

# Satysfakcja ze związku małżeńskiego a poziom hedonistycznego i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego małżonków

## Marriage satisfaction and the level of hedonic and eudaimonic well-being among spouses

### Abstract:

*The aim of this article is to examine the complex relationships between marital satisfaction and hedonic and eudaimonic well-being of the spouses. Although the overall positive association between marital quality and well-being is well established, several important issues remain unexplored. As the previous research demonstrated, the protective effects of marital satisfaction on well-being were amplified when spouses were satisfied with the marriage, whereas the association was reversed when partners were exposed to conflicts and distortions in communication. In order to verify the hypotheses a hundred and twenty couples were given a set of four questionnaires to assess the level of marital satisfaction, and hedonic and eudaimonic well-being. The results showed that marital satisfaction was positively linked to both hedonic and eudaimonic well-being. However, not all of the dimensions of marital satisfaction were connected with well-being in the same way. Intimacy, self-realization, and similarity showed positive links with both hedonic and eudaimonic well-being, while disappointment had negative associations with well-being measures. Interestingly, the relationship between marital satisfaction and eudaimonic well-being was stronger than between marital satisfaction and hedonic well-being. The results revealed that the associations of marriage satisfaction with well-being depend on the particular dimensions of marital interactions and the ways in which well-being is conceptualized.*

**Keywords:** *marital satisfaction; hedonic and eudaimonic well-being; marriage interactions; marital quality.*

## Streszczenie

Celem niniejszego artykułu jest zbadanie złożonych relacji między satysfakcją ze związku małżeńskiego a hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym małżonków. Chociaż ogólny pozytywny związek między satysfakcją ze związku małżeńskiego i dobrostanem psychicznym został ustalony, kilka ważnych kwestii pozostaje wciąż niezbadanych. Wcześniejsze badania wykazały, że wpływ satysfakcji małżeńskiej na dobrostan wzrasta, gdy małżonkowie są zadowoleni z małżeństwa, natomiast wpływ ten maleje, gdy partnerzy są narażeni na konflikty i zakłócenia w komunikacji. W celu weryfikacji hipotez przebadano sto dwadzieścia par za pomocą zestawu czterech kwestionariuszy do oceny poziomu satysfakcji małżeńskiej oraz hedonistycznego i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego. Wyniki wykazały, że satysfakcja małżeńska pozytywnie wiąże się z zarówno hedonistycznym, jak i eudajmonistycznym dobrostanem. Jednak nie wszystkie wymiary satysfakcji małżeńskiej były związane z dobrostanem w jednakowym stopniu. Intymność, samorealizacja i podobieństwo wykazały pozytywne więzi z hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem, podczas gdy wymiar rozczarowania posiadał negatywne związki. Ponadto związki między satysfakcją ze związku małżeńskiego i eudajmonistycznym dobrostanem były silniejsze niż między satysfakcją a hedonistycznym dobrostanem. Wyniki pokazały, że związki satysfakcji z małżeństwa z dobrostanem zależą od konkretnych wymiarów interakcji małżeńskich oraz sposobu konceptualizacji dobrostanu.

**Słowa kluczowe:** satysfakcja z małżeństwa, hedonistyczny i eudajmonistyczny dobrostan psychiczny, interakcje małżeńskie, jakość życia małżeńskiego.

Satysfakcja ze związku małżeńskiego, jej uwarunkowania oraz konsekwencje dla psychicznego funkcjonowania małżonków stanowią ważny i wciąż aktualny przedmiot badań w wielu krajach świata. Temat ten cieszy się także popularnością wśród osób zajmujących się poradnictwem i terapią par małżeńskich, które pracują nad tym, by związek był satysfakcjonujący i szczęśliwy. Satysfakcja ze związku jest silnie związana z ogólnym poczuciem szczęścia małżonków, gdyż wszystko to, co dzieje się w obrębie relacji małżeńskich przekłada się na doświadczaną satysfakcję życiową. Zadowolenie z małżeństwa wpływa na funkcjonowanie człowieka we wszystkich obszarach jego funkcjonowania indywidualnego i społecznego. Z tego powodu, temat satysfakcji ze związku i jej powiązania ze szczęściem życiowym wydaje się istotnym zagadnieniem badawczym, zarówno od strony teoretycznej, jak i praktycznej. Celem niniejszego artykułu jest zbadanie struktury i charakteru powiązań między satysfakcją ze związku małżeńskiego

a poziomem dobrostanu psychicznego małżonków ujmowanym w kategoriach hedonistycznych i eudajmonistycznych.

## 1. Relacje między satysfakcją ze związku małżeńskiego a dobrostanem psychicznym

Małżeństwo z perspektywy psychologicznej określa się zazwyczaj jako specyficzny podsystem rodziny, który złożony jest z dorosłych osób wywodzących się z dwóch różnych rodzin generacyjnych, które związały się, aby wspólnie mieszkać i żyć (Plopa 2008, 51). Małżeństwo, jako trwały związek, powinno być ujmowane jako dynamiczny system współtworzony przez interakcje wpływające na rozwijanie miłości, poprzez dążenie do osiągania pewnych wartości i wypełniania zadań. Na przestrzeni trwania związku kształtują się relacje między małżonkami, będące wyrazem ich miłości i jednocześnie odpowiedzią na przeżywane uczucia.

Precyzyjne określenie pojęcia satysfakcji ze związku małżeńskiego nie należy do łatwych zadań, głównie ze względu na mnogość terminów. Literatura przedmiotu nie wskazuje jednoznacznej definicji satysfakcji z małżeństwa. Do najczęstszych terminów opisujących satysfakcję małżonków należą: jakość małżeństwa, dobrany związek małżeński, powodzenie małżeństwa, przystosowanie małżeńskie, zadowolenie z małżeństwa czy szczęście małżeńskie (Plopa 2005, 113–114; Bukalski 2013, 12; Stanley, Ragan, Rhoades, Markman 2012, 165). Chociaż często są one traktowane przez badaczy jako synonimy, jednak opisują nieco inny zakres pojęciowy.

Zwięzłe, a zarazem interesujące określenie satysfakcji małżeńskiej podają Zahed i Tabrizi (2014), którzy definiują satysfakcję małżeńską (*marriage satisfaction*) jako „sytuację, w której zarówno mężczyzna, jak i kobieta czują się szczęśliwi i są zadowoleni z siebie samych” (s. 160). W ujęciu autorów satysfakcja małżeńska jest procesem, który zachodzi w trakcie wspólnego życia małżonków, i wymaga zrozumienia własnych preferencji, poznania cech osobowości, ustalenia zasad zachowania oraz przestrzegania właściwych wzorców komunikacji interpersonalnej. Na gruncie polskim Rostowski (1987), który wprowadził koncepcję dobranego związku małżeńskiego, uważa, że jest on „swoistym procesem, którego wyniki są określane przez odpowiedni stopień: miłości, więzi interpersonalnej, intymności podobieństwa, pożycia seksualnego, stosunku do dzieci, typu motywów wyboru partnera do małżeństwa” (s. 30). Autor podkreśla czynniki interpersonalne i intrapersonalne warunkujące poziom zadowolenia z małżeństwa. Z kolei, Janicka i Niebrzydowski podkreślają znaczenie szczęścia małżeńskiego:

„małżeństwo ocenia się jako udane, dobrane, czy też o wysokiej jakości jedynie wtedy, gdy istnieje u partnerów subiektywne poczucie szczęścia” (Janicka, Niebrzydowski 1994, 66). Wyznacznikiem jakości małżeńskiej jest zatem subiektywne zadowolenie małżonków.

