

Znaczenie zaangażowania interpersonalnego w relacji intymnej dla związku prężności osobistej i satysfakcji z życia

The importance of interpersonal commitment in intimate relationships for the relationship between personal resilience and life satisfaction

<https://doi.org/10.34766/fm9mez02>

Dorota Suwalska-Barancewicz^a, Natalia Pilarska^b✉, Kamilla Komorowska^c

^a Dorota Suwalska-Barancewicz¹, <https://orcid.org/0000-0001-6495-9796>

^b Natalia Pilarska¹, <https://orcid.org/0000-0002-5545-1752>

^c Kamilla Komorowska¹, <https://orcid.org/0000-0002-1807-6279>

¹ Wydział Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

✉ Autor korespondujący: pilarska@ukw.edu.pl

Abstrakt: *Wstęp:* Liczne badania dowodzą, że dobre relacje społeczne, w tym sformalizowane i niesformalizowane relacje intymne, mają znaczenie dla jakości życia. Aby relacje w bliskich związkach były satysfakcjonujące, potrzebne są osobiste zasoby partnerów oraz dojrzała komunikacja, która wynika z zaangażowania interpersonalnego i pozwala na zbudowanie autentycznego dialogu między partnerami. Celem prezentowanego badania było sprawdzenie czy poziom zaangażowania interpersonalnego (rozumianego jako chęć, ale i przymus pozostawania w związku), jest powiązany z prężnością osobistą (definiowaną jako potencjał do prezentowania zaradności przez użycie dostępnych zasobów wewnętrznych i zewnętrznych) oraz satysfakcją z życia. *Metoda:* Badanie przeprowadzono na grupie 115 kobiet i mężczyzn drogą internetową poprzez rozesłanie do internautów linku dostępu do formularza elektronicznego. W badaniu udział wzięły osoby trwające z bliskim związkiem sformalizowanym lub niesformalizowanym. W badaniu zastosowano *Kwestionariusz Zaangażowania Interpersonalnego* (KZI), *Skalę Osobistej Adaptacyjności* (LIRS) oraz *Skalę Satysfakcji z Życia* (SWLS). *Wyniki:* Wyniki analizy wskazują, że istnieje statystycznie istotny związek między poziomami odporności osobistej a zaangażowaniem jako oddaniem ($r = .45$; $p < .001$) i jako przymusem ($r = .29$; $p = .002$), a także między satysfakcją z życia a zaangażowaniem jako oddaniem ($r = .50$; $p < .001$) i przymusem ($r = .33$; $p < .001$). Dowiedziono ponadto, że różne aspekty zaangażowania interpersonalnego w związku intymnym (wzr. z partnerem, znaczenie związku i troska o samopoczucie partnera) pełnią funkcję mediatorów w relacji prężności i satysfakcji z życia, co tłumaczy istotną rolę zaangażowania interpersonalnego dla ogólnej jakości życia. *Wnioski:* Wyniki badania wskazują, że zaangażowanie interpersonalne w związku intymnym pełni funkcję mediatora w relacji prężności i satysfakcji. Omawiana tematyka może mieć zastosowanie w pracy profilaktycznej i psychoterapeutycznej z parami i małżeństwami, szczególnie w sytuacji kryzysu.

Słowa kluczowe: bliskie związki, prężność psychiczna, satysfakcja z życia, zaangażowanie interpersonalne

Abstract: *Introduction:* Numerous studies show that good social relationships, including formalized and informal intimate relationships, are important for the quality of life. Personal resources of partners and mature communication are necessary for relationships to be satisfactory, those results from interpersonal commitment and allows for building an authentic dialogue between partners. The aim of the presented study was to check whether the level of interpersonal commitment (understood as the desire but also the compulsion to remain in a relationship), is associated with personal resilience (defined as the potential to present resourcefulness through the use of available internal and external resources) and life satisfaction. *Method:* The study was conducted on a group of 115 women and men via the Internet by sending Internet users a link to access an electronic form. The study included people in a close formalized and/or informal relationship. The study used *Commitment Inventory*, *The Lifespan Individual Resilience Scale* (LIRS) and the *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). *Results:* The results of the analysis indicate that there is a statistically significant relationship between the levels of personal resilience and commitment as dedication ($r = .45$; $p < .001$) and as constraint commitment ($r = .29$; $p = .002$), as well as between life satisfaction and commitment as dedication ($r = .50$; $p < .001$) and constraint commitment ($r = .33$; $p < .001$). It was also proven that various aspects of interpersonal commitment in an intimate relationship (bond with the partner, importance of the relationship and concern for the partner's well-being) act as mediators in the relationship between resilience and life satisfaction, which explains the significant role of interpersonal commitment for the quality of life. *Conclusions:* The study results indicate that interpersonal commitment in an intimate relationship plays a mediating role in the relationship of resilience and satisfaction. The discussed topics may be used in preventive and psychotherapeutic work with couples and marriages, especially in a crisis situation.

Keywords: interpersonal commitment, intimate relationships, life satisfaction, personal resilience

1. Wprowadzenie

Życie rodzinne, a w nim relacje małżeńskie, narzeczeńskie czy kohabitacyjne to przestrzeń, w której realizować można wiele potrzeb i pragnień, ale także i sfera nieporozumień, konfliktów, a nawet i przemocy. Obserwując kryzys trwałości relacji małżeńskich (GUS, 2024), psychologowie poszukują czynników, które mogłyby pełnić funkcję ochronną w obliczu licznych rozpadów relacji, w tym rozwodów. Zdaje się, że sytuacją pożądaną jest układ, w którym jednostka czuje, że chce, ale również i powinna pozostać w związku (Janicka, Szymczak, 2017), jednak czy w takiej sytuacji ludzie czują pełnię satysfakcji z życia? Każdy człowiek dysponuje zasobami, jednym z nich jest prężność osobista, która wiąże się między innymi z gotowością do korzystania z posiadanego wsparcia od bliskich sobie osób. Badania donoszą o ważności przywiązania bezpiecznego dla satysfakcji z relacji małżeńskiej (Mohd i in., 2023; Shafique, 2023), jednak wciąż mało wiemy o znaczeniu tak rozumianej prężności dla zaangażowania interpersonalnego i w konsekwencji dla satysfakcji z życia. W analizowanym badaniu zdecydowano się na weryfikację znaczenia zaangażowania interpersonalnego w relacji intymnej dla związku prężności osobistej i satysfakcji z życia, wykorzystując w tym celu analizę mediacji.

Uzasadnieniem realizacji badań właśnie w tym temacie jest fakt ogromnego znaczenia relacji intymnych dla funkcjonowania psychicznego człowieka. Bliski kontakt z innymi ludźmi to nieodłączny element codziennego życia, potrzebny dla prawidłowego funkcjonowania społecznego jednostki. Relacje interpersonalne uważane są za jeden z najważniejszych czynników, które nadają życiu znaczenie (Adler i in., 2007). Już w 1967 roku Holmes i Rahe (1967) opublikowali Skalę Stresu Życiowego, według której najbardziej stresującym wydarzeniem w życiu człowieka jest śmierć współmałżonka. Lindemann (1944) i Parkes (1970) odkryli, że strata ukochanej osoby wiąże się ze zmianą statusu społecznego, sposobu dotychczasowego życia, stabilności ekonomicznej. Jeżeli zmiany w życiu związane z rozstaniem, zakończeniem związku są powiązane z całym wachlarzem strat (utrudniona opieka na dzieckiem, utrata intymności i wsparcia, status ekonomiczny), to ta-

