

# Formy komunikacji a doświadczany dobrostan w bliskich związkach emocjonalnych

## Communication forms and experienced well-being in close emotional relationships

<https://doi.org/10.34766/1j7jnh25>

Agata M. Marciniuk<sup>a</sup> 

<sup>a</sup> Agata M. Marciniuk, <https://orcid.org/0009-0002-8259-2304>, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

 Autor korespondujący: [agata.m.marciniuk@gmail.com](mailto:agata.m.marciniuk@gmail.com)

**Abstrakt:** *Wstęp:* Komunikacja jest niezbędnym elementem budowania relacji interpersonalnych. Jej jakość odgrywa ogromny wpływ na satysfakcję z relacji oraz na zadowolenie ze związku. Partnerzy mogą komunikować się na różne sposoby, jednak nie wszystkie działają na korzyść relacji. Skuteczna komunikacja, oparta na wzajemnym zrozumieniu i otwartości, istotnie zwiększa poziom intymności w związku, co przekłada się na wyższy poziom dobrostanu psychicznego partnerów. Komunikacja nieskuteczna może prowadzić do wzrostu konfliktów i obniżenia satysfakcji ze związku. Celem artykułu jest przedstawienie zależności między stosowanymi przez partnerów formami komunikacji a dobrostanem. Szczególną uwagę poświęcono komunikacji empatycznej i deprecjonującej oraz ich wpływowi na dobrostan psychiczny jednostki. W artykule przedstawiono także różnice płciowe w zakresie stosowanego stylu komunikacji. *Metoda:* W badaniu uczestniczyło 80 osób pozostających w związkach romantycznych, których wiek mieścił się w przedziale 19-65 lat. Zastosowano ankietę złożoną z dwóch narzędzi: *Skali Dobrostanu Psychicznego* (C. Ryff) oraz *Kwestionariusza Form Komunikacji* (M. Ryś, P. Kwas). Analiza danych obejmowała test Shapiro-Wilka, korelację rho Spearmana oraz test U Manna-Whitneya. *Wyniki:* wykazano istotne statystycznie różnice między kobietami i mężczyznami w zakresie stosowanej komunikacji. Kobiety uzyskały wyższe wyniki w zakresie komunikacji empatycznej ( $M = 39,302$ ,  $SD = 4,335$ ), natomiast mężczyźni częściej stosowali komunikację deprecjonującą ( $M = 32,471$ ,  $SD = 6,501$ ). Stwierdzono także istotną, ale słabą ujemną korelację między komunikacją empatyczną a dobrostanem co sugeruje, że nadmierna empatia może prowadzić do obniżenia dobrostanu psychicznego. Ponadto wykazano, że im wyższy poziom komunikacji empatycznej, tym wyższy poziom pozytywnych relacji, co potwierdza znaczenie empatycznej komunikacji w budowaniu satysfakcjonujących więzi interpersonalnych. *Wnioski:* wyniki badania dostarczają nowych dowodów na znaczenie form komunikacji w relacjach romantycznych i podkreślają potrzebę edukacji w zakresie regulowania empatii i skutecznej komunikacji. Wskazano także na potrzebę dalszych badań nad negatywnymi konsekwencjami nadmiernej empatii oraz nad wpływem czynników osobowościowych i społeczno-kulturowych na styl komunikacji w związkach.

**Słowa kluczowe:** dobrostan, komunikacja deprecjonująca, komunikacja empatyczna, relacje romantyczne, różnice płciowe

**Abstract:** *Introduction:* Communication is an essential element in building interpersonal relationships. Its quality has a significant impact on relationship satisfaction and overall happiness in a romantic partnership. Partners communicate in various ways. Not every form of the communication is beneficial for the relationship. Effective communication, based on mutual understanding and openness, significantly increases the level of intimacy in a relationship, leading to higher psychological well-being. In contrast, ineffective communication can lead to increased conflicts and reduced relationship satisfaction. The article aims to present the relationship between communication styles used by partners and well-being. Particular attention has been given to two forms of communication: empathetic and depreciative, as well as their influence on an individual's psychological well-being. The study presents gender differences in the communication style used. *Method:* The study included 80 people in romantic relationships with an age range of 19-65 years. A survey was conducted using two tools: the *Psychological Well-Being Scale* (C. Ryff) and the *Communication Forms Questionnaire* (M. Ryś, P. Kwas). Data analysis included the Shapiro-Wilk test, Spearman's rho correlation, and the Mann-Whitney U test. *Results:* statistically significant differences were identified between men and women regarding the communication used. Women scored higher on empathic communication ( $M = 39.302$ ,  $SD = 4.335$ ), while men were more likely to use deprecative communication ( $M = 32.471$ ,  $SD = 6.501$ ). A significant but weak negative correlation was also observed between empathic communication and well-being, suggesting that excessive empathy may lead to lower psychological well-being. Furthermore, it was revealed that the higher the empathic communication level, the higher the positive relationship level, confirming the importance of empathic communication in building satisfying interpersonal connections. *Conclusions:* The study provides new evidence on the importance of communication form in romantic relationships and highlight the need for education on regulating empathy and effective communication. Furthermore, the study indicates the need for further research on the negative consequences of excessive empathy and the influence of personality and socio-cultural factors on communication styles in relationships.

**Keywords:** empathic communication, deprecative communication, well-being, romantic relationships, gender differences

## Wstęp

W literaturze naukowej szeroko analizowane są czynniki wpływające na satysfakcję i zadowolenie z bliskiego związku emocjonalnego. Wielu autorów zajmuje się rolą empatycznej komunikacji i sposobami wyrażania emocji używanymi przez partnerów. Według Gottmana i innych badaczy (1994; Davoodvandi, Nejad, Farzad, 2018) jednego z najznakomitszych badaczy relacji małżeńskich – komunikacja interpersonalna i inteligencja emocjonalna to kluczowe czynniki wpływające na jakość relacji romantycznych. Badacz uważa, że po sposobie komunikacji między osobami w parze, wnioskować można o jej przyszłej trwałości. Jest ona więc czynnikiem odgrywającym ogromną rolę w budowaniu, jak również utrzymaniu satysfakcjonującej relacji.

Badania prowadzone przez współczesnych psychologów również dowodzą, że umiejętność wyrażania swoich emocji oraz aktywnego słuchania partnera jest skorelowana z satysfakcją z relacji (Szurlej, 2024). Współczesne teorie psychologiczne podkreślają znaczenie inteligencji emocjonalnej i jej pozytywnego wpływu na dynamikę relacji (Smoleń, Iskra, 2023), a najnowsze badania sugerują, że umiejętność rozpoznawania i regulacji emocji może prognozować długoterminową satysfakcję z relacji (Smith et al., 2021).