W niniejszym artykule, mówiąc o satysfakcji z małżeństwa, bazować będziemy na koncepcji dobranego małżeństwa opracowanej przez Plopę (2008, 69–70). Uważa on, że związek małżeński jest podsystemem w większym systemie stworzonym przez członków rodziny. Na kształtowanie się relacji małżeńskich wpływa szereg czynników, które określają ostateczny charakter interakcji między małżonkami. Do najważniejszych należy zaliczyć: zadania rozwojowe, cechy osobowości, role i obowiązki małżeńskie, strategie postępowania w małżeństwie i rodzinie, oraz regulacja bliskości i emocji. Płopa wyróżnił cztery zasadnicze wymiary decydujące o ogólnej satysfakcji ze związku małżeńskiego:

1. intymność – określa wysoki stopień zadowolenia ze znajdowania się w bliskiej relacji ze współmałżonkiem. Wyraża się w potrzebie budowania wzajemnych stosunków, które charakteryzują się otwarciem, zaufaniem, bliskością i szczerością. U partnerów zauważalna jest wysoka motywacja do pracy nad małżeństwem i jego jakością oraz dbanie o obopólne szczęście. Małżonkowie są ze sobą blisko związani i przekonani o prawdziwej miłości;
2. samorealizacja – cechuje się wysokim poziomem satysfakcji ze związku małżeńskiego, który umożliwia partnerom realizowanie siebie, własnej hierarchii wartości oraz życiowych celów. Dzięki podejmowaniu się ról małżeńskich i rodzinnych każdy z partnerów jest zadowolony ze swojej tożsamości. Małżeństwo jest warunkiem udanego i szczęśliwego życia;
3. podobieństwo (7 twierdzeń) – charakteryzuje się wysokim stopniem zgodności partnerów w osiąganiu istotnych celów związanych z małżeństwem i rodziną. Małżonkowie posiadają podobne poglądy na tematy dotyczące, m.in. rozwoju związku, spędzania wolnego czasu, organizacji życia rodzinnego, wyznaczenia granic związku, kultu tradycji rodzinnych, czy też metod wychowywania potomstwa;
4. rozczarowanie (10 twierdzeń) – dotyczy odczuwania porażki życiowej, która wynika z zawarcia małżeństwa. Pełnienie roli małżeńskiej ogranicza niezależność i autonomię osoby. Unika ona rozwiązywania konfliktów, oddala się od współmałżonka i często myśli o zerwaniu związku. Poczucie odpowiedzialności za małżeństwo wyraźnie się zmniejsza (Płopa 2008, 69–70).

Badania nad satysfakcją małżeńską pokazują, że na jej poziom mają wpływ następujące czynniki: jakość relacji przedmałżeńskich, czynniki środowiskowe

i kulturowe, strategie komunikacji, osobowość małżonków i sposoby rozwiązywania konfliktów (Charnia, Ickes 2007, 187–189; Mirecki, Chou, Elliott, Schneider 2013, 79–80). Ważnym elementem prowadzonych badań jest określenie kierunku i natężenia wpływu poszczególnych czynników na jakość relacji małżeńskich, a tym samym na poziom satysfakcji z małżeństwa. Coraz częściej bada się również zagadnienie dyssatysfakcji z małżeństwa (*marriage dissatisfaction*), która nie jest tylko brakiem satysfakcji, lecz – jak wskazują wyniki badań – zjawiskiem o wiele bardziej złożonym (Røsand, Slinning, Røysamb, Tambs 2014, 109–110; Omer Zuberi, Zadeh, Hussain Bhutto 2014, 85–86). Dyssatysfakcja z małżeństwa w znacznym stopniu obniża poziom jakości małżeńskich i rodzinnych, destrukcyjnie wpływając na sferę poznawczą, emocjonalną i behawioralną członków rodziny.

Drugim, z omawianych w niniejszym artykule czynników, jest dobrostan psychiczny, który stanowi domenę aktywnie rozwijającej się psychologii pozytywnej. W dużym stopniu jest to rezultatem tego, iż ludzie interesują się oceną swojego życia pod względem satysfakcji oraz szczęścia. Dobrostan psychiczny można zdefiniować „jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia” (Diener, Lucas, Oishi 2008, 35). Z psychologicznego punktu widzenia dobrostan psychiczny odnosi się do odczuwanego i doświadczanego przez człowieka stanu zadowolenia i szczęścia z życia. Na płaszczyźnie psychicznej dotyczy przekonania, że przeżywane życie jest satysfakcjonujące i szczęśliwe.

Wyróżnia się dwa rodzaje dobrostanu: hedonistyczny i eudajmonistyczny, które bazują na odmiennych koncepcjach metodologicznych i prezentują różne rozumienia, czym jest szczęście i jak należy je rozumieć. W literaturze przedmiotu są one traktowane jako odmiennie sposoby pojmowania szczęścia.

Dobrostan hedonistyczny (*subjective well-being*) czerpie swoje źródła z dzieł filozofów promujących pierwszorzędną wagę doznań zmysłowych, np. Arystypa z Cyreny czy późniejszych stoików, dla których miarą szczęścia było zaspokojenie wszelkich pragnień, które mogą być źródłem przyjemności (Czapiński 2008, 14; Krok 2014, 241–242). W hedonistycznej wizji dobrostanu szczęście jest równoważne przyjemności życia. Każdy człowiek jest jedynym i ostatecznym sędzią w ocenie własnego życia, kierując się odczuciami przyjemności – przykrości lub spełnienia – niespełnienia. Czołowym przedstawicielem tego nurtu jest Diener, który w ocenie hedonistycznego dobrostanu psychicznego wyróżnia dwa elementy składowe: (1) czynniki poznawcze, którymi są przekonania i sądy dotyczące poczucia zadowolenia z życia oraz (2) czynniki emocjonalne, będące reakcjami na zachodzące zdarzenia (Diener 2011, 187; Diener 2012, 591–592). Dobrostan ten umożliwia formułowanie subiektywnych ocen własnego życia bez konieczności odwoływania się do zewnętrznych sędziów i tym samym pre-

zentuje opinię osoby na temat całości własnego życia. Uważa się, że człowiek charakteryzuje się wysokim dobrostanem hedonistycznym wtedy, gdy posiada: (1) wysoką satysfakcję z życia (czynnik poznawczy) oraz (2) silne pozytywne emocje i słabe negatywne emocje (czynnik emocjonalny). Pogląd ten jest szeroko akceptowany w badaniach nad dobrostanem psychicznym, gdyż uważa się, że człowiek wyraża jakość swojego życia poprzez indywidualne oceny poznawcze i emocjonalne.