kie zdarzenie jest związane z odczuwaniem dużego poziomu stresu i poczuciem obniżenia jakości życia. Może być to wyraz potwierdzenia ważności życia intymnego dla satysfakcji z życia, o czym donoszą również inne publikacje (por. Edwards, 2006; Miszela i in., 2023; Krämer i in., 2024; Sun i in., 2024). Drugi argument, który uzasadnia realizację badań własnych, odnosi się do wspomnianego we wstępie raportu GUS (2024), który wskazuje na znaczny spadek małżeństw zawieranych po 2020 roku, ale i na nieznacząco malejącą ilość rozwodów, co w konsekwencji zwiększa różnicę pomiędzy małżeństwami zawieranymi i rozwiązanymi na rzecz tych drugich. Statystyki te odnoszą się nie tylko do rozwodów, ale i do sytuacji śmierci współmałżonków, jednak zatrzyma myśl, że w 2020 roku blisko 100 tysięcy małżeństw więcej zostało rozwiązanych niż zawartych. Pewnie nie bez znaczenia były tutaj okoliczności pandemii, jednak odnotowuje się utrzymywanie się tej tendencji w 2023 roku, co oznacza, że nadal powstaje mniej małżeństw niż się rozwiązuje. Są oczywiście również małżeństwa, które pomimo braku satysfakcji w relacji intymnej nie opuszczają związku, nawet jeśli chcieliby tego. Z jednej strony taka sytuacja może budować poczucie „uwięzienia w związku”, z drugiej jednak wcale nie musi prognozować niekorzystnie, ponieważ przetrwanie kryzysu i rozwiązanie konfliktu może mieć znaczenie integrujące dla małżeństwa (Janicka, Szymczak, 2017). Rozwiązywanie małżeństw idąc dalej powinno martwić szczególnie wtedy, gdy pary nie podejmują prób porozumienia się, poszukiwania kompromisu, rozwiązania konfliktu, a może i nieco pochopnie i przedwcześnie rezygnują z siebie nawzajem. Zaangażowanie w interakcję, które jest więc przeciwieństwem rozwiązywania małżeństw, może mieć zatem znaczenie dla satysfakcji z życia.

Zaangażowanie interpersonalne to proces polegający na budowaniu i umacnianiu związków w relacjach długoterminowych, takich jak narzeczeństwo, małżeństwo czy kohabitacja. Według Becka (2000) zaangażowanie może mieć pełne (mam pewność trwałości związku) lub niepełne (możliwe, że moje małżeństwo się rozpadnie, ponieważ moi rodzice są po rozwodzie, poza tym sporo osób w moim otoczeniu również

doświadczyła rozpadu małżeństwa). W odmienny sposób zaangażowanie interpersonalne opisują inni badacze, wskazując na jego trzy wymiary (osobiste, moralne i strukturalne zaangażowanie) (Johnson i in., 1999). Na konstrukt zaangażowania interpersonalnego składa się więź z partnerem i ważność związku, które razem odzwierciedlają chęć bycia z partnerem (oddanie skutkuje poczuciem tworzenia z partnerem pewnej całości, w której to partnerzy działają na rzecz tworzonego związku) oraz troska o samopoczucie partnera, które wiąże się z poczuciem obowiązku pozostania w związku z powodu zewnętrznego (np. posiadanie dzieci, presja ze strony rodziny, wspólny dom) lub wewnętrznego (np. kwestie religijne i moralne) przymusu (Rhoades i in., 2009). Powinno być pozostanie w związku wiąże się z licznymi kosztami psychicznymi dla jednostki i może doprowadzić do różnych rozwiązań (np. tkwienia w relacji, która nie przynosi pełni szczęścia). Generalnie jednak, badania donoszą, że zaangażowanie małżeńskie, jak i wsparcie rodziny odgrywają rolę w satysfakcji małżeńskiej u par (Lioe, 2023; Owen i in., 2011), co wiąże się między innymi z modelem inwestycyjnym, w którym to zaangażowanie interpersonalne jest między innymi funkcją satysfakcji z życia (Schoebi i in., 2012), jednak najslabszym predyktorem satysfakcji w związku pozostaje wymiar zobowiązania.

Nie bez znaczenia dla jakości relacji pary jest także prężność psychiczna. W nauce rozumiana jest różnie, od pojęcia cechy jako „adaptacyjna cecha osobista odporna na stres” (Ahern i in., 2008, s. 32), poprzez „dynamiczny proces, na który wpływają zarówno neuronalne, jak i psychologiczne samoorganizacje, a także transakcje między kontekstem ekologicznym a rozwijającym się organizmem” (Curtis, Cicchetti, 2007, s. 811), bądź jako wynik czyli „klasa zjawisk charakteryzujących się dobrymi wynikami pomimo poważnych zagrożeń dla adaptacji lub rozwoju” (Masten, 2001, s. 228). O prężności można mówić, gdy są obecne dwa elementy: przeciwności losu (tj. sytuacja wysokiego ryzyka lub zagrożenia) i udana adaptacja/kompetencja (Luthar i in., 2000; Masten, 2001; Schilling, 2008). Przeciwności losu są oceniane na podstawie negatywnych okoliczności życiowych, a adaptacja jest definiowana jako pomyślne wykonanie zadań związanych z rozwojem wiekowym (Schilling, 2008).

Prężność ujmowana jest także jako konstrukt odpowiedzialny za: „potencjał do prezentowania zaradności przez użycie dostępnych wewnętrznych i zewnętrznych zasobów w odpowiedzi na zmiany kontekstu i zmiany rozwojowe” (Pooley, Cohen, 2010, s. 34). W tym znaczeniu prężność to świadomość swoich zasobów, zasobów otoczenia oraz uznanie jednych i drugich jako potencjału w swoim życiu (Hobfoll, 1989). Jest to silna osobista zdolność, która stale rośnie, rozwija się i przetrwa w obliczu kryzysów sytuacyjnych (Chmitorz i in., 2018). Czerpie ze wzorców adaptacyjnych do pokonywania trudności i ewaluuje. Jest więc predyktorem poprawy psychicznego samopoczucia z uwagi na fakt, iż dodatnio koreluje z satysfakcją z życia i negatywnie z neurotycznością (Liu, Wang, 2010). Prężność przyczynia się do dobrego samopoczucia psychicznego, ponieważ zawsze wykorzystuje inteligencję emocjonalną. Zasób ten jest źródłem zwiększania motywacji do poczucia dobrostanu; zapewnia to przestrzeń do optymalnego dostosowania się nawet w sytuacjach przerażających zagrożeń (Hidalgo i in., 2010).

Badania wskazują, że osoby odznaczające się wysokim poziomem prężności wykazują tolerancję negatywnych emocji i niepowodzeń, co w sytuacji kryzysu może zabezpieczyć partnerów przed rozstaniem (Semmer, 2006). Osoby te w większym stopniu angażują się w relacje z innymi ludźmi, w tym z najbliższą rodziną (Connor, 2006). Badania wskazują także na znaczenie prężności dla pozytywnego tworzenia i utrzymywania satysfakcjonujących więzi społecznych (Heszen, Sęk, 2007; por. Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008). Jak wynika z dotychczasowych badań, prężność stanowi także jeden z czynników oddziałujących na poziom ogólnego zadowolenia z życia (Ogińska-Bulik, 2014). Osoby odznaczające się wysokim poziomem prężności są bardziej pozytywnie nastawione do życia i charakteryzują się stabilnością emocjonalną, co niewątpliwie sprzyja budowaniu konstruktywnych relacji z otoczeniem.

W związku z trudnościami, jakich mogą doświadczać współczesne związki i ich niebagatelnym znaczeniem dla dobrostanu człowieka zasadnym jest uwzględnienie zaangażowania interpersonalnego i prężności dla oceny satysfakcji z życia osób tworzących związki.

2. Badania własne

2.1. Cel badań

Celem badań było przeanalizowanie czy poziom zaangażowania interpersonalnego powiązany jest z prężnością osobistą i satysfakcją z życia osób będących w związkach, a także ustalenie czy poziom zaangażowania różnicuje poziom zadowolenia z życia badanych oraz poziom ich prężności. Wymiary zaangażowania interpersonalnego przyjęto jako czynnik pośredniczący pomiędzy poziomem prężności a satysfakcją z życia osób badanych. Na podstawie literatury przedmiotu założono, że wysokiej satysfakcji z życia sprzyjają wysoki poziom zaangażowania oraz wysoka prężność.