## 1. Bliski związek emocjonalny

Badacze określają związki emocjonalne jako efekt procesu przywiązaniowego (Janicka, Cieślak, 2020). Podkreślają, że tworzy się on zarówno między niemowlętami a opiekunami, przyjaciółmi czy w końcu między partnerami romantycznymi. W artykule omówione zostaną jedynie relacje między partnerami romantycznymi. Przywiązanie, jakim charakteryzują się bliskie związki interpersonalne, powstaje już we wczesnym dzieciństwie, w relacji matka – dziecko i utrwała się, rzutując na wszystkie przyszłe relacje, w tym relacje romantyczne. (Bowlby, 2007). Jak wskazują psychologowie style przywiązaniowe w życiu dorosłym są odbiciem relacji z dzieciństwa (Hazan, Shaver, 1987).

Według Baumeistera i Leary'ego (1995) tworzenie i wchodzenie w bliskie związki jest potrzebą fundamentalną i niezbędną w życiu każdego człowieka. Do podobnych wniosków dochodzą także inni badacze, wskazując, że podstawową potrzebą każdego człowieka jest poczucie przynależności – silne pragnienie bycia w relacji, tworzenia więzi oraz wchodzenia w intymność (Doroszewicz, 2008).

Bliski związek interpersonalny wpływa pozytywnie nie tylko na zaspokojenie potrzeby bliskości i przynależności, ale również decyduje o samopoczuciu i „szczęściu” będących w nim osób (Janicka, 2012). Z kolei Doroszewicz (2008) wskazuje, że gdy człowiek pozostaje w satysfakcjonującym, bliskim związku interpersonalnym, to jego samoocena wzrasta. Badania jasno wskazują także, że posiadanie bliskiej emocjonalnie osoby zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci oraz zapewnia lepszy stan zdrowia fizycznego w porównaniu do osób pozbawionych partnera (Janicka, 2012). Doświadczenie pozostawania w bliskim, satysfakcjonującym związku emocjonalnym przekłada się również bezpośrednio na lepszy stan zdrowia psychicznego. Osoby będące w takim związku rzadziej zgłaszają objawy depresji i rzadziej przeżywają lęk (Czyżowska, Gurba, Czyżowska, 2019). Najpopularniejszą koncepcją miłości, o której warto wspomnieć przy badaniu bliskich związków emocjonalnych, jest trójczynnikowa koncepcja Sternberga (1986). Wyróżnia on trzy składniki miłości: intymność, namiętność oraz zaangażowanie. Intymność została określona jako bliskość emocjonalna, szacunek do partnera czy możliwość polegania na partnerze. Namiętność jest to pożądanie, potrzeba połączenia z partnerem, radość z jego obecności. Zaangażowanie można zdefiniować jako przyjęcie pewnych zobowiązań wobec siebie przez partnerów, wspólne rozwiązywanie problemów. Jest ono świadomym mechanizmem i każdy z partnerów dobrowolnie decyduje czy chce angażować się w dany związek. Istotne wydaje się być zatem sprawdzenie połączenia i zależności pomiędzy doświadczanym dobrostanem (satysfakcją, bliskością emocjonalną) a rodzajem komunikacji stosowanej w relacji.

## 2. Dobrostan w bliskich związkach emocjonalnych

Według badaczy dobrostan jest efektem subiektywnej oceny poznawczej oraz afektywnej (emocjonalnej) dotyczącej życia jednostki (Diener, Lucas, Oishi, 2018). Elementami składowymi oceny własnego życia są przekonania, sądy oraz reakcje emocjonalne na zdarzenia. Ocena dokonywana jest tylko przez jednostkę, nie przez innych, zewnętrznych ekspertów. Jednostka sama ocenia jakość swojego życia oraz zaspokajania przez nią oczekiwań i potrzeb.

Badaczka C. Ryff (1989) ujmuje dobrostan jako wzrost i rozwój jednostki, który uzależniony jest od wpływu środowiska społecznego. Dobrostan według jej koncepcji jest rozumiany nieco szerzej niż samo „szczęście” czy „zadowolenie”. Aby jednostka mogła dobrze funkcjonować, potrzeba o wiele więcej czynników. Ryff na podstawie badań empirycznych wyłoniła ich sześć. Czynniki te, według niej, zapewniają dobre oraz wartościowe życie. Każdy z nich stanowi wyzwanie, któremu jednostka musi sprostać, aby odczuwać zadowolenie z życia. Są nimi: *samoakceptacja* rozumiana jako szacunek do siebie; *cel życiowy* jako sens życia; *panowanie nad środowiskiem* – rozumiane jako zdolność do radzenia sobie; *pozytywne relacje z innymi* – wymiar niezbędny do prawidłowego funkcjonowania osoby; *rozwój osobisty* – jako zdolność do wykorzystywania swojego potencjału oraz *autonomia* – niezależność i umiejętność podejmowania decyzji.

Dobrostan psychiczny osób pozostających w bliskich związkach emocjonalnych odnosi się do subiektywnego poczucia szczęścia, satysfakcji i spełnienia. Składają się na niego takie elementy jak: poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego, wsparcie społeczne, zadowolenie z relacji oraz umiejętność radzenia sobie z konfliktami (Reis & Gable, 2018). Dobrostan jednostki nie tylko jest ściśle związany z jakością związku i poziomem satysfakcji z relacji, ale i satysfakcji z życia. Badania wskazują, że wysoka jakość komunikacji, empatia oraz poczucie wsparcia w związku korelują z wyższym poziomem dobrostanu psychicznego (Holt-Lunstad, 2021), a partnerzy, którzy doświadczają wysokiego poziomu wsparcia emocjonalnego, częściej wykazują niższy poziom

stresu i lepszą regulację emocjonalną (Pietromonaco & Collins, 2017; Holt-Lunstad, 2021). Co więcej, stabilne i zdrowe relacje sprzyjają budowaniu pozytywnego obrazu siebie oraz poczucia własnej wartości (Kuster & Orth, 2018). Partnerzy, którzy wzajemnie się wspierają i doceniają swoje mocne strony, częściej wykazują wyższy poziom szczęścia i zaangażowania w relację. Zadowolenie z relacji zależy także od równowagi między wsparciem a autonomią – nadmierna kontrola lub brak przestrzeni mogą prowadzić do obniżenia poczucia dobrostanu.

