

Sylvia Biel

Absolwentka Akademii Ignatianum

# Komunikacja małżeńska kluczem wychowania do dialogu – sprawozdanie z badań

Marital communication  
as a key to education for dialogue –  
research report

## Wprowadzenie

Zagadnienie komunikacji małżeńskiej jest problemem kluczowym w rozumieniu przemian zachodzących w diadzie małżeńskiej, a tym samym w całym systemie rodzinnym, który jest integralną strukturą. Jakość relacji łączącej małżonków oddziałuje na poprawne (bądź niepoprawne) stosunki między wszystkimi osobami w rodzinie. Dlatego też funkcjonowanie rodziny zależy w głównej mierze od jakości komunikacji małżeńskiej. Relacja między dorosłymi ma bardzo duży wpływ na wychowanie młodszego pokolenia. Środowisko rodzinne jest źródłem nabywania różnorodnych kompetencji w tym relacyjnych, komunikacyjnych, otwartości na drugiego człowieka.

Wraz z upływem czasu, gdy małżeństwo przechodzi przez kolejne etapy cyklu życia, komunikacja – będąc zjawiskiem dynamicznym – nieustannie się zmienia. Małżonkowie inaczej komunikują się – okazują sobie wsparcie, uczucia – na początku trwania ich wspólnoty, a inaczej pod koniec, gdy ich dzieci odeszły już z domu, by założyć własne rodziny. Ich porozumiewanie się – przekazywane treści i sposób ich ujawniania nie jest przypadkowy ani stały, ale zmienia się wraz z cyklem życia

rodzinnego, nadając komunikacji małżeńskiej pewną swoistość – w zależności od etapu, na którym dana para się znajduje.

W przeprowadzonych badaniach podjęto próbę ukazania zmian, jakie zachodzą w komunikacji małżeństwa w poszczególnych fazach jego życia i rozwoju. Porównując związki, będące na różnych etapach (małżeństwo bez dzieci, małżeństwo z małymi dziećmi i dziećmi w wieku przedszkolnym, małżeństwo z dziećmi w wieku szkolnym, małżeństwo z dorastającymi dziećmi [nastolatkami], małżeństwo z dorosłymi dziećmi opuszczającymi dom oraz małżeństwo dojrzałe, którego dzieci opuściły dom)<sup>1</sup> uwzględniono trzy wymiary komunikacji – wsparcie, zaangażowanie oraz deprecjację<sup>2</sup>. Wyniki przedstawiono poniżej.

Dla nauczycieli wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej najistotniejsze będą wyniki badań dotyczące komunikowania się rodziców na etapie małżeństwa z małymi dziećmi i dziećmi w wieku przedszkolnym i szkolnym. Wiedza na ten temat może być przydatna w pracy z rodzicami i dziećmi w ramach kształtowania postaw demokratycznych i komunikacyjnych. Jednakże zmiany zachodzące w komunikowaniu się między małżonkami w zależności od etapu ich życia dają pełny obraz na temat omawianego zagadnienia.

### Cykl życia małżeńsko-rodzinnego

Rodzina jest wspólnotą życia, która istnieje od najdawniejszych czasów. Stanowi ona naturalne i niepowtarzalne środowisko, w którym człowiek rodzi się, rozwija i dorasta. By mogła normalnie i zdrowo funkcjonować musi opierać się na trwałym związku rodziców. Pomimo nieustannych przemian w sferze ekonomicznej, kulturowej, a zwłaszcza moralnej, to związek małżeński wciąż jest najbardziej powszechną i akceptowaną formą życia dwojga ludzi. Życie w małżeństwie może być pełne namiętności, szczęścia, dawać radość, a nie tylko być postrzegane jako ograniczenie wolności i poświęcenie. Od samych małżonków zależy poczucie jakości życia ich samych, a także szerszego grona osób, przede wszystkim dzieci<sup>3</sup>.

Małżeństwo jest pojęciem z codzienności znanym każdemu. Z doświadczenia (własnego czy bliskich) wiemy, jak wygląda, jakie ma zadania; mamy wyobrażenie tego, jak powinno funkcjonować. Jednakże badacze rodziny zwracają uwagę na jego niejednorodny charakter.

<sup>1</sup> Niniejszy podział życia małżeńskiego na etapy powstał w oparciu o cykl życia rodzinno-małżeńskiego E. Duvall. Por. E. M. Duvall, *Marriage and family development*, New York 1977, cyt. za: I. Namysłowska, *Terapia rodzin*, Warszawa 2000, s. 18-24.

<sup>2</sup> Wymienione wyżej wymiary komunikacji zostały określone i zbadane za pomocą Kwestionariusza Komunikacji Małżeńskiej M. Plopy i M. Kaźmierczak. Por. Plopa, *Więzi w małżeństwie i rodzinie: metody badań*, Kraków 2005, s. 129-130.

<sup>3</sup> Por. M. Plopa, *Psychologia rodziny: teoria i badania*, Elbląg 2004, s. 113.

Nie zajmując się dogłębną analizą pojęcia, można przyjąć, że małżeństwo stanowi „szczególną grupę społeczną, tzw. diadę, obejmującą dwie osoby odmiennej płci, niespokrewnione”<sup>4</sup>. Natomiast szczegółowe definicje, mówiące o związku osób, różnią się między sobą poprzez podkreślanie: jego ram formalnych, funkcji społecznych czy też struktury wewnętrznej<sup>5</sup>.

Ramy formalne podkreślane są przez ujęcia prawne i socjologiczne. W. Stephens pisze, że „małżeństwo to społeczny, legalny, seksualny związek, rozpoczynający się publicznym obwieszczeniem i zobowiązaniem, podejmowany z myślą o jego trwaniu. Umowa małżeńska określa obojętne prawa i obowiązki współmałżonków oraz prawa i obowiązki dotyczące wzajemnych stosunków między współmałżonkami i ich przyszłymi dziećmi”<sup>6</sup>. Przykładem określeń odnoszących się do funkcji społecznych małżeństwa może być definicja Z. Tyszk: „Małżeństwo jest legalnym, względnie stałym związkiem kobiety i mężczyzny powołanym w celu wspólnego pożycia, współpracy dla dobra rodziny, a więc głównie wychowywania dzieci oraz wzajemnej pomocy. W grę wchodzi również wzajemne satysfakcje emocjonalne”<sup>7</sup>. Natomiast wewnętrzną strukturą małżeństwa, jego jakością i znaczeniem dla samych małżonków zajmują się psychologowie. „Małżeństwo tworzy jedność dwóch różnych indywidualności, dwóch niepowtarzalnych osobowości, które decydują się dalsze życie spędzić razem”<sup>8</sup>. Decyzja wspólnego życia staje się tym, co wyznacza samą istotę małżeństwa, które nie jest już sumą dwóch indywidualności, ale czymś nowym – ich wspólnotą.

W tym kontekście „małżeństwo to nie tylko para ludzi, którzy zdecydowali się być razem i którzy są związani więzami prawnymi, ale nowa jakość, mająca własne warunki tworzenia się i rozwoju, nowa, osobna rzeczywistość międzyludzka, zakładająca totalność, wyłączność relacji między dwiema osobami. Taką relację nazywa się miłością”<sup>9</sup>.

Miłość małżeńska nieustannie ewoluuje, wymaga więc specjalnej uwagi i troski. W jej prawidłowym rozwoju można wyróżnić trzy ważne zadania, następujące w określonym porządku. Pierwsze z nich to pielęgnowanie wzajemnej miłości, która jest początkiem i celem życia rodzinnego. To praca nad własnym zachowaniem oraz pogłębianie tych zalet i pozytywnych cech, które na początku stanowiły o naszej atrakcyjności.

<sup>4</sup> M. Ziemska, *Rodzina a osobowość*, Warszawa 1975, s. 53.

<sup>5</sup> Por. M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna*, Warszawa 1980, s. 14.

<sup>6</sup> W.N. Stephens, *The family in cross-cultural perspective*, New York 1963, cyt. za: M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna*, dz. cyt., s. 14.

<sup>7</sup> Z. Tyszk, *Socjologia rodziny*, Warszawa 1974, s. 77.

<sup>8</sup> M. Ziemska, *Rodzina a osobowość*, dz. cyt., s. 53.

<sup>9</sup> M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna*, dz. cyt., s. 15.

Kolejnym warunkiem doskonalenia się w życiu małżeńskim jest wypełnianie codziennych obowiązków w duchu miłości, dla miłości. Ostatnim zadaniem jest rozwój i pogłębianie cnót, takich jak roztropność w podejmowaniu ważnych dla rodziny decyzji, cierpliwość, wspaniałość czy łagodność. Cnoty te wyznaczają styl życia, kształtują atmosferę sprzyjającą rozwojowi duchowemu każdego członka rodziny<sup>10</sup>.

