

## PSYCHOLOGIA / PSYCHOLOGY

**ANDRZEJ DAKOWICZ**

Uniwersytet w Białymstoku

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3614-8985>

e-mail: a.dakowicz@uwb.edu.pl

### SPRĘŻYSTOŚĆ PSYCHICZNA MŁODYCH MĘŻCZYŹN O ODMIENNYM POZIOMIE DOJRZAŁOŚCI PSYCHICZNEJ DO MAŁŻEŃSTWA

**Streszczenie:** Celem pracy była próba określenia, czy dojrzałość psychiczna do małżeństwa młodych mężczyzn, definiowana jako akceptacja siebie, wewnętrzna integracja oraz podejście do małżeństwa i życia rodzinnego ma związek ze sprężystością psychiczną? Uzyskane wyniki wykazały, że młodzi mężczyźni o wyższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa charakteryzują się znacznie większą sprężystością psychiczną niż mężczyźni o niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa.

**Słowa kluczowe:** sprężystość psychiczna, dojrzałość psychiczna do małżeństwa, młodzi mężczyźni

### PSYCHOLOGICAL RESILIENCY OF YOUNG MEN WITH DIFFERENT LEVELS OF PSYCHOLOGICAL MATURITY FOR MARRIAGE

**Abstract:** The aim of the study was to determine whether psychological maturity for marriage among young men, defined as self-acceptance, internal integration, and attitudes toward marriage and family life is related to psychological resiliency? The results showed that young men with a higher level of psychological maturity for marriage are characterized by significantly greater psychological resiliency than those with a lower level of psychological maturity for marriage.

**Keywords:** psychological resiliency, psychological maturity for marriage, young men

## Wprowadzenie

Dynamika bliskiej relacji interpersonalnej, jaką jest małżeństwo<sup>1</sup>, zakłada z natury gotowość na nieustanne zmiany, którym należy poddać, aby wypełnić jego podstawowe funkcje<sup>2</sup>. Mimo mniejszej liczby zawieranych związków małżeńskich, wzrostu liczby rozwodów i alternatyw dla małżeństwa takich jak konkubiny, samotne rodzicielstwo czy życie w pojedynkę<sup>3</sup>, udany związek małżeński kobiety z mężczyzną pozostaje dominującym pragnieniem współczesnej młodzieży<sup>4</sup>. Bardzo ważne jest również to, że powstająca na bazie małżeństwa rodzina jest wartością kulturową, funkcjonalną, strukturalną i prozdrowotną, co stanowi o jej ponadczasowości i uniwersalności<sup>5</sup>.

Warunkiem o istotnym znaczeniu w realizacji satysfakcjonującego oboje małżonków związku małżeńskiego jest ich dojrzałość psychiczna<sup>6</sup>, wśród których ważną rolę odgrywa sprężystość psychiczna<sup>7</sup>. Przejawia się ona m.in. w umiejętnym rozpoznawaniu nieustannie zmieniającej się rzeczywistości oraz adekwatnym odnajdywaniu się w intymnych relacjach interpersonalnych<sup>8</sup>.

<sup>1</sup> M. Plopa, T. Zajdlie-Plopa, K. Karasiewicz, *Dynamika związku małżeńskiego jako predyktor sytuacji rozwodowej*, „Czasopismo Psychologiczne” 23(2017), nr 1, s. 71–87, <<https://doi.org/10.14691/CPPJ.23.1.71>>, dostęp: 02.07.2025.

<sup>2</sup> A. Tomkiewicz, *Struktura i funkcje małżeństwa i rodziny – zagrożenia i nadzieje*, „Roczniki Teologiczne” 51(2004), t. 10, s. 57–74, <<http://theologos.pl/xmlui/handle/1234567-89/11284>>, dostęp: 02.07.2025; A. Dakowicz, *Powodzenie małżeństwa. Uwarunkowania psychologiczne w perspektywie transgresyjnego modelu Józefa Kozielskiego*, Białystok 2014.

<sup>3</sup> A. Żurek, *Przyszłość instytucji małżeństwa w opiniach małżonków z długim stażem małżeńskim*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 86(2024), nr 2, s. 299–315, <<https://doi.org/10.14746/rpeis.2024.86.2.15>>, dostęp: 02.07.2025.

<sup>4</sup> J. Mariański, *Rodzina jako wartość podstawowa w świadomości młodzieży szkolnej*, „Copenhagen Political and Legal Studies” 2(2023), nr 2, s. 80–102, <<https://doi.org/10.15804/CPLS.2023207>>, dostęp: 02.07.2025; tenże, *Cele i dążenia życiowe jako wartości codzienne młodzieży szkolnej*, „Youth in Central and Eastern Europe” 11(2024), nr 18, s. 26–38, <<https://doi.org/10.24917/ycee.11534>>, dostęp: 02.07.2025; J. Smyła, *Wartości polskiej młodzieży: przegląd badań*, w: *Młodzież wobec wartości*, pod red. P. Magiery, Warszawa 2024, s. 123–151.

<sup>5</sup> K. Wałęcka-Matyja, I. Janicka, *Rodzina jako wartość. Analiza psychologiczna wartości rodzinnych*, Łódź 2021.

<sup>6</sup> S. Tykarski, *Znaczenie posiadania dojrzałej osobowości u osób przygotowujących się do małżeństwa – szkic psychologiczny z uwzględnieniem wątku pastoralnego*, „Teologia i Człowiek” 41(2018), nr 1, s. 117–136, <<https://doi.org/10.12775/TiCz.2018.007>>, dostęp: 08.07.2025; A. Dakowicz, *Zadowolenie z małżeństwa. Pedagogiczne implikacje dotyczące osobistego rozwoju małżonków, relacji małżeńskich i rodzicielskich*, Białystok 2021; M. Królczyk, *Wychowanie w rodzinie katolickiej. Refleksja na tle adhortacji Familiaris consortio i Amoris laetitia*, „Teologia i Moralność” 19(2024), nr 1, s. 231–246, <<https://doi.org/10.14746/TIM.2024.35.1.13>>, dostęp: 08.07.2025.

<sup>7</sup> A. Lisiecka-Bednarczyk, *Rodzinne uwarunkowania przygotowania młodych dorosłych do założenia rodziny*, „Edukacja Dziecka” 7(2023), s. 197–214, <<https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.6092>>, dostęp: 08.07.2025; M. Karbowski, M. Ryś, W.M. Samborska, U. Tataj-Puzyna, *The importance of mental resilience in interpersonal communication and the unveiling of resentment – analysis of studies on young adults*, „Quarterly Journal Fides et Ratio” 60(2024), nr 4, s. 22–33, <<https://doi.org/10.34766/fer.v60i4.1321>>, dostęp: 08.07.2025.

