

JAKOŚĆ ŻYCIA MAŁŻEŃSKIEGO A PODMIOTOWA POMYŚLNOŚĆ JEDNOSTKI

WOJCIECH OŻAROWSKI*

Instytut Psychologii

WSP Bydgoszcz

THE EFFECT OF MARRIAGE ON THE INDIVIDUAL'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Summary. This article presents the most recent trends in the relationship between marital status and psychological well-being. The main problem is how to interpret it in causal terms. This is an attempt to show how through different predictors (fulfilling social roles, social support experience, stress, depression, self-esteem) psychological well-being has some effect on marital status (- what is consistent with social selection hypothesis) and *vice versa*: marital status has an effect on subjective well-being (- what is relating to social causation hypothesis).

Wstęp

Podmiotowa pomyślność stała się w ciągu ostatnich lat popularnym tematem badań psychologicznych. Wraz ze wzrostem liczby publikacji zauważyć można zwiększającą się różnorodność wyników badań, nierzadko sprzecznych, co w znacznym stopniu utrudnia przyjęcie adekwatnego kierunku interpretacji. W większości autorzy z dużą swobodą prezentują uzyskane wyniki badań nad poczuciem podmiotowej pomyślności, nie przywiązując zbyt dużej uwagi do samego określenia „podmiotowa pomyślność”, które zjednoczyłoby odmienne ujęcia tego teoretycznego konstruktów. Na użytek naszych rozważań przyjmijmy za Czapińskim (1992), że termin ten oznacza subiektywnie spostrzeganą lub odczuwaną własną pomyślność. Termin „*subjective well-being*” lub „*psychological well-being*” jest w polskiej literaturze tłumaczony również jako „dobrostan psychiczny”. Ale należy przy tym pamiętać, że termin „podmiotowa pomyślność” może mieć różne znaczenie dla poszczególnych jednostek. A zatem pomyślność jest nie tylko subiektywnie uwarunkowanym stanem, ale też stałym i silnie zindywidualizowanym, wielowarstwowym konstruktów, który jest częściej uwarunkowany poznawczo niż afektywnie i bardziej oparty na motywie działania niż na przedmiocie (Ożarowska, 1994). Poczucie podmiotowej pomyślności jest określone przede wszystkim przez stałe cechy jednostki, bardziej niż przez zewnętrzne

* Korespondencję kierować pod adresem: Wojciech Ożarowski, Instytut Psychologii, WSP Bydgoszcz, ul. L. Staffa 1, 85-867 Bydgoszcz. E-mail: psyche@wsp.bydgoszcz.pl

okoliczności życiowe (Diener i in., 1992). A w szczególności jest zdeterminowane przez osobowość jednostki, nie zaś przez wydarzenia życiowe.

Badania nad podmiotową pomyślnością małżeństw przebiegają w wielu kierunkach, ale do mających największe znaczenie należą te, które odnoszą się do ustalenia zależności między statusem małżeństwa a podmiotową pomyślnością oraz ukazujące, jak poprzez różne wyznaczniki podmiotowa pomyślność wpływa na kształtowanie się relacji małżeńskiej. Intencją autora niniejszego opracowania jest zaprezentowanie aktualnych poglądów dotyczących obu zagadnień.

Status małżeński a podmiotowa pomyślność

Pełne określenie zależności zachodzących między statusem małżeństwa a podmiotową pomyślnością, jakich można – po analizie danych literaturowych – spodziewać się, jest niezwykle skomplikowane.

Zasadnicze pytanie odnoszące się do wszystkich wyjaśnień zależności między poczuciem podmiotowej pomyślności a statusem małżeńskim dotyczy tego, czy jest to – czy też nie jest zależność o charakterze przyczynowym (tzn., że status małżeński ma wpływ na poczucie podmiotowej pomyślności lub też go nie ma). Należy jednak od razu dodać, że ta najbardziej współczesna tendencja w badaniach dotycząca interpretowania zależności w terminach przyczynowości pozostaje jednak nadal niewyjaśniona.