2.2. Procedura

Badanie zostało zrealizowane drogą internetową poprzez rozesłanie do internautów linku dostępu do formularza elektronicznego. W badaniu udział wzięły osoby trwające w bliskim związku sformalizowanym lub niesformalizowanym. Zastosowano metodę kuli śnieżnej. Badanie przeprowadzono w oparciu o wytyczne Międzynarodowej Komisji ds. Testów (ITC, 2005). Osoby badane zostały poinformowane o tym, że udział w badaniu jest dobrowolny, ankiety są anonimowe, przedstawiono także informację o możliwości odstąpienia od udziału w badaniu w dowolnym momencie.

2.3. Charakterystyka grupy badanej

W badaniu udział wzięło 115 osób (średnia wieku 34.19; $SD = 8,73$; kobiety stanowiły 86.95% ogółu badanych, a mężczyźni – 13.04%). Większość z badanych posiadała wykształcenie wyższe (67.82%), 32 cechowało się wykształceniem średnim (27.83%), natomiast 5 osób miało wykształcenie zawodowe (4.35%). Zdecydowana większość badanych (65.22%) pochodziła z dużych miast (powyżej 100 tys. mieszkańców), 19.13% respondentów mieszkało w mniejszych miastach, najmniej zaś – 15.65% osób zamieszkiwało wieś. Prawie 65% badanych to osoby w związku małżeńskim (79.88%), panny/kawalerowie stanowili 30.44% ogółu badanych, narzeczeni to 6.09% (tabela 1).

Tabela 1. Charakterystyka osób badanych: rozkład liczebności oraz rozkład procentowy zmiennych socjodemograficznych w badanej próbie

Zmienna	Liczba	Procent
Wykształcenie		
Zawodowe	5	4,35
Średnie	32	27,83
Wyższe	78	67,82
Miejsce zamieszkania		
Wieś	18	15,65
Miasto do 100 tys. Mieszkańców	22	19,13
Miasto od 100 do 500 tys. Mieszkańców	55	47,83
Miasto powyżej 500 tys. Mieszkańców	20	17,39
Stan cywilny		
Panna/kawaler	35	30,43
Zamężna/żonaty	79	68,70
Rozwiedziona/-y	1	0,87
Forma związku		
Jestem w stałym związku i mieszkam z partnerem	34	29,56
Jestem w okresie narzeczeństwa, ale nie mieszkam z narzeczoną	7	6,09
Jestem zamężna/żonaty	74	64,35

Źródło: opracowanie własne

2.4. Badane zmienne i sposób ich pomiaru

2.4.1. Zmienna zależna

W badaniach zastosowano metodę kwestionariuszową. Do pomiaru zmiennej zależnej satysfakcji z życia użyto Skali Satysfakcji z Życia w adaptacji Zygfryda Juczyńskiego (2001), która określa poziom zadowolenia badanych z ich bieżącej sytuacji życiowej. Wykorzystana adaptacja Skali Satysfakcji z Życia zawiera 5 twierdzeń, do których badani mają przypisać punkty od 1 do 7, gdzie 1 oznacza „zupełnie się nie zgadzam”, a 7 „całkowicie się zgadzam”. Suma punktów przypisanych do wszystkich twierdzeń stanowi o poziomie satysfakcji z życia osoby badanej. Wskaźnik rzetelności SWLS (α Cronbacha) ustalony w badaniu 371 osób okazał się zadowalający (.81). Stabilność pomiaru diagnostowana na próbie 30 osób w odstępie 6 tygodni wynosi .86.

2.4.2. Zmienne niezależne

Do pomiaru zmiennej *zaangażowanie interpersonalne* wykorzystano Kwestionariusz Zaangażowania Interpersonalnego (*KZI, Commitment Inventory*) w wersji oryginalnej (Stanley, Markman, 1992), jak i polskiej adaptacji (Janicka, Szymczak, 2017), który przeznaczony jest do pomiaru oceny związku, a przede wszystkim prognozowania jego trwałości. Narzędzie składa się z 19 stwierdzeń, do których osoba badana ustosunkowuje się na 7-stopniowej skali (1- zdecydowanie nie zgadzam się; 7- zdecydowanie zgadzam się). Metoda mierzy trzy składniki zaangażowania: więź z partnerem, ważność związku (te dwa czynniki odpowiadają chęci pozostawania w związku, oddanie partnerowi) i troskę o samopoczucie partnera (ten czynnik odzwierciedla przymus, powinność pozostawania w związku, to zobowiązania, które ograniczają, a nawet uniemożliwiają opuszczenie partnera).

Czynnik więź z partnerem (chcę być z moim partnerem/partnerką) zbudowany jest z 11 pozycji, które dotyczą bliskości emocjonalnej, dotrzymywania podjętych zobowiązań, poświęcania się dla partnera, traktowania go jako osoby najważniejszej, najbardziej atrakcyjnej i niezbędnej w życiu, a także zadowolenia ze wspólnego pożycia z nim oraz nie poszukiwania alternatywnych relacji. Czynnik ważność związku (chcę pozostać w związku) składa się z 5 twierdzeń, które dotyczą poważnego i priorytetowego traktowania związku, uwzględniania relacji z partnerem w przyszłych planach życiowych i podtrzymywania jej nawet w obliczu trudności, a także wzajemnej zależności i wspólnoty partnerskiej („my” zamiast „ja” i „ty”).

Ostatni z czynników, troska o samopoczucie partnera (muszę/należy pozostać w związku) obejmuje 3 pozycje, wskazujące na poczucie zatrzymania, uwięzienia w związku (np. *„Nie mógłbym/ nie mogłabym znieść bólu, jaki sprawiłoby mojej partnerce/mojemu partnerowi, gdybym odszedł/ odeszła”, „Czułbym/Czułabym się winny/winna „zrujnowania” życia mojej partnerki/mojego partnera, gdybym zakończył/ła ten związek”*).

Kwestionariusz Zaangażowania Interpersonalnego charakteryzuje się zadawalającą rzetelnością wewnętrzną mierzoną współczynnikiem

alfa-Cronbacha i wynosi ona następująco: dla czynnika Więź z partnerem .89, dla czynnika Ważność związku .71 oraz dla czynnika Troska o samopoczucie partnera .76.

Do pomiaru drugiej zmiennej – prężności osobistej wykorzystano Skalę Osobistej Adaptacyjności (*Lifespan Individual Resilience Scale (pl) – LIR-S(pl)*). To narzędzie samoopisowe składające się z 12 twierdzeń przyporządkowanych do trzech podskal, odpowiadających trzem składowym prężności – zasobom osobistym (*„Osiągam to, co postanowiłem/łam zrobić”*), wsparciu ze strony rodziny (*„Moja rodzina jest dla mnie źródłem siły”*) i ze strony rówieśników (*„Czuję silną więź z przyjaciółmi”*). Służy do pomiaru prężności ujmowanej jako konstrukt odpowiedzialny za: „potencjał do prezentowania zaradności przez użycie dostępnych wewnętrznych i zewnętrznych zasobów w odpowiedzi na zmiany kontekstu i zmiany rozwojowe” (Pooley, Cohen, 2010, s. 34). Badany ustosunkowuje się do twierdzeń na 7-stopniowej skali (1-zdecydowanie się nie zgadzam, 7-zdecydowanie się zgadzam). Badanie przy użyciu narzędzia pozwala na uzyskanie ogólnego wyniku w zakresie prężności, jak i wyniku dla poszczególnych podskal.