Dobrostan eudajmonistyczny (*psychological well-being*) wywodzi się z koncepcji filozoficznych (m.in. Arystotelesa) wskazujących, że dobre jest dla człowieka posiadanie i dążenie do wartościowych atrybutów (Czapiński 2008, 14; Ryff 2013, 77–78). Wyznacznikiem szczęścia nie jest tu ani zmysłowa przyjemność, ani emocjonalne doznania, lecz autentyczne, realne życie wyrażające się w wypracowywaniu podstawowych cnót oraz osiąganie celów. Szczęście jest ujmowane w kategoriach dobra i celu. Jednym z najbardziej znanych badaczy eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego jest Ryff (1996, 2014), która zaproponowała model dobrostanu, w którym szczęście rozumiane jest w kategoriach osiągania dobra na drodze realizacji indywidualnych i społecznych wartości. W swojej koncepcji Ryff (Ryff, Singer 2008, 20–23; Ryff, Singer 2013, 105–108) rozumie dobrostan psychiczny jako konstrukt składający się z sześciu następujących wymiarów: (1) akceptacja siebie – oznacza pozytywny stosunek do własnego „ja” odzwierciedlający się w głębokim szacunku do samego siebie; (2) panowanie nad środowiskiem – podkreśla zdolności do radzenia sobie z otaczającym światem oraz posiadanie możliwości tworzenia optymalnego dla człowieka otoczenia; (3) rozwój osobisty – wyraża umiejętność permanentnego wykorzystywania własnego talentu i potencjału, a także rozwijania nowych zdolności; (4) pozytywne relacje z innymi – obejmuje zadowolenie i radość płynące z bliskiego kontaktu z innymi ludźmi oraz utrzymywania relacji przyjaźni i miłości; (5) cel życiowy – oznacza zdolność do odnajdywania sensu i kierunku w życiu, a także umiejętność formułowania i realizacji zadań życiowych; (6) autonomia – umiejętność działania zgodnie z indywidualnie ustalonymi zasadami oraz kierowanie się własnymi przekonaniem.

Wyniki badań empirycznych wskazują, że pozytywne relacje małżeńskie są w istotnym stopniu źródłem ogólnej satysfakcji z życia (Krok 2011, 66). W badaniach Kamp Dush i Amato (2005, 624–625) stwierdzono, że im większe było zaangażowanie w relacje, tym silniejszy był związek pomiędzy relacjami a ogólną satysfakcją z życia. Najsilniejszy związek wystąpił w przypadku osób żyjących w małżeństwie, co oznacza, że zamężne kobiety i żonaci mężczyźni charakteryzowali się najwyższym poziomem dobrostanu. Widzimy zatem, że właściwe relacje małżeńskie przekładają się na ogólne zadowolenie z życia. Płopa (2005, 127)

wykazał, że satysfakcja z małżeństwa jest czynnikiem wzbogacającym poczucie sensu i szczęśliwości u każdego z małżonków oraz całej struktury rodzinnej, a więc elementów wchodzących w skład eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego. Brak tej satysfakcji może przyczyniać się do doświadczenia przewlekłego stresu i pogłębiającej się dezintegracji systemu rodzinnego. Uwidacznia się tutaj silna zależność czynników psychicznych w budowaniu pozytywnych relacji małżeńskich, które zapewniają satysfakcję i spełnienie w związku (Krok 2010, 361).

Zdaniem Argyle'a (2008, 179), związek małżeński oparty na bliskości emocjonalnej i mocnych więziach jest jednym z najsilniejszych korelatów szczęścia i dobrostanu psychicznego. W jego badaniach okazało się, że ludzie pozostający w związku małżeńskim lub żyjący ze sobą są przeciętnie szczęśliwsi i odznaczają się lepszym zdrowiem psychicznym i fizycznym niż osoby żyjące samotnie, lub takie, które nigdy nie zawarły małżeństwa, albo są owdowiałe, rozwiedzione lub pozostające w separacji. Analiza wyników szeroko zakrojonych badań obejmujących 43 kraje świata przeprowadzona przez zespół Dienera (Diener, Gohm, Suh, Oishi 2000, 433–434) wykazała, że osoby żyjące w małżeństwie doświadczały większej satysfakcji z życia, wyższego poziomu emocji pozytywnych i mniejszego emocji negatywnych.

Powyższe dane nie oznaczają jednak, że małżeństwo automatycznie pozytywnie wpływa na dobrostan psychiczny małżonków. Badania wskazują, że w związkach, w których występują konflikty i nieporozumienia, jakość życia małżonków znacznie się obniża. Doświadczają oni silniejszych emocji negatywnych, wyższego poziomu napięcia psychicznego oraz niższej satysfakcji z życia (Sanford, Wolfe 2013, 674–676; Gottman 2014, 69–72). Obszerna metaanaliza badań amerykańskich wykazała, że istnieje jedynie umiarkowany związek małżeństwa z dobrostanem psychicznym (współczynnik korelacji wyniósł 0,14 – Haring-Hidore, Stock, Okun, Witter 1985, 950–951). Wskazuje to, że relacje małżeńskie mogą być źródłem pozytywnych doświadczeń, które przekładają się na ogólny poziom satysfakcji z życia, ale jednocześnie uzależnione jest to od jakości tych relacji.

Wnioski wypływające z dotychczasowych badań pokazują, że związki satysfakcji z małżeństwa z dobrostanem psychicznym nie są do końca zbadane. Charakter tych związków pozostaje złożony i nie do końca precyzyjnie określony. Stanowi to asumpt do podjęcia kolejnych badań empirycznych, które mogą poszerzyć naszą wiedzę i wyjaśnić istniejące rozbieżności.

Celem niniejszych eksploracji będzie określenie struktury i charakteru powiązań między satysfakcją ze związku małżeńskiego a poziomem dobrostanu psychicznego małżonków w perspektywie hedonistycznej i eudajmonistycznej.

nej. Na podstawie wcześniejszych wyników badań empirycznych oraz własnych przypuszczeń badawczych postawione zostały następujące hipotezy badawcze:

- H1: Małżonkowie charakteryzujący się silniejszą satysfakcją z małżeństwa posiadają wyższy poziom hedonistycznego i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego;
- H2: Wymiary zwiększające ogólną satysfakcję z małżeństwa (intymność, samorealizacja i podobieństwo) pozytywnie wiążą się z hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym;
- H3: Wymiar obniżający ogólną satysfakcję z małżeństwa (rozczarowanie) negatywnie wiąże się z hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym;
- H4: Satysfakcja z małżeństwa silniej wiąże się z eudajmonistycznym niż hedonistycznym dobrostanem.