Mimo, że nie wszyscy badacze wierzą, iż małżeństwo jest czynnikiem przyczynowym w relacji z poczuciem pomyślności, to jednak wielu widzi je jako przyczynę. Gove i in. (1990) – po przeprowadzeniu szeroko zakrojonego przeglądu danych w tym zakresie stwierdzają, iż „musi być coś takiego w małżeństwie, że powoduje ono wysoki poziom poczucia pomyślności”. A zatem stoją na stanowisku, że status małżeński ma pewien wpływ na dobrostan. Zwolennicy przeciwnego stanowiska dowodzą, że to dobrostan wywiera wpływ na status małżeński (Menaghan, 1985). W literaturze stanowisko pierwsze jest przedstawiane często jako hipoteza społecznej przyczynowości.

Wiele wcześniej przeprowadzonych badań, które przytacza White (1992) sugeruje istnienie przyczynowej zależności między jednostkowym statusem małżeńskim a poczuciem podmiotowej pomyślności. Kessler i Essex (1982) w swych analizach wykazali, że bez porównania ważniejszą możliwością radzenia sobie przez żonaty/zamężne w postępowaniu z zagrożeniami było posiadanie pełnej zaufania intymnej relacji ze współmałżonkiem. Ważność intymnej relacji dla małżeńskiego i osobistego poczucia podmiotowej pomyślności została wykazana również m.in. przez Umberson i Gove'a (1989), którzy dowiedli, że żonaci mężczyźni i zamężne kobiety byli bardziej skłonni dostrzegać, że przewaga z bycia żonatymi /zamężnymi polega na:

1. dzieleniu się problemami;
2. dzieleniu się przyjemnościami;
3. posiadaniu kogoś, kto dba o ciebie;
4. posiadaniu kogoś, o kogo ty dbasz.

Wykazali również, że zarówno dla kobiet, jak też dla mężczyzn aspekty relacji małżeńskiej, które są najmocniej powiązane z jednostkowym poczuciem podmiotowej pomyślności są tymi, które powiązane są z intymnym i wyrazistym (ekspresyjnym) działaniem.

Mimo, że wiele badań w tej kwestii podtrzymuje wyobrażenie, że małżeństwo jest przyczynowo uzależnione od poczucia pomyślności, to są pewne ważne do zauważenia wyjątki. Np. argument, iż małżeństwo powoduje poczucie pomyślności, jest niezgodny z ustaleniami Renne (1971), że niektórzy żonaci ludzie są mniej zdrowi i mniej szczęśliwi, niż ci którzy są rozwiedzeni. Inni badacze stwierdzają, że małżeństwo, jeśli ma jakiś wpływ, to jest to zróżnicowany wpływ na kobiety i mężczyzn w porównaniu z zamężnymi kobietami, które zdaniem Glenna i Weavera (1988) są bardziej szczęśliwe, a według Gove'a i in. (1990) mniej zdrowe od żonatych mężczyzn. Te wyniki oraz pytania, które niosą ze sobą, pokazują inny punkt widzenia związany z hipotezą, że małżeństwo jest w oczywisty sposób powodowane zarówno szczęściem, jak i poczuciem pomyślności.

Drugie z wymienianych powyżej stanowisk jest zazwyczaj traktowane jako alternatywne ujęcie przybierające postać hipotezy doboru. Jest to hipoteza, w myśl której zdrowi i szczęśliwi ludzie są bardziej skłonni do zawierania małżeństwa, niż ludzie nieszczęśliwi i chorzy. Ponadto uzasadniają, że jeśli nieszczęśliwi i chorzy ludzie zawierają jednak związki małżeńskie, to w późniejszym okresie są bardziej skłonni rozwieść się – stosownie do cech, które wnieśli do małżeństwa.

Kilka implikacji wynika z wyjaśnienia dotyczącego doboru:

1. Jeśli dobór jest ważnym czynnikiem, to w grupach ludzi młodych powinna zachodzić mała różnica pomiędzy osobami nigdy nie żonatymi a żonatymi – gdyż wiele osób zdrowych i szczęśliwych nie było jeszcze żonatych.

2. W grupie osób najstarszych różnice pomiędzy żonatymi a owdowiałymi powinny być niewielkie, gdyż więcej ludzi szczęśliwych i zdrowych staje się owdowiałymi. Tym niemniej, jeśli samo małżeństwo stanowi ochronę, to nie powinna zachodzić zbieżność między osobami młodymi, nieżonatymi nigdy a żonatymi oraz pomiędzy najstarszą grupą wiekową, tych którzy są owdowiali i żonaci.