Rzetelność poszczególnych skal narzędzia mierzona współczynnikiem alfa Cronbacha jest satysfakcjonująca i wynosi dla zasobów osobistych (.85), dla wsparcia ze strony rodziny (.93) oraz dla wsparcia ze strony rówieśników (.94). Stabilność czasowa, szacowana przy użyciu współczynnika korelacji Pearsona, na podstawie dwóch pomiarów uzyskanych w odstępie 4 tygodni, ukształtowała się następująco: zasoby osobiste – .84, wsparcie ze strony rodziny – .93, wsparcie ze strony rówieśników – .90 (Malina, Pooley, Harms, 2016).

3. Wyniki

W celu weryfikacji przyjętych w modelu badawczym zależności między zmiennymi wykorzystano współczynnik korelacji *r*-Pearsona. Analizy statystyczne rozpoczęto od przedstawienia statystyk opisowych badanych zmiennych (tabela 2). Obliczeń dokonano w programie statystycznym Statistica 13.0.

3.1. Relacja między prężnością osobistą i satysfakcją z życia a zaangażowaniem jako oddanie (więź z partnerem i ważność związku) i jako przymus (troska o samopoczucie partnera)

W pierwszej kolejności przystąpiono do określenia związku między prężnością osobistą, satysfakcją z życia odczuwaną przez partnerów a zaangażowaniem rozumianym jako oddanie i przymus. W tym celu użyto współczynnika korelacji r-Pearsona. Rozkład zmiennych był zgodny z rozkładem normalnym, bądź też zbliżony, dlatego użyto statystyk parametrycznych (tabela 3.).

Wyniki analizy statystycznej wskazują, że istnieje istotny statystycznie związek między poziomem prężności osobistej a zaangażowaniem jako oddanie ($r = .45$; $p < .001$) i jako przymus ($r = .29$; $p = .002$) oraz między satysfakcją z życia a zaangażowaniem jako oddanie ($r = .50$; $p < .001$) i przymus ($r = .33$; $p < .001$). Im wyższy był poziom prężności i satysfakcji z życia osób badanych, tym wyższym poziomem zaangażowania się charakteryzowali.

3.2. Relacja między wymiarami zaangażowania interpersonalnego a prężnością osobistą i satysfakcją z życia

W następnym kroku oszacowano związki między poszczególnymi wymiarami zaangażowania interpersonalnego a satysfakcją z życia i prężnością (tabela 4.).

Wyniki analizy statystycznej wskazują, że istnieje istotny związek pomiędzy poszczególnymi wymiarami zaangażowania interpersonalnego a satysfakcją z życia (więź z partnerem $r = .47$; $p < .001$; ważność związku $r = .54$; $p < .001$; troska o samopoczucie partnera $r = .33$; $p < .001$) oraz między wymiarami zaangażowania interpersonalnego (więź z partnerem $r = .40$; $p < .001$; ważność związku $r = .53$; $p < .001$; troska o samopoczucie partnera $r = .29$; $p < .001$) a poziomem prężności osobistej. Im wyższy był poziom zaangażowania interpersonalnego osób badanych, tym wyższym poziomem satysfakcji z życia oraz wyższym poziomem prężności się charakteryzowały.

Tabela 2. Statystyki opisowe zmiennych analizowanych w badaniu

Zmienna	Statystyki opisowe				
	N	Średnia	Min.	Max.	Odch. std
Więź z partnerem	115	61,70	12,00	77,00	11,95
Ważność związku	115	29,30	5,00	35,00	5,47
Troska o samopoczucie partnera	115	16,54	3,00	21,00	4,30
Zasoby	115	23,98	13,00	28,00	3,21
Rodzina	115	25,29	7,00	28,00	3,97
Przyjaciele	115	23,37	7,00	28,00	4,35
Prężność ogółem	115	72,64	38,00	84,00	9,09
Satysfakcja z życia	115	26,31	13,00	35,00	4,87

Źródło: opracowanie własne

Tabela 3. Korelacje między prężnością osobistą i satysfakcją z życia a zaangażowaniem jako oddanie i jako przymus

Zmienna	Współczynnik korelacji r-Pearsona N=115 $p < .05$	
	Oddanie	Przymus
Prężność osobista	,45 $p < .001$	,29 $p = .002$
Satysfakcja z życia	,50 $p < .001$	,33 $p < .001$

Źródło: opracowanie własne

Tabela 4. Korelacje między wymiarami zaangażowania interpersonalnego a prężnością osobistą i satysfakcją z życia

Zmienna	Współczynnik korelacji r-Pearsona N=115 $p < .05$	
	Satysfakcja z życia	Prężność
Więź z partnerem	,47 $p < .001$	,40 $p < .001$
Ważność związku	,54 $p < .001$	,53 $p < .001$
troska o samopoczucie partnera	,33 $p < .001$	,29 $p = .002$

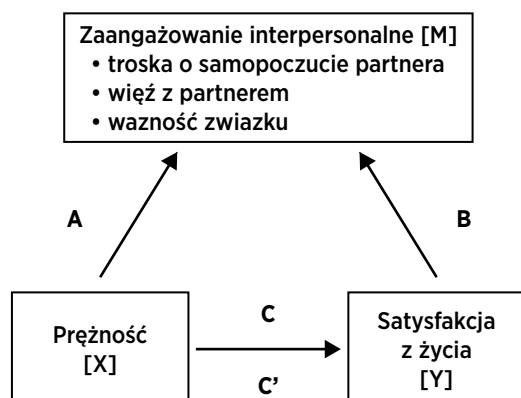
Źródło: opracowanie własne

3.3. Zaangażowanie interpersonalne jako mediator w związku między prężnością osobistą a satysfakcją z życia osób badanych

Kolejne z prezentowanych analiz dotyczą określenia roli zaangażowania interpersonalnego jako mediatora między poziomem prężności osobistej badanych osób a ich satysfakcją z życia. Aby tego dokonać w pierwszej kolejności należało sprawdzić istotność związków między:

- poziomem prężności a poziomem zaangażowania interpersonalnego;
- poziomem zaangażowania interpersonalnego a satysfakcją z życia;
- poziomem prężności a satysfakcją z życia;
- Rozpoznanie istotności powyższych związków pozwoli włączyć *zaangażowanie interpersonalne* do analizy związku między prężnością osobistą a satysfakcją z życia osób będących w związkach. Jeśli w tym układzie zmienna *zaangażowanie interpersonalne* wykaże istotny spadek wskaźnika beta dla obliczonego związku między poziomem prężności i satysfakcją z życia, to możemy mówić o jej mediującym charakterze (C'; rycina 1).

Wykonano analizę mediacji zgodnie z podejściem zaproponowanym przez Barona i Kenny'ego (1986) oraz uzupełnioną o test Sobela (1982).



Rycina 1. Schemat zależności między zmienną niezależną (poziomem prężności) a zmienną zależną (satysfakcją z życia) za pośrednictwem zmiennej pośredniczącej (zaangażowanie interpersonalne) – poszukiwanego mediatora związku między zmienną X a zmienną Y. Podejście Barona i Kenny'ego.

3.4. Troska o samopoczucie partnera jako mediator w związku między prężnością osobistą a satysfakcją z życia osób badanych

W pierwszym etapie analiz mediacyjnych przyjęto jako: zmienną niezależną – poziom prężności, mediator – troska o samopoczucie partnera/partnerki oraz zmienną zależną – satysfakcja z życia. Potwierdzono bezpośredni związek między zmienną niezależną – poziomem prężności a mediatorem – troską o samopoczucie partnera/partnerki (A). Zgodnie z przewidywaniami, im wyższy był poziom prężności badanych, tym wyższym poziomem troski o samopoczucie partnera/partnerki się charakteryzowali ($\beta = .29$; $p < .001$); $F(1.113) = 10.27$; $p < .001$; $R^2 = .08$. Model wyjaśnia jedynie 8% wariancji zmiennej zależnej. To raczej niska wartość, co sugeruje, że model nie jest szczególnie dobrze dopasowany do danych. W kontekście badań społecznych czy psychologicznych takie wartości są jednak akceptowalne, jeśli badane zjawisko jest złożone i zależy od wielu czynników (Predictive Solutions, 2024).