Ponadto, badania wskazują, że osoby w satysfakcjonujących relacjach rzadziej doświadczają depresji, lęku oraz problemów somatycznych (Slatcher & Selcuk, 2020), a wsparcie partnera działa jako „bufor” chroniący przed negatywnymi skutkami stresu i wzmacnia odporność psychiczną (Feeney & Collins, 2019).

### 2.1. Komunikacja w bliskich związkach emocjonalnych

Komunikacja to proces, którego celem jest wymiana poglądów, doświadczeń, informacji i idei, wywołujący określone skutki (Bijak, Kleka, 2021). Psychologowie natomiast rozumieją komunikację interpersonalną jako wymianę werbalnych i niewerbalnych sygnałów, w celu bardziej skutecznego współdziałania (Nęcka, Orzechowski, Szymura, 2006). Komunikacja werbalna, która jest przedmiotem niniejszych badań, to wszelkie informacje przekazywane drogą ustną lub pisemną między adresatem a odbiorcą. Ma ona zatem charakter relacyjny (Janicka, 2016). Suwalska-Barancewicz i Malina (2018) wskazują, że komunikację w relacji romantycznej można podzielić na skuteczną (rozumianą jako komunikacja budująca więź) i nieefektywną (zagrożająca budowaniu więzi). Skuteczna komunikacja w parze polega na podejściu partnerów do siebie z otwartością i szacunkiem oraz na rozwiązywaniu konfliktów w sposób sprzyjający wzajemnemu zrozumieniu i utrzymywaniu bliskości. Nieefektywne strategie komunikacji charakteryzują się krytyką, deprecjacją, wrogością i brakiem empatii wobec partnera. Nie prowadzą także do rozwiązania konfliktów. Podsumowując, styl ko-

munikacji w związku ma kluczowe znaczenie dla jakości relacji romantycznej. Otwartość, aktywne słuchanie i empatia są predyktorami trwałości związku, natomiast unikanie rozmów i agresywna komunikacja prowadzą do jego osłabienia (Walęcka-Matyja, Dębska, 2023).

Do podobnych wniosków doszedł także Plopa (2007), który wyróżnił następujące rodzaje komunikacji: wspierającą – opiera się na okazywaniu szacunku, otwartości oraz budowaniu wspólnoty; zaangażowaną – polega na tworzeniu atmosfery pełnej wsparcia i zrozumienia oraz podkreśla wartość relacji; deprecjonującą – która jest negatywnym systemem komunikowania się partnerów, pełnym agresji, arogancji, obelg i brakiem szacunku. Nasilenie komunikatów tego typu oddala partnerów od siebie i powoduje wrogość.

Według badaczy (Janicka, Cieślak, 2020) wzajemne ustosunkowywanie się do siebie partnerów jest jednym z trzech podstawowych wymiarów, które budują dobre relacje romantyczne tuż obok intymności oraz zachowania w kłótni. Wzajemność w komunikacji jest rozumiana jako odwzajemnianie uczuć i przeżyć oraz dzielenie się nimi z partnerem. Ważna jest tutaj także częstość komunikacji. Wymaga to od partnerów szczerości i umiejętności komunikowania swoich stanów emocjonalnych. Intymność jest przez badacza definiowana jako werbalne i niewerbalne komunikaty dotyczące uczuć kierowane do partnera. Natomiast wymiar „zachowania w kłótni” opisuje on jako występowanie werbalnych komunikatów negatywnych w sytuacji konfliktu – ich pojawienie się obniża satysfakcję z relacji. Komunikacja, która spełnia te trzy warunki (przy czym negatywne komunikaty niewerbalne nie występują) jest najskuteczniejszym sposobem porozumiewania się, prowadzi do zacieśnienia bliskości między partnerami oraz pomaga rozwiązywać konflikty (Markman et al., 2010). Dużą rolę odgrywają też umiejętności „wyrażania i adekwatnego interpretowania uczuć własnych i partnera” (Janicka, Niebrzydowski, 1994).

Studia nad komunikacją w relacjach wskazują, że partnerzy, którzy wyrażają emocje w sposób otwarty i konstruktywny, częściej budują trwałe i stabilne związki. Kelly i współpracownicy (2021)

wykazali, że pary, które regularnie stosują aktywne słuchanie doświadczają większej bliskości i mniejszej liczby konfliktów.

Należy podkreślić, że rola komunikacji w związku nie ogranicza się jedynie do rozwiązywania konfliktów. Jest także kluczowym elementem budowania intymności i więzi emocjonalnej. Według Sprechera i Hatfielda (2022) partnerzy, którzy regularnie wyrażają uznanie, wdzięczność i afirmację, mają wyższy poziom zadowolenia ze związku oraz niższy poziom nieporozumień. Oznacza to, że w zależności od stosowanego stylu komunikacji może być on zarówno czynnikiem wzmacniającym więź emocjonalną (komunikacja empatyczna, wspierająca), jak i przyczyniać się do pogorszenia relacji (komunikacja pełna krytyki, deprecjonująca). Styl komunikacji ma zatem bezpośredni wpływ na odczuwany dobrostan i poczucie więzi doświadczanej przez partnerów.

## 2.2. Empatia w komunikacji interpersonalnej

Kluczową rolę w dobrej komunikacji pełni empatia. Empatia jest składową inteligencji emocjonalnej i jest rozumiana jako zdolność do identyfikowania się z przeżyciami drugiej osoby oraz do rozumienia jej punktu widzenia (Ryś, 2016). Według Barona-Coehna (2015) empatia jest zdolnością do rozpoznawania myśli, uczuć innej osoby oraz reagowania na nią adekwatnymi emocjami. Wielu badaczy prowadzi spór czy empatia należy do cech osobowości czy jednak jest kształtowana przez środowisko (Ciechomski, 2017). Nie zmienia to jednak faktu, że empatia stanowi istotną umiejętność w tworzeniu bliskich relacji z innymi ludźmi oraz w budowaniu satysfakcjonujących związków. Bliskość emocjonalna i zaufanie do partnera, mogą być zbudowane tylko u osób zdolnych do empatii (Ryś, 2009). Pozwala ona na budowanie otwartości partnerów wobec siebie, co istotnie wzmacnia więź (Block, 2006). Według psychologów komunikacja uczuć i przeżyć partnerów jest silnym predyktorem ogólnego zadowolenia z relacji (Walęcka-Matyja, Szkudlarek, 2019). Badania wskazują też na fakt, że im wyższy poziom wiedzy partnerów z zakresu sfery uczuciowej tym większa satysfakcja ze związku (Dakowicz, 2020).