Nasuwają się wątpliwości, gdy uwzględnimy, że jedną z hipotez w odniesieniu do doboru szczęśliwych i zdrowych ludzi do małżeństwa, jest to, że młodzi i starzy ludzie powinni być podobni w pomiarach poczucia podmiotowej pomyślności. White (1992) za pomocą dwóch subiektywnych pomiarów (życiowe zadowolenie i podmiotowe oszacowanie zdrowia) oraz dwóch obiektywnych pomiarów (aktualne problemy zdrowotne i liczba wizyt u lekarza w ciągu ostatniego roku) zmierzył poczucie pomyślności na próbie 11 131 Kanadyjczyków. Wyniki wskazują ogólnie, że osoby samotne są zdrowsze niż żonate oraz że przyczynowa hipoteza jest zasadna tylko w odniesieniu do wyników dotyczących subiektywnego zadowolenia życiowego. Zmienność grupy wiekowej w zależności między życiowym zadowoleniem a statusem małżeńskim przystaje dobrze do wzorca przewidywania dotyczącego hipotezy o doborze.

Dodać należy, że pomiędzy najbardziej zgodnymi w literaturze ustaleniami z badań nad poczuciem pomyślności są te, które dotyczą pozytywnej zależności między statusem małżeńskim a różnymi miarami fizycznego i psychicznego zdrowia. Porównywane z niezamężnymi żonate osoby zauważają więcej symptomów złego zdrowia fizycznego i psychicznego, a przy tym większe poczucie szczęścia i życiowego zadowolenia i są mniej

skłonne, do podejmowania prób samobójczych (Campbell, Converse, Rodgers, 1976; Glenn, Weaver, 1988). Aczkolwiek nie ma wyraźnych dowodów, że pozytywna zależność między byciem w związku małżeńskim a pomiarami poczucia pomyślności nie jest powodowana dobozem zdrowszych osób do małżeństwa; przypuszczenie, że małżeństwo jest dobre w skutkach dla zdrowia psychicznego leży u podstaw wielu badań w tym zakresie (Gove, Hughes, Style, 1990). Jeśli w pewnym czasie małżeństwo ukazuje, że ma korzystne efekty zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, to te efekty zauważono jako większe dla mężczyzn; zróżnicowanie w poczuciu pomyślności przez status małżeński jest ogólnie postrzegane jako większe pomiędzy mężczyznami niż pomiędzy kobietami (Aneshensel, Frerichs, Clark, 1981).

Należy jednakże wspomnieć, że są przeprowadzane badania nad podmiotową pomyślnością, które stanowią próbę połączenia obu powyżej scharakteryzowanych stanowisk. Jak sądzi Mastekaasa (1992) społeczna przyczynowość i procesy doboru mogą jak najbardziej przebiegać jednocześnie. Nietrudno bowiem wyobrazić sobie, że współmałżonek może dostarczać praktycznego, uczuciowego i innego rodzaju wsparcia, kiedy istnieją streśy i napięcia; wsparcia, które nie jest łatwo osiągalne dla tych, którzy nie są żonaci. Również jasne wydaje się, że szczęśliwi i zadowoleni ludzie są postrzegani jako bardziej atrakcyjni partnerzy małżeńscy niż partnerzy narzekający i depresyjni. Tak więc obserwowana zależność między statusem małżeńskim a psychologicznym dobrostanem może być zarówno rezultatem społecznego doboru, jak też procesów dotyczących związków przyczynowych.

Podmiotowa pomyślność a kształtowanie się relacji małżeńskiej.

Na wstępie należy postawić pytanie: na co zwrócić uwagę, abyśmy w naszym życiu odczuwali więcej psychicznego dobrostanu? Analiza bogatego materiału badawczego dotyczącego tej problematyki – w odniesieniu do małżeństwa pozwala zauważyć, że spośród licznych predyktorów najczęściej uwzględniane są następujące: pełnienie ról społecznych, poczucie społecznego wsparcia, stres, depresja oraz – *last but not least* – samoocena.