## 2. Metoda badań własnych

### 2.1. Osoby badane i procedura badań

Badaniami objęto 120 par małżeńskich, czyli 240 osób. Z uwagi na przyjętą metodologię badań do udziału w nich zakwalifikowano małżeństwa z minimalnym stażem 1 roku. Rozpiętość stażu małżeńskiego wynosiła od 1 roku do 28 lat, przy średnim stażu małżeńskim  $M = 14,45$  lata ( $SD = 11,12$ ). Średni wiek kobiet wynosił  $M = 36,27$  lata ( $SD = 10,98$ ), natomiast mężczyźni  $M = 38,98$  lat ( $SD = 10,76$ ).

Badanie kwestionariuszowe zostało przeprowadzone w sposób indywidualny i anonimowy. Osoby badane otrzymały baterię testów składającą się z 4 kwestionariuszy: Kwestionariusza Dobranego Małżeństwa KDM-2, Skali Satysfakcji z Życia SWLS, Skali Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X oraz Skali Dobrostanu Psychicznego. Osoby zostały poinformowane o dobrowolności przeprowadzonego badania, a równocześnie były proszone o udzielanie szczerych i miarodajnych odpowiedzi. W celu obiektywności i rzetelności badań proszono małżonków, aby każdy z partnerów wypełniał kwestionariusz samodzielnie. Osoby zostały poinstruowane, że mogą wypełniać kwestionariusze bez ograniczeń czasowych. Po oddaniu wypełnionych kwestionariuszy zostały poinformowane o dokładnym celu badań.



## 2.2. Metody pomiarowe

**Kwestionariusz Dobranego Małżeństwa KDM-2.** Kwestionariusz, autorstwa M. Plopy i J. Rostowskiego, bada poziom satysfakcji małżeńskiej (Plopa 2008, 69–70). Przeznaczony jest on dla osób pozostających w związkach małżeńskich. Kwestionariusz składa się z 32 stwierdzeń, na które badany udziela odpowiedzi na 5-stopniowej skali Likerta (od A – „całkowicie się zgadzam” do E – „całkowicie się nie zgadzam”). Wyniki oblicza się w czterech wymiarach reprezentujących poziom satysfakcji ze związku: intymność, samorealizacja, podobieństwo oraz rozczarowanie. Ich dokładny opis został przedstawiony w pierwszym punkcie niniejszego artykułu. Suma wyników w poszczególnych podskalach daje wynik ogólny. Wskaźniki psychometryczne kwestionariusza są zadowalające. Rzetelność dla różnych uwzględnionych wymiarów znajduje się w przedziale od 0,80 do 0,89. Badana trafność wewnętrzną kwestionariusza została sprawdzona poprzez metody: badania wewnętrznej struktury testu, sprawdzania różnic międzygrupowych oraz trafności kryterialnej.

**Skala Satysfakcji z Życia SWLS.** Skala jest popularnym i często stosowanym w badaniach narzędziem wykorzystywanym do pomiaru zadowolenia z życia. Została opracowana przez Dienera i jego współpracowników (Diener, Emmons, Larson, Griffin 1985, 71–75). Polskiej adaptacji testu dokonał Juczyński (2001). Skala składa się z pięciu twierdzeń, na które badania odpowiadają na 1-stopniowej skali Likerta (od 1 – „całkowicie się nie zgadzam” do 7 – „całkowicie się zgadzam”). Wynikiem pomiaru jest ogólny wskaźnik poczucia zadowolenia z życia. Wskaźnik rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha wynosi 0,81. Trafność teoretyczną mierzono poprzez porównanie z poczuciem własnej wartości oraz dyspozycyjnym optymizmem. Korelacje wynosiły odpowiednio: 0,56 i 0,45.

**Skala Uczuć Pozytywnych i Negatywnych PANAS-X.** Skala została opracowana przez Watsona i Clark (1994). Składa się z 60 przymiotników umożliwiających pomiar dwóch ogólnych nastrojów i emocji: pozytywnych i negatywnych oraz jedenastu specyficznych typów afektu: strach, smutek, wina, wrogość, nieśmiałość, ospałość, zdziwienie, dobroduszość, pewność siebie, czujność i spokój. Ze względu na cel obecnych badań zmierzono tylko ogólne nastroje i emocje pozytywne i negatywne, traktowane jako długotrwałe stany afektywne, które są istotnym wskaźnikiem dobrostanu psychicznego. Polską wersję skali zaadaptował Krok (2009). Współczynniki rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha dla poszczególnych skal wyniosły od 0,67 do 0,90, a więc były zbliżone do wersji oryginalnej. Trafność skali jest satysfakcjonująca: współczynniki korelacji z innymi skalami emocji wynosiły od 0,77 do 0,92.

**Skala Dobrostanu Psychicznego.** Skala, opracowana przez Ryff (1989) i szeroko stosowana w badaniach nad eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym, składa się z 42 twierdzeń, które tworzą sześć podskal: autonomia, panowanie nad środowiskiem, rozwój osobisty, pozytywne relacje z innymi, cel życiowy i akceptacja siebie. Ich suma daje wynik ogólny. Dokładny opis powyższych podskal został podany w pierwszym punkcie artykułu. Polską wersję zaadaptował Krok (2009). Współczynniki rzetelności  $\alpha$ -Cronbacha dla poszczególnych skal wynoszą od 0,72 do 0,86. Trafność narzędzia sprawdzono metodą korelacji ze Skalą Satysfakcji z Życia SWLS: współczynniki korelacji dla skal wahały się od 0,31 do 0,74, oraz Skalą Depresji Becka: współczynniki korelacji wynosiły od - 0,35 do - 0,64.

### 3. Wyniki badań własnych

W pierwszym etapie obliczono korelacje *r*-Pearsona między satysfakcją z małżeństwa a hedonistycznym dobrostanem psychicznym (tabela 1).

Tabela 1. Wyniki korelacji *r* Pearsona pomiędzy satysfakcją z małżeństwa a hedonistycznym dobrostanem psychicznym.