Partnerzy o wysokim poziomie empatii częściej stosują strategie wspierające, takie jak parafrazowanie wypowiedzi, potwierdzanie emocji drugiej osoby oraz unikanie krytyki (Perez & Riggio, 2019). Badania przeprowadzone przez Lemay i Clark (2020) wskazują, że osoby o wysokiej zdolności do empatycznego reagowania są bardziej skłonne do kompromisu i pozytywnej reinterpretacji sytuacji konfliktowych. Partnerzy o wysokiej inteligencji emocjonalnej częściej stosują komunikację asertywną i otwartą, co prowadzi do lepszej jakości relacji (Mikołajczak et al., 2015). Im bardziej empatyczna i klarowna jest komunikacja między partnerami, tym bardziej odczuwają oni satysfakcję i bliskość (Zarzycka, 2016).

Badacze zwracają uwagę również na różnice pomiędzy kobietami a mężczyznami w zakresie empatii i jej wpływu na komunikację. To kobiety wykazują większą zdolność do empatycznego reagowania oraz stosowania strategii wspierających w komunikacji (Christov-Moore et al., 2019). Mężczyźni natomiast częściej preferują styl komunikacji oparty na rozwiązywaniu problemów, co nie zawsze jest skuteczne w sytuacjach wymagających wczucia się i zrozumienia emocjonalnego (Barrett & Bliss-Moreau, 2009). Badania przeprowadzone w ciągu ostatnich pięciu lat wskazują, że różnice te mogą być częściowo wynikiem czynników społeczno-kulturowych, a nie jedynie biologicznych – mężczyźni kulturowo są niejako „pozbawiani” empatii i wychowywani do roli osób silnych i sprawczych (Fischer & Eagly, 2021). Aktualne badania wskazują, że interwencje oparte na treningu empatii i poprawie strategii komunikacyjnych mogą przyczynić się do zwiększenia satysfakcji w związku (Taylor et al., 2022).

### **3. Metody i narzędzia badawcze**

Celem artykułu jest sprawdzenie i ocena powiązań pomiędzy sposobami komunikacji a doświadczanym ogólnym dobrostanem osób pozostających w relacji romantycznej. Ponadto, jest nim także wskazanie związku pomiędzy formą komunikacji (empatyczna/deprecjonująca) a niektórymi z podskal dobrosta-

nu: akceptacją siebie oraz pozytywnymi relacjami z innymi. W tym celu sformułowano następujące hipotezy badawcze:

- H1. Istnieje zależność pomiędzy empatyczną komunikacją a wysokim poziomem dobrostanu u osób pozostających w relacjach romantycznych
- H2. Im bardziej empatyczna komunikacja, tym wyższy poziom akceptacji siebie
- H3. Im bardziej empatyczna komunikacja tym bardziej pozytywne relacje z innymi
- H4. Istnieje różnica między kobietami a mężczyznami pod względem stosowanego stylu komunikacji

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego przy użyciu ankiety internetowej. Prowadzono je od stycznia do marca 2025 roku. Do zbudowania kwestionariusza ankiety użyto dwóch narzędzi: skróconej Skali Dobrostanu Psychicznego (C.Ryff) oraz Kwestionariusza Form Komunikacji (M.Ryś, P.Kwas). Pierwsze narzędzie mierzy ogólny poziom dobrostanu oraz jego sześć wymiarów: akceptację siebie; panowanie nad środowiskiem; rozwój osobisty; pozytywne relacje z innymi; cel życiowy; autonomię. Metoda składa się z 42 twierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na skali 7 stopniowej. Wynik ogólny skali oblicza się, sumując wynik każdego z twierdzeń. Wynik szczegółowy, dla każdej z podskal dobrostanu, oblicza się oddzielnie. Im wyższy wynik uzyskany, tym wyższy poziom dobrostanu. Drugie narzędzie – Kwestionariusz Form Komunikacji – mierzy dwa style porozumiewania się: empatyczny oraz deprecjonujący. Metoda składa się z 22 twierdzeń, do których badany ustosunkowuje się na skali 5 stopniowej. Im wyższy wynik uzyskany w każdej z podskal, tym wyższy wynik ogólny danego stylu komunikacji.

### **4. Charakterystyka badanej grupy**

W badaniach wzięło udział 80 osób pozostających w związkach romantycznych z różnym stażem. Osoby badane mieszczą się w przedziale wiekowym 19 – 65 lat. 79% spośród nich stanowiły kobiety,

a 21% mężczyźni. Respondenci pozostają zarówno w związkach małżeńskich (44%), jak również w związkach niesformalizowanych (56%). Około 35% osób badanych określiło czas trwania obecnego związku w przedziale od 2 do 5 lat, drugim najwyższym wynikiem (21%) był staż związku określony w przedziale od 6 do 10 lat. Wśród respondentów 51% określiło swój związek jako zadowalający, a 32% jako idealny. Aż 60% oceniło swój sposób komunikacji jako dobry, jednocześnie zaznaczając, że sposób komunikacji partnera/partnerki jest na poziomie średnim.

## 5. Wyniki

Obliczenia wykonano w programie SPSS IBM. Dla statystyk opisowych użyto testu Shapiro-Wilka. Do obliczenia korelacji posłużono się testem rho Spearmana. Dla obliczenia różnic pomiędzy grupą mężczyzn i kobiet użyto nieparametrycznego testu U Manna-Whitneya. Poziom istotności został ustalony na  $\alpha = 0,05$ . Wynik uznawano za istotny statystycznie, jeśli znajdował się w przedziale  $0,05 < p < 0,1$ .

Z danych zaprezentowanych w tabeli 1. wynika, że ogólny poziom dobrostanu u badanych jest średni ( $M = 166,913$ ,  $SD = 9,4483$ ). Najwyższy wynik, jaki można uzyskać w każdej z podskal wynosi 49, zatem najwyższy możliwy do uzyskania wynik ogólny wynosi 343. Na podstawie wartości przedstawionych w tabeli 1 można stwierdzić, że zmienne te miały rozkład prawoskośny (dodatnia skośność), czyli większość wyników była poniżej średniej. Najwyższe wyniki badani uzyskali w podskali dotyczącej relacji ( $M = 29,93$ ,  $SD = 3,4101$ ). Można zatem stwierdzić, że wśród osób badanych znalazło się wiele takich, które pozostają w satysfakcjonujących dla siebie związkach z bliskimi oraz mają pozytywne relacje z innymi ludźmi. Wysokie wyniki w tej skali mówią także o tym, że osoby badane cechują się empatią oraz zrozumieniem dla innych ludzi.