Wraz z kolejnymi etapami małżeństwa miłość będzie przyjmowała inne oblicza. W pierwszym liczyć się będzie tylko i wyłącznie współmałżonek, radość z przebywania z nim. W następnych więcej uwagi i troski poświęca się dzieciom niż sobie nawzajem, co może spowodować pewne oddalenie się od siebie. Dlatego ważne jest, by nie zapominać o narzeczeńskim „chodzeniu ze sobą” i o wspólnych przyjemnościach, ponieważ gdy przychodzi moment odejścia dzieci z domu, może okazać się, że małżonków nic nie łączy.

Etapy życia małżeńskiego wiążą się z cyklem życia rodziny. Rozwój małżeństwa ma swą kontynuację właśnie w rodzinie. Dlatego też wielu badaczy utożsamia poszczególne szczeble, przez które przechodzi para małżeńska, z fazami cyklu życia rodziny. Ze względu na fakt, że jest to temat strategiczny w terapeutycznym podejściu do problemów rodzinnych – literatura przedmiotu jest w tym zakresie bardzo bogata. Ujęcia cyklu życia rodziny różnią się przede wszystkim liczbą etapów, przez które przechodzi typowa pełna rodzina: najczęściej w literaturze wymienia się ich od sześciu do ośmiu. Jest to szkic historycznego przebiegu życia rodziny nuklearnej – dwupokoleniowej (rodzice i dzieci), począwszy od narzeczeństwa (np. opracowanie J. Haleya<sup>11</sup>), przez życie z małymi i dorastającymi dziećmi, do okresu śmierci ostatniego z małżonków.

Pierwszego podziału życia rodziny na fazy dokonał już w 1931 roku P. Sorokin, wyróżniając cztery stadia: małżeństwo rozpoczynające niezależną ekonomicznie egzystencję, małżeństwo z jednym lub większą liczbą dzieci, małżeństwo z dorosłymi, niezależnymi dziećmi i wreszcie małżeństwo starzejące się<sup>12</sup>. Klasyczny dziś cykl życia małżeństwo-rodziny stworzyła E. Duvall<sup>13</sup>. Scharakteryzowała ona osiem faz cyklu życia rodziny, które posiadają specyficzne zadania rozwojowe.

<sup>10</sup> Por. F. Adamski, *Duchowość życia małżeństwo-rodzinnego*, [w:] *Miłość, małżeństwo, rodzina*, red. F. Adamski, Kraków 1981, s. 194-195.

<sup>11</sup> Por. J. Haley, *Uncommon Therapy*, W. W. Norton, New York 1973, cyt. za: K. Ostoj-Zawadzka, *Cykl życia rodzinnego*, [w:] *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, red. B. de Barbaro, Kraków 1997, s. 21. Haley ujmuje cykl życia rodziny w sześciu fazach: narzeczeństwo, wczesne małżeństwo, narodziny dziecka, średnia faza małżeństwa, rodzice oddzieleni od dzieci („puste gniazdo”) oraz emerytura i starość. Inny, bardziej rozbudowany podział – o którym będzie mowa w dalszej – stworzyła E. Duvall.

<sup>12</sup> Por. P. Sorokin, C. Zimmerman, C. Golpin, *A systematic source book in rural society*, Minneapolis 1931, cyt. za: I. Namysłowska, *Terapia rodzin*, Warszawa 2000, s. 18.

<sup>13</sup> Por. E.M. Duvall, *Marriage and family development*, Lippincott, New York 1977, cyt. za: I. Namysłowska, *Terapia rodzin*, dz. cyt., s. 18-24.

Pierwsza faza – małżeństwo bez dzieci – rozpoczyna się ceremonią ślubu, która jest ważnym rytuałem symbolizującym ostateczne zakończenie przynależności do rodziny pochodzenia i początek nowej rodziny. Świeżo poślubieni małżonkowie stoją przed zadaniem przejścia od indywidualności do rosnącego poczucia bycia częścią wspólnoty małżeńskiej<sup>14</sup>. W tej fazie również dochodzi do scalenia wartości, potrzeb, z którymi młodzi wchodzi w związek. Następuje tutaj podział ról i władzy między nimi, co może przysporzyć pewnych problemów. Szczególnie trudnym i potencjalnie konfliktogennym zadaniem tej fazy cyklu jest ustalenie relacji z rodzinami pochodzenia. Każdy z małżonków musi przejść przez „fazę bycia zależnym od swoich rodziców, do fazy uniezależnienia się od nich”<sup>15</sup>. Młoda para powinna znaleźć sobie oddzielne terytorium, które będzie niezależne od wpływu rodziców, ponieważ za dużo pomocy (jak również niekonstruktywna krytyka) z ich strony może się okazać niszcząca dla związku. Istotne jest również uświadomienie sobie różnic w komunikacji i postrzeganiu małżeństwa przez mężczyzn i kobiety: kobiety oczekują go z większym entuzjazmem niż mężczyźni i znaczy ono dla nich więcej.

Fazy druga – rodzina wychowująca małe dzieci, trzecia – rodzina z dzieckiem w wieku przedszkolnym oraz czwarta – z dzieckiem w wieku szkolnym pod względem zadaniowym są do siebie podobne. Małżonkowie muszą przystosować system rodzinny do przyjęcia nowego członka (członków), jakim będzie dziecko (dzieci) oraz uzgodnić podział obowiązków dotyczących ich wychowania. Po urodzeniu się pierwszego dziecka małżonkowie podejmują role matki i ojca, realizując zadania związane z opieką i wychowaniem go<sup>16</sup>. Naturalne prawa biologii, wymaganie emocjonalnej bliskości matki dla dobra rozwoju dziecka powodują, że ta faza cyklu życia wymaga więcej wysiłku od kobiety, która zmuszona jest dokonać większej reorientacji w zakresie swoich potrzeb, zwłaszcza jeśli była osobą czynną zawodowo, realizując swoją karierę<sup>17</sup>. Z chwilą pójścia dziecka do szkoły, które jest początkiem stopniowego usamodzielniania się dziecka, rodzice stają przed zadaniami stworzenia mu warunków do uczenia się i motywowania do osiągania sukcesów w szkole. Również na tym etapie, podczas negocjacji małżeńskich na temat ról, odpowiedzialności, rodzinnych zasad i osobistych oczekiwań, partnerzy

<sup>14</sup> Por. J. Trokan, *Stages of the marital and family Life Cycle: Marital Miracles*, "Pastoral Psychology", Vol. 46(1998)No. 4, s. 283.

<sup>15</sup> K. Ostoja-Zawadzka, *Cykl życia rodzinnego*, art. cyt., s. 23.

<sup>16</sup> Por. M. Ziemska, *Zmiany w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny*, [w:] *Rodzina współczesna*, red. M. Ziemska, Warszawa 2001, s. 45-46.

<sup>17</sup> Por. I. Namysłowska, *Terapia rodzin*, dz. cyt., s. 21.

stają przed wyzwaniem ćwiczenia w sobie cnoty hojności i poświęcenia się dla dobra rodziny<sup>18</sup>.

Piąta faza cyklu to rodzina z dorastającymi dziećmi (nastolatkami między 13. a 21. rokiem życia pierwszego dziecka). Tutaj najważniejszym zadaniem jest ostateczna separacja dorastającego dziecka. Co niezmiernie istotne, powinna to być separacja bez poczucia winy, co oznacza, że dojrzewający młody człowiek, odchodząc od rodziny musi być pewny, że rodzice „poradzą” sobie bez niego. Może to być trudny okres dla obu stron – i rodziców i dzieci. Rodzice stają wobec konieczności modyfikacji postaw wobec dorastających dzieci i zmiany relacji z uwzględnieniem ich potrzeb autonomii i samodzielności<sup>19</sup>. Z drugiej strony następuje tutaj konieczność dokonywania zmian we wzajemnych relacjach małżonków. Wypracowane wzory zachowań mogą okazać się нефunkcjonalne, gdy dzieci – świadome swojej odrębności i pragnące samodzielności – wprowadzają w życie rodzinne zewnętrzne, podpatrzone zachowania, co może być trudne do asymilacji<sup>20</sup>. W tej fazie może wystąpić też tzw. kryzys wieku średniego, związany z oceną własnych dokonań w sferze rodzinnej i zawodowej, który negatywnie wpływa na więź i relację małżeńską.