W drugim kroku analizy sprawdzono istotność związku między mediatorem (troska o samopoczucie partnera/partnerki) a zmienną zależną (satysfakcja z życia, B). Ponownie, relacja okazała się istotna: im wyższy był poziom troski o samopoczucie partnera/partnerki u osób badanych, tym wyższy był również poziom ich ogólnej satysfakcji z życia ($\beta = .34$; $p < .001$); $F(1.113) = 14.20$; $p < .001$; $R^2 = .10$. Model nadal wyjaśnia stosunkowo małą część wariancji (10%).

Trzeci krok analizy mediacyjnej polegał na określeniu związku między zmienną niezależną (poziomem prężności) a zmienną zależną (satysfakcja z życia, C). Okazało się, że im wyższy poziom prężności charakteryzował badanych, tym wyższa była ich satysfakcja z życia ($\beta = .56$; $p < .001$). Testowany model regresji okazał się dobrze dopasowany do danych $F(1.113) = 51.52$; $p < .001$; $R^2 = .31$.

Ostatecznie, gdy w testowanym modelu uwzględniono zarówno zmienną niezależną oraz mediator, rola zmiennej niezależnej w przewidywaniu uległa osłabieniu ($\beta = .51$; $p < .001$), podczas gdy mediator pozostał w istotnej relacji ze zmienną zależną ($\beta = .19$;

$p = .02$); $F(2.112) = 29.58$; $p < .001$; $R^2 = .35$. Test Sobela wyniósł 2.21; $p = .027$. Mamy tutaj do czynienia z częściową mediacją *troski o samopoczucie partnera/partnerki*, gdyż wynik testu Sobela jest istotny statystycznie i wartość β w regresji zmiennej niezależnej na zależną przy udziale mediatora ulega osłabieniu ($\beta = .56 \rightarrow \beta = .51$). Można więc wywnioskować, że troska o samopoczucie partnera/partnerki jest istotnym mediatorem związku poziomu prężności badanych osób z ich satysfakcją z życia: im wyższy poziom prężności cechuje badanych, tym wyższy jest poziom ich satysfakcji z życia, przy udziale wysokiego poziomu troski o samopoczucie partnera/partnerki (rycina 2).

3.5. Więź z partnerem jako mediator w związku między prężnością osobistą a satysfakcją z życia osób badanych

W kolejnym kroku analiz mediacyjnych przyjęto jako: zmienną niezależną – poziom prężności, mediator – więź z partnerem/partnerką oraz zmienną zależną – satysfakcja z życia. Potwierdzono bezpośredni związek między zmienną niezależną – poziomem prężności a mediatorem – więź z partnerem/partnerką (A). Zgodnie z przewidywaniami, im wyższy był poziom prężności badanych, tym wyższym poziomem więzi z partnerem/partnerką się charakteryzowali ($\beta = .40$; $p < .001$). Testowany model regresji okazał się średnio dopasowany do danych $F(1.113) = 21.33$; $p < .001$; $R^2 = .15$. Zmienna niezależna wyjaśnia istotną, ale nie dominującą część wariancji zmiennej zależnej.

W drugim kroku analizy sprawdzono istotność związku między mediatorem (więź z partnerem/partnerką) a zmienną zależną (satysfakcja z życia, B). Ponownie, relacja okazała się istotna: im wyższy był poziom więzi z partnerem/partnerką u osób badanych, tym wyższy był również poziom ich ogólnej satysfakcji z życia ($\beta = .47$; $p < .001$) – model był umiarkowanie dopasowany do danych $F(1.113) = 31.45$; $p < .001$; $R^2 = .21$.

Trzeci krok analizy mediacyjnej polegał na określeniu związku między zmienną niezależną (poziomem prężności) a zmienną zależną (satysfakcja z życia, C). Okazało się, że im wyższy poziom prężności charakteryzował badanych, tym wyższa była ich

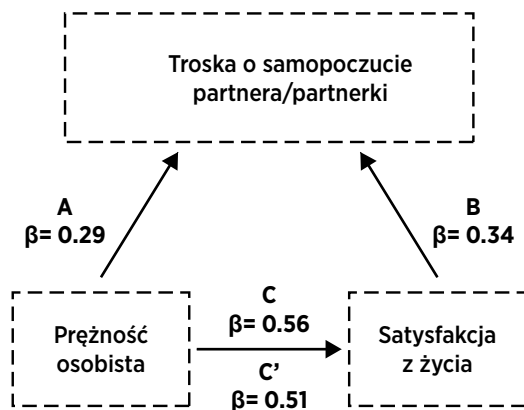
satysfakcja z życia ($\beta = .56$; $p < .001$). Testowany model regresji okazał się dobrze dopasowany do danych $F(1.113) = 51.52$; $p < .001$; $R^2 = .31$.

Ostatecznie, gdy w testowanym modelu uwzględniono zarówno zmienną niezależną oraz mediator, rola zmiennej niezależnej w przewidywaniu uległa osłabieniu ($\beta = .44$; $p < .001$), podczas gdy mediator pozostał w istotnej relacji ze zmienną zależną ($\beta = .29$; $p < .001$), $F(2.112) = 34.87$; $p < .001$; $R^2 = 0.37$. Test Sobela wyniósł 3.33; $p < 0.001$. Mamy tutaj do czynienia z częściową mediacją *więzi z partnerem/partnerką*, gdyż wynik testu Sobela jest istotny statystycznie i wartość β w regresji zmiennej niezależnej na zależną przy udziale mediatora ulega osłabieniu ($\beta = .55 \rightarrow \beta = .44$). Można więc wywnioskować, że więź z partnerem/partnerką jest istotnym mediatorem związku poziomu prężności badanych osób z ich satysfakcją z życia: im wyższy poziom prężności cechuje badanych, tym wyższy jest poziom ich satysfakcji z życia, przy udziale wysokiego poziomu więzi z partnerem/partnerką (rycina 3).

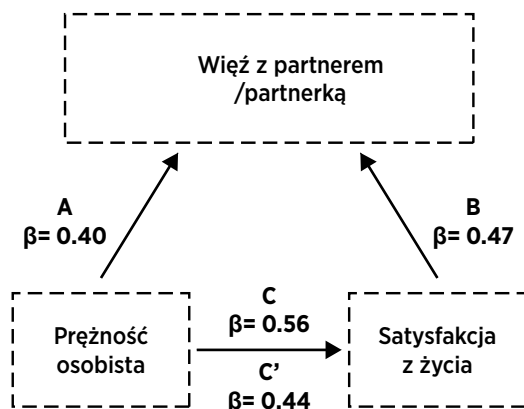
3.6. Ważność związku jako mediator w związku między prężnością osobistą a satysfakcją z życia osób badanych

Analizując znaczenie ostatniego wymiaru zaangażowania interpersonalnego – ważności związku, w pierwszym etapie analiz mediacyjnych przyjęto jako: zmienną niezależną – poziom prężności, mediator – ważność związku oraz zmienną zależną – satysfakcja z życia. Potwierdzono bezpośredni związek między zmienną niezależną – poziomem prężności a mediatorem – ważność związku (A). Zgodnie z przewidywaniami, im wyższy był poziom prężności badanych, tym ważniejszy była dla nich ich związek ($\beta = .53$; $p < .001$). Testowany model regresji okazał się dobrze dopasowany do danych $F(1.113) = 43.26$; $p < .001$; $R^2 = .28$.