<sup>8</sup> A. Błasiak, E. Dybowska, *Wzmacnianie rezyliencji w rodzinie – współczesną potrzebą*, „Roczniki Pedagogiczne” 13(2021), nr 4, s. 59–72, <<http://doi.org/10.18290/rped21134.6>>, dostęp: 08.07.2025; A. Franczok-Kuczmowska, *Badanie odporności psychicznej u osób dorosłych*, „Psychologia Rozwojowa” 27(2022), nr 1, s. 9–26, <<https://doi.org/10.4467/20843-879PR.22.001.16676>>, dostęp: 08.07.2025.

## Sprężystość (odporność) psychiczna jako istotny element związany z dojrzałością do małżeństwa

Dojrzałość do małżeństwa w zakresie sfery psychicznej<sup>9</sup> przebiega równolegle z rozwojem osobowościowym, który dotyczy powiększania wewnętrznego bogactwa przeżyć, dążenia do szczęścia, wyboru celów i realizowania dążeń życiowych, giętkości adaptacyjnej, zwiększania odporności na frustrację, klasyfikowania hierarchii wartości, zaangażowania na rzecz dobra wspólnego, transgresji, kształtowania szacunku wobec drugiego człowieka, wyrabiania odpowiedzialności, dążenia do rozsądnej autonomii, budowania dojrzałości moralnej<sup>10</sup>. Ze względu na szczególnie bliską relację na całe życie z konkretną osobą, można przyjąć, że dojrzałość psychiczna do małżeństwa to zdolność do racjonalnego i realistycznego myślenia, wewnętrznej autonomii, podmiotowego traktowania drugiego człowieka oraz wglądu w motywy własnego postępowania<sup>11</sup>.

Dojrzałość do małżeństwa jest efektem współdziałania struktury całej osobowości wobec nieustannie zachodzących zmian w rzeczywistości, istnieje wówczas, gdy osoba jest zdolna odnieść się do niepowodzeń w życiu małżeńskim podobnie jak do występujących w nim sukcesów<sup>12</sup>.

W literaturze odporność psychiczna stanowi pojęcie złożone, najczęściej określane terminem *resilience* lub *resilency*<sup>13</sup>. *Resilience* określana jest mianem procesu<sup>14</sup> związanego z efektywną adaptacją jednostki do problemów i trudności życiowych, gdzie wzorce adaptacji stanowią ramy dla późniejszych doświadczeń osoby, dzięki czemu możliwe jest rozwinięcie większej elastyczności zachowań w obliczu trudnych sytuacji. Schematy przystosowywania się do pojawiających się problemów czy kryzysów nie są tracone, lecz ulegają reorganizacji, a następnie włączeniu do nowych wzorców adaptacyjnych<sup>15</sup>.

<sup>9</sup> A. Dakowicz, *Inteligencja emocjonalna młodych kobiet o wyższym i niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa*, „Roczniki Pedagogiczne” 16(2024), nr 52, s. 41–53, <<https://doi.org/10.18290/rped24164.3>>, dostęp: 15.07.2025.

<sup>10</sup> P.K. Oleś, *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa 2011; A. Dakowicz, *Inteligencja emocjonalna młodych mężczyzn o wyższym i niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa*, „Civitas et Lex” 13(2024), nr 2, s. 57–69, <<https://doi.org/10.31648/cetl.9945>>, dostęp: 15.07.2025.

<sup>11</sup> Z. Chlewiński, *Dojrzałość: osobowość, sumienie, religijność*, Poznań 1991; A. Dakowicz, *Inteligencja emocjonalna młodych kobiet...*, s. 41–53.

<sup>12</sup> A. Dakowicz, *Inteligencja emocjonalna młodych mężczyzn...*, s. 57–69.

<sup>13</sup> N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Skala pomiaru prężności – SPP-25*, „Nowiny Psychologiczne” 3(2008), s. 39–55; M. Ryś, E. Trzęsowska-Greszta, *Kształtowanie się i rozwój odporności psychicznej*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 34(2018), nr 2, s. 164–196, <<https://doi.org/10.34766/fer.v60i4.1321>>, dostęp: 15.07.2025.

<sup>14</sup> S.S. Luthar, D. Cicchetti, B. Becker, *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*, „Child Development” 71(2000), nr 3, s. 543–562, <<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>>, dostęp: 15.07.2025; K. Ostaszewski, *Druga strona ryzyka*, „Remedium” 144(2005), nr 2, s. 1–3.

<sup>15</sup> B. Egeland, A. Sroufe, T.M. Yates, *Rethinking resilience. A developmental process perspective*, w: *Resilience and Vulnerability*, pod red. S.S. Luthar, Cambridge 2003, s. 243–259.

Odporność psychiczna określana terminem *resiliency* dotyczy cechy i związana jest z dyspozycją osobowościową<sup>16</sup> jednostki do zaradności w warunkach codziennych, dzięki czemu posiada zdolność adaptacji do licznych zmian zachodzących w jej życiu. Wysoka odporność psychiczna (prężność osobowa) w tym rozumieniu sprawia, że człowiekowi łatwiej jest skutecznie radzić sobie z sytuacjami trudnymi dzięki umiejętnemu wykorzystaniu potencjału do zarządzania zasobami osobistymi oraz środowiskowymi<sup>17</sup>.

W prezentowanym opracowaniu sprężystość psychiczna rozumiana jest jako adaptacyjna elastyczność wynikająca ze zdolności dostosowania poziomu kontroli w zależności od sytuacji<sup>18</sup>. Umożliwia zrozumienie procesów motywacyjnych, emocjonalnych oraz zachowania, pozwalając wyjaśnić funkcjonowanie osób dobrze radzących sobie ze stresem, jak i wnikać w genezę zaburzeń psychicznych<sup>19</sup>. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że emocje pozytywne są wykorzystywane przez osoby o wysokim poziomie sprężystości psychicznej jako aktywny czynnik prowadzący do bardziej korzystnego funkcjonowania w obliczu trudnych sytuacji. Pomagają im oderwać się od negatywnych doświadczeń i przywrócić stan równowagi psychicznej<sup>20</sup>. Odejście od negatywnych doświadczeń poprzez wzbudzenie pozytywnych emocji ma istotne znaczenie zarówno na gruncie psychologii zdrowia, jak i psychologii klinicznej<sup>21</sup>.