Faza szósta, według Duvall, to rodzina z dziećmi opuszczającymi dom (trwa od opuszczenia domu przez najstarsze dziecko do najmłodszego). Łączy się bezpośrednio z kolejną, siódmą fazą – fazą „pustego gniazda”. Jest to stadium zachwyty i strachu. Małżonkowie znajdują się w sytuacji, gdzie zostają sami, czasem pierwszy raz od bardzo długiego czasu. Może to być wspańiały okres „budzenia” i odnowienia związku bądź jego bolesna analiza, opatrzone pytaniami o miłość i przywiązanie do współmałżonka<sup>21</sup>. Para, nie mając obowiązków rodzicielskich, takich jak dotychczas, musi ułożyć sobie relacje z dziećmi na nowych warunkach, bardziej partnerskich. Niektórzy badacze uważają, że jeśli nie dojdzie wtedy do zaistnienia diady na nowych zasadach, a nie ma też dzieci (lub wnuków), wokół których mogłoby się skupić zainteresowanie i uwaga obojga, istnieje duże zagrożenie rozpadem małżeństwa (rozwozem). Z drugiej jednak strony może to być czas nowych możliwości, wyzwolenia z obowiązków i rodzinnych zobowiązań, szansą spełnienia niezrealizowanych marzeń, takich jak podróże, hobby etc.<sup>22</sup>

Ostatnia faza to stadium starzejących się rodziców (aż do śmierci jednego lub obojga). Głównym zadaniem jest przygotowanie się do końca kariery zawodowej, starzenia się, śmierci. Najtrudniejsze jest tutaj do-

<sup>18</sup> Por. J. Trokan, *Stages of the marital and family Life Cycle: Marital Miracles*, art. cyt., s. 284.

<sup>19</sup> Por. M. Ziemska, *Zmiany w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny*, art. cyt., s. 46.

<sup>20</sup> Por. K. Ostoja-Zawadzka, *Cykl życia rodzinnego*, art. cyt., s. 26.

<sup>21</sup> Por. J. Trokan, *Stages of the marital and family Life Cycle: Marital Miracles*, art. cyt., s. 284.

<sup>22</sup> Por. I. Namysłowska, *Terapia rodzin*, dz. cyt., s. 23.

świadczanie śmierci współmałżonka, a także dawanie sobie rady po jego odejściu, co częściej dotyka kobiet niż mężczyzn. Na tej fazie, w sposób naturalny, zamyka się cykl życia małżeństwo-rodzinnego<sup>23</sup>.

### Komunikacja małżeńska

Przeobrażenia, jakim podlega rodzina, dotyczą struktur zewnętrznych – świata, społeczeństwa, ale też wewnętrznych, związanych z biegiem jej życia – od chwili zawarcia małżeństwa (powstania związku), aż do śmierci jednego z partnerów<sup>24</sup>. Przemiany te widoczne są również w sposobie komunikowania się, który jest ważnym czynnikiem, warunkującym jakość łączącej członków rodziny relacji i więzi uczuciowej.

Istnieje wiele mniej lub bardziej rozbudowanych definicji pojęcia komunikacji. Według A.S. Rebera zjawisko to „jest przekazywaniem (transmisją) czegoś z jednego miejsca do innego”<sup>25</sup>. J. Eicher uważa, że „najprostszą definicją komunikacji jest określenie jej jako procesu wysyłania i odbierania wiadomości”<sup>26</sup>. Z drugiej strony S. Hybles i R. Weaver traktują ją jako proces, w którym ludzie dzielą się informacjami, ideami i uczuciami<sup>27</sup>. Podobne rozumienie komunikacji, zakładające wymianę doświadczeń z drugim człowiekiem, wspólne działanie, wspólne wykonywanie pewnych czynności, które wymaga dzielenia się także posiadaną wiedzą, prezentuje A. Moles. Według niego, komunikacja może być opisywana jako „czynność skłaniająca jakiś organizm, usytuowany w danym momencie R, do uczestniczenia w bodźcach i doświadczeniach innej jednostki, usytuowanej w innym miejscu i innym momencie E, z zastosowaniem elementów wiedzy, które są dla nich wspólne”<sup>28</sup>. Tak pojmowana komunikacja, mająca charakter sprzężenia zwrotnego, trwająca w czasie oraz posiadająca określoną ciągłość nosi nazwę komunikacji interpersonalnej<sup>29</sup>.

W literaturze występują dwa podejścia w definiowaniu komunikacji interpersonalnej. Węższe utożsamia istotę komunikacji z przekazywaniem wiadomości między partnerami interakcji<sup>30</sup> bądź między nadawcą

<sup>23</sup> Por. tamże, s. 23.

<sup>24</sup> M. Ziemska, *Zmiany w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny*, art. cyt., s. 44.

<sup>25</sup> A.S. Reber, *Dictionary of psychology*, London 1985, s. 136.

<sup>26</sup> J. Eicher, *Sztuka komunikowania się*, Łódź 1995, cyt. za: S. Frydrychowicz, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie a rozwój indywidualny*, [w:] *Rodzina a rozwój człowieka dorosłego*, red. B. Harwas-Napierała, Poznań 2003, s. 104.

<sup>27</sup> S. Hybles, R. Weaver, *Communicating effectively*, New York 1986, cyt. za: S. Frydrychowicz, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie a rozwój indywidualny*, dz. cyt., s. 104.

<sup>28</sup> A. Moles, *Théorie structural de la communication et société*, Paris 1986, cyt. za: S. Frydrychowicz, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie a rozwój indywidualny*, dz. cyt., s. 105.

<sup>29</sup> W. Domachowski, *Interakcyjny model funkcjonowania społecznego*, [w:] *Spoleczna psychologia kliniczna*, red. H. Sęk, Warszawa 1998, s. 128.

<sup>30</sup> Por. T.M. Newcomb, R.H. Turner, P.E. Converse, *Psychologia społeczna. Studium interakcji ludzkich*, Warszawa 1970, cyt. za: M. Grygielski, *Style komunikacji rodzicielskiej a identyfikacja dzieci z rodzicami*, Lublin 1999, s. 66.

a odbiorcą, dzięki czemu słuchacz dowiaduje się czegoś o stanie partnera interakcji<sup>31</sup>. W ujęciu szerokim natomiast zwraca się uwagę na fakt, że podczas procesu komunikacji „nadawca przekazuje również swój ładunek emocjonalny – zarówno do przekazywanych treści, jak i do odbiorcy. Komunikacja służy również wymianie doświadczeń i wspólnemu działaniu, a w jej trakcie cały czas jest definiowana i redefiniowana relacja między nadawcą a odbiorcą”<sup>32</sup>.

Teoretycy, zajmujący się komunikacją społeczną, wyodrębnili kilkadziesiąt modeli komunikowania się, które można podzielić na różne grupy, w zależności od przyjętych kryteriów. Jednakże podstawowymi i najczęściej wymienianymi są: jednostronny, dwustronny (interakcyjny) oraz relacyjny (zwany też transakcyjnym)<sup>33</sup>. Zostaną one omówione z perspektywy ich roli dla komunikacji rodzinnej.

Pierwszy – jednostronny model komunikacji – to bardzo uproszczona forma przekazu informacji: przebiega jedynie od nadawcy do odbiorcy przy braku starania o sprzężenie zwrotne (czyli o to, czy komunikat został odebrany). Ten rodzaj komunikacji występuje zazwyczaj w rodzinach, gdzie dominującym stylem wychowania jest styl autorytarny, który kładzie duży nacisk na kontrolę. Dwustronny (interakcyjny) model komunikacji zawiera sprzężenie zwrotne między nadawcą a odbiorcą komunikatu, polegające na wysyłaniu i odbieraniu informacji. Komunikacja jest tu nie tylko akcją, ale też reakcją, ujętą jako interakcja i rozpatrywaną jako „seria przyczyn i skutków, bodźców i reakcji”<sup>34</sup>.

Ostatni typ komunikacji, relacyjny (inaczej transakcyjny), zbliżony jest do modelu dwustronnego, jednakże z zastrzeżeniem, że nadawca i odbiorca bardziej niż na sobie skoncentrowani są na przedmiocie komunikacji, na tym, jakimi zachowaniami mogą rozwiązać dotyczący ich w danym momencie problem komunikacyjny. Jest to zatem proces rozwijający i wzbogacający dla obojga partnerów. Model transakcyjny podkreśla ponadto, iż ludzie cały czas zmieniają się pod wpływem komunikowania.

W komunikacji małżeńskiej i rodzinnej zachowania przypisane wszystkim trzem modelom mogą być przejawiane w różnym stopniu i częstotliwości. Efekt ich oddziaływania na członków systemu będzie zależał od

<sup>31</sup> Por. I. Kurcz, *Język i komunikacja*, [w:] *Psychologia* t. 2, red. J. Strelau, Gdańsk 1997, cyt. za: B. Harwas-Napierała, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Poznań 2006, s.14.

<sup>32</sup> S. Frydrychowicz, *Proces mówienia*, Poznań 1999, s. 104.

<sup>33</sup> Inny podział wyróżnia model linearny (najbardziej znanym jest model aktu perswazyjnego H. Lassewella; por. B. Dobek-Ostrowska, *Podstawy komunikowania społecznego*, dz. cyt., s. 78-82) oraz model cykliczny (spirali), stworzony przez W. Schramma, por. Ks. R. Czekalski, *Katecheza komunikacją wiary*, Płock 2006, s. 200-207.