Zanim przedstawimy bliżej, jaką rolę odgrywają w kształtowaniu się podmiotowej pomyślności jednostki oraz jaki to ma wpływ na kształtowanie się relacji małżeńskiej – należy zwrócić uwagę na kilka prawidłowości ogólniejszej natury, które wykazano w badaniach. Niektórzy badacze wyjaśniają, że zależność między pomiarami poczucia podmiotowej pomyślności a statusem małżeńskim jest odpowiednia do jakości interakcji w związku. Ci autorzy utrzymują, że zła jakość relacji małżeńskiej ma negatywny wpływ na poczucie pomyślności (Gove, Hughes, Style, 1990; Renne, 1971). Inni, jak Perlin i Johnson (1977) uważają, że małżeństwo stanowi rodzaj „bufora” względem trudów życiowych – nie tylko z powodu małżeństwa, lecz również z powodu istnienia związku społecznego wsparcia z rodziną i społecznością. Bardzo ważne jest to, że małżeństwo może spełniać funkcję bariery ochronnej przeciw konsekwencjom bycia wyczerpanym zewnętrznymi zagrożeniami. Małżeństwo nie chroni przed ekonomicznymi i społecznymi problemami wdzierającymi się w życie, ale oczywiście może pomóc ludziom, chroniąc ich przed psychologicznymi atakami, które te problemy tworzą. Jeszcze inni badacze akcentują doświadczenia trudów przez owdowiałych, będących w separacji i rozwiedzionych, aby wyjaśnić pozornie pozy-

tywną zależność między małżeństwem a poczuciem podmiotowej pomyślności (Gerstel, Riessman, Rosenfeld, 1985).

Nawiązując do wyszczególnionych predyktorów najpierw należy zauważyć, że współcześnie zachodzące zmiany we wzorach ról małżeńskich mogą mieć implikacje dla zależności między statusem małżeństwa a psychologicznym poczuciem pomyślności kobiet i mężczyzn.

Jak zauważają Ross i in. (1983) jakość relacji małżeńskiej jest pozytywnie związana z poczuciem podmiotowej pomyślności u mężczyzn, a nawet bardziej powiązana z poczuciem pomyślności u kobiet. Jest całkiem podobne, że jakiegokolwiek wpływy jakości relacji małżeńskiej na poczucie pomyślności kobiet są stosowne w części do wysokich oczekiwań intymności i emocjonalnego wsparcia, jakie kobiety wnoszą do małżeństwa. Kobiety dają większą niż mężczyźni wyrazistość ekspresji emocjonalnej i przekazu uczuciowego w relacji miłosnej. Kobiety również często cierpią z powodu „deficytu relacji” w swych interakcjach z mężczyznami, oczekując takiej jakości emocjonalnego wsparcia, jakiej mężczyźni nie są przygotowani dać.

Duża liczba badań wykazuje, że żony wyrażają większe niezadowolenie z jakości emocjonalnego wsparcia w trakcie trwania małżeństwa niż czynią to mężowie (Campbell, Converse, Rodgers, 1976; Rubin, 1976). A zatem, jak sugeruje Williams (1992), zależność małżeństwa od poczucia pomyślności jest czymś więcej niż tylko zestawem zawierającym zarówno układ ról społecznych, jak i jakościowe aspekty wymiany międzyosobowej.

Różnice płciowe w poczuciu pomyślności pomiędzy żonatymi są generalnie przypisywane raczej różnicom w pełnieniu ról społecznych, które mężczyźni i kobiety pełnią, niż różnicom wynikającym z jakości relacji małżeńskiej.

Faktycznie bardzo silnym predyktorem podmiotowej pomyślności wpływającym na poziom zadowolenia z małżeństwa jest częstotliwość interakcji z przyjaciółmi – a skutkiem tego jest pozytywna relacja w małżeństwie. Relacje przyjaźni, zamiast odrywać zamężne osoby od ich współmałżonków, pokazują zespolenie relacji małżeńskiej poprzez integrację pary jako pary (Lee, 1988). Inne analizy wykazały, że relacja przyjaźni również pozytywnie wpływa na morale u starszych ludzi, przede wszystkim dlatego, że umniejsza poczucie osamotnienia. Natomiast interakcja z krewnymi – zwłaszcza z dorosłymi dziećmi nie wpływa ani na osamotnienie, ani też na morale (Glenn, McLannahan, 1982). Z kolei wyjaśnienie, którego dokonała White i in. (1986), że interakcja z przyjaciółmi jest ilościowo różna od interakcji z krewnymi – jest bardzo ważna zarówno dla osobistego, jak też małżeńskiego dostosowania.