W badanej próbie (tabela 2) średnia wartość dla komunikacji empatycznej wyniosła  $M = 38,463$ , co wskazuje na średnie uzyskane wyniki. Średni wynik komunikacji empatycznej wśród kobiet wyniósł  $M = 39,302$ , natomiast wśród mężczyzn

$M = 35,353$ . Ponadto wartości odchylenia standardowego ( $SD = 4,335$  dla kobiet i  $SD = 5,689$  dla mężczyzn) świadczą o tym, że kobiety były bardziej zgodne w swoich odpowiedziach. Wyniki te sugerują, że poziom komunikacji empatycznej różni się ze względu na płeć. Wśród kobiet jest on na wysokim poziomie, zaś wśród mężczyzn na średnim.

W przypadku komunikacji deprecjonującej, średnia wynosi  $M = 28,125$ , co jest znacznie niższym wynikiem niż w przypadku komunikacji empatycznej. Średni wynik wśród kobiet wyniósł  $M = 26,952$ , natomiast wśród mężczyzn  $M = 32,471$ . Ponadto wartości odchylenia standardowego ( $SD = 7,948$  dla kobiet i  $SD = 6,501$  dla mężczyzn) świadczą o tym, że mężczyźni byli bardziej zgodni w swoich odpowiedziach. Wyniki te sugerują, że poziom komunikacji deprecjonującej wśród mężczyzn jest na średnim poziomie, zaś wśród kobiet na niskim.

W celu zbadania, czy i jakie formy komunikacji wpływają na wybrane wymiary dobrostanu przeprowadzono analizę korelacji Spearmana, co pozwoliło ocenić siłę oraz kierunek zależności. Uzyskane wyniki wskazują na istotną statystycznie, ale słabą ujemną korelację między komunikacją empatyczną a poziomem dobrostanu. Współczynnik korelacji wynosi  $r = -0,2769$ ,  $p = 0,0129$ . Oznacza to, że osoby, które osiągają wyższe wyniki w komunikacji empatycznej, odczuwają niższy poziom dobrostanu. Zatem hipoteza 1. postawiona przez autorkę badania nie została potwierdzona. Chcąc zweryfikować hipotezę 2. zbadano zależność pomiędzy poziomem komunikacji empatycznej a wymiarem dobrostanu – samoakceptacją. Współczynnik korelacji wynosi  $r = -0,2465$ ,  $p = 0,0275$ . Istnieje więc istotna, ujemna zależność między badanymi zmiennymi. Zatem im wyższy wynik komunikacji empatycznej, tym niższy poziom samoakceptacji. Wynik ten jest interesujący i chociaż nie potwierdza przyjętej przed badaniem hipotezy, to znajduje swoje uzasadnienie w literaturze. Uzyskane w badaniach wyniki wskazują na słabą, jednak istotną korelację ( $r = 0,249$ ,  $p = 0,0259$ ) między komunikacją empatyczną a podskalą pozytywnych relacji ze Skali Dobrostanu. Oznacza to, że osoby o wyższej komunikacji empatycznej częściej deklarują lepszą jakość relacji interpersonalnych. Uzyskany wynik potwierdza zatem postawioną przez

Tabela 1. Statystyki opisowe kwestionariusza PWB uzyskane z badań własnych (N = 80)

|           |                             | M       | Me | SD     | Kwartył<br>dolny | Kwartył<br>górny | Min | Max |
|-----------|-----------------------------|---------|----|--------|------------------|------------------|-----|-----|
| DOBROSTAN | Autonomia                   | 27,288  | 27 | 4,007  | 25               | 30               | 15  | 35  |
|           | Panowanie nad<br>otoczeniem | 26,7    | 27 | 3,8987 | 25               | 29               | 15  | 40  |
|           | Rozwój<br>osobisty          | 28,125  | 28 | 4,2824 | 25               | 30               | 18  | 40  |
|           | Pozytywne<br>relacje        | 29,938  | 30 | 3,4101 | 28               | 31,25            | 22  | 38  |
|           | Cel życiowy                 | 26,975  | 26 | 4,2693 | 24               | 30               | 16  | 36  |
|           | Samoakceptacja              | 27,888  | 28 | 3,7518 | 25               | 31               | 19  | 35  |
|           | Ogólny                      | 166,913 | 18 | 9,4483 | 158,75           | 173,25           | 147 | 184 |

M- średnia, Me- mediana, SD- odchylenie standardowe, Min- minimum, Max- maksimum

Tabela 2. Statystyki opisowe kwestionariusza Form Komunikacji uzyskane z badań własnych (N = 80) z podziałem na płeć osób badanych

|                            | M      | Me   | SD    | Kwartył dolny | Kwartył górny | Min | Max |
|----------------------------|--------|------|-------|---------------|---------------|-----|-----|
| Ogółem                     | 66,586 | 66   | 8,028 | 62            | 71            | 47  | 88  |
| Komunikacja empatyczna     | 38,463 | 38,5 | 4,894 | 35,75         | 42            | 28  | 49  |
| Komunikacja deprecjonująca | 28,125 | 27   | 7,956 | 23,75         | 32,25         | 11  | 50  |
| Wśród kobiet               |        |      |       |               |               |     |     |
| Ogółem                     | 66,254 | 66   | 7,960 | 62            | 70            | 47  | 88  |
| Komunikacja empatyczna     | 39,302 | 40   | 4,335 | 36            | 42            | 28  | 49  |
| Komunikacja deprecjonująca | 26,952 | 26   | 7,948 | 22            | 30            | 11  | 50  |
| Wśród mężczyzn             |        |      |       |               |               |     |     |
| Ogółem                     | 67,824 | 68   | 8,406 | 59            | 75            | 57  | 84  |
| Komunikacja empatyczna     | 35,353 | 33   | 5,689 | 32            | 37            | 29  | 47  |
| Komunikacja deprecjonująca | 32,471 | 30   | 6,501 | 27            | 35            | 25  | 50  |