<sup>34</sup> Por. J. Stewart, *Komunikacja interpersonalna: kontakt między osobami*, [w:] *Mosty zamiast murów*, red. J. Stewart, Warszawa 2000, s. 46-47.



właściwych proporcji, a także od ich wykorzystywania stosownie od okoliczności i etapu życia rodziny. Podczas gdy w pierwszych fazach (rodzina z dziećmi małymi i w wieku szkolnym) przeważać będzie jednostronny model komunikacji między rodzicami a dziećmi, używanie tego samego sposobu porozumiewania się z dorastającymi nastolatkami mogłoby być niebezpieczne dla więzi wewnątrzrodzinnych<sup>35</sup>.

Niezwykle istotna w sposobie porozumiewania się jest otwartość między partnerami. Polega ona na zgodności przeżywanych emocji, pragnień z wypowiedzianymi słowami (komunikacja werbalna), ale także z gestykulacją, mimiką, postawą ciała (komunikacja niewerbalna). Taki sposób komunikowania się nazywany jest w psychologii przeźroczyością. Łączy się on bezpośrednio z innym, nieodzownym elementem dobrego porozumiewania się – empatią, która umożliwiając wczuwanie się w sytuację partnera, służy właściwemu odbiorowi jego komunikatów, reakcji czy intencji<sup>36</sup>.

Koncepcję komunikacji małżeńskiej, na której opierają się przeprowadzone badania, stworzyli M. Plopa i M. Kaźmierczak. Zakłada ona istnienie trzech istotnych obszarów komunikowania się w bliskich związkach: komunikacja wspierająca, komunikacja deprecjonująca partnera oraz komunikacja zaangażowana. Wsparcie określa okazywanie szacunku, przejawianie zainteresowania problemami czy potrzebami partnera, a także aktywne uczestnictwo w procesie wspólnego rozwiązywania owych problemów. Troska o partnera przejawiana jest więc nie tylko w trudnych momentach, ale też w różnych sytuacjach dnia codziennego. Zaangażowanie oznacza umiejętność tworzenia atmosfery wzajemnego zrozumienia i bliskości w związku poprzez okazywanie sobie uczuć, podkreślanie wyjątkowości i ważności partnera dla nas, urozmaicanie rutyny dnia codziennego oraz zapobieganie konfliktom. Deprecjacja natomiast, charakteryzuje przejawianą agresję wobec partnera, chęć zdominowania partnera i kontrolowania jego działań, brak poszanowania jego godności<sup>37</sup>. Powyższe obszary komunikowania się między małżonkami mogą stanowić model nawiązywania relacji przez ich dzieci. Nauczyciel chcąc pomóc dziecku w sytuacjach konfliktowych musi znać przyczyny i wzory jego zachowań.

Każda para małżeńska w czasie trwania swojego związku przechodzi różnego rodzaju trudności, zakłócające jego rozwój. Sposób porozumiewania się małżonków jest czynnikiem decydującym tak o pozytywnym

<sup>35</sup> Por. B. Harwas-Napierata, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, dz. cyt., s. 24.

<sup>36</sup> Por. [tamże].

<sup>37</sup> Por. M. Plopa, *Więzi w małżeństwie i rodzinie: metody badań*, Kraków 2005, s. 129-130.

nym, jak i negatywnym rozwiązaniu tych problemów. C. Schaap wskazuje przyczyny zaburzonego komunikowania się małżonków. Jest to przede wszystkim obwinianie siebie nawzajem, krytykowanie, wytykanie wad, wyśmiewanie, a także odwracanie uwagi od istoty trudności i kłopotów, bagatelizowanie i łagodzenie problemów czy wreszcie wyrachowanie – działanie na zasadach czystej kalkulacji, z wyłączeniem przeżywalnych uczuć<sup>38</sup>. Wśród zagrożeń dla poprawnej komunikacji znajdują się również tendencje do wyrażania ocen, nakazów, rad, negatywnych uogólnień typu: „ty zawsze...”, „ty nigdy...”. Bardzo często zakłócenia komunikacyjne powstają poprzez unikanie konfliktów po to, by nie doprowadzić do konfrontacji<sup>39</sup>. Wiąże się to z uleganiem, z rezygnacją jednego współmałżonka z własnych wartości lub potrzeb. Przyczyną jest tutaj najczęściej brak otwartości, o której była mowa wyżej.

W życiu małżeńskim istnieją pewne obszary konfliktowe, które utrudniają, a nawet uniemożliwiają porozumienie. Są to m.in. różnice poziomu intelektualnego i wykształcenia małżonków, przy których może zrodzić się niezdrowa rywalizacja między mężem i żoną, różnice w poziomie energii małżonków – zderzenie dwóch przeciwnych postaw: mocnej, intensywnej, entuzjastycznej z bierną, obojętną i chłodną, a także różne zainteresowania współmałżonków, różne poglądy na temat zarabiania pieniędzy i dążenia do awansu ekonomicznego, które mogą przyczyniać się do emocjonalnego oddalenia się od siebie partnerów. Ponadto samo pochodzenie może być czynnikiem konfliktogennym – następuje wówczas ścieranie się wzorów przeniesionych z rodzin pochodzenia i walka o dominację w małżeństwie. Inny konfliktowy obszar dla małżonków stanowią różnice na temat wychowywania dzieci – każdy z nich ma inne doświadczenia z okresu własnego dzieciństwa, które chce wprowadzać w swojej nowej rodzinie. Dlatego wypracowanie nowego, wspólnego stylu wychowywania dzieci jest priorytetem dla młodych rodziców. Życie seksualne to kolejny obszar nieporozumień. Należy zwrócić uwagę, czy seks jest przeżyciem integrującym małżonków, czy raczej sposobem zdobywania przewagi jednego z nich. W małżeństwie mogą występować też problemy z doborem przyjaciół – czy grono towarzyskie jest wspólne dla obojga, czy każde z nich ma swój krąg przyjaciół i czy są oni akceptowani przez drugą stronę. Dzisiaj coraz częściej zarzewiem konfliktów staje się wypełnianie określonych ról i obowiązków domowych, przypisanych zwyczajowo do płci. Jest to głównie związane z tym, iż kobiety, chcąc rozwijać się zawodowo, wymagają

<sup>38</sup> Por. C. Schaap, *Communication and adjustment in marriage*, Lisse 1982, cyt. za: M. Ryś, *Psychologia małżeństwa w zarysie*, dz. cyt., s. 77.

<sup>39</sup> Por. M. Ryś, *Psychologia małżeństwa w zarysie*, dz. cyt., s. 77.

od swoich partnerów pomocy w codziennych pracach, związanych z prowadzeniem gospodarstwa domowego czy wychowywaniem dzieci<sup>40</sup>.

Niektórzy badacze rodziny komunikację między małżonkami określają mianem dialogu małżeńskiego. Można go zdefiniować jako proces dwukierunkowy, odbywający się między mężem i żoną, jako jego równouprawnionymi partnerami. Współmałżonkowie przekazują swoje reakcje, informacje przy jednoczesnym staraniu się o zrozumienie racji i argumentów partnera, szukaniu z nim porozumienia i ustaleniu satysfakcjonującego oboje rozwiązania problemu, będącego przedmiotem sporu. Dialog małżeński jest zjawiskiem wielopłaszczyznowym – zawiera i integruje uczucia, słowa, myśli oraz działania obojga małżonków. Każda z tych dziedzin ludzkiego życia – werbalna, emocjonalna i działaniowa – jest równie ważna w funkcjonowaniu małżeństwa<sup>41</sup>.

Badania nad komunikacją małżeńską potwierdzają tezę, że z upływem czasu zmieniają się nie tylko sami małżonkowie, ale również sposób ich porozumiewania się. Wraz ze wzrostem stażu związku zmniejsza się ekspresyjność, bezpośredniość i otwartość w komunikacji. Praca C.H. Svensena, E.W. Eskew i K.A. Kohloepa<sup>42</sup> pokazuje, że starsi małżonkowie nie przejawiają uczuć i emocji wobec swoich partnerów w takim stopniu, jak młodszy. Poza tym, jak donoszą P.H. Zietlow i A.L. Sillars, którzy zbadali komunikację małżeńską pod względem umiejętności rozwiązywania konfliktów, pary młode przejawiają najintensywniejszy i najbardziej zaangażowany styl interakcji. Pary emeryckie oceniają swoje małżeńskie problemy jako nieistotne, konwersację jako spokojną, charakteryzującą się miłymi dygresjami i niewielką liczbą konfliktów. Natomiast styl komunikacyjny par w wieku średnim określa się jako pośredni – pomiędzy pasywnym stylem par emeryckich i intensywnym par młodych. Pary średnie cechuje też mniejszy stopień ujawnianych konfliktów, przy jednoczesnej aktywności w rozwiązywaniu tych, które się pojawiają<sup>43</sup>. Młode małżeństwa wymagają elastyczności, empatii, wspierania się i umiejętności negocjacji w rozwiązywaniu problemów; bazują na atrakcyjności i uczuciach. W małżeństwach starszych atrakcyjność jest zastępowana przywiązaniem, a satysfakcja może wynikać z wieloletniego wspólnego życia i dzielenia doświadczeń<sup>44</sup>.