Interesującym jawi się też wyjaśnienie, które przyjęli Rollins i Cannon (1974), a oparte na tzw. przemęczeniu rolą (*role strain*), które określają jako „napięcie wywołane przez osobę, kiedy albo nie potrafi ona spełnić, albo ma trudności ze spełnieniem oczekiwań związanych z rolą lub zestawem ról”. Poza tym wskazują, że przemęczenie rolą znacznie zmniejsza zadowolenie z życia małżeńskiego.

Następnym wyznacznikiem podmiotowej pomyślności jest poczucie społecznego wsparcia. Kilka rodzajów społecznego wsparcia zostało określonych jako wnoszących wkład do fizycznego, psychicznego i społecznego poczucia podmiotowej pomyślności: emocjonalne wsparcie (w które włączona jest intymność), zrozumienie, dzielenie się uczuciami i lubienie – okazują się być rodzajami wsparcia, które są najbardziej istotne.

Sensownym przypuszczeniem jest, że korzyści płynące z małżeństwa dla społecznego poczucia podmiotowej pomyślności wywodzą się początkowo ze stopnia, w jakim wypełniało ono jednostkowe psychologiczne potrzeby intymnej, emocjonalnie wspierającej relacji. Badania rzeczywiście wykazały, że małżeństwo szczęśliwe jest silnym wyznacznikiem poczucia pomyślności, a nieszczęśliwi małżonkowie są ogólnie postrzegani jako będący w gorszej kondycji pod względem zdrowia psychicznego niż ci, którzy są rozwiedzeni, owdowiali i żyjący samotnie (Renne, 1971; Gove, Hughes, Style, 1983).

Spoleczne wsparcie jest coraz częściej spostrzegane jako istotny aspekt małżeńskiego funkcjonowania. Wyniki badań, które uzyskała Davila i in. (1997) wskazują, że procesy społecznego wspierania odgrywają ważną rolę w procesie powstawania małżeńskiego stresu. Autorki zauważają, że w procesach powstawania stresu małżeńskiego mogą zachodzić różnice płciowe. Ich badania sugerują dwie możliwe różnice związane z płcią:

- a) mimo, że symptomy depresji u żon prowadziły do powstania stresu małżeńskiego, to męskie symptomy depresji nie prowadziły do niego,
- b) procesy społecznego wsparcia u mężów nie są powiązane z ich przyszłym stresem.

Jedno spośród wyjaśnień tego wyniku opiera się na założeniu, że mężowie w mniejszym stopniu są pod wpływem różnych aspektów małżeństwa niż żony (Floyd Markman, 1983). W szczególności sugerowano, że w porównaniu z mężami, psychiczne zdrowie żon jest znacznie bardziej powiązane z małżeńskim zadowoleniem, aspektami emocjonalnymi i wspierającymi małżeńską relację (Acitelli, Atonucci, 1994; Julien, Markman, 1991).

Ponadto, ponieważ społeczne wsparcie w małżeństwie jest powiązane z podatnością na depresję, wykazano, że istnienie wspierającej relacji małżeńskiej obniża podatność na depresję, podczas gdy brak wspierającej relacji małżeńskiej zwiększa tę podatność (Jacobson i in., 1993; Monroe i in., 1986). Tak więc społeczne wsparcie odnosi się zarówno do małżeńskiego funkcjonowania, jak i symptomów depresyjnych. Słusznie zatem podnoszą Davila i in. (1997), że złe funkcjonowanie małżeństwa może zarówno prowadzić do depresyjnych symptomów, jak też stwarzać je. W szczególności dostrzegają związek między funkcjonowaniem małżeństwa a depresyjnymi symptomami jako procesu rodzenia się stresu.

Hammen (1991) opisała powstawanie stresu jako proces, poprzez który ludzie w depresji przyczyniają się do występowania stresu w swym życiu, skutkiem czego przyczyniają się oni również do doświadczania depresji. I jest tak, że ludzie w depresji, po części są powodem swych własnych stresujących doświadczeń, które z kolei prowadzą do dalszej depresji.

W modelu wytwarzania stresu proponuje się, że interpersonalny stres, a zwłaszcza stres powiązany z interpersonalnym konfliktem, jest w końcu zawsze częściowo powodowany przez osoby depresyjne. Stres małżeński jest formą interpersonalnego stresu i jako taki może być rozważany jako powodowany w części przez dysforycznych współmałżonków.