Osoby o niskiej sprężystości psychicznej (samokontroli) nie panują nad swoimi emocjami i eksponują je niezależnie od sytuacji. Łatwo jest im się rozprościć i zachować się niestosownie do sytuacji. Z drugiej strony, osoby o wysokim poziomie samokontroli cechuje pewna sztywność – brak spontaniczności<sup>22</sup>. Sprężystość psychiczna jest to zdolność dostosowania poziomu kontroli impulsów do sytuacji<sup>23</sup>.

Sprężystość psychiczna wpływa pozytywnie na podejmowanie strategii, które przystosowują do ciągle zmieniającego się świata. Dzięki sprężystości spada skłonność do korzystania ze strategii nieadaptacyjnych na korzyść adaptacyjnych o charakterze prorozwojowym<sup>24</sup>.

<sup>16</sup> T.M. Ostrowski, *Egzystencjalne uwarunkowania odporności i prężności psychicznej*, Kraków 2022.

<sup>17</sup> Z. Uchnast, *Prężność osobowa. Empiryczna typologia i metoda pomiaru*, „Roczniki Filozoficzne” 45(1997), nr 4, s. 27–51; tenże, *Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania*, „Roczniki Psychologiczne” 1998, nr 1, s. 7–27.

<sup>18</sup> T.D. Letzring, J. Block, D.C. Funder, *Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self*, „Journal of Research in Personality” 39(2005), nr 4, s. 395–422.

<sup>19</sup> Ł. Kaczmarek, *Skala Sprężystości Psychicznej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale*, „Czasopismo Psychologiczne” 17(2011), nr 2, s. 263–266.

<sup>20</sup> M.M. Tugade, B.L. Fredrickson, *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences*, „Journal of Personality and Social Psychology” 86(2004), nr 2, s. 320–333.

<sup>21</sup> I. Heszen, H. Sęk, *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007; Ł. Kaczmarek, H. Sęk, M. Ziarko, *Sprężystość psychiczna i zmienne pośredniczące w jej wpływie na zdrowie*, „Przegląd Psychologiczny” 54(2011), nr 1, s. 29–46.

<sup>22</sup> Ł. Kaczmarek, *Skala Sprężystości Psychicznej...*, s. 263–266.

<sup>23</sup> T.D. Letzring, J. Block, D.C. Funder, *Ego-control and ego-resiliency...*, s. 395–422.

<sup>24</sup> D. Cicchetti, F.A. Rogosch, M. Lynch, K.D. Holt, *Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome*, „Development and Psychopathology” 1993, nr 5, s. 629–647, <<https://>

## Procedura badań własnych

Satysfakcjonująca relacja małżeńska związana jest z początkowym poziomem dojrzałości psychicznej<sup>25</sup>, której jednym z aspektów jest sprężystość psychiczna<sup>26</sup>.

Celem pracy była próba określenia, czy dojrzałość psychiczna do małżeństwa młodych mężczyzn ma związek ze sprężystością psychiczną? Problem główny polegał na określeniu związku pomiędzy dojrzałością psychiczną do małżeństwa młodych mężczyzn a ich sprężystością psychiczną.

Analiza literatury<sup>27</sup> z zakresu poruszanej problematyki skłania ku postawieniu następujących hipotez:

H<sub>1</sub> – Dojrzałość psychiczna do małżeństwa młodych mężczyzn ma związek z ich sprężystością psychiczną.

H<sub>2</sub> – Młodzi mężczyźni o wyższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa charakteryzują się większą sprężystością psychiczną niż młodzi mężczyźni o niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa.

Badania zostały przeprowadzone przy użyciu Skali Dojrzałości do Małżeństwa SKALDOM II<sup>28</sup> oraz Skali Sprężystości Psychicznej<sup>29</sup>.

Maria Ryś i Tomasz Sztajerwald opracowali Skalę Dojrzałości Psychicznej do Małżeństwa SKALDOM II, która składa się z dziesięciu skal. Po przeprowadzeniu analizy czynnikowej wyłoniono trzy główne skale, obejmujące następujące obszary: Skala I – Akceptacja siebie; Skala II – Wewnętrzna integracja i podejście do świata; Skala III – Podejście do małżeństwa i życia rodzinnego<sup>30</sup>.

---

doi.org/10.1017/S0954579400006209>, dostęp: 15.07.2025; N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Rozwój potraumatyczny – charakterystyka i pomiar*, „Psychiatria” 2010, 7, s. 129–142.

<sup>25</sup> A. Dakowicz, *Powodzenie małżeństwa...*.

<sup>26</sup> A. Lisiecka-Bednarczyk, *Rodzinne uwarunkowania przygotowania młodych dorosłych do założenia rodziny*, s. 197–214,

<sup>27</sup> J.M. Bradley, M. Hojjat, *A model of resilience and marital satisfaction*, „The Journal of Social Psychology” 157(2016), nr 5, s. 588–601, <<https://doi.org/10.1080/0022-4545.2016.1254592>>, dostęp: 17.07.2025; A. Kołodziej-Zaleska, M. Iłska, A. Brandt-Salmeri, A. Jazłowska, H. Przybyła-Basista, *How to measure ego-resiliency in the face of various life-changing crises: Measurement invariance, convergent and discriminant validity and reliability of the Polish version of the Revised Ego-Resiliency Scale (ER89-R12) (2023). PeerJ 11: e14499*, <<https://doi.org/10.7717/peerj.14499>>, dostęp: 17.07.2025; D. Suwalska-Barancewicz, N. Pilarska, K. Komorowska, *The importance of interpersonal commitment in intimate relationships for the relationship between personal resilience and life satisfaction*, „Quarterly Journal Fides et Ratio” 62(2025), 2, s. 36–48, <<https://doi.org/10.34766/fm9mez02>>, dostęp: 17.07.2025; Z. Poonawala, A.R. Singh, *Impact of Sense of Mastery, Marital Strain, and Social Support on Emotional Well-Being and Marital Satisfaction Among Married Couples*, „American Journal of Psychiatric Rehabilitation” 28(2025), no 5, s. 378–389, <<https://doi.org/10.69980/ajpr.v28i5.391>>, dostęp: 17.07.2025.