M- średnia, Me- mediana, SD- odchylenie standardowe, Min- minimum, Max- maksimum

autorkę hipotezę 3. Chociaż zależność ta jest stosunkowo słaba, jej istotność statystyczna sugeruje, że komunikacja empatyczna odgrywa pewną rolę w budowaniu pozytywnych więzi. Potwierdzono także hipotezę 4. postawioną w badaniu. Wyniki wskazują, że kobiety charakteryzują się wyższym poziomem komunikacji empatycznej, podczas gdy mężczyźni uzyskują wyższe wyniki w zakresie komunikacji deprecjonującej. Istotność statystyczna

tych różnic została potwierdzona testem U Manna-Whitneya. Uzyskane wyniki wskazują, że kobiety osiągnęły wyższy średni wynik w komunikacji empatycznej ( $M = 39,302$ ,  $SD = 4,445$ ) w porównaniu do mężczyzn ( $M = 35,353$ ,  $SD = 5,689$ ). Różnica ta jest istotna statystycznie ( $Z = 304$ ,  $p = 0,006$ ), co sugeruje, że kobiety częściej stosują strategie komunikacyjne oparte na zrozumieniu, współczuciu i gotowości do pomocy. Mężczyźni uzyskali wyższy

średni wynik w zakresie komunikacji deprecjonującej ( $M = 32,471$ ,  $SD = 6,501$ ) w porównaniu do kobiet ( $M = 26,952$ ,  $SD = 7,948$ ). Różnica ta również okazała się istotna statystycznie ( $Z = 0,003$ ,  $p = 0,003$ ). Wynik ten oznacza, że mężczyźni częściej stosują strategie komunikacyjne oparte na rywalizacji, ironii, sarkazmie czy agresji werbalnej.

## 6. Dyskusja wyników

Chociaż część hipotez ( $H1$  i  $H2$ ) postawionych przez autorkę nie potwierdziła się, istnieje ciekawa interpretacja uzyskanych wyników. Badacze opisują pewien paradoks empatii – która ma zarówno pozytywne jak i negatywne konsekwencje. Według Batson (2011) empatia wiąże się z większym zaangażowaniem w problemy innych, co może prowadzić do „przeciążenia emocjonalnego” i wypalenia. Osoby empatyczne często przejmują emocje innych, co może negatywnie wpływać na ich własny dobrostan. Według badań Eisenberga i współpracowników (2020), nadmierne angażowanie się w emocje innych może prowadzić do wyczerpania psychicznego. W kontekście komunikacji empatycznej oznacza to, że osoby mocno zaangażowane w emocje innych mogą odczuwać większy stres i zmęczenie. Mogą również nadmiernie analizować i zamartwiać się sytuacją, co wpływa na ich dobrostan. Zgodnie z teorią kosztów prospołecznych (Perez & Riggio, 2019), angażowanie się w pomoc i wsparcie emocjonalne może prowadzić do poświęcenia własnych potrzeb, co może skutkować obniżeniem dobrostanu. Ludzie, którzy wykazują wysoką komunikację empatyczną, mogą zaniedbywać własne emocje, potrzeby i odpoczynek, co prowadzi do wyczerpania psychicznego. Ciekawym wyjaśnieniem uzyskanych wyników badań może być również specyfika grupy badawczej. Jeśli badanie przeprowadzono na osobach pracujących w zawodach pomocowych (np. psycholodzy, lekarze, nauczyciele), mogły one częściej doświadczać negatywnych skutków empatii. Autorka badań nie ma jednak wglądu w wykonywane przez respondentów zawody. Chociaż uzyskane wyniki nie potwierdzają przyjętej hipotezy, to zgodne są z teoriami empatii, regulacji emocji i kosztów prospołecznych, obowiązującymi

w literaturze. Według tych teorii empatia może być zarówno zasobem, jak i obciążeniem – zależnie od sposobu jej doświadczania i regulacji emocji. Według badań Eisenberga i Strayera (2001) oraz Deciego i Ryana (2000) osoby o wysokiej empatii często przedkładają potrzeby innych nad swoje własne. Może to prowadzić do zaniedbywania siebie i traktowania emocji innych osób w sposób priorytetowy. Osoby o wysokim poziomie komunikacji empatycznej częściej porównują się do innych, co może prowadzić do krytycznego postrzegania siebie, przejmowania się opinią innych i dostrzegania swoich niedoskonałości (Neff, 2011; Min, Jianchao, Mengyuan, 2022). Osoby wysoko empatyczne mają także tendencję do skupiania się na emocjach i problemach innych, przez co mogą bagatelizować własne potrzeby i osiągnięcia. Jednocześnie osoby o wysokiej empatii mogą brać na siebie zbyt dużą odpowiedzialność za emocje innych, a kiedy ich wysiłek nie ma pozytywnego rezultatu, odczuwają porażkę. Takie działanie prowadzić może do obniżenia poczucia własnej wartości i samoakceptacji a także do wypalenia (Figley, 2002). Empatia jest kluczowa dla relacji interpersonalnych, ale może wiązać się z niższą samoakceptacją, jeśli nie idzie w parze z umiejętnością dbania o siebie.

Hipotezy, które zostały potwierdzone w prezentowanym badaniu ( $H3$ ,  $H4$ ) znajdują swoje potwierdzenie również w innych pracach. Batson (2011) wskazuje, że zdolność do rozumienia i współodczuwania emocji innych wzmacnia jakość relacji interpersonalnych. Komunikacja empatyczna: zwiększa zaufanie i bliskość. Osoby, które potrafią aktywnie słuchać i rozumieć perspektywę innych, budują głębsze i bardziej satysfakcjonujące relacje (Davis, 1983). Wyższy poziom empatii zmniejsza konflikty – empatyczna komunikacja pozwala na efektywne rozwiązywanie sporów, ponieważ umożliwia dostrzeżenie emocji i potrzeb drugiej osoby (Rogers, 1951). Sprzyja także wzajemnemu wsparciu – ludzie o wyższym poziomie empatii częściej angażują się w zachowania prospołeczne, co pozytywnie wpływa na relacje (Eisenberg et al., 2020). Badania Golemana (1995) pokazują, że osoby o wysokiej inteligencji emocjonalnej – a więc także zdolne do empatii – lepiej radzą sobie w interakcjach społecznych. Ich relacje są bardziej harmonijne, ponieważ potrafią one dostosować swój