Davila i in. (1997) zastosowały model wytwarzania stresu do symptomów depresyjnych występujących w odniesieniu do małżeństwa, aby sprawdzić hipotezę, że proces powstania stresu może pośredniczyć w zaburzonych interakcjach między małżonkami. Trzeba jednak pamiętać, że model wytwarzania stresu był pierwotnie projektowany do wyjaśnienia

procesu jednobiegunowej depresji. Początkowe badania wytwarzania stresu wykazały, że kobiety z jednobiegunową depresją doświadczały większego poziomu stresu, który w części same powodowały, niż miały pacjentki z dwubiegunową depresją i z grupy kontrolnej. W szczególności kobiety z jednobiegunową depresją doświadczały więcej stresujących interpersonalnych zdarzeń życiowych, zwłaszcza zdarzeń wywołanych interpersonalnymi konfliktami (Beach i in., 1993). Na dodatek wykazano, że wytwarzanie stresu następuje pomiędzy ludźmi o różnym poziomie symptomatologii depresyjnej. Hammen (1991) sugerowała, że poznawcze, afektywne i zachowaniowe charakterystyki ludzi depresyjnych prowadzi ich do wytwarzania stresu. Np. depresyjna osoba może zachować się w sposób, który zwiększy prawdopodobieństwo wystąpienia stresorodnego wydarzenia, co czyni te wydarzenia nieodłącznie bardziej stresującymi. Na dodatek relacja małżeńska dostarcza okazji do sprawdzenia interpersonalnych mechanizmów, które mogą kierować tym procesem.

Interpersonalne teorie depresji zakładają, że ludzie z depresją są upośledzeni w umiejętnościach społecznych lub że ludzie depresyjni angażują się w zachowania, które przeszkadzają w nawiązywaniu interpersonalnych relacji (Coyne, 1976). Przekrojowe badania wykazały, że depresyjne czy dysforyczne jednostki angażują się w całe mnóstwo zachowań, które są potencjalnymi wyzwolicielami stresu (Gotlib, McCabe, 1990; Weiss, Heyman, 1990). Np. podczas interakcji małżeńskiej depresyjne żony okazują więcej smutku, są bardziej poniżane przez siebie i zgłaszają więcej psychologicznych i fizycznych skarg (boliączek). Z perspektywy wytwarzania stresu zachowania takie jak te powinny być traktowane jako mające negatywny wpływ na relacje małżeńskie przez to, że powodują rozszerzanie się stresu w małżeństwie.

Depresja okazuje się być drugim, po samoocenie, najważniejszym predyktorem zadowolenia małżeńskiego i podmiotowej pomyślności (Hong Giannakopoulos, 1993). Jak oczekiwano, ludzie uzyskujący wysokie wyniki odnośnie depresji mają tendencję do bycia mniej zadowolonym z życia niż ci, którzy mieli niskie wyniki dotyczące tej zmiennej. Ta odwrotna zależność jest zgodna ze spostrzeżeniem płynącym z uprzednich badań (Hyer i in., 1987; Kammann, Flett, 1983).

W rzeczywistości rozprzestrzenianie się poczucia niezadowolenia jest centralną komponentą zjawiska depresji. W świetle tego staje się jasne, że poziom życiowego zadowolenia może wzrosnąć poprzez zredukowanie depresji (Gilleard i in., 1981). Depresyjne symptomy są bowiem uważane jako jedyny wskaźnik negatywnego afektu, a negatywny afekt jest ukazywany jako predyktor małżeńskiego niezadowolenia i niestabilności (Karney, Bradbury, 1995).

Pozostaje to w ścisłym związku z kwestią oddziaływania stresu na jednostkę. Będąc pod wpływem stresu ludzie są bardziej skłonni do zachorowań, depresji, lęku, niskiej samooceny i niezadowolenia (Avison, Turner, 1988; Pearlin i in., 1981). Próbując określić, dlaczego jedni ludzie bardziej niż inni doświadczają negatywnych skutków stresu, niektórzy autorzy rozważają pośredniczącą rolę psychologicznych źródeł, takich jak: uświadomienie wewnętrznej kontroli i relacje społeczne (Pearlin i in., 1981).