<sup>28</sup> M. Ryś, T. Sztajerwald, *Psychologiczne aspekty dojrzałości młodych do małżeństwa. Skala Dojrzałości Psychicznej do Małżeństwa SKALDOM II*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 37(2019), nr 1, s. 158–183, <<https://doi.org/10.34766/fetr.vli37.43>>, dostęp: 18.07.2025.

<sup>29</sup> Ł. Kaczmarek, *Skala Sprężystości Psychicznej...*, s. 263–266.

<sup>30</sup> M. Ryś, T. Sztajerwald, *Psychologiczne aspekty dojrzałości młodych do małżeństwa...*, s. 158–183.

Sprężystość psychiczna stanowi konkretną cechę osobowości, do pomiaru której wykorzystuje się skalę, skonstruowaną przez autorów koncepcji<sup>31</sup>. Składa się z czternastu pozycji testowych pochodzących z narzędzia do opisu cech osobowości California Adult Q-sort. Osoba badana dokonuje samooceny na czterostopniowej skali, w jakim stopniu dane twierdzenie odnosi się do niej. Osoby osiągające wyższe wyniki są odbierane przez otoczenie jako radosne, o szerokich zainteresowaniach, wysokich aspiracjach, asertywne, społecznie zrównoważone, posiadające wysokie zdolności interpersonalne. Uzyskane walory psychometryczne pozwalają na posługiwanie się Ego Resiliency Scale (ER89) jako narzędziem umożliwiającym diagnozę sprężystości psychicznej badanej osoby<sup>32</sup>.

Adaptacja Ego Resiliency Scale (ER89) do polskich warunków i przeprowadzona confirmacyjna analiza czynnikowa potwierdziła, że wszystkie pozycje mierzą te same konstrukty, z wyjątkiem jednej pozycji, która została potraktowana jako buforowa. Po jej wykluczeniu współczynnik rzetelności  $\alpha$  Cronbacha dla trzynastu skal osiągnął wartość 0,78<sup>33</sup>. Dotychczasowe badania z wykorzystaniem Skali Sprężystości Psychicznej uzasadniają jej przydatność empiryczną<sup>34</sup>.

Kierując się losowym doбором zbadano 90 młodych mężczyzn pochodzących z Białegostoku. Na podstawie wyniku uzyskanego w Skali Dojrzałości Psychicznej do Małżeństwa SKALDOM II wyodrębniono 30 mężczyzn o wyższym i 30 mężczyzn o niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa, pomijając mężczyzn, którzy uzyskali wyniki przeciętne. Mężczyźni charakteryzujący się wyższym poziomem dojrzałości psychicznej do małżeństwa uzyskali średni wynik 151,5 punktu (minimalny 145, a maksymalny 162). Mężczyźni charakteryzujący się niższym poziomem dojrzałości psychicznej do małżeństwa uzyskali średni wynik 121,5 punktu (minimalny 93, a maksymalny 129). Biorąc pod uwagę charakterystykę badanych mężczyzn z obu grup, są one do siebie bardzo zbliżone co do średniej wieku, poziomu wykształcenia, aktywności zarobkowej, typu związku rodziców i liczby posiadanego rodzeństwa<sup>35</sup> (tab. 1).

Tabela 1 przedstawia charakterystykę badanych mężczyzn o wyższym i niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa pod względem wybranych zmiennych: średnia wieku, wykształcenie, aktywność zarobkowa, forma związku rodziców i kwestia posiadania rodzeństwa. Wartości zmiennych młodych mężczyzn we wszystkich wymienionych kategoriach socjodemograficznych są do siebie bardzo zbliżone

<sup>31</sup> J. Block, A.M. Kremen, *IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness*, „Journal of Personality and Social Psychology” 70(1996), nr 2, s. 349–361.

<sup>32</sup> T.D. Letzring, J. Block, D.C. Funder, *Ego-control and ego-resiliency...*, s. 395–422.

<sup>33</sup> Ł. Kaczmarek, *Skala Sprężystości Psychicznej...*, s. 263–266.

<sup>34</sup> S. Skalski, *Związek między medycyną rolą spostrzeganego wsparcia społecznego a sprężystością psychiczną i orientacją pozytywną*, „Rozprawy Społeczne” 13(2019), 3, s. 28–37, <<https://doi.org/10.29316/rs/112978>>, dostęp: 18.07.2025; K. Miszewski, M. Miałkowska-Kozaryna, *Dyskusja wokół problemu prizonizacji na kanwie badań własnych*, „Resocjalizacja Polska” 2020, nr 19, s. 319–335, <<https://doi.org/10.22432/pjsr.2020.19.19>>, dostęp: 18.07.2025.

<sup>35</sup> A. Dakowicz, *Inteligencja emocjonalna młodych mężczyzn...*, s. 57–69.

Tabela 1. Charakterystyka badanych mężczyzn

| Wybrane zmienne     |                    | Mężczyźni o wyższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa (n = 30) | Mężczyźni o niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa (n = 30) |
|---------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| średnia wieku       |                    | 22,2 lat                                                                    | 22,1 lat                                                                    |
| Wykształcenie       | średnie            | 23 (76,7%)                                                                  | 28 (93,3%)                                                                  |
|                     | wyższe             | 7 (23,3%)                                                                   | 2 (6,7%)                                                                    |
| Aktywność zarobkowa | tak                | 22 (73,3%)                                                                  | 22 (73,3%)                                                                  |
|                     | nie                | 8 (26,7%)                                                                   | 8 (26,7%)                                                                   |
| Związek rodziców    | formalny           | 23 (76,7%)                                                                  | 22 (73,3%)                                                                  |
|                     | rozwieźdzeni       | 7 (23,3%)                                                                   | 8 (26,7%)                                                                   |
| Rodzeństwo          | posiada rodzeństwo | 26 (86,7%)                                                                  | 25 (83,3%)                                                                  |
|                     | jest jedynakiem    | 4 (13,3%)                                                                   | 5 (16,7%)                                                                   |

Źródło: badania przeprowadzone w ramach projektu pt. „Dojrzałość psychiczna do małżeństwa młodych kobiet i mężczyzn” realizowanego w roku akademickim 2021/2022 na seminarium licencjackim pod kierunkiem dr. Andrzeja Dakowicza.