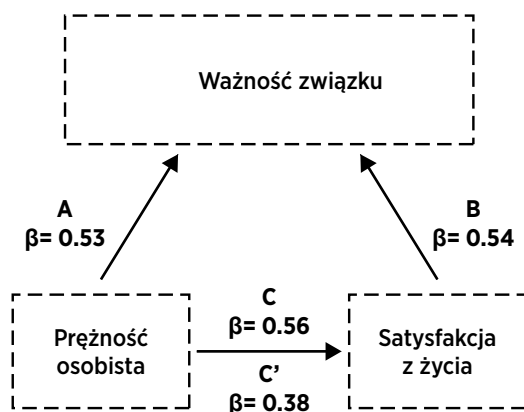
W drugim kroku analizy sprawdzono istotność związku między mediatorem (ważność związku) a zmienną zależną (satysfakcja z życia, B). Ponownie, relacja okazała się istotna: im ważniejszy był związek dla osób badanych, tym wyższy był również poziom ich ogólnej satysfakcji z życia ($\beta = .54$; $p < .001$) – model był dobrze dopasowany do danych $F(1.113) = 45.62$; $p < .001$; $R^2 = .29$.



Rycina 2. Schemat mediacyjnej roli troski o samopoczucie partnera/partnerki między poziomem prężności badanych i ich satysfakcją z życia (**p<.001).



Rycina 3. Schemat mediacyjnej roli więzi z partnerem/partnerką między poziomem prężności badanych i ich satysfakcją z życia (**p<.001).



Rycina 4. Schemat mediacyjnej roli ważności związku a poziomem prężności badanych i ich satysfakcją z życia (**p<.001).

Trzeci krok analizy mediacyjnej polegał na określeniu związku między zmienną niezależną (poziomem prężności) a zmienną zależną (satysfakcja z życia, C). Okazało się, że im wyższy poziom prężności charakteryzował badanych, tym wyższa była ich satysfakcja z życia ($\beta = .56$; $p < .001$). Testowany model regresji okazał się dobrze dopasowany do danych $F(1.113) = 51.52$; $p < .001$; $R^2 = .31$.

Ostatecznie, gdy w testowanym modelu uwzględniono zarówno zmienną niezależną oraz mediator, rola zmiennej niezależnej w przewidywaniu uległa osłabieniu ($\beta = .38$; $p < .001$), podczas gdy mediator pozostał w istotnej relacji ze zmienną zależną ($\beta = .33$; $p < .001$), $F(2.112) = 36.41$; $p < .001$; $R^2 = 0.39$. Test Sobela wyniósł 2.80; $p < 0.005$. Mamy tutaj do czynienia z częściową mediacją *ważnością związku*, gdyż wynik testu Sobela jest istotny statystycznie i wartość β w regresji zmiennej niezależnej na zależną przy udziale mediatora ulega osłabieniu ($\beta = .56 \rightarrow \beta = .38$). Można więc wywnioskować, że ważność związku jest istotnym mediatorem związku poziomu prężności badanych osób z ich satysfakcją z życia: im wyższy poziom prężności cechuje badanych, tym wyższy jest poziom ich satysfakcji z życia, przy udziale wysokiej ważności związku (rycina 4).

4. Dyskusja

Funkcjonowanie w związku wiąże się z szerokim wachlarzem trudności, które mogą pojawiać się we wspólnym życiu partnerów. Zrealizowane badania ukazują, iż troska o samopoczucie partnera/partnerki jest istotnym mediatorem związku poziomu prężności badanych osób z ich satysfakcją z życia: im wyższy poziom prężności cechuje badanych, tym wyższy jest poziom ich satysfakcji z życia, przy udziale wysokiego poziomu troski o samopoczucie partnera/partnerki. Badania donoszą, że wzrost zasobów osobistych (np. prężności) przewidywał zwiększoną satysfakcję z życia i zmniejszenie objawów depresji (Fredrickson i in., 2008). Wysoki poziom prężności obniża poziom strat i zwiększa odczuwanie zysków w życiu. Optymistyczne nastawienie do życia, jak również mobilizowanie się w trudnych sytuacjach, jest zasobem przed odczu-

waniem strat w zakresie życia rodzinnego, kwestii ekonomiczno-politycznych. Kobiety doświadczają również więcej zysków w obszarze władzy i prestiżu (2022), tym samym potwierdza to buforowy charakter prężności w kwestii trudnych sytuacji życiowych i stresu (Fredrikson, 2001; Ritter et al., 1987). Troska o samopoczucie partnera (muszę/należy pozostać w związku) niewątpliwie związana jest z uczuciem zatrzymania w związku z uwagi na świadomość negatywnych konsekwencji, jakich partner doświadczałby z powodu odejścia (poczucie zrujnowania drugiej osobie życia, poprzez trudności materialne, pogorszenie relacji z dziećmi). I choć z jednej strony przymus pozostawania w związku nie jest sytuacją idealną, to jednak w percepcji partnerów/partnera może w ostatecznym rozrachunku kreować się jako rozwiązanie korzystniejsze dla związku. Fakt doświadczania oceny przez rodzinę, znajomych jest w tym przypadku uniwersalnym czynnikiem przemawiającym za pozostaniem w związku (Janicka, Szymczak, 2017).

Osoby odznaczające się wysokim poziomem prężności są bardziej pozytywnie nastawione do życia, są bardziej stabilne osobieście, budują pozytywne relacje z otoczeniem. Są konsekwentne w swoim działaniu i wytrwałe w dążeniu do celu. Mobilizują się do działania w sytuacjach kryzysowych, lepiej radzą sobie z chorobami (Florek i in., 2024). Wykazują tolerancję negatywnych emocji i niepowodzeń, co w sytuacji kryzysu może zabezpieczyć partnerów przed rozstaniem (Semmer, 2006; Talik, 2022) i to może mieć olbrzymie znaczenie w sytuacji kryzysu, trudności jakich doświadczą się w związku. Partnerzy mogą traktować sytuacje trudne jako wyzwania, zadania do zrealizowania, tym samym mogą doświadczać pozytywnych emocji, a nie stanów depresyjnych, czy poczucia, że tracą coś cennego w życiu. Joseph i Linely (2006) ukazują, iż intelektualne funkcjonowanie, giętkość poznawcza, wsparcie społeczne, pozytywny wizerunek siebie, umiejętność zarządzania emocjami, pozytywne emocje, duchowość, aktywne radzenie sobie ze stresem, twardość, optymizm, nadzieja, są związane z prężnością. Abolghasemi i Varaniyab (2010) wykazali, że odporność psychiczna przewidywała zwiększoną satysfakcję z życia u studentów zarówno w sytuacji sukcesu, jak i porażki. Podobnie

Haddadi i Besharat (2010) wykazali, że prężność była pozytywnie związana z dobrostanem psychicznym i negatywnie związana z cierpieniem psychicznym, depresją i lękiem. Wyniki uzyskanych przez nas badań zdają się korespondować z przytaczanymi rezultatami uzyskanymi przez innych badaczy.

Więź z partnerem (chcę być z moim partnerem/partnerką) dotyczy więzi emocjonalnej, dotrzymywania podjętych zobowiązań, bliskości, poświęcenia się mu, traktowania go jako osoby najważniejszej. To może powodować, że alternatywne relacje nie są warte, ani wystarczająco atrakcyjne, aby tworzyć nowy związek (Janicka, Szymczak, 2017). Są również zasobem, który daje możliwość radzenia sobie z potencjalnymi trudnościami oraz możliwości budowania, zdobywania innych zasobów kreujących wysoką jakość życia. W naszych badaniach więź z partnerem/partnerką jest istotnym mediatorem związku poziomu prężności badanych osób a ich satysfakcją z życia: im wyższy poziom prężności cechuje badanych, tym wyższy jest poziom ich satysfakcji z życia, przy udziale wysokiego poziomu więzi z partnerem/partnerką.