Najmocniejszym predyktorem zadowolenia z życia okazuje się być dodatnia samoocena. Jest ona definiowana przez badaczy problematyki podmiotowej pomyślności jako „obszar, w którym każdy nagradza, ocenia, chwali lub lubi siebie samego” (Abbey i in., 1992). Samoocena jest decydującą osobowościową możliwością, która jest centralna dla

jednostkowego poczucia podmiotowej pomyślności (Headey i in., 1985). Wysoka samoocena chroni przed szkodliwymi skutkami stresu poprzez zwiększanie wytrwałości w realizacji zadań, nastawienie zorientowane na rozwiązywanie problemów, uświadamianie kontroli i uwypuklenie przez samych siebie swych przymiotów.

W badaniach zależności życiowego zadowolenia i wpływu na nie jednostkowej samooceny, które przeprowadzili Hong i Giannakopoulos (1992), tak jak oczekiwali dodatnia korelacja wynikała, co było wyraźne, dla tych, którzy mieli wysoką samoocenę i byli bardziej skłonni do odczuwania zadowolenia ze swego życia, niż ci, których samoocena była niska; jeśli życiowe zadowolenia rośnie, samoocena również rośnie i odwrotnie. Jest to zbieżne z sugestiami Dienera (1984) o dwukierunkowej zależności pomiędzy tymi dwoma zmiennymi.

Hong i Giannakopoulos (1992) dochodzą do wniosku, że samoocena pomaga przezwyciężyć negatywne doświadczenia, tak jak na odwrót – sukces pomaga jednostce doświadczać w życiu dobrych rzeczy. Co więcej, ci którzy postrzegają siebie w pozytywny sposób mają tendencję do dostrzegania zdarzeń życiowych bardziej pozytywnie i dlatego mogą przejawiać wysokie zadowolenie z życia.

Warto zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt tego zagadnienia. Kernis i in. (1993) odkryli, że samoocena zmienia się w czasie, a niektóre jednostki doświadczają więcej zmienności niż inne. Przy tym ta zmienność jest powiązana z różnymi konstruktami, jak: skłonność do gniewu i wrogiego nastawienia, obronność i symptomy depresji. Używając tych badań jako porównania Gable i Nezlek (1998) chcieli sprawdzić hipotezę, że niestabilność samooceny jest jednym z elementów wieloelementowego konstruktów, który zakłada niestabilność pokrewnych pomiarów podmiotowej pomyślności. Na poziomie cechy: samoocena jest negatywnie powiązana z symptomami depresji i lęku.

Inne badania pokazały interakcyjny model, w którym ryzyko depresji ma funkcję łączącą z poziomem niestabilności podmiotowej pomyślności. Kernis i in. (1991) odkryli, że negatywna zależność między poziomem samooceny a symptomami depresji była silniejsza dla jednostek ze stałym poziomem samooceny niż dla tych, którzy mieli niestabilną samoocenę.

Kolejne ujęcie zależności pomiędzy ryzykiem depresji a poziomem niestabilności podmiotowej pomyślności było badane przez Robertsa i Monroe (1992). W długotrwałych badaniach odkryli, że niestabilność samooceny była powiązana ze wzrostem symptomów depresyjnych, następujących w wyniku zadziałania takich stresorów jak: niepowodzenie na studiach – tylko dla tych ludzi, którzy mieli kilka oznak depresji na początku studiów. Inny wzorzec występował u ludzi, którzy mieli wyższy poziom symptomów depresyjnych, na początku studiów. Dla nich niestabilność samooceny nie była powiązana ze wzrostem symptomów depresyjnych następujących w wyniku oddziaływań stresora. Raczej niestabilność samooceny była powiązana ze wzrostem symptomów depresyjnych w czasie, gdy stresor nie działał. Badania te wskazują, że niestabilność podmiotowej pomyślności może stanowić lepszy wyznacznik ryzyka depresji niż ujęcie obejmujące całą podmiotową pomyślność.

Podsumowanie

Próbując zrozumieć relacje między małżeństwem a podmiotową pomyślnością ważne jest rozróżnienie, że to nie małżeństwo *per se* produkuje pozytywne stany podmiotowej pomyślności. Większość jednostek zauważa, że wysoki poziom zadowolenia ze swego małżeństwa i poczucie podmiotowej pomyślności tych osób ma tendencję wysoko rosnącą. I przeciwnie, poczucie podmiotowej pomyślności tych osób, które są niezadowolone ze swych małżeństw, staje się szczególnie niskie. Decydująca jest jakość relacji małżeńskiej. Co ważne, stwierdzono wyraźnie, że osoby nieszczęśliwe w małżeństwie są bardziej podatne niż inne – żonate lub rozwiedzione (a takie czynniki jak wiek, rasa, płeć są tutaj bez znaczenia) na problemy zdrowia psychicznego i fizycznego i jest to tendencja rosnąca wraz z czasem trwania związku.