## Wyniki

Wykorzystując stosowne testy statystyczne<sup>36</sup>, porównano wyodrębnione grupy młodych mężczyzn przy użyciu oprogramowania IBM SPSS Statistics 29. Badani mężczyźni o wyższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa charakteryzują się zdecydowanie większą sprężystością psychiczną niż badani mężczyźni o niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa (tab. 2:  $t=7,05$ ;  $df=58$ ;  $p<0,001$ ).

Tabela 2. Wyniki uzyskane w Skali Sprężystości Psychicznej przez badanych mężczyzn o wyższym i niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa

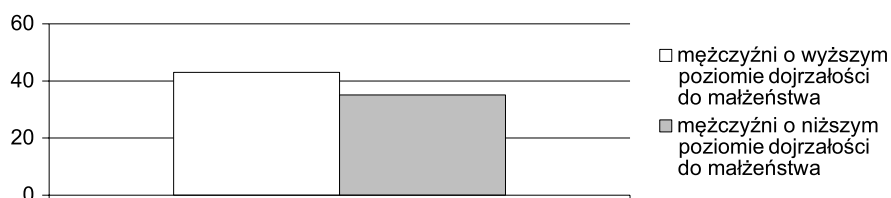
| Mężczyźni o wyższym poziomie dojrzałości do małżeństwa (n=30) |           | Mężczyźni o niższym poziomie dojrzałości do małżeństwa (n=30) |           | Istotność różnic |           |            |
|---------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|-----------|------------|
| <i>M</i>                                                      | <i>SD</i> | <i>M</i>                                                      | <i>SD</i> | <i>t</i>         | <i>df</i> | <i>p</i> < |
| 43,00                                                         | 4,91      | 35,13                                                         | 3,64      | 7,05             | 58        | 0,001      |

M – wartość średnia; SD – odchylenie standardowe; t – wartość testu t Studenta dla prób niezależnych; df – liczba stopni swobody; p – dwustronna istotność statystyczna

<sup>36</sup> P. Francuz, P. Mackiewicz, *Liczby nie wiedzą, skąd pochodzą. Przewodnik po metodologii i statystyce nie tylko dla psychologów*, Lublin 2005; R. Szwed, *Metody statystyczne w naukach społecznych. Elementy teorii i zadania*, Lublin 2009; M. Cypryańska, S. Bedyńska, *Testy t-Studenta i ich nieparametryczne odpowiedniki*, w: *Statystyczny drogowskaz 1. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*, pod red. S. Bedyńskiej, M. Cypryańskiej, Warszawa 2013, s. 179–185.

Tabela 2 przedstawia średnie wyniki w zakresie sprężystości psychicznej mężczyzn o wyższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa w stosunku do średnich wyników mężczyzn o niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa. Wartość wykorzystanego testu t-Studenta wskazuje na różnicę osiągającą poziom istotności statystycznej. Mężczyźni o wyższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa charakteryzują się zdecydowanie większą sprężystością psychiczną niż mężczyźni o niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa.

Wykres 1 słupkowy przedstawia istotną statystycznie przewagę w zakresie sprężystości psychicznej mężczyzn o wyższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa w stosunku do mężczyzn o niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa.



**Wykres 1.** Prezentacja sprężystości psychicznej mężczyzn o wyższym i niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa

Źródło: badania własne.

## Interpretacja uzyskanych wyników

Przegląd literatury dotyczącej badań z zakresu dojrzałości psychicznej do małżeństwa i problematyki związanej ze sprężystością psychiczną pozwolił sformułować pierwszą hipotezę zakładającą, że dojrzałość psychiczna do małżeństwa młodych mężczyzn ma związek z ich sprężystością psychiczną. Otrzymane wyniki tę hipotezę potwierdziły. Druga hipoteza przyjęta w tych badaniach zakładała większą sprężystością psychiczną u młodych mężczyzn o wyższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa niż młodych mężczyzn o niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa. Ta hipoteza również została empirycznie zweryfikowana. Młodzi mężczyźni o wyższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa charakteryzują się znacznie większą sprężystością psychiczną niż mężczyźni o niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa. W związku z tym są odbierani jako bardziej radośni, posiadający szerokie zainteresowania, wysokie zdolności interpersonalne i aspiracje, są asertywni i społecznie zrównoważeni<sup>37</sup>.

Posiadanie powyższych charakterystyk zwiększa prawdopodobieństwo adekwatnego odnalezienia się w perspektywie zmieniającej się nieustannie rzeczywistości życia małżeńskiego. Radosne nastawienie do otaczającego świata

<sup>37</sup> Ł. Kaczmarek, *Skala Sprężystości Psychicznej...*, s. 263–266.

sprawia, że nawet kiedy pojawiają się trudności<sup>38</sup>, to aktualnie towarzyszący pozytywny klimat emocjonalny<sup>39</sup> zachęci, aby je podejmować jako wyzwania<sup>40</sup>. Tendencja do poszerzania zainteresowań stanowi nie tylko przejaw ciekawości poznawczej, ale przede wszystkim ma wymiar praktyczny. Okazuje się, że im większy jest poziom wiedzy na temat współmałżonka, szczególnie w zakresie sfery ogólnej i afektywnej, tym silniejsze przejawiają współmałżonkowie skłonności transgresyjne<sup>41</sup>, co sprzyja wzrostowi zadowolenia z małżeństwa<sup>42</sup>. Życie małżeńsko-rodzinne pełne jest różnorodnych wyzwań i im bogatsza jest wiedza np. na temat potrzeb współmałżonka, tym większe jest prawdopodobieństwo ich zaspokojenia<sup>43</sup> i wzrostu jakości życia małżeńskiego<sup>44</sup>. Zdolności interpersonalne stanowią istotny element warunkujący porozumienie małżeńskie<sup>45</sup>, który może być dla dobrej jakości relacji małżeńskiej nieustannie rozwijany<sup>46</sup>. Posiadane aspiracje pełnią funkcję automotywacyjną oraz sprzyjają pokonywaniu przeszkód, mimo pojawiających się wyrzeczeń<sup>47</sup>. Asertywność umożliwia realizację własnych praw i potrzeb przy jednoczesnym liczeniu się z prawami i potrzebami drugiej strony<sup>48</sup>. Społeczne zrównoważenie pełni niejako rolę łącznika pomiędzy podsystemem małżeńskim, rodziną a światem zewnętrznym, zapewniając właściwą harmonię<sup>49</sup>.

<sup>38</sup> A. Dakowicz, *Związek małżeński jako szansa lub zagrożenie dla rozwoju moralno-duchowego małżonków*, w: *Zagrożenia moralno-duchowe jako wyzwanie współczesności*, pod red. J. Zabielskiego, Warszawa 2021, s. 73–84.