<sup>40</sup> Por. Z. Celmer, *Małżeństwo*, Warszawa 1989, s. 77-78.

<sup>41</sup> Por. J. Baniak, *Znaczenie dialogu w małżeństwie*, „Małżeństwo i Rodzina”, 9(2004)1, s. 25-26.

<sup>42</sup> Por. C.H. Svensen, E.W. Eskew, K.A. Kohloep, *Stage of family life cycle development and the marriage relationship*, „Journal of marriage and the family”, 1981/43, cyt. za: B. Harwas-Napierała, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, dz. cyt., s. 66.

<sup>43</sup> P.H. Zietlow, A.L. Sillars, *Life stage differences in communication during marital conflicts*, „Journal of Social and Personal Relationships”, (1988)5, cyt. za: B. Harwas-Napierała, *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, dz. cyt., s. 66-67.

<sup>44</sup> L. Troll, J. Smith, *Attachment through the life span: some question about dyadic relation in later life*, „Human development”, (1988)3, cyt. za: B. Harwas-Napierała, *Zmiany komunikacji w poszczególnych fazach małżeństwa*, „Psychologia Rozwojowa”, t. 11, 2006/4, s. 38.

Na gruncie polskim badania nad zmianami w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny podjęła M. Ziemska. Dotyczyły one m.in. porozumiewania się, rozwiązywania konfliktów czy zadowolenia z małżeństwa na siedmiu etapach życia małżeńsko-rodzinnego. Wyniki badań pokazują, że komunikacja małżeńska osiąga najwyższy poziom u żon i mężów w I i II fazie, czyli przed narodzeniem dziecka i gdy jest ono małe, najniższy natomiast, w fazie IV z dorastającymi dziećmi (nastolatkami powyżej 13 roku życia). W dalszych fazach poprawia się, ale nie osiąga poziomu z fazy I. Rozwiązywanie konfliktów tylko w ocenach żon wykazało różnice zależne od fazy – najłatwiejsze w fazie I, II i VI, najtrudniejsze w fazie IV. Zadowolenie z małżeństwa natomiast osiąga najwyższy poziom w ocenie żon w fazie I i II, w ocenie mężów – w I i VII, czyli w okresie bez dzieci i emeryckim, a najniższy według kobiet w IV fazie (wówczas rozwiązywanie małżeńskich problemów jest najtrudniejsze), a u mężczyzn w fazach III i IV, gdy dzieci chodzą do szkoły podstawowej i średniej<sup>45</sup>.

Podobne ustalenia pochodzą z badań M. Braun-Gałkowskiej, dotyczących satysfakcji ze związku małżeństw, będących na różnych etapach życia. Wyniki wskazują, że nie ma tendencji stałej, malejącej czy wzrastającej, ale zadowolenie waha się i zmienia w zależności od fazy życia małżeńskiego. Zgodnie z powszechną opinią, w kilka lat po ślubie wskaźnik zadowolenia spada w stosunku do pierwszego etapu, co może być związane z intensywną opieką nad małymi dziećmi. W następnej fazie zadowolenie wyraźnie się podnosi, co spowodowane jest stopniowym usamodzielnianiem się dzieci i pewną stabilizacją życia rodzinnego. Przedostatni etap znów przynosi obniżenie satysfakcji małżeńskiej. Jeśli małżonkowie potrafią sobie poradzić z kryzysem, wraz z kolejną fazą życia – „emerycką” – pojawia się wzrost zadowolenia małżonków<sup>46</sup>.

Interesujące badania przeprowadził R.J. Sternberg<sup>47</sup>. Wyodrębniając trzy składniki miłości – intymność (na którą składają się: komunikacja, okazywanie uczuć i szacunku), zobowiązanie (trwałość związku) i namiętność – pokazał, w jaki sposób zmienia się życie małżeńskie w obrębie tych właśnie elementów. Zwrócić należy szczególną uwagę na przemiany intymności, istotne z punktu widzenia niniejszej pracy. Według Sternberga, dynamika intymności jest łagodna – siła uczuć i działań, składających się na tę sferę miłości, rośnie powoli i jeszcze wolniej spada. Wiąże się to umiejtnościami komunikowania się, okazywania sobie wsparcia i sza-

<sup>45</sup> Por. M. Ziemska, *Zmiany w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny*, [w:] *Rodzina współczesna*, red. M. Ziemska, Warszawa 2001, s. 51-52.

<sup>46</sup> M. Braun-Gałkowska, *Miłość aktywna*, dz. cyt., s. 33-34.

<sup>47</sup> Por. R. J. Sternberg, *A triangular theory of love*, „Psychological Review”, 93 (1986)2, cyt. za: B. Wojciszke, *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zobowiązanie*, Gdańsk 2010, s. 11.

cunku, które młodzi nabywają z czasem, w trakcie wzajemnego poznawania się. W początkowym stadium związku partnerom często trudno porozumieć się, próby wzajemnej pomocy okazują się bezowocne w skutek niezrozumienia. W miarę upływu czasu partnerzy uczą się swoich zachowań, działań, co zbliża ich do siebie (intymność w związku wzrasta). Okazuje się jednak, że mogą pojawić się inne zagrożenia – automatyzacja i rutyna, które (choć powoli) przyczyniają się do pojawienia się obojętności<sup>48</sup>.

W dobie zanikania więzi interpersonalnych, rozbijania jedności małżeńskiej, gdzie niezwykle łatwo zrezygnować z bycia mężem, żoną, zagadnienie komunikacji małżeńskiej nabiera szczególnego znaczenia. Zadaniem specjalistów, którzy zajmują się pomocą rozpadającym się związkom, jest uświadamianie partnerom, jak ważna dla trwałości związku jest szczerza rozmowa<sup>49</sup>.

### Opis postępowania badawczego

Problem ogólny niniejszej pracy stanowi pytanie: W jaki sposób małżonkowie komunikują się na poszczególnych etapach cyklu życia małżeńskiego? Celem poznawczym przeprowadzonych badań było zidentyfikowanie i przedstawienie dynamicznych zmian w komunikacji małżeństwa w trakcie jego trwania i rozwoju. Zwrócono szczególną uwagę na poziom wsparcia okazywanego partnerowi, zaangażowania uczuciowego w związek oraz negatywnych odniesień do partnera (deprecjacja), a także nasilenie tych czynników w poszczególnych fazach związku.

Przy rozwiązywaniu postawionego wyżej problemu posłużono się metodą sondażu diagnostycznego wraz z przysługującymi jej technikami: ankietą i wywiadem. Do wyodrębnienia etapów życia małżeńsko-rodzinnego, na których znajdują się poszczególne pary, wykorzystano autorski kwestionariusz wywiadu, sprawdzający także zmienne demograficzno-społeczne (płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie, staż małżeństwa, liczbę i wiek dzieci). Do zbadania jakości komunikacji małżeńskiej natomiast został użyty Kwestionariusz Komunikacji Małżeńskiej M. Kaźmierczak i M. Plopy, który określa trzy jej wymiary: wspieranie, zaangażowanie i deprecjację. Występuje on w dwóch formach. Pierwsza dotyczy oceny własnych zachowań (samoocena), druga – oceny zachowań partnera. W sprawdzeniu jakości komunikacji małżeńskiej na poszczególnych etapach życia małżeńsko-rodzinnego wzięto pod uwagę

<sup>48</sup> Por. tamże, s. 13.

<sup>49</sup> Por. S. Cader, *Wychowawczy wymiar dialogu małżeńskiego*, „Pedagogika Rodziny: opieka i wychowanie we współczesnej rodzinie”, 2(2007) nr 1, s. 114.

obie wersje kwestionariusza. Wartości liczbowe zostały przeliczone na skalę stenową, która składa się z 10 jednostek punktowych. Steny 1 – 4 świadczą o niskich wynikach; steny 5 – 6 o wynikach przeciętnych, a steny 7 – 10 o wynikach wysokich.

### Wyniki badań

Badaniami objęto 104 osoby – 52 małżeństwa z różnym stażem. Na podstawie dostępnej literatury przedmiotu wyodrębniono 6 etapów życia małżeńskiego, które zostały omówione wyżej. Najliczniejszą grupę stanowią pary z dorastającymi dziećmi (nastolatkami), zaś najmniej liczną – pary dojrzałe, których dzieci opuściły dom. Szczegóły analizy demograficznej zawiera tabela 1. Badania zostały przeprowadzone w trzech miejscach w województwie małopolskim – dużym mieście (Kraków), małym mieście (Nowy Sącz) oraz na wsi (Brzezna).