styl komunikacji do emocji i potrzeb rozmówcy. Badanie prowadzone przez autorkę obejmowało osoby w relacjach partnerskich – stąd spodziewana zależność empatycznej komunikacji a relacji. Interpretacja ta jest zgodna z teoriami empatii, przywiązania i inteligencji emocjonalnej. Oznacza to, że rozwijanie umiejętności empatycznych może pozytywnie wpływać na jakość relacji, ale należy również dbać o umiejętność regulowania własnych emocji. Zgodnie z teorią empatii Batsona (2011), to kobiety są bardziej empatyczne, co może wynikać z czynników biologicznych i społecznych. Badania Eisenberga i Fabesa (1998) wskazują, że kobiety są bardziej skłonne do angażowania się w zachowania prospołeczne oraz lepiej rozpoznają i regulują emocje w kontaktach interpersonalnych. Ponadto, zgodnie z teorią ról płciowych (Eagly, 1987), kobiety są wychowywane w postawie promującej empatię i opiekę nad innymi, co może przekładać się na ich sposób komunikacji. Badania Olweusa (1993) wskazują, że mężczyźni częściej angażują się w agresję werbalną jako formę wyrażania frustracji lub osiągnięcia dominacji. Teoria ról płciowych (Bem, 1981) sugeruje, że mężczyźni są społecznie uwarunkowani do podejmowania bardziej asertywnych, a czasem agresywnych form komunikacji. Badania Crossa i Madsona (1997) wykazują, że mężczyźni częściej koncentrują się na zachowaniach indywidualistycznych, co może prowadzić do mniejszej skłonności do empatii i większego stosowania komunikacji deprecjonującej.

## **7. Implikacje teoretyczne i praktyczne**

Na podstawie przeprowadzonych badań oraz przeanalizowanej literatury przedmiotu można wysnuć kilka istotnych wniosków, nie tylko dla badaczy tematu komunikacji w relacjach interpersonalnych, ale również dla praktyków pracujących z pacjentami. Po pierwsze, istnieje konieczność dalszego badania negatywnego wpływu empatii na ludzką psychikę

w celu opisanie jej skutków i potencjalnych kosztów dla osoby. Kolejnym wnioskiem, jaki można wysnuć jest potrzeba edukacji dzieci i ich rodziców na temat emocji i relacji interpersonalnych. Należy w szczególności sposób położyć nacisk na naukę ochrony swojego dobrostanu oraz umiejętnego stawiania granic w relacjach, gdyż bycie osobą empatyczną może być obciążające. Istnieje również potrzeba nauki budowania współczucia i empatii wobec siebie samego po to, by partnerzy byli świadomi siebie i swoich emocji i mogli jeszcze lepiej budować relacje ze sobą – można to osiągnąć poprzez psychoterapię oraz różnego rodzaju kampanie edukacyjne. Ostatnim wnioskiem jest konieczność skupienia się na chłopcach i mężczyznach oraz rozwinięcie w nich empatii. W tym celu warto edukować rodziców i opiekunów już od najmłodszych lat dziecka.

## **8. Kierunki przyszłych badań**

Przeprowadzone badanie inspiruje do dalszych eksploracji. Należy je poszerzyć, aby zweryfikować inne czynniki wewnętrzne i zewnętrzne mogące mieć wpływ na komunikację w bliskich związkach emocjonalnych i dobrostan. Poznanie tych czynników jest niezwykle istotne, gdyż może przyczyniać się do lepszego rozumienia dynamiki związków oraz chociażby odpowiednich działań terapeutycznych zastosowanych w terapii. Przyszłe badania powinny uwzględniać m.in. poziom empatii osób badanych, ich osobowość i cechy temperamentu. Z perspektywy badacza ciekawe jest również poznanie stylów przywiązaniowych w relacjach partnerskich. Przyszłe badania powinny różnicować typy empatii, badać rolę samowspółczucia. Być może korzystne byłoby przeprowadzenie badań jakościowych w celu eksploracji indywidualnych uwarunkowań empatycznej komunikacji. Ciekawym kierunkiem badań mogłyby być także długofalowe efekty form komunikacji i ich wpływ na stabilność relacji oraz badanie genezy różnic międzypłciowych.