<sup>39</sup> A. Dakowicz, *The affective sphere of spouses with high or low relationship satisfaction*, „Progress in Health Sciences” 4(2014), nr 2, s. 96–101.

<sup>40</sup> Tenże, *Tworzenie przestrzeni satysfakcji małżeńskiej poprzez transgresję osobistą małżonków*, w: *Twórczość codzienna jako aktywność całonocna człowieka*, pod red. J. Uszyńskiej-Jarmoc, B. Kunat, Białystok 2015, s. 74–83.

<sup>41</sup> Tenże, *Wiedza na swój temat małżonków o wysokim i niskim poziomie transgresji*, „Przegląd Psychologiczny” 58(2015), nr 1, s. 31–42.

<sup>42</sup> Tenże, *Marital success from the perspective of Kozelecki's transgression model*, „Studies in Logic, Grammar and Rhetoric” 40(2015), 1, s. 321–333, <<https://doi.org/10.1515/slgr-2015-0016>>, dostęp: 18.07.2025.

<sup>43</sup> Tenże, *Potrzeby indywidualne małżonków o wysokim i niskim poziomie transgresji*, „Studia Psychologica: Theoria et praxis” 15(2015), nr 1, s. 33–44.

<sup>44</sup> B. Tkacz, *Marital satisfaction and health in late adulthood – a literature review*, „Exlibris Social Gerontology Journal” 26(2024), nr 1, s. 87–116, <[https://doi.org/10.57655/EXLIBRIS\\_1\\_2024\\_5](https://doi.org/10.57655/EXLIBRIS_1_2024_5)>, dostęp: 18.07.2025.

<sup>45</sup> M. Ryś, E. Greszta, K. Grabarczyk, *Intellectual, emotional and actional closeness of the couple and their willingness to conflict resolution and forgiveness*, „Quarterly Journal Fides et Ratio” 38(2019), nr 2, s. 221–254, <<https://doi.org/10.34766/fetr.v2i38.77>>, dostęp: 18.07.2025.

<sup>46</sup> A. Lipińska-Grobelny, *Komunikacja w małżeństwie a zadowolenie ze związku – różnicująca rola schematów płci*, „Quarterly Journal Fides et Ratio” 50(2022), nr 2, s. 1–11, <<https://orcid.org/0000-0003-2770-1723>>, dostęp: 18.07.2025; M. Garcarz, *Psychologiczne aspekty komunikacji w rodzinie. Modele komunikacji dla rozwiązywania konfliktów*, „Orbis Linguarum” 2024, nr 58, s. 473–480, <<https://orcid.org/0000-0001-9602-4354>>, dostęp: 18.07.2025.

<sup>47</sup> M. Łaguna, J. Trzebiński, M. Zięba, *Kwestionariusz Nadziei na Sukces. Podręcznik*. Warszawa 2005, <<http://dx.doi.org/10.18290/rpsych.2015.18.1-2pl>>, dostęp: 18.07.2025.

<sup>48</sup> R. Alberti, M. Emmons, *Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych*, przekład M.A. Michalski, Gdańsk 2007.

<sup>49</sup> W. Świętochowski, *Rodzina w ujęciu systemowym*, w: *Psychologia rodziny*, pod red. I. Janickiej, H. Liberskiej, Warszawa 2014, s. 21–45.

## Podsumowanie

Celem pracy była próba określenia, czy dojrzałość psychiczna do małżeństwa młodych mężczyzn rozumiana jako akceptacja siebie, wewnętrzna integracja i podejście do świata oraz podejście do małżeństwa i życia rodzinnego ma związek z ich sprężystością psychiczną? Przeprowadzone badania młodych mężczyzn wykazały, że wyższy poziom dojrzałości psychicznej do małżeństwa łączy się z wyższym poziomem sprężystości psychicznej<sup>50</sup>.

Ograniczeniem prezentowanych badań jest wąski zakres socjodemograficzny. Zostało zbadanych dziewięćdziesięciu młodych mężczyzn mieszkających w Białymstoku. Warto badania przeprowadzić na większej populacji reprezentującej różne regiony Polski.

Stwierdzona zależność otwiera drogę do podjęcia w przyszłości dalszych badań, np. o charakterze podłużnym, jak sprężystość psychiczna wpływa na kształtowanie jakości związku małżeńskiego w trakcie jego trwania<sup>51</sup>?

Wyniki dalszych, pogłębionych badań z tego zakresu mogą mieć bardzo istotne znaczenie implikacyjne dla praktyki wychowawczej i psychologicznej dostarczając cennego materiału przydatnego w prowadzeniu zdrowej profilaktyki przygotowującej młodzież do wchodzenia w odpowiedzialne, satysfakcjonujące relacje interpersonalne.

## BIBLIOGRAFIA

- Alberti R., Emmons M., *Asertywność. Sięgaj po to, czego chcesz, nie ranić innych*, przekład M.A. Michalski, Gdańsk 2007.
- Block J., Kremen A.M., *IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness*, „Journal of Personality and Social Psychology” 70(1996), nr 2, s. 349–361.
- Błasiak A., Dybowska E., *Wzmacnianie rezyliencji w rodzinie – współczesną potrzebą*, „Roczniki Pedagogiczne” 13(2021), nr 4, s. 59–72, <<http://doi.org/10.18290/rped21134.6>>, dostęp: 08.07.2025.
- Bradley J.M., Hojjat M., *A model of resilience and marital satisfaction*, „The Journal of Social Psychology” 157(2016), nr 5, s. 588–601, <<https://doi.org/10.1080/0022-4545.2016.1254592>>, dostęp: 17.07.2025.
- Chlewiński Z., *Dojrzałość: osobowość, sumienie, religijność*, Poznań 1991.
- Cicchetti D., Rogosch F.A., Lynch M., Holt K.D., *Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcome*, „Development and Psychopathology” 1993, nr 5, s. 629–647, <<https://doi.org/10.1017/S0954579400006209>>, dostęp: 15.07.2025.
- Cypryańska M., Bedyńska S., *Testy t-Studenta i ich nieparametryczne odpowiedniki*, w: *Statystyczny drogowskaz 1. Praktyczne wprowadzenie do wnioskowania statystycznego*, pod red. S. Bedyńskiej, M. Cypryańskiej, Warszawa 2013, s. 179–186.
- Dakowicz A., *The affective sphere of spouses with high or low relationship satisfaction*, „Progress in Health Sciences” 4(2014), nr 2, s. 96–101.
- Dakowicz A., *Inteligencja emocjonalna młodych kobiet o wyższym i niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa*, „Roczniki Pedagogiczne” 16(2024), nr 52, s. 41–53, <<https://doi.org/10.18290/rped24164.3>>, dostęp: 15.07.2025.

