńska a jakość i trwałość związku małżeńskiego, (in:) W. Muszyński (ed.), *Rodzina jako wartość: wzory – modele – redefinicje*, 116-131, Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Wańczyk-Welc, A.E. Marmola, M. (2020). Relacje w rodzinie pochodzenia a jakość małżeństwa u rodziców dzieci w wieku przedszkolnym. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1 (41), 206-223.
- Weryszko, M. (2012). Jakość komunikacji między narzeczonymi a poziom ich zadowolenia ze związku małżeńskiego. Badania podłużne, (in:) I. Ulfik-Jaworska, A. Gała (eds.), *Dalej w tę samą stronę. Księga Jubileuszowa dedykowana Profesor Marii Braun-Gałkowskiej*, 157-167, Lublin: Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Weryszko, M. (2020a). Miłość małżeńska – uwarunkowania powodzenia fundamentalnej relacji w rodzinie, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(41), 129-143.
- Weryszko, M. (2020b). Komunikacja interpersonalna jako esencja interakcji społecznych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(42), 253-268.
- Wojciszke, B. (2017). *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zobowiązanie*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne sp. z o.o.
- Wołpiuk-Ochocińska, A. (2020). Kobiecość i męskość i role z nim związane w opinii osób różniących się płcią psychologiczną, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1 (41), 144-164.