Ważność związku – kolejny z wymiarów zaangażowania interpersonalnego również okazał się istotnym mediatorem związku poziomu prężności badanych osób z ich satysfakcją z życia: im wyższy poziom prężności cechuje badanych, tym wyższy jest poziom ich satysfakcji z życia, przy udziale wysokiej ważności związku. Poczucie ważności związku jest efektem docenienia jego wartości, jak również efektem wspólnej pracy nad nim. Prężność w tym ujęciu ze względu na fakt, że jest związana również z rozkwitaniem (*flourishing*), oznacza optymalny dla jednostki zakres funkcjonowania. Oznacza również poczucie dobroci (*goodness*), szczęścia, satysfakcji i wyższego poziomu funkcjonowania. Produktywność natomiast (*generativity*) – wyraża się w postaci poszerzonego repertuaru myślenia i działania, wzrostu (*growth*) osiąganego przez budowanie trwałych osobistych i społecznych zasobów (Fredrickson, Losada, 2005), co niewątpliwie przyczynia się do budowania trwałych relacji, a w tym poczucia ważności związku. Powyższe zatem ukazuje bardzo ważny społecznie mechanizm, w którym to dostrzegamy, że w trosce o wysoki poziom satysfakcji z życia należy zadbać

również i o wysokie wskaźniki zaangażowania interpersonalnego, gdyż potwierdziły one mediujący charakter skonstruowanego modelu badawczego.

Prezentowane badania mają pewne ograniczenia. Jedno z nich dotyczy ograniczonej możliwości generalizowania wyników badań na całą populację. O zawężonej możliwości generalizowania wyników przesądza również celowy dobór osób do grupy badanej – osób, które pozostawały w związku. Przeprowadzenie badań w lepiej ustrukturyzowanej grupie, uwzględniającej większą liczbę osób, znajdujących się w różnych formach związku oraz w różnych okresach rozwojowych (co oznaczałoby zarazem objęcie eksploracją związków o rozbudowanej dynamice zmian), mogłoby dostarczyć bardziej precyzyjnych informacji o naturze związku partnerów, jego jakości i złożoności jej uwarunkowań.

Większość osób biorących udział w badaniu stanowiły kobiety, dominowało wyższe wykształcenie i zamieszkiwanie w dużych miastach. W przyszłych badaniach warto byłoby poczynić większą dbałość o podobną proporcję osób badanych i większą różnorodność w aspekcie wykształcenia czy miejsca zamieszkania. Zwrócenie większej uwagi w przyszłych badaniach na specyfikę kulturowego kontekstu funkcjonowania par dostarczyłoby istotnych danych na temat zależności między partnerami o odmiennej socjalizacji. W związku z tym można spodziewać się, że badania par, odzwierciedlające większą różnorodność wieku, pochodzenia etnicznego, wykształcenia i historii relacji mogą przenieść nowe wyniki, które będzie można generalizować (Jarnecke, South, 2013; Weigel, 2008).

Kolejne ograniczenie dotyczy samoopisowego, korelacyjnego charakteru badań. W przyszłych badaniach cenne byłoby wzięcie pod uwagę możliwości zastosowania różnych metod pomiaru, by uzyskać bardziej rzetelne wyniki, a także przeprowadzenie badań, które wskazałyby strukturę zależności przyczynowych i wpływ określonych zmiennych na jakość funkcjonowania partnerów w związku. Jednak zasady etyki, obowiązujące psychologów, zdają się wykluczać możliwość badań eksperymentalnych w sferze związków intymnych.

W przyszłych badaniach, w obszar eksploracji warto byłoby włączyć również inne zmienne, które mogą okazać się istotne z punktu widzenia jakości funkcjonowania partnerów i jej znaczenia dla ogólnej satysfakcji z życia. Jedną z nich może być osobowość partnerów (Robins i in., 2000; Rostowski, 1987) oraz podobieństwo partnerów w zakresie osobowości. Literatura przedmiotu wskazuje także, że dla zadowalających ocen życiowej satysfakcji znaczenie ma zadowolenie z relacji partnerskich (Suwalska-Barancewicz, 2016), a także pełnienie funkcji rodzicielskich (Bakiera, 2013), sposób radzenia sobie ze stresem, kontrola emocji (Półtorak, 2013), więź z dzieckiem (Bielawska-Batorowicz, 2006), styl przywiązania (Plopa, 2005), jakość komunikacji między partnerami (Suwalska-Barancewicz, Malina, 2018). W obszarze poszukiwań wyznaczników funkcjonowania diady, dodatkowo można uwzględnić warunki zewnętrzne istotne z punktu widzenia relacji partnerskich, takie jak np.: sytuacja mieszkaniowa pary (np. zamieszkiwanie z rodzicami któregoś małżonka), podział obowiązków domowych i sposób ich realizacji (w tym uwzględnienie wpływu korzystania z elektroniki na satysfakcję małżeńską), gdyż, jak wskazuje literatura specjalistyczna, są to czynniki potencjalnie konfliktogenne, które mogą modyfikować relacje partnerów i jakość ich funkcjonowania (Brannon, 2002). Pomimo licznych ograniczeń badania, należy podkreślić, że omawiana tematyka może mieć liczne zastosowania w pracy profilaktycznej i psychoterapeutycznej, gdyż uszczegóławia komponenty zaangażowania interpersonalnego i ukazuje jego znaczenie dla satysfakcji z życia.

Prezentowane badania stanowią zaledwie jedną z wielu możliwości eksploracji bliskich relacji z uwzględnieniem zaangażowania w związek, prężności osobistej oraz odczuwanej satysfakcji z życia. W przyszłych badaniach warto byłoby podjąć próbę poszukiwania jeszcze innych czynników, co mogłoby pogłębić rozumienie problematyki jakości bliskich związków. Zaprezentowane wyniki mogą stanowić punkt wyjścia do postawienia kolejnych pytań i dalszych eksploracji w tym obszarze życia społecznego, jakim są bliskie związki.