Tabela 1. Charakterystyka demograficzna grupy badanej

Etap życia małżeńskiego	Liczba małżeństw	Średnia wieku (w latach)		
		kobiety	mężczyźni	trwanie związku
Małżeństwo bez dzieci	9	24,5	28,7	1,2
Małżeństwo z małymi dziećmi i dziećmi w wieku przedszkolnym	9	29,6	32,7	4,4
Małżeństwo z dziećmi w wieku szkolnym	8	37,1	39,1	13,6
Małżeństwo z dorastającymi dziećmi (nastolatkami)	11	44,8	47,2	20,6
Małżeństwo z dorosłymi dziećmi opuszczającymi dom	8	51,5	52,5	27
Małżeństwo dojrzałe	7	66,5	70,1	45

Źródło: opracowanie własne

Pierwszy element składowy komunikacji małżeńskiej – wsparcie – zdecydowanie zmienia się w poszczególnych fazach małżeństwa. Pary będące na pierwszym etapie wspólnego życia (małżeństwo bez dzieci) uzyskiwały w badaniach głównie wysokie wyniki. Oznacza to, że małżonkowie bardzo często lub zawsze okazują sobie wzajemny szacunek, przejawiają zainteresowanie problemami i sukcesami współmałżonka, a także troskę o niego. W kolejnej fazie (małżeństwo z małymi dziećmi i dziećmi w wieku przedszkolnym) poziom wsparcia nieco się obniża – mężowie i żony mają przeciętną skłonność do okazywania sobie wzajemnie wsparcia, zainteresowania potrzebami współmałżonka czy służenia sobie pomocą. Może to być spowodowane tym, że przyjscie na świat nowego członka rodziny wiąże się ze zmianą dotychczasowego trybu życia i nastawieniem się na potrzeby dziecka. Wymaga to większego wysiłku i poświęcenia zarówno ze strony żony, jak i męża. Faza następna – małżeństwo z dziećmi w wieku szkolnym – przynosi poprawę w tym zakresie: wsparcie ponownie wzrasta. Ponad 60% rezultatów to oceny wysokie. Oznacza to, że większość małżonków uważa swoje postawy oraz zachowanie partnera za wysoce wspierające, okazujące troskę i zainteresowanie. Tylko 3% to oceny niskie, świadczące o braku skłonności do udzielania wsparcia partnerowi. Zgadza się to z teorią, że na tym etapie małżeństwa dzieci są bardziej samodzielne, dlatego małżonkowie mogą poświęcać więcej czasu na pielęgnowanie własnej relacji. Czwarta grupa małżeństw to małżeństwa z dorastającymi dziećmi (nastolatkami). W tym okresie następują kolejne zmiany rozwojowe. Małżonkowie, by sprostać kryzysom i przeobrażeniom całego systemu rodzinnego, muszą wypracować nowe sposoby komunikowania się między sobą, ale również ze swoimi dorastającymi dziećmi. Tutaj wyniki analizy wsparcia, rozkładają się dość proporcjonalnie. Małżonkowie osiągnęli mniej więcej tyle samo wyników wysokich, co przeciętnych i niskich. Faza kolejna – małżeństwo z dorosłymi dziećmi opuszczającymi dom – przynosi obniżenie poziomu okazywanego wsparcia w porównaniu do poprzedniej. Oznacza to brak lub przeciętną skłonność do okazywania wsparcia małżonkowi poprzez przejawianie zainteresowania jego codziennymi potrzebami i problemami, a także aktywne uczestniczenie w ich rozwiązywaniu, służenie radą, pomocą. Może to być związane z syndromem „pustego gniazda”, gdzie małżonkowie uświadamiają sobie pewnego rodzaju pustkę, jaka powstaje po odejściu dzieci z domu. Aby małżeństwo przetrwało muszą oni podjąć pewne kroki ku zmianie, ku odbudowaniu łączącej ich kiedyś głębokiej więzi. Na ostatnim etapie (związek dojrzały) ten element komunikacji małżeńskiej – jeśli nie obniża się – utrzymuje się na tym samym poziomie. Nie pozostaje to bez wpływu na satysfakcję ze związku. Wyraża się to niskim po-

czuciem odpowiedzialności za partnera, troski o niego, a także małą skłonnością do kompromisów. Szczegółową analizę – sumę wszystkich wyników (zarówno samooceny, jak i oceny przez partnera), podaną w skali procentowej, przedstawia tabela 2.

Tabela 2. Wyniki wsparcia uzyskane w poszczególnych fazach małżeństwa (dane procentowe)

Etap Wynik	I	II	III	IV	V	VI
Niski	0	16	3,1	31,8	46,9	53,5
Przeciętny	33,3	44,4	34,3	29,5	31,3	21,5
Wysoki	66,7	38,9	62,5	38,6	21,9	25

Źródło: opracowanie własne

Kolejnym elementem komunikacji jest zaangażowanie. Podobnie jak w przypadku wsparcia, młodzi małżonkowie nie uzyskiwali niskich wyników w skali stenowej oraz bardzo niewiele wyników przeciętnych. Zdecydowana większość z nich osiągnęła wysokie rezultaty, co wskazuje na wysoką otwartość w komunikacji. Charakteryzuje się ona przede wszystkim umiętnością tworzenia atmosfery wzajemnego zrozumienia, łatwością w okazywaniu uczuć, chęcią organizowania swojego wolnego czasu w ten sposób, by spędzić z sobą miłe chwile, a także wysoką skłonnością do szybkiego rozwiązywania konfliktów. W kolejnych fazach, gdy na świat przychodzą dzieci, następnie stopniowo usamodzielniają się, idąc do szkoły – zaangażowanie również wypada bardzo dobrze. Większość wyników (powyżej 50% w fazie II i 75% w III) wskazuje na dużą otwartość w komunikacji między małżonkami i zdolność rozmawiania o problemach, uczuciach. Dużo gorzej poziom zaangażowania wygląda w przypadku małżeństw z dorastającymi dziećmi, nastolatkami oraz w momencie, gdy dzieci opuszczają dom rodzinny. Prawie 80% odpowiedzi wskazuje na przeciętne i niskie zaangażowanie w komunikacji na tych etapach życia małżeńsko-rodzinnego. Świadczyć to może o rzadkim okazywaniu sobie uczuć (bądź jego braku), o niskiej skłonności do zapobiegania konfliktom, o małej chęci urozmaicenia rutyny codzienności czy podkreślania wzajemnej wyjątkowości małżonków. Są to niepokojące wyniki, gdyż mogą wskazywać na brak satysfakcji ze związku i wspomniany wyżej syn-



drom „pustego gniazda”. Ostatnia faza nie przynosi poprawy pod tym względem. Osiągnięte rezultaty (blisko 70% odpowiedzi to wyniki niskie, 17% – przeciętne i jedynie 14% – wysokie) wskazują na brak otwartości w związkach, brak okazywania uczuć czy chęci wspólnego rozwiązywania konfliktów, pójścia na ustępstwa. Porównując zaangażowanie we wszystkich grupach – małżeństwa dojrzałe osiągnęły wyniki najslabsze. Szczegółową analizę – sumę wszystkich wyników podaną w skali procentowej, przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Wyniki zaangażowania uzyskane w poszczególnych fazach małżeństwa (dane procentowe)

Etap Wynik	I	II	III	IV	V	VI
Niski	0	20,2	6,3	56,8	53,1	67,9
Przeciętny	22,2	28,8	18,8	25	28,1	17,8
Wysoki	77,8	51	75	18,2	18,8	14,3

Źródło: opracowanie własne

Trzecim, ostatnim elementem komunikacji małżeńskiej, analizowanym w niniejszych badaniach jest deprecjacja. Jest to poziom agresji wobec partnera, chęci sprawowania nad nim kontroli, narzucania własnego zdania oraz braku dla niego szacunku. Respondenci, będący na pierwszym etapie życia małżeńsko-rodzinnego, uzyskali w tym zakresie wyniki niskie i przeciętne, świadczące o niewystępowaniu skłonności do deprecjonowania partnera. Kolejna faza, choć pod względem wsparcia i zaangażowania jest satysfakcjonująca dla partnerów, przynosi wzrost deprecjacji, spowodowany zmianami w dotychczasowym trybie życia, związanymi z dziećmi i ich wychowaniem. Etap życia małżeńskiego, gdy para posiada dzieci w wieku szkolnym, przynosi pewnego rodzaju stabilizację. Mniej konfliktów, więcej czasu dla siebie sprawia, że poziom deprecjacji spada w stosunku do wcześniejszego etapu, kiedy dzieci są małe. Podobnie w małżeństwach z dorastającymi dziećmi deprecjacja pozostaje na niskim i przeciętnym poziomie. Oznacza to brak większych problemów z rozwiązywaniem konfliktów, agresji czy chęcią dominacji w związku. Wyniki dwóch ostatnich grup małżeństw – V i VI – są niepokojące. Znaczna większość badanych uzyskała wyniki wysokie i przeciętne, świadczące o wy-

stępowaniu deprecjacji w związku. Biorąc pod uwagę niski poziom wsparcia i zaangażowania u tych samych osób, można przypuszczać, że jakość komunikacji w tych małżeństwach jest bardzo niska, niesatysfakcjonująca. Szczegółowe dane przedstawia tabela 4.