Reasumując, mimo istniejących kontrowersji można stwierdzić, że ludzie pozostający w związku małżeńskim są generalnie bardziej szczęśliwi niż osoby samotne. Żonaci mężczyźni czy zamężne kobiety są – poprzez korzyści płynące z małżeństwa – w stanie osiągać większe zadowolenie życiowe niż osoby rozwiedzione, samotne i owdowiałe. Pozostaje jeszcze zastanowić się nad odpowiedzią na pytanie: czy te wnioski oznaczają, że psychologiczna pomyślność żonatych jest trwale lepsza od tej, która zachodzi u niezonatych? Aby udzielić pełniej odpowiedzi na to pytanie, potrzebne są pogłębione badania dotyczące zwłaszcza kwestii obserwowanego stałego spadku poczucia wśród ludzi celowości małżeństwa, mimo iż małżeństwo przynosi nadal korzyści dla poczucia podmiotowej pomyślności jednostek.

LITERATURA CYTOWANA

- Abbey, A., Andrews, F.M., Halman, L.J. (1992). Interfertility and subjective wellbeing: The mediating roles of self-esteem, internal control, and interpersonal conflict. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 408-417.
- Acitelli, L.K., Antonucci, T.C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 688-698.
- Aneshensel, C.S., Frerichs, R.R., Clark, V.A. (1981). Family roles and sex differences in depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 379-393.
- Avison, W.R., Turner, R.W.J. (1988). Stressful life events and depressive symptoms: Disaggregating the effects of acute stressors and chronic strains. *Journal of Health and Social Behavior*, 29, 253-264.
- Beach, S.R.H., Martin, J.K., Blum, C.T., Roman, P.M. (1993). Subclinical depression and role fulfillment in domestic settings: Spurious relationship, imagined problems, or real effects? *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 15, 113-128.
- Campbell, A., Converse, P., Rodgers, W.L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Coyne, J.C. (1976). Toward an interactional description of depression. *Psychiatry*, 39, 28-40.

- Czapiński, J. (1992). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.
- Davila, J., Bradbury, T., Cohan, C., Tochluk, S. (1997). Marital functioning and depressive symptoms: Evidence for a stress general model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 849-861.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in U.S. national probability sample. *Journal of Research in Psychology*, 26, 205-215.
- Floyd, F., Markman, H. (1983). Observational biases in spouse observation: Toward a cognitive/behavioral model of marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 450-457.
- Gable, S.L., Nezlek, J.B. (1998). Level of instability of day-to-day psychological well-being and risk for depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 129-138.
- Gerstel, N., Riessman, C., Rosenfeld, S. (1985). Explaining the symptomatology of separated and divorced women and men. *Social Forces*, 64, 86-101.
- Gilleard, C.J., Willmott, M., Vaddadi, K.S. (1981). Self-reports measures of mood and morale in elderly depressives. *British Journal of Psychiatry*, 138, 230-235.
- Glenn, N.D., McLannahan, S. (1982). Children and marital happiness: A further specification of the relationship. *Journal of Marriage and the Family*, 44, 63-72.
- Glenn, N.D., Weaver, C.N. (1988). The changing relationship of marital status to reported happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 317-324.
- Gove, W., Hughes, M., Style, C. (1990). The effect of marriage on well-being of adults. *Journal of Family Issues*, 11, 4-35.
- Gotlieb, I.H., McCabe, S.B. (1990). Marriage and psychopathology. W: F.D. Fincham, T.N. Bradbury (red.), *The psychology of marriage* (ss. 226-257). New York: Guilford Press.
- Hammen, C.L. (1991). The generation of stress in the course of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 555-561.
- Hong, S-M., Giannakopoulos, E. (1993). The relationship of satisfaction with life to personality characteristics. *The Journal of Psychology*, 128, 547-558.
- Hyer, I., Gouvea, I., Harrison, W.R., Warsaw, J., Coutsouridis, D. (1987). Depression, anxiety, paranoid reactions, hypochondriasis, and cognitive decline of later-life inpatients. *Journal of Gerontology*, 42, 92-94.
- Jacobson, N.S., Fruzzetti