Hedonistyczny dobrostan psychiczny	Satysfakcja z małżeństwa				
	INT	ROZ	SAM	POD	WO
Satysfakcja z życia	0,32***	- 0,27***	0,14*	0,27***	0,23***
Ogólny pozytywny nastrój	0,32***	- 0,28***	0,17*	0,22***	0,21**
Ogólny negatywny nastrój	- 0,44***	0,43***	- 0,36***	- 0,37***	- 0,36***
Ogólne emocje pozytywne	0,35***	- 0,31***	0,18*	0,23***	0,22***
Ogólne emocje negatywne	- 0,49***	0,51***	- 0,44***	- 0,45***	- 0,42***

\*\*\* $p < 0,001$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

Legenda: INT - Intymność, ROZ - Rozczarowanie, SAM - Samorealizacja, POD - Podobieństwo, WO - Wynik ogólny.

Wyniki przeprowadzonych porównań wykazały, że między wynikiem ogólnym satysfakcji z małżeństwa a satysfakcją z życia oraz ogólnymi pozytywnymi nastrojami i emocjami wystąpiła dodatnia korelacja, natomiast między satysfakcją z małżeństwa a ogólnymi negatywnymi nastrojami i emocjami – korelacja ujemna. Oznacza to, że większa satysfakcja z małżeństwa będzie wiązać się z silniejszym dobrostanem hedonistycznym, tj. wyższą satysfakcją z życia i silniejszymi pozytywnymi nastrojami i emocjami, a jednocześnie słabszymi nastrojami i emocjami negatywnymi.

Na poziomie podskal dodatnie korelacje wystąpiły między wymiarami intymności, samorealizacji i podobieństwa a wymiarami dobrostanu hedonistycznego: satysfakcją z życia oraz ogólnymi pozytywnymi nastrojami i emocjami. Negatywne korelacje zanotowano między wymiarami intymności, samorealizacji i podobieństwa a ogólnymi negatywnymi nastrojami i emocjami. Wymiar rozczarowania posiadał ujemne związki z satysfakcją z życia oraz ogólnymi pozytywnymi nastrojami i emocjami, natomiast pozytywne z ogólnymi negatywnymi nastrojami i emocjami. Powyższe wyniki oznaczają, że wraz ze wzrostem bliskości małżonków, możliwości realizacji samego siebie oraz wzajemnej zgodności co do różnych aspektów wspólnego życia, wzrasta u nich satysfakcja z życia oraz pozytywne nastroje i emocje, natomiast maleją negatywne nastroje i emocje. W przypadku wzrostu rozczarowania i poczucia porażki życiowej będą maleć satysfakcja z życia oraz pozytywne nastroje i emocje, natomiast wzrastać – negatywne nastroje i emocje.

Analogiczne obliczenia korelacyjne wykonano pomiędzy satysfakcją z małżeństwa a eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym (tabela 2).

Wyniki wskazały, że ogólna satysfakcja z małżeństwa pozytywnie wiąże się z eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym, zarówno na poziomie wyniku ogólnego, jak i poszczególnych wymiarów: autonomii, panowania nad środowiskiem, rozwoju osobistego, pozytywnych relacji z innymi, celu życiowego i akceptacji siebie. Oznacza to, że małżonkowie o silniejszej satysfakcji z małżeństwa będą charakteryzować się bardziej pozytywnym stosunkiem do własnego „ja”, większymi zdolnościami radzenia sobie z otaczającym światem, większymi umiejętnościami permanentnego wykorzystywania własnego talentu i potencjału, wyższym zadowoleniem i radością płynącą z bliskiego kontaktu z innymi ludźmi, większą zdolnością do odnajdywania sensu i kierunku w życiu, a także większą umiejętnością działania zgodnie z indywidualnymi zasadami.

Pozytywne związki z wynikami ogólnym i szczegółowymi eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego zanotowano dla trzech wymiarów satysfakcji z małżeństwa: intymności, samorealizacji i podobieństwa, natomiast związki negatywne – wymiaru rozczarowania. Wskazuje to, że małżonkowie, których

Tabela 2. Wyniki korelacji  $r$  Pearsona pomiędzy satysfakcją z małżeństwa a eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym.

Eudajmonistyczny dobrostan psychiczny	Satysfakcja z małżeństwa				
	INT	ROZ	SAM	POD	WO
Autonomia	0,30***	- 0,33***	0,21**	0,26***	0,22**
Panowanie nad środowiskiem	0,53***	- 0,52***	0,37***	0,48***	0,42***
Rozwój osobisty	0,47***	- 0,42***	0,27***	0,36***	0,34***
Pozytywne relacje z innymi	0,49***	- 0,44***	0,37***	0,44***	0,42***
Cel życiowy	0,47***	- 0,46***	0,28***	0,46***	0,36***
Akceptacja siebie	0,58***	- 0,54***	0,39***	0,45***	0,43***
Wynik ogólny	0,60***	- 0,56***	0,39***	0,51***	0,46***

\*\*\* $p < 0,001$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \* $p < 0,05$

Legenda: INT – Intymność, ROZ – Rozczarowanie, SAM – Samorealizacja, POD – Podobieństwo, WO – Wynik ogólny.

związki odznaczają się wzajemną bliskością, możliwością realizacji samego siebie i zgodnością w zakresie różnych aspektów wspólnego życia, przy jednoczesnym niższym poczuciu porażki życiowej wynikającej z zawarcia związku małżeńskiego, będą posiadać wyższy poziom eudajmonistycznego dobrostanu zarówno w stosunku do samego siebie (autonomia, rozwój osobisty, cel życiowy i akceptacja siebie), jak i relacji ze środowiskiem (panowanie nad środowiskiem, pozytywne relacje z innymi).

W celu oszacowania różnicy w sile związków satysfakcji z małżeństwa i hedonistycznego oraz eudajmonistycznego dobrostanu zastosowano testy różnic między dwoma współczynnikami korelacji. Wyniki pokazały, że siła korelacji między satysfakcją z małżeństwa i satysfakcją z życia ( $r = 0,23$ ) była statystycznie mniejsza niż siła korelacji między satysfakcją z małżeństwa i eudajmonistycznym dobrostanem ( $r = 0,46$ ), ( $p < 0,004$ ). Korelacja satysfakcji z małżeństwa z ogólnym pozytywnym nastrojem ( $r = 0,21$ ) była statystycznie mniejsza niż korelacja satysfakcji z małżeństwa z eudajmonistycznym dobrostanem ( $r = 0,46$ ), ( $p < 0,002$ ). Podobnie, korelacja satysfakcji z małżeństwa z ogólnym negatywnym

nastrojem ( $r = -0,36$ ) była statystycznie mniejsza niż korelacja satysfakcji z małżeństwa z eudajmonistycznym dobrostanem ( $r = 0,46$ ), ( $p < 0,001$ ).

W kolejnym etapie analiz przeprowadzono analizy regresji krokowej dla kolejnych wymiarów hedonistycznego dobrostanu psychicznego: satysfakcji z życia, ogólnego nastroju pozytywnego i ogólnego nastroju negatywnego względem wymiarów satysfakcji z małżeństwa (tabela 3).