<sup>50</sup> Ł. Kaczmarek, *Skala Sprężystości Psychicznej...*, s. 263–266.

<sup>51</sup> A. Dakowicz, *Inteligencja emocjonalna młodych mężczyzn...*, s. 57–69.

- Dakowicz A., *Inteligencja emocjonalna młodych mężczyzn o wyższym i niższym poziomie dojrzałości psychicznej do małżeństwa*, „Civitas et Lex” 13(2024), nr 2, s. 57–69, <<https://doi.org/10.31648/cetl.9945>>, dostęp: 18.07.2025.
- Dakowicz A., *Marital success from the perspective of Kozyielecki's transgression model*, „Studies in Logic, Grammar and Rhetoric” 40(2015), nr 1, s. 321–333, <<https://doi.org/10.1515/slgr-2015-0016>>, dostęp: 18.07.2025.
- Dakowicz A., *Potrzeby indywidualne małżonków o wysokim i niskim poziomie transgresji*, „Studia Psychologica: Theoria et praxis” 15(2015), nr 1, s. 33–44.
- Dakowicz A., *Powodzenie małżeństwa. Uwarunkowania psychologiczne w perspektywie transgresyjnego modelu Józefa Kozyieleckiego*, Białystok 2014.
- Dakowicz A., *Tworzenie przestrzeni satysfakcji małżeńskiej poprzez transgresję osobistą małżonków*, w: *Twórczość codzienna jako aktywność całodzienna człowieka*, pod red. J. Uszyńskiej-Jarmoc, B. Kunat, Białystok 2015, s. 74–83.
- Dakowicz A., *Wiedza na swój temat małżonków o wysokim i niskim poziomie transgresji*, „Przegląd Psychologiczny” 58(2015), nr 1, s. 31–42.
- Dakowicz A., *Zadowolenie z małżeństwa. Pedagogiczne implikacje dotyczące osobistego rozwoju małżonków, relacji małżeńskich i rodzicielskich*, Białystok 2021.
- Dakowicz A., *Związek małżeński jako szansa lub zagrożenie dla rozwoju moralno-duchowego małżonków*, w: *Zagrożenia moralno-duchowe jako wyzwanie współczesności*, pod red. J. Zabielskiego, Warszawa 2021, s. 73–84.
- Egeland B., Sroufe A., Yates T.M., *Rethinking resilience. A developmental process perspective*, w: *Resilience and Vulnerability*, pod red. S.S. Luthar, Cambridge 2003, s. 243–259.
- Francuz P., Mackiewicz P., *Liczy nie wiedzą, skąd pochodzą. Przewodnik po metodologii i statystyce nie tylko dla psychologów*, Lublin 2005.
- Franczok-Kuczmowska A., *Badanie odporności psychicznej u osób dorosłych*, „Psychologia Rozwojowa” 27(2022), nr 1, s. 9–26, <<https://doi.org/10.4467/20843-879PR.22.001.16676>>, dostęp: 08.07.2025.
- Garcarz M., *Psychologiczne aspekty komunikacji w rodzinie. Modele komunikacji dla rozwiązywania konfliktów*, „Orbis Linguarum” 2024, nr 58, s. 473–480, <<https://orcid.org/0000-0001-9602-4354>>, dostęp: 18.07.2025.
- Heszen I., Sęk H., *Psychologia zdrowia*, Warszawa 2007.
- Kaczmarek Ł., *Skala Sprężystości Psychicznej – polska adaptacja Ego Resiliency Scale*, „Czasopismo Psychologiczne” 17(2011), nr 2, s. 263–266.
- Kaczmarek Ł., Sęk H., Ziarko M., *Sprężystość psychiczna i zmienne pośredniczące w jej wpływie na zdrowie*, „Przegląd Psychologiczny” 54(2011), nr 1, s. 29–46.
- Karbowska M., Ryś M., Samborska W.M., Tataj-Puzyna U., *The importance of mental resilience in interpersonal communication and the unveiling of resentment – analysis of studies on young adults*, „Quarterly Journal Fides et Ratio” 60(2024), nr 4, s. 22–33, <<https://doi.org/10.34766/fer.v60i4.1321>>, dostęp: 08.07.2025.
- Kołodziej-Zaleska A., Iłska M., Brandt-Salmeri A., Jazłowska A., Przybyła-Basista H., *How to measure ego-resiliency in the face of various life-changing crises: Measurement invariance, convergent and discriminant validity and reliability of the Polish version of the Revised Ego-Resiliency Scale (ER89-R12) (2023)*, *Peer-J* 11: e14499. <<https://doi.org/10.7717/peerj.14499>>, dostęp: 17.07.2025.
- Królczyk M., *Wychowanie w rodzinie katolickiej. Refleksja na tle adhortacji Familiaris consortio i Amoris laetitia*, „Teologia i Moralność” 19(2024), nr 1, s. 231–246, <<https://doi.org/10.14746/TIM.2024.35.1.13>>, dostęp: 08.07.2025.
- Letzring T.D., Block J., Funder D.C., *Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self*, „Journal of Research in Personality” 39(2005), nr 4, s. 395–422.
- Lipińska-Grobelny A., *Komunikacja w małżeństwie a zadowolenie ze związku – różnicująca rola schematów pci*, „Quarterly Journal Fides et Ratio” 50(2022), nr 2, s. 1–11, <<https://orcid.org/0000-0003-2770-1723>>, dostęp: 18.07.2025.
- Lisiecka-Bednarczyk A., *Rodzinne uwarunkowania przygotowania młodych dorosłych do założenia rodziny*, „Edukacja Dziecka” 2023, nr 7, s. 197–214, <<https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.6092>>, dostęp: 15.07.2025.

- Luthar S.S., Cicchetti D., Becker B., *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*, „Child Development” 71(2000), nr 3, s. 543–562, <<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>>, dostęp: 15.07.2025.
- Łaguna M., Trzebiński J., Zięba M., *Kwestionariusz Nadziei na Sukces. Podręcznik*, Warszawa 2005, <<http://dx.doi.org/10.18290/rpsych.2015.18.1-2pl>>, dostęp: 18.07.2025.
- Mariański J., *Cele i dążenia życiowe jako wartości codzienne młodzieży szkolnej*, „Youth in Central and Eastern Europe” 11(2024), nr 18, s. 26–38, <<https://doi.org/10.24917/ycee.11534>>, dostęp: 02.07.2025.
- Mariański J., *Rodzina jako wartość podstawowa w świadomości młodzieży szkolnej*, „Copernicus Political and Legal Studies” 2(2023), nr 2, s. 80–102, <<https://doi.org/10.15804/CPLS.2023207>>, dostęp: 02.07.2025.
- Miszewski K., Miałkowska-Kozaryna M., *Dyskusja wokół problemu prizonizacji na kanwie badań własnych*, „Resocjalizacja Polska” 2020, nr 19, s. 319–335, <<https://doi.org/10.22432/pjsr.2020.19.19>>, dostęp: 02.07.2025.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Rozwój potraumatyczny – charakterystyka i pomiar*, „Psychiatria” 2010, nr 7, s. 129–142.
- Ogińska-Bulik N., Juczyński Z., *Skala pomiaru prężności – SPP-25*, „Nowiny Psychologiczne” 2008, nr 3, s. 39–55.
- Oleś P.K., *Psychologia człowieka dorosłego*, Warszawa 2011.
- Ostaszewski K., *Druga strona ryzyka*, „Remedium” 144(2005), nr 2, s. 1–3.
- Ostrowski T.M., *Egzystencjalne uwarunkowania odporności i prężności psychicznej*, Kraków 2022.
- Plopa M., Zajdlis-Plopa T., Karasiewicz K., *Dynamika związku małżeńskiego jako predyktor sytuacji rozwodowej*, „Czasopismo Psychologiczne” 23(2017), nr 1, s. 71–87, <<https://doi.org/10.14691/CPPJ.23.1.71>>, dostęp: 02.07.2025.
- Poonawala Z., Singh A.R., *Impact of Sense of Mastery, Marital Strain, and Social Support on Emotional Well-Being and Marital Satisfaction Among Married Couples*, „American Journal of Psychiatric Rehabilitation” 28(2025), nr 5, s. 378–389, <<https://doi.org/10.69980/ajpr.v28i5.391>>, dostęp: 17.07.2025.
- Ryś M., Greszta E., Grabarczyk K., *Intellectual, emotional and actional closeness of the couple and their willingness to conflict resolution and forgiveness*, „Quarterly Journal Fides et Ratio” 38(2019), nr 2, s. 221–254, <<https://doi.org/10.34766/fetr.v2i38.77>>, dostęp: 18.07.2025.
- Ryś M., Sztajerwald T., *Psychologiczne aspekty dojrzałości młodych do małżeństwa. Skala Dojrzałości Psychicznej do Małżeństwa SKALDOM II*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 37(2019), nr 1, s. 158–183, <<https://doi.org/10.34766/fetr.v1i37.43>>, dostęp: 18.07.2025.
- Ryś M., Trzęsowska-Greszta E., *Kształtowanie się i rozwój odporności psychicznej*, „Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio” 34(2018), nr 2, s. 164–196, <<https://doi.org/10.34766/fer.v60i4.1321>>, dostęp: 15.07.2025.
- Skalski S., *Związek między mediacyjną rolą spostrzeganego wsparcia społecznego a sprężystością psychiczną i orientacją pozytywną*, „Rozprawy Społeczne” 13(2019), nr 3, s. 28–37, <<https://doi.org/10.29316/rs/112978>>, dostęp: 18.07.2025.
- Smyła J., *Wartości polskiej młodzieży: przegląd badań*, w: *Młodzież wobec wartości*, pod red. P. Magiery, Warszawa 2024, s. 123–151.
- Suwalska-Barancewicz D., Pilarska N., Komorowska K., *The importance of interpersonal commitment in intimate relationships for the relationship between personal resilience and life satisfaction*, „Quarterly Journal Fides et Ratio” 62(2025), nr 2, s. 36–48, <<https://doi.org/10.34766/fm9mez02>>, dostęp: 18.07.2025.
- Szwed R., *Metody statystyczne w naukach społecznych. Elementy teorii i zadania*, Lublin 2009.
- Świętochowski W., *Rodzina w ujęciu systemowym*, w: *Psychologia rodziny*, pod red. I. Janickiej, H. Liberskiej, Warszawa 2014, s. 21–45.
- Tkacz B., *Marital satisfaction and health in late adulthood – a literature review*, „Exlibris Social Gerontology Journal” 26(2024), nr 1, s. 87–116, <[https://doi.org/10.57655/EXLIBRIS\\_1\\_2024\\_5](https://doi.org/10.57655/EXLIBRIS_1_2024_5)>, dostęp: 18.07.2025.
- Tomkiewicz A., *Struktura i funkcje małżeństwa i rodziny – zagrożenia i nadzieje*, „Roczniki Teologiczne” 51(2004), nr 10, s. 57–74, <<http://theologos.pl/xmlui/handle/1234567-89/11284>>, dostęp: 02.07.2025.

- Tugade M.M., Fredrickson B.L., *Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences*, „Journal of Personality and Social Psychology” 86(2004), nr 2, s. 320–333.
- Tykarski S., *Znaczenie posiadania dojrzałej osobowości u osób przygotowujących się do małżeństwa – szkic psychologiczny z uwzględnieniem wątku pastoralnego*, „Teologia i Człowiek” 41(2018), nr 1, s. 117–136, <<https://doi.org/10.12775/TiCz.2018.007>>, dostęp: 08.07.2025.
- Uchnast Z., *Prężność osobowa a egzystencjalne wymiary wartościowania*, „Roczniki Psychologiczne” 1998, nr 1, s. 7–27.
- Uchnast Z., *Prężność osobowa. Empiryczna typologia i metoda pomiaru*, „Roczniki Filozoficzne” 45(1997), nr 4, s. 27–51.
- Wałęcka-Matyja K., Janicka I., *Rodzina jako wartość. Analiza psychologiczna wartości rodzinnych*, Łódź 2021.
- Żurek A., *Przyszłość instytucji małżeństwa w opiniach małżonków z długim stażem małżeńskim*, „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny” 86(2024), nr 2, s. 299–315, <<https://doi.org/10.14746/rpeis.2024.86.2.15>>, dostęp: 08.07.2025.