Tabela 4. Wyniki deprecjacji uzyskane w poszczególnych fazach małżeństwa (dane procentowe)

Etap Wynik	I	II	III	IV	V	VI
Niski	52,8	47,2	62,5	36,4	31,4	31,4
Przeciętny	30,6	44,5	37,5	45,5	25	25
Wysoki	16,7	8,3	0	18,2	40,6	40,6

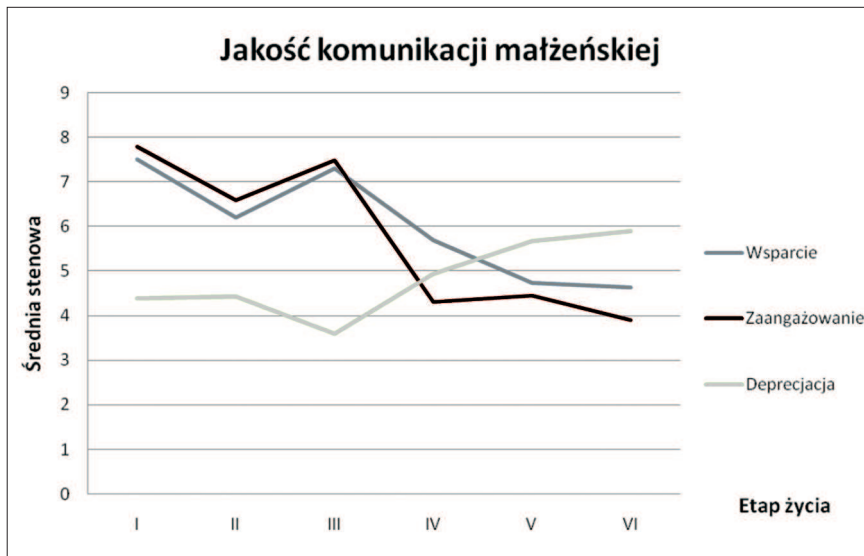
Źródło: opracowanie własne

Ostatnim krokiem w analizie uzyskanych wyników badań było wyciągnięcie średniej ważonej wyników stenowych, uzyskanych w poszczególnych grupach małżeństw, w każdym z trzech wymiarów komunikacji. Uzyskane wyniki przedstawia poniższa tabela oraz wykres.

Tabela 5. Średnia ważona wyników stenowych, uzyskanych przez małżonków w ich samoocenie oraz ocenie przez partnera, w poszczególnych wymiarach komunikacji, z uwzględnieniem etapów życia małżeńskiego

Etap Wymiar komunikacji	I	II	III	IV	IV	VI
Wsparcie	7,5	6,2	7,3	5,7	5,7	4,64
Zaangażowanie	7,8	6,33	7,5	4,3	4,3	3,9
Deprecjacja	4,4	4,43	3,6	4,95	4,95	5,9

Źródło: opracowanie własne



Ryc. 1. Zmiany w komunikacji w poszczególnych fazach małżeństwa. Średnia ważona wyników stenowych

Powyższa rycina wyraźnie pokazuje, jak zmienia się komunikacja na poszczególnych etapach małżeństwa. Widać dokładnie, że zarówno wsparcie, jak i zaangażowanie obniżają się w stosunku do wzrostu stażu małżeńskiego. Deprecjacja natomiast wraz z upływem czasu – rośnie.

### Podsumowanie

Komunikacja małżeńska zmienia się w kolejnych etapach życia małżeńskiego. Jak pokazują badania wraz z upływem czasu – pogarsza się. Małżonkowie są mniej otwarci względem siebie, nie okazują sobie uczuć z taką łatwością jak na początku związku. Problemy, jakie przynosi życie rodzinne, posiadanie dzieci, sprawiają, że małżonkowie nie poświęcają sobie wystarczającej uwagi, w mniejszym stopniu też darzą się wzajemną pomocą, wsparciem. Z drugiej zaś strony narastają konflikty, różnice zdań, obojętność.

Założenie, że jakość komunikacji małżonków na różnych etapach życia małżeńskiego zmienia się, waha (w fazach początkowych jest dobra, następnie pogarsza się, potem ponownie jej jakość wzrasta), stanowiące punkt wyjścia do przeprowadzenia badań, sprawdziło się częściowo, ponieważ w ile pierwsze etapy życia małżeńskiego wskazują na bardzo dobrą komunikację między małżonkami i później sytuacja komunikacyjna się pogarsza, to ostatnie etapy nie przynoszą poprawy. Należy też

zwrócić uwagę na niewielki spadek poziomu komunikowania się małżonków w II etapie (małżeństwo z małymi dziećmi i dziećmi w wieku przed-szkolnym) w stosunku do fazy I (małżeństwo bez dzieci). Są to jednak – jak pokazują przytoczone wyżej badania – zmiany w granicach normy.

Na podstawie otrzymanych wyników można stwierdzić, że poziom wsparcia okazywanego współmałżonkowi jest wysoki w początkowych fazach małżeństwa, z czasem maleje, a w ostatnich etapach (małżeństwo z dorosłymi dziećmi i małżeństwo dojrzałe) wsparcie ponownie wzrasta. Najwyższy poziom wsparcia uzyskują małżonkowie na pierwszym etapie życia małżeńsko-rodzinnego. Oznacza to, że w stopniu wysokim, satysfakcjonującym obie strony okazują sobie szacunek, przejawiają zainteresowanie swoimi potrzebami i problemami. Drugi etap – małżeństwo z małymi dziećmi i dziećmi w wieku szkolnym – przynosi niewielki spadek wzajemnego wspierania się małżonków, spowodowany przyjściem na świat nowych członków rodziny. Jednak już w następnej fazie wsparcie ponownie rośnie, ponieważ dzieci są bardziej samodzielne, a małżonkowie mogą poświęcać więcej czasu sobie nawzajem. W ostatnich etapach poziom okazywania wsparcia powoli, ale zdecydowanie obniża się, by w ostatnim stadium osiągać wyniki przeciętne i niskie.

Wyniki jednoznacznie wskazują, że zaangażowanie, które oznacza przede wszystkim wzajemne zrozumienie, dawanie i otrzymywanie uczuciowego wsparcia, zmniejsza się wraz z wiekiem małżeństwa. Badania pokazały, że ten wymiar komunikacji obniża się cały czas w trakcie życia małżeńsko-rodzinnego – na pierwszych trzech etapach małżeństwa osiąga wyniki wysokie, które służą rozwojowi związku, cementują go. Jednak później (głównie etapy V i VI) ten element komunikacji małżeńskiej znacznie spada – nawet do wyników bardzo niskich, świadczących o braku otwartości partnerów. Wnioski te są zbieżne z badaniami różnych autorów<sup>50</sup>.

Badania wykazały, że poziom deprecjacji u młodych par nie jest wyższy (częstsze konflikty) niż u par dojrzałych. Okazuje się, że kłopoty adaptacyjne, z jakimi zderzają się młode pary, nie mają dużego wpływu na poziom deprecjacji, który zawiera się w granicy wyników niskich. Jak dowodzą badania, trzeci etap – małżonkowie z dziećmi w wieku szkolnym – osiąga rezultaty najniższe. Można stwierdzić więc, że w tym stadium rozwoju związku komunikacja małżeńska jest najlepsza – najbardziej otwarta, wspierająca, o najniższym stopniu deprecjacji. Ten ostatni element w kolejnych fazach ponownie wzrasta do wyników przeciętnych, w niektórych przypadkach – wysokich. Nie pozostaje to bez znaczenia dla satysfakcji ze związku. Można jedynie powiedzieć, że u małżeństw

dojrzałych, których dzieci opuściły dom, następuje powolna stabilizacja, czego skutkiem jest deprecjacja na poziomie przeciętnym.

Wyżej wskazane wnioski badań własnych, przeprowadzone na reprezentatywnej grupie 52 małżeństw, są zbieżne z badaniami komunikacji małżeńskiej, przeprowadzonymi przez innych autorów, m.in. B. Harwas-Napierałę<sup>51</sup> czy M. Ziemska<sup>52</sup>. Jednakże dla uzyskania bardziej rzetelnych wyników, dotyczących omawianych trzech wymiarów komunikacji: wsparcia, zaangażowania i deprecjacji, należałoby poddać badaniom większą zbiorowość.