Bibliografia

- Abolghasemi, A., Varianiyab, S.T. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.178>
- Ahern, N.R., Ark, P., Byers, J. (2008). Resilience and coping strategies in adolescents. *Paediatric Nursing*, 20, 32-36.
- Adler, B.R., Rosenfeld, L.B., Proctor II R.F. (2018). *Relacje interpersonalne: proces porozumiewania się*. Poznań: Dom Wydawniczy „Rebis”.
- Bakiera L. (2013). *Zaangażowane rodzicielstwo a autokreacyjny aspekt rozwoju dorosłych*. Warszawa: Wydawnictwo Difin.
- Baron, R.M., Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bielawska-Batorowicz, E. (2006). *Psychologiczne aspekty prokreacji*. Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
- Brannon, L. (2002). *Psychologia rodzaju*. Gdańsk: GWP.
- Beck, A.T. (2020). *Miłość nie wystarczy. Jak rozwiązywać nieporozumienia i konflikty małżeńskie*. Poznań: Media Rodzina.
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Wessa, M., Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience – a systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78-100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>
- Connor, K.M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67, 46-49.
- Curtis, W.J., Cicchetti, D. (2007). Emotion and resilience: A multilevel investigation of hemispheric electroencephalogram asymmetry and emotion regulation in maltreated and no maltreated children. *Development and Psychopathology*, 19, 811-840.
- Edwards, M., R. (2006). The role of husbands' supportive communication practices in the lives of employed mothers. *Marriage & Family Review*, 40(4), 23-46. https://doi.org/10.1300/J002v40n04_03
- Florek, S., Gościńiewicz, P., Dębski, P., Pudło, R. (2024). The role of ego-resiliency in patients with keratoconus. *Annales Academiae Medicae Silesiensis*, 78, 344-351. <https://doi.org/10.18794/aams/196587>
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions to positive psychology: The broaden-and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B.L., Losada, M. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Fredrikson, B.L., Coffey K.A., Pek, J., Cohn, M.A., Finkel, S.M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 145-1062. <https://doi.org/10.1037/a0013262>
- Haddadia, P., Besharat, M.A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.157>
- Heszen-Celińska, I. Sek, H. (2020). *Psychologia zdrowia*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)
- Hidalgo, J.L.T., Bravo, B.N., Martínez, I.P., Pretel, F.A., Postigo, J.M., Rabadán, F.E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. *Psychological Well Being*, 77-113.
- Hobfoll, S., E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-534. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- International Test Commission. (2005). *International guidelines on computer-based and internet delivered testing*. (Za:) https://practest.com.pl/files/ITC_Stosowanie_testow.pdf
- Janicka, I., Szymczak, W. (2017). Kwestionariusz Zaangażowania Interpersonalnego – polska adaptacja metody. *Polskie Forum Psychologiczne*, 20(2), 205-218.
- Jarneckie, A.M., South, S.C. (2013). Attachment orientations as mediators in the intergenerational transmission of marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 550-559.
- Johnson, M.P., Caughlin, J.P., Huston, T.L. (1999). The tripartite nature of marital commitment: Personal, moral, and structural reasons to stay married. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 160-177.
- Joseph, S., Linely, P., A. (2006). Growth following adversity: theoretical perspective and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041-1053.
- Juczyński, Z. (2009). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
- Komorowska, K. (2022). Wybrane psychospołeczne uwarunkowania samooceny zysków i strat zasobów osobistych oraz oceny natężenia stresu u kobiet w okresie po urodzeniu dziecka. *Polskie Forum Psychologiczne*, 27(1) 81-100. <https://doi.org/10.34767/PFP.2022.01.05>
- Krämer, M.D., Rohrer, J.M., Lucas, R.E., & Richter, D. (2024). Life events and life satisfaction: Estimating effects of multiple life events in combined models. *European Journal of Personality*, 39(1), 3-23. <https://doi.org/10.1177/08902070241231017>
- Li, Z.-S., Hasson, F. (2020). Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Education Today*, 90, 104440. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104440>
- Lindemann, E. (1994). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 151(6), 155. <https://doi.org/10.1176/ajp.151.6.155>
- Liu, Y., Wang, Z.-H., Li, Z.-G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality & Individual Differences*, 52(7), 833- 838. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.017>
- Lioe, A.L. (2023). The role of marital commitment and family support for marital satisfaction in childless couples. *Eduvest: Journal of Universal Studies*, 3(1), 1-8. <https://doi.org/10.36418/eduvest.v3i1.712>
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Macedo, T., Wilhelm, L., Gonçalves, R., Freire Coutinho, E.S., Vilete, L., Figueira, I., Ventura, P. (2014). Building resilience for future adversity: a systematic review of interventions in non-clinical samples of adults. *BMC Psychiatry*, 14(1), 227-234. <https://doi.org/10.1186/s12888-014-0227-6>
- Magnano, P., Craparo, G., Paolillo, A. (2016). Resilience and emotional intelligence: Which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research*, 9(1), 9-20. <https://doi.org/10.21500/20112084.2096>
- Malina, A., Pooley, J.A., Harms, C. (2016). Skala Osobistej Adaptacyjności – polska adaptacja Lifespan Individual Resilience Scale. *Przegląd Psychologiczny*, 59, 435-450.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56, 227-238.
- Misztela, A., Barszcz, S., Stowińska, A. (2023). Realizacja zadań rozwojowych a poczucie dorosłości i satysfakcja z życia młodych dorosłych. *Psychologia Rozwojowa*, 28(3), 89-99. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.23.012.19702>

- Mohd Hasim, M.J., Hashim, N.H., Mustafa, H. (2023). Married life: Measuring adult romantic attachment and satisfaction. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 12(3), 119-131. <https://doi.org/10.1037/cfp0000188>
- Ogińska-Bulik, N. (2014). Prężność psychiczna a zadowolenie z życia osób uzależnionych od alkoholu. *Alcoholism and Drug Addiction*, 27(4), 319-324.
- Owen, J., Rhoades, G.K., Stanley, S.M., Markman, H.J. (2011). The Revised Commitment Inventory: Psychometrics and use with unmarried couples. *Journal of Family Issues*, 32, 820-841.
- Parkes, C.M. (1970). "Seeking" and "finding" a lost object: evidence from recent studies of the reaction to bereavement. *Social Science & Medicine*, 4(2), 187-201. [https://doi.org/10.1016/0037-7856\(70\)90115-0](https://doi.org/10.1016/0037-7856(70)90115-0)
- Plopa M. (2005). *Wieża w małżeństwie i rodzinie – metody badań*. Kraków: Wydawnictwo „Impuls”.
- Pooley, J., A., Cohen, L. (2010). Resilience: A Definition in Context. *The Australian Community Psychologist*, 22(1), 30-37.
- Półtorak, M. (2013). *Psychiczne mechanizmy odczuwanego stresu i zadowolenia partnerów ze związku w okresie przyjścia na świat pierwszego dziecka*. Niepublikowana praca doktorska, Uniwersytet Warszawski.
- Predictive Solutions. (2024). Współczynnik determinacji R²: Co to jest i jak go interpretować? (Za:) <https://predictivesolutions.pl/wspolczynnik-determinacji-r2?utm> (dostęp: 18.03.2025)
- Ritter, Ch., Hobfoll, E.S., Cameron, R.P., Lavin, J., Hulsizer, M.R. (2000). Stress, psychosocial resources, and depressive symptomatology during pregnancy in low-income, inner-city women. *Health Psychology*, 6, 576-585.
- Robins, R.W., Caspi, A., Moffitt, T.E. (2000). Two personalities, one relationship: Both partner's personality traits shape the quality of their relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 251-259.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rhoades, G.K., Stanley, S.M., Markman, H.J. (2009). Couple's relations for cohabitation: Associations with individual well-being and relationship quality. *Journal of Family Issues*, 2, 233-258.
- Schilling, T.A. (2008). An examination of resilience processes in context: The case of Tasha. *Urban Review*, 40, 296-316.
- Schoebi, D., Karney, B.R., Bradbury, T.N. (2012). Stability and change in the first 10 years of marriage: Does commitment confer benefits beyond the effects of satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(4), 729-742.
- Semmer, N. (2006). Personality, stress and coping. (W:) M. Volrath (red.). *Handbook of personality and health*, 73-113. Chichester: Wiley.
- Shafique, A. (2023). Marital Satisfaction and Quality of Life among Married Women Moderating Role of Attachment Styles. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 22(2), 27. <https://doi.org/10.58800/oglm4067>
- Sobel, M.E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. (W:) S. Leinhardt (red.), *Sociological Methodology*, 290-312. Jossey-Bass.
- Sun, Y., Cheah, C.S. L., Seo, Y.J., Aquino, A.K., Gürsoy, H., Wu, L.-W. (2024). All in the family: The complementary protective roles of spousal and other family support for Chinese immigrant mothers' life satisfaction over time. *Journal of Family Psychology*, 38(5), 831-837. <https://doi.org/10.1037/fam0001212>
- Stanley, S., Markman, H. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 595-608.
- Suwalska-Barancewicz, D. (2016). *Jakość bliskich związków interpersonalnych. Znaczenie przywiązania i zależności w budowaniu trwałych relacji*. Wydawnictwo UKW.
- Suwalska-Barancewicz, D., Malina, A. (2018). Samoocena i styl przywiązania jako predyktory oceny zachowań komunikacyjnych własnych oraz partnera. *Psychologia Rozwojowa*, 23(3), 65-82.
- Talik, E. (2022). Martwienie się a strategie radzenia sobie ze stresem u młodzieży. Mediacyjna rola prężności psychicznej. *Przegląd Psychologiczny*, 65(3), 43-58. <https://doi.org/10.31648/przegldpsychologiczny.8228>
- Tavakol, Z., Nikbakht Nasrabadi, A., Behboodi Moghadam, Z., Salehiniya, H., Rezaei, E. (2017). Przegląd czynników związanych z satysfakcją małżeńską. *Galen Medical Journal*, 6(3).
- Weigel, D.J. (2008). A dyadic assessment of how couples indicate their commitment to each other. *Personal Relationships*, 15, 17-19.