## Bibliografia

- Baron-Cohen, S. (2015). *Teoria zła. O empatii i genezie okrucieństwa*. Warszawa: Smak Słowa.
- Barrett, L. F., Bliss-Moreau, E. (2009). She's emotional. He's having a bad day: Attributional explanations for emotion stereotypes. *Emotion*, 9(5), 649-658. <https://doi.org/10.1037/a0016821>
- Batson, C. (2011). *Altruism in humans*. Oxford University Press.
- Baumeister, R., Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-525.
- Bem, S.L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354-364.
- Bijak, K., Kleka, P. (2021). Relacje online. Ekstrawersja i inteligencja emocjonalna w kontekście wybranych aspektów komunikacji internetowej. *Człowiek i Społeczeństwo*, 51, 189-203. <https://doi.org/10.14746/cis.2021.51.10>
- Block, J. (2006). *Intymność w związku: Bliskość, czułość, akceptacja*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Warszawa: PWN
- Christov-Moore, L., et al. (2019). Empathy: Gender differences in neural mechanisms of emotional recognition. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 103, 137-145.
- Ciechomski, M. (2017). Wychowanie do empatii jako sposób na redukcję stresu i jego szkodliwych skutków u dzieci i młodzieży. *Forum Pedagogiczne*, 7(2), 49-62.
- Cross, S.E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122(1), 5-37.
- Czyżowska, D., Gurba, E., Czyżowska, N. (2019). Intimate relationship and a chance for a good life in young people. (2019). *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 37(1), 183-200. <https://doi.org/10.34766/fetr.vii37.44>
- Dakowicz, A. (2020). Psychotransgresyjna analiza sfery emocjonalnej małżonków o wyższym i niższym poziomie zadowolenia ze swojego związku. (W:) M. Sroczynska, A. Linek (red.), *Społeczne konteksty współbycia i intymności. Szkice z socjologii emocji*, Vol. 1, 145-163, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.
- Davoodvandi, M., Navabi Nejad, S., Farzad, V. (2018). Examining the effectiveness of Gottman couple therapy on improving marital adjustment and couples' intimacy. *Iranian Journal of Psychiatry*, 13(2), 135-141.
- Davis, M. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Deci, E., Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E., Lucas, R., Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 15. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Doroszewicz, K. (2008). Bliskie związki a jakość życia. *Psychologia Jakości Życia*, 7(1/2), 5-18.
- Eagly, A.H. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Psychology Press
- Eisenberg, N., Fabes, R.A. (1998). Prosocial development. *Handbook of Child Psychology*, 3(5), 701-778.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual Review of Psychology*, 51(1), 665-697.
- Eisenberg, N., Strayer, J. (2001). *Empathy and its development*. Cambridge University Press.
- Eisenberg, N., Eggum, N., Di Giunta, L. (2020). Empathy-related responding: Associations with prosocial behavior, aggression, and intergroup relations. *Social Issues and Policy Review*, 14(1), 143-174. <https://doi.org/10.1111/sipr.12058>
- Eisenberg, N., Spinrad, T., Knafo-Noam, A. (2020). Prosocial development from a multi-system perspective. *Annual Review of Psychology*, 71, 91-125. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050937>
- Feeney, B.C., Collins, N.L. (2019). Thriving through relationships. *Current Opinion in Psychology*, 31, 22-28.
- Figley, C. (2002). Compassion fatigue: Psychotherapists' chronic lack of self-care. *Journal of Clinical Psychology*, 58(11), 1433-1441.
- Fischer, A.H., Eagly, A.H. (2021). The socialization of gender differences in emotional expression. *Emotion Review*, 13(2), 91-109.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gottman, J.M. (1994). *Why marriages succeed or fail and How You Can Make Yours Last*. London: Bloomsbury
- Holt-Lunstad, J. (2021). The Major Health Implications of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 30(30), 251-259 <https://doi.org/10.1177/0963721421999630>
- Hazan, C., Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Janicka, I., Niebrzydowski, L. (1994). *Psychologia małżeństwa*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Janicka, I. (2012). Poczucie dobrostanu u osób poślubionych, kohabitujących i u singli. (W:) T. Rostowska, M. Lewandowska-Walter (red.), *Małżeństwo i rodzicielstwo a zdrowie*, 26-53. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Janicka, I. (2016). Style komunikacji w związkach kohabitacyjnych. *Psychologiczne Zeszyty Naukowe*, 2, 37-49.
- Janicka, I., Cieślak, M. (2020). Satysfakcja seksualna i jej znaczenie w bliskich związkach emocjonalnych. *Polskie Forum Psychologiczne*, Vol. XXV(4), 389-405.
- Kelly, A., Fincham, F., Beach, S. (2003). Communication skills in couples: A review and discussion of emerging perspectives. (W:) J.O. Greene, B.R. Burleson (red.), *Handbook of communication and social interaction skills*, 723-751. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kuster, F., Orth, U. (2018). The long-term stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(3), 317-334.
- Lemay, E., Clark, M. (2021). Emotions and relationships. *Current Opinion in Psychology*, 44, 1-6.
- Markman, H.J., Stanley, S.M., Blumberg, S.L. (2010). *Fighting for your marriage*. Jossey-Bass.
- Mikolajczak, M., Roy, E., Luminet, O., Fillée, C., de Timary, P. (2015). The mediating role of emotional intelligence in the impact of stress on alcohol consumption. *European Review of Applied Psychology*, 65(2), 71-77.
- Mikolajczak, M., Gross, J., Roskam, I. (2015). The emotion-regulation ability of empathic people. *Emotion*, 15(5), 695-703.
- Min, L., Jianchao, N., Mengyuan, L. (2022). The influence of self-compassion on mental health of postgraduates: Mediating role of help-seeking behavior. *Frontiers of Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.915190>
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Nęcka, E., Orzechowski, J., Szymura, B. (2006). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Wiley-Blackwell.
- Perez, J.C., Riggio, R.E. (2019). The role of empathy in relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(7), 1910-1925.

- Pietromonaco, P.R., Collins, N.L. (2017). Interpersonal mechanisms linking close relationships to health. *American Psychologist*, 72(6), 531-542.
- Płopa, M. (2007). *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Reis, H.T., Gable, S.L. (2018). Relationships, well-being, and health. *Annual Review of Psychology*, 69, 207-236.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. Houghton Mifflin.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryś, M. (2009). *Relacje w małżeństwie*. (W:) F. Adamski (red.) *Miłość, małżeństwo, rodzina*, 177-188. Kraków: Petrus.
- Ryś, M. (2016). Miłość jako podstawa wspólnoty małżeńskiej. Ujęcie psychologiczne. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 27(3), 57-74.
- Slatcher, R.B., Selcuk, E. (2020). A social psychological perspective on close relationships and health. *Annual Review of Psychology*, 71, 335-359.
- Smoleń, J., Iskra, J. (2023). Inteligencja emocjonalna drogą do pokojowego budowania relacji przyjacielskich. *Społeczeństwo. Edukacja. Język*, 18. [https://doi.org/10.19251/sej/2023.18\(6\)](https://doi.org/10.19251/sej/2023.18(6))
- Smith, A.L., Brown, J.D., Lee, C.T. (2021). Emotional regulation and long-term relationship satisfaction. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 20(3), 224-240.
- Sprecher, S., Hatfield, E. (2022). Ratings of the physical attractiveness of an interaction partner after a getting-acquainted interaction. *Personal Relationships*, 29(2), 366-385. <https://doi.org/10.1111/pere.12422>
- Sternberg, R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Suwalska-Barancewicz, D., Malina, A. (2018). Samoocena i styl przywiązania jako predyktory oceny zachowań komunikacyjnych własnych oraz partnera. *Psychologia Rozwojowa*, 23(3), 65-82. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.18.017.9358>
- Szurlej, A. (2024). *Inteligencja emocjonalna jako mediator związku między potrzebą przynależności, poczuciem szczęścia i rozwojem osobistym* (Master thesis, Jagiellonian University in Kraków, Poland).
- Taylor, R.D., Morris, J.P., Cameron, C.A. (2022). Enhancing empathy in romantic relationships: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(5), 667-684.
- Walecka-Matyja, K., Dębska, J. (2023). Interpersonal relationships and communication in romantic relationships vs digitization of life. (2023). *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 54(2), 9-23. <https://doi.org/10.34766/fetr.v54i2.1183>
- Walecka-Matyja, K., Szkudlarek, A. (2019). Psychological predictors of satisfaction with a close interpersonal relationship. The role of emotional communication. *Quarterly Journal Fides et Ratio*, 38(2), 50-73. <https://doi.org/10.34766/fetr.v2i38.66>
- Zarzycka, B. (2016). Psychologiczne koncepcje przebaczenia w relacjach międzyludzkich. *Pedagogia Christiana*, 37(1), 163-181.