Tabela 3. Krokowa regresja wielokrotna wyników hedonistycznego dobrostanu psychicznego względem wymiarów satysfakcji z małżeństwa.

	$\beta$	$t$	$P$
Satysfakcja z życia: $R = 0,34$ ; $R^2 = 0,12$ ; $F(2,237) = 8,98$ ; $p < 0,001$			
Intymność	0,36	3,30	0,001
Samorealizacja	0,18	1,99	0,048
Ogólny pozytywny nastrój: $R = 0,31$ ; $R^2 = 0,10$ ; $F(1,238) = 22,15$ ; $p < 0,001$			
Intymność	0,28	2,06	0,009
Ogólny negatywny nastrój: $R = 0,47$ ; $R^2 = 0,22$ ; $F(2,237) = 27,93$ ; $p < 0,001$			
Intymność	- 0,26	- 2,89	0,004
Rozczarowanie	0,24	2,62	0,009

Rezultaty przeprowadzonej regresji krokowej wykazały, że dla wymiaru satysfakcji z życia zmiennymi wyjaśniającymi są intymność i samorealizacja, które wyjaśniają w sumie 12% wariacji. Satysfakcja z życia małżonków będzie tym silniejsza, im będą oni posiadali wyższy poziom zadowolenia z bycia w bliskiej relacji z partnerem oraz możliwości realizacji siebie i swoich wartości życiowych. Ogólny pozytywny nastrój jest wyjaśniany w 10% wariacji tylko przez intymność. Osoby będą posiadały tym wyższy poziom pozytywnych nastrojów, im wyższy będzie ich poziom zadowolenia z bycia w bliskiej relacji z partnerem. Ogólny negatywny nastrój jest natomiast wyjaśniany w 22% wariacji przez dwa wymiary: intymność i rozczarowanie. Uwzględniając znaki zależności, można stwierdzić, że małżonkowie będą charakteryzować się tym wyższym poziomem negatywnych nastrojów, im niższy będzie ich poziom zadowolenia z bliskich

relacji z małżonkiem, natomiast im silniejsze będzie poczucie porażki życiowej wynikającej z zawarcia związku małżeńskiego.

Podobne analizy regresji krokowej przeprowadzono dla wymiarów eudajmonistycznego dobrostanu (tabela 4).

Wynik ogólny dobrostanu eudajmonistycznego jest wyjaśniany przez intymność i rozczarowanie w 39% wariancji. Małżonkowie będą charakteryzować się tym wyższym poziomem dobrostanu, im wyższy będzie poziom satysfakcji z bliskich relacji z partnerem, natomiast niższy – świadomości porażki życiowej wynikającej z zawarcia małżeństwa. Dla wymiaru autonomii zmienną wyjaśniającą w 11% jest rozczarowanie. Zdolność działania według indywidualnych zasad będzie tym większa, im małżonkowie słabiej będą przekonani o porażce życiowej wynikającej z małżeństwa. Wymiary panowania nad środowiskiem (32%), rozwoju osobistego (24%) i akceptacji siebie (37%) są wyjaśniane przez intymność i rozczarowanie. Małżonkowie będą posiadać tym większą zdolność do radzenia sobie w świecie, wykorzystywania własnego potencjału oraz pozytywny stosunek do samych siebie, im silniejsza będzie ich satysfakcja z relacji ze współmałżonkiem, a słabsze – rozczarowanie z małżeństwa. Wymiar pozytywnych relacji z innymi jest wyjaśniany w 26% przez intymność. Osoby będą posiadać tym bardziej satysfakcjonujące relacje interpersonalne, im wyższy będzie poziom ich satysfakcji z bliskich relacji z małżonkiem. Ostatni wymiar, celu życiowego jest wyjaśniany w 28% przez zespół wszystkich czterech zmiennych: intymność, rozczarowanie, podobieństwo i samorealizacja. Małżonkowie będą charakteryzować się tym większą zdolnością do odnajdywania sensu i kierunku w życiu, im wyższy będzie ich poziom satysfakcji z bliskich relacji z partnerem, realizacji siebie samych i zgodności w osiągnięciu celów małżeńskich, natomiast niższy – świadomości porażki życiowej wynikającej ze związku.

#### 4. Dyskusja wyników i wnioski końcowe

Celem przeprowadzonych badań było sprawdzenie struktury i charakteru powiązań między satysfakcją ze związku małżeńskiego a poziomem hedonistycznego i eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego małżonków. Uzyskane wyniki dostarczyły nowych danych na temat powyższych związków oraz wskazały na najważniejsze predyktory satysfakcji małżeńskiej dla dobrostanu psychicznego małżonków. Jest to tym cenniejsze, gdyż wcześniejsze badania nie dały precyzyjnych i jednoznacznych odpowiedzi na pytania o strukturę powiązań między satysfakcją z małżeństwa a różnymi formami dobrostanu psychicznego (Carr, Freedman, Cornman, Schwarz 2014, 931–932; Sanford, Wolfe 2013, 674–676).

Tabela 4. Krokowa regresja wielokrotna wyników eudajmonistycznego dobrostanu psychicznego względem wymiarów satysfakcji z małżeństwa.

	$\beta$	$t$	$p$
Wynik ogólny: $R = 0,62$ ; $R^2 = 0,39$ ; $F(2,237) = 62,99$ ; $p < 0,001$			
Intymność	0,39	4,88	0,000
Rozczarowanie	- 0,27	- 3,36	0,000
Autonomia: $R = 0,33$ ; $R^2 = 0,11$ ; $F(1,238) = 12,77$ ; $p < 0,001$			
Rozczarowanie	- 0,22	- 2,28	0,023
Panowanie nad środowiskiem: $R = 0,56$ ; $R^2 = 0,32$ ; $F(2,237) = 31,26$ ; $p < 0,001$			
Intymność	0,27	2,59	0,010
Rozczarowanie	- 0,25	- 2,79	0,006
Rozwój osobisty: $R = 0,49$ ; $R^2 = 0,24$ ; $F(2,237) = 21,16$ ; $p < 0,001$			
Intymność	0,44	4,30	0,000
Rozczarowanie	- 0,18	- 1,98	0,042
Pozytywne relacje z innymi: $R = 0,51$ ; $R^2 = 0,26$ ; $F(1,238) = 22,91$ ; $p < 0,001$			
Intymność	0,27	2,56	0,011
Cel życiowy: $R = 0,53$ ; $R^2 = 0,28$ ; $F(4,235) = 18,42$ ; $p < 0,001$			
Intymność	0,24	2,10	0,037
Rozczarowanie	- 0,23	- 2,51	0,013
Podobieństwo	0,23	2,35	0,020
Samorealizacja	0,16	1,98	0,043
Akceptacja siebie: $R = 0,61$ ; $R^2 = 0,37$ ; $F(2,237) = 56,65$ ; $p < 0,001$			
Intymność	0,40	4,88	0,000
Rozczarowanie	- 0,24	- 2,92	0,004

Uzyskane wyniki ukazały, że satysfakcja z małżeństwa pozytywnie wiąże się z hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym na poziomie wyników ogólnych. Potwierdza to pierwszą hipotezę badawczą, która zakładała taki kierunek zależności. Małżonkowie charakteryzujący się silniejszą satysfakcją z małżeństwa odznaczają się wyższym poziomem satysfakcji z życia oraz ogólnych pozytywnych nastrojów i emocji, natomiast mniejszym poziomem – ogólnych negatywnych nastrojów i emocji. Oznacza to, że satysfakcja doświadczana przez małżonków w związku pozytywnie wiąże się z przeżywaniem szczęścia życiowego w kategoriach zadowolenia i przyjemności (dobrostan hedonistyczny). Ponadto małżonkowie zadowoleni ze związku doświadczają silniejszego szczęścia życiowego ujmowanego w kategoriach wartości i celu (dobrostan eudajmonistyczny).

Powyższe wyniki są zgodne z wcześniejszymi rezultatami badań wskazujących na pozytywne związki satysfakcji z małżeństwa z przeżywaniem zadowolenia i szczęścia w życiu (Argyle 2008, 179; Kamp Dush, Amato 2005, 624–625). Okazuje się, że małżonkowie czerpią zadowolenie i radość z przeżywanych relacji z najbliższą osobą. Równocześnie uzyskane wyniki poszerzają naszą wiedzę na temat związków między satysfakcją małżeńską a dobrostanem psychicznym poprzez udokumentowanie empiryczne, że zadowolenie z małżeństwa wpływa nie tylko na ogólne doświadczenia szczęścia rozumianego jako przyjemność, ale także wzbogaca globalną perspektywę szczęścia ujmowanego w kategoriach wartości i celu. Pozytywne relacje między małżonkami przekładać się będą zatem na kształtowanie się u nich sfery wartości, poczucia celu i sensu, a także spostrzegania swojego życia jako oferującego samorealizację i spełnienie. Wynika z tego postulat, iż analizując poczucie szczęścia w małżeństwie, należy uwzględnić obydwa rodzaje dobrostanu, gdyż – dopiero traktowane łącznie – dają „bigger picture” czynników odpowiedzialnych za pozytywny stan psychiczny małżonków.

Pozytywny związek między satysfakcją małżeńską a hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym nie oznacza jednak, że wszystkie wymiary zadowolenia z małżeństwa w ten sam sposób wiążą się z poczuciem szczęścia u małżonków. Uwzględnienie wewnętrznej struktury satysfakcji z małżeństwa pokazało, że o ile takie wymiary satysfakcji jak: intymność, samorealizacja i podobieństwo pozytywnie wiązały się z hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym, to wymiar rozczarowania – negatywnie. Wyniki te pozwalają pozytywnie zweryfikować drugą i trzecią hipotezę badawczą, które zakładały, że wymiary zwiększające ogólną satysfakcję z małżeństwa, tj. intymność, samorealizacja i podobieństwo, pozytywnie wiążą się z hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem, natomiast wymiar ob-



niżający ogólną satysfakcję z małżeństwa, tj. rozczarowanie, charakteryzuje się negatywnym związkiem z dobrostanem małżonków.

Otrzymane zależności wydają się wielce interesujące z perspektywy relacji małżeńskich, gdyż wskazują, że satysfakcja z małżeństwa nie jest prostym, jednowymiarowym doznaniem, lecz złożonym doświadczeniem egzystencjalnym, w którego obrębie wyróżnić można elementy zarówno pozytywne, np. intymność czy samorealizacja, jak i negatywne, np. rozczarowanie. Świadomość bliskich i dojrzałych relacji z partnerem, możliwość realizacji samego siebie, zgodność w osiągnięciu celów małżeńskich i rodzinnych oraz konstruktywne rozwiązywanie aktualnych problemów przez małżonków zwiększają ich dobrostan w sferze przyjemności i wartości, natomiast przekonanie o porażce życiowej odnośnie do małżeństwa i unikanie odpowiedzialności w rozwiązywaniu bieżących problemów skutkują obniżeniem zadowolenia i szczęścia z życia (Cholewa, Gilski 2013, 238–239; Rostowska 2009, 62). O pozytywnym wpływie relacji małżeńskich na dobrostan psychiczny małżonków decyduje zatem nie tyle ich częstotliwość, ile jakość. W tym sensie, prezentowane wyniki rzucają nowe światło na wcześniejsze badania nad dobrostanem psychicznym małżonków (Gottman 2014, 12–14; Mirecki, Chou, Elliott, Schneider 2013, 79–80; Płopa 2008, 92), wskazując na kluczową rolę wewnętrznej struktury satysfakcji z małżeństwa w tego typu analizach empirycznych.

Kolejnym, ważnym wynikiem niniejszych badań było wskazanie na zróżnicowanie w zakresie siły związków satysfakcji z małżeństwa z hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem. Okazało się, że satysfakcja małżeńska silniej wiązała się z eudajmonistycznym niż hedonistycznym dobrostanem, co potwierdziło czwartą hipotezę badawczą. Na płaszczyźnie oceny własnego życia, szczęście małżonków silniej wiąże się zatem ze sferą wartości i celu niż przyjemności.

Ten intrygujący rezultat wskazuje na dwie istotne rzeczy. Po pierwsze, dojrzałe i satysfakcjonujące relacje z partnerem bardziej przyczyniają się do pozytywnego spostrzegania życia w kategoriach wartości i celu (eudajmonizm) niż przyjemności (hedonizm). Pozytywny kontakt ze współmałżonkiem zapewnia możliwości czerpania szczęścia z prawidłowego rozwoju psychicznego i społecznego, kształtowania życiowych celów i realizacji istotnych wartości (Krok 2011, 69; Ryff, Singer 2013, 98–99). Po drugie, w badaniach nad dobrostanem psychicznym małżonków konieczna jest wyraźna dywersyfikacja odmiennych aspektów ludzkiego szczęścia i analizowanie wszystkich jego wymiarów, gdyż różnią się one między sobą pod względem ważności. Skupienie się wyłącznie na jednym rodzaju dobrostanu, np. podkreślającym przyjemność i doświadczenia zmysłowe, może skutkować zgubieniem innych, ważnych elementów decydujących o całości kształcie ludzkiego szczęścia.

Podsumowując, uzyskane wyniki wskazały na związki wymiarów satysfakcji z małżeństwa z hedonistycznym i eudajmonistycznym dobrostanem psychicznym małżonków, co wskazuje na powiązanie sfery relacji małżeńskich z doświadczanym przez każdego z małżonków szczęściem życiowym. Nie ulega wątpliwości, że wszystkie elementy relacji małżeńskich składające się na ogólne poczucie satysfakcji z małżeństwa mają istotny wpływ na ocenę przez małżonków własnego życia zarówno w kategoriach przyjemności, jak wartości i celu. Interesującym kierunkiem dalszych badań byłaby weryfikacja wpływu innych cech psychicznych małżonków, np. osobowościowych lub społecznych na poziom doświadczanego dobrostanu psychicznego. Warto byłoby również podjąć badania podłużne nad zależnościami relacji małżeńskich z zadowoleniem z życia. Uwzględnienie zmienności czasowej pozwoliłoby na zbadanie zależności przyczynowo-skutkowych, których nie można było określić w obecnym badaniu, a także umożliwiłoby określenie dynamiki zmian w zakresie interakcji małżeńskich i ich wpływu na psychiczne funkcjonowanie partnerów.

## Bibliografia

- BUKALSKI S., *Style przywiązania nupturientów oraz inne czynniki psychologiczne jako predyktory jakości narzeczeństwa. Analiza empiryczna*, Szczecin 2013.
- CARR D., FREEDMAN V.A., CORNMAN J.C., SCHWARZ N., *Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life*, „Journal of Marriage and Family” 2014, 76(5), 930–948.
- CHARNIA M.R., ICKES W., *Predicting marital satisfaction: social absorption and individuation versus attachment anxiety and avoidance*, „Personal Relationships” 2007, 14, 187–208.
- CHOLEWA M., GILSKI M., *Miłować całym umysłem (Łk 10,27). Poznawczy wymiar miłości*, w: I. JAZUKIEWICZ, E. ROJEWSKA (red.), *Miłość jako sprawność moralna w wychowaniu*, Szczecin 2013, 237–252.
- CZAPIŃSKI J., *Spotkanie dwóch tradycji: hedonizmu i eudajmonizmu*, w: J. CZAPIŃSKI (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2008, 13–17.
- DIENER E., EMMONS R.A., LARSEN R., GRIFFIN S., *The satisfaction with life scale*, „Journal of Personality Assessment” 1985, 49, 71–75.
- DIENER E., GOHM C.L., SUH E., OISHI S., *Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures*, „Journal of Cross-Cultural Psychology” 2000, 31 (4), 419–436.

- DIENER E., LUCAS R.E., OISHI S., *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia*, w: J. CZAPIŃSKI (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa 2008, 35–50.
- DIENER E., *New findings and future directions for subjective well-being research*, „American Psychologist” 2012, 67(8), 590–597.
- DIENER E., OISHI S., LUCAS R.E., *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*, w: S.J. LOPEZ, C.R. SNYDER (red.), *The Oxford handbook of positive psychology*, Oxford 2011, 187–194.
- GOTTMAN J.M., *What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes*, New York 2014.
- HARING-HIDORE M., STOCK W.A., OKUN M.A., WITTER R.A., *Marital status and subjective well-being: A research synthesis*, „Journal of Marriage and Family” 1985, 47, 947–953.
- JANICKA I., NIEBRZYDOWSKI L., *Psychologia małżeństwa: zafascynowanie partnerem, otwartość, empatia, miłość, seks*, Łódź 1994.
- JUCZYŃSKI Z., *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa 2001.
- KAMP DUSH C.M., AMATO P.R., *Consequences of relationship status and quality for subjective well-being*, „Journal of Social and Personal Relationships” 2005, 22(5), 606–627.
- KROK D., *Charakter relacji rodzinnych a dobrostan psychiczny*, „Family Forum” 2011, 1, 63–78.
- KROK D., *Religijność a jakość życia w perspektywie mediatorów psychospołecznych*, Opole 2009.
- KROK D., *Systemowe ujęcie rodziny w badaniach dobrostanu psychicznego jej członków*, w: D. KROK, P. LANDWÓJTOWICZ (red.), *Rodzina w nurcie współczesnych przemian. Studia interdyscyplinarne*, Opole 2010, 359–368.
- KROK D., *The mediational perspective in the relationship between spirituality and subjective well-being*, w: E. MAIEROVÁ, R. PROCHÁZKA, M. DOLEJŠ, O. SKOPAL (red.), *Phd existence 2014 - proceedings*, Olomouc 2014, 239–247.
- MIRECKI R.M., CHOU J.L., ELLIOTT M., SCHNEIDER C.M., *What factors influence marital satisfaction? Differences between first and second marriages*, „Journal of Divorce and Remarriage” 2013, 54(1), 78–93.
- OMER ZUBERI S., ZADEH Z.F., HUSSAIN BHUTTO Z., *Reduction in dysfunctional thought processes by the use of cognitive behavioral interventions among Pakistani couples with marital dissatisfaction*, „Bahria Journal of Professional Psychology” 2014, 13(2), 85–97.
- PLOPA M., *Psychologia rodziny, Teoria i badania*, Kraków 2005.
- PLOPA M., *Więzi w małżeństwie i rodzinie, Metody badań*, Kraków 2008.

- RØSAND G.M.B., SLINNING K., RØYSAMB E., TAMBS K., *Relationship dissatisfaction and other risk factors for future relationship dissolution: a population-based study of 18,523 couples*, „Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology” 2014, 49(1), 109–119.
- ROSTOWSKA T., *Małżeństwo, rodzina, praca a jakość życia*, Kraków 2009.
- ROSTOWSKI J., *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobrego związku małżeńskiego*, Warszawa 1987.
- RYFF C.D., *Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization*, w: A. WATERMAN (red.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*, Washington 2013, 77–98.
- RYFF C.D., *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1989, 57, 1069–1081.
- RYFF C.D., *Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia*, „Psychotherapy and psychosomatics” 2014, 83(1), 10–28.
- RYFF C.D., *Psychological well-being*, w: J.E. BIRREN (red.), *Encyclopedia of gerontology: age, aging, and the aged*, San Diego 1996, 365–369.
- RYFF C.D., SINGER B.H., *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*, „Journal of Happiness Studies” 2008, 9, 13–39.
- RYFF C.D., SINGER B.H., *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*, w: A.D. FAVE (red.), *The exploration of happiness*, New York and London 2013, 97–116.
- SANFORD K., WOLFE K.L., *What married couples want from each other during conflicts: An investigation of underlying concerns*, „Journal of Social and Clinical Psychology” 2013, 32(6), 674–699.
- STANLEY S.M., RAGAN E.P., RHOADES G.K., MARKMAN H.J., *Examining changes in relationship adjustment and life satisfaction in marriage*, „Journal of Family Psychology” 2012, 26(1), 165–170.
- WATSON D., CLARK L.A., *The PANAS-X. Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form*, Iowa City 1995.
- ZADEH A.N., TABRIZI A.M., *Study of predicting marriage satisfaction based on emotional intelligence, spiritual intelligence and self-efficiency*, „Asian Journal of Medical and Pharmaceutical Researches” 2014, 4(4), 160–166.