W kontekście wychowania dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym istotne wydaje się zrozumienie problemów, jakie zachodzą w komunikowaniu się między rodzicami. Współpraca i wspieranie rodziców w wychowaniu zakłada bowiem partnerstwo, zaangażowanie, jedynomyślność w działaniu i wzajemne zrozumienie. Nauczyciel edukacji elementarnej musi znać kontekst wychowania rodzinnego, zasady w nim panujące, a także problemy, z jakimi muszą zmierzyć się małżonkowie na poszczególnych fazach życia rodzinnego.

### Bibliografia

Adamski F., *Duchowość życia małżeńsko-rodzinnego*, [w:] *Miłość, małżeństwo, rodzina*, red. F. Adamski, WAM, Kraków 1981.

Baniak J., *Znaczenie dialogu w małżeństwie*, „Małżeństwo i Rodzina”, 9(2004)1.

Braun-Gałkowska M., *Miłość aktywna*, PAX, Warszawa 1980.

Braun-Gałkowska M., *Psychologia domowa. Małżeństwo, dzieci, rodzina*, Warmińskie Wydawnictwo Diecezjalne, Olsztyn 1987.

Cader S., *Wychowawczy wymiar dialogu małżeńskiego*, „Pedagogika Rodziny: opieka i wychowanie we współczesnej rodzinie”, 2(2007), nr 1.

Celmer Z., *Małżeństwo*, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1989.

Czekalski R., *Katecheza komunikacją wiary*, Płocki Instytut Wydawniczy, Płock 2006.

Dobek-Ostrowska B., *Podstawy komunikowania społecznego*, Astrum, Wrocław 2004.

Domachowski W., *Interakcyjny model funkcjonowania społecznego*, [w:] *Spoleczna psychologia kliniczna*, red. H. Sęk, PWN, Warszawa 1998.

<sup>52</sup> Por. B. Harwas-Napierała, *Zmiany komunikacji w poszczególnych fazach małżeństwa*, art. cyt., s. 38-39.

<sup>53</sup> Por. M. Ziemska, *Zmiany w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny*, [w:] *Rodzina współczesna*, red. M. Ziemska, Warszawa 2001, s. 50-55.

Frydrychowicz S., *Komunikacja interpersonalna w rodzinie a rozwój indywidualny*, [w:] *Rodzina a rozwój człowieka dorosłego*, red. B. Harwas-Napierała, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2003.

Frydrychowicz S., *Proces mówienia*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 1999.

Grygielski M., *Style komunikacji rodzicielskiej a identyfikacja dzieci z rodzicami*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1999.

Harwas-Napierała B., *Komunikacja interpersonalna i jej kształtowanie jako istotny wymiar jakości życia rodziny*, [w:] *Jakość życia rodzinnego. Wybrane zagadnienia*, red. T. Rostowska, Wyższa Szkoła Informatyki, Łódź 2006.

Harwas-Napierała B., *Komunikacja interpersonalna w rodzinie*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2006.

Harwas-Napierała, *Zmiany komunikacji w poszczególnych fazach małżeństwa*, „Psychologia Rozwojowa”, 11(2006)4.

Namysłowska I., *Terapia rodzin*, Springer PWN, Warszawa 2000.

Ostoja-Zawadzka K., *Cykl życia rodzinnego*, [w:] *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, red. B. de Barbaro, Collegium Medicum UJ, Kraków 1997.

Plopa M., *Psychologia rodziny: teoria i badania*, Wydawnictwo Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej, Elbląg 2004.

Plopa M., *Więzi w małżeństwie i rodzinie: metody badań*, Impuls, Kraków 2005.

Reber A. S., *Dictionary of psychology*, Penguin Books, London 1985.

Ryś M., *Psychologia małżeńska w zarysie*, CMPPP MEN, Warszawa 1999.

Stewart J., *Komunikacja interpersonalna: kontakt między osobami*, [w:] *Mosty zamiast murów*, red. J. Stewart, PWN, Warszawa 2000.

Trokan J., *Stages of the marital and family Life Cycle: Marital Miracles*, „Pastoral Psychology”, 46(1998)4.

Tyszka Z., *Socjologia rodziny*, PWN, Warszawa 1974.

Wojciszke B., *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zobowiązanie*, GWP, Gdańsk 2010.

Ziemska M., *Rodzina a osobowość*, PAX, Warszawa 1975.

Ziemska M., *Zmiany w relacjach małżeńskich w cyklu życia rodziny*, [w:] *Rodzina współczesna*, red. M. Ziemska, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2001.

### Streszczenie

Rozumienie funkcjonowania rodziny zależy w dużej mierze od znajomości zmian, jakie zachodzą w diadzie małżeńskiej. Przemiany te widoczne są najbardziej na poziomie komunikacyjnym. Na jakość komunikacji małżeńskiej wpływa wiele czynników, m.in. etap życia małżeńsko-rodzinnego, na jakim znajduje się para. Inaczej będzie wyglądało porozumiewanie się małżonków zaraz po ślubie, inaczej z dziećmi małymi, jeszcze inaczej z nastolatkami i po opuszczeniu przez nich domu rodzinnego.

Przeprowadzone na potrzeby niniejszej pracy badania miały na celu pokazanie jakości komunikacji małżeńskiej (złożonej z trzech wymiarów: wsparcia, zaangażowania i deprecjacji) na poszczególnych etapach życia małżeńsko-rodzinnego. Na podstawie dostępnej literatury przedmiotu wyodrębniono sześć następujących faz życia rodziny: małżeństwo bez dzieci, małżeństwo z małymi dziećmi i dziećmi w wieku przedszkolnym, małżeństwo z dziećmi w wieku szkolnym, małżeństwo z nastolatkami, małżeństwo z dziećmi opuszczającymi dom oraz małżeństwo dojrzałe.

Badania potwierdziły założenie, że komunikacja małżeńska w trakcie trwania związku zmienia się, a jej jakość się pogarsza. W początkowych fazach małżonkowie osiągają dobre wyniki we wszystkich trzech wymiarach komunikacyjnych: wykazują wysoki poziom wsparcia i zaangażowania, przy niskim poziomie deprecjacji. Z czasem proporcje odwracają się – obniża się jakość wsparcia i zaangażowania, a wzrasta deprecjacja.

Znajomość przemian komunikacyjnych w związku małżeńskim może pozwolić wychowawcy przedszkolnemu na lepsze rozumienie problemów zachodzących w rodzinie na poszczególnych etapach jej życia, zwiększając tym samym możliwości pomocy w przeżywanych trudnościach.

**Słowa kluczowe:** komunikacja małżeńska, cykl życia małżeńsko-rodzinnego, wymiary komunikacyjne, wychowanie do dialogu.

### Marital communication as a key to education for dialogue – research report

#### Summary

The issue of marital communication is a key factor in understanding the changes taking place in the marital dyad, and thus the entire family system, which is an integral structure. The quality of the relationship linking the spouses affects the correct (or incorrect) relationships between all members of the family. Therefore, the functioning of the family depends largely on the quality of marital communication.

With the passage of time, when the marriage goes through the stages of the life cycle, communication – being a dynamic phenomenon – is constantly changing. Spouses communicate in different ways at the beginning of their community – they support each other, show affections – and differently at the end, when their children have left home to start their own family. Their communication – their content and methods of disclosure – is not random or fixed, but varies with the family life cycle, giving a specificity of marital communication – depending on the stage at which the pair are located.

The present study attempts to realize the changes taking place in the communication of marriage in the different phases of its life and development. Comparing relationships at different stages (marriage without children, marriage with young children and preschool children, marriage with children of school age, marriage with adolescent children [teenagers], marriage with grown children leaving home and marriage mature, whose children have left home) includes the three dimensions of communication – support, commitment and depreciation.

Research shows that marital communication changes on following stages of marital life – with the passage of time – it is deteriorating. Spouses are less open to each other and do not show the feelings as easily as at the beginning of a relationship. The problems which are brought by family life, having children, result in the spouses not devoting sufficient attention to themselves and to a lesser extent are not willing to help and support each other. Moreover growing conflicts and indifference compound the quality of communication.

The assumption that the quality of communication at different stages of the spouses of married life changes, oscillates (in the initial stages is good, then gets worse, then again its value increases), which was a starting point for research, has been partly proven, because if the first stages of marital life indicate a very good communication between spouses and later the communication is deteriorating, the last stages do not bring improvement.

**Keywords:** marital communication, family life cycle, education for dialogue, dimensions of communication.

Adres do kontaktu:  
e-mail:biel-sylwia@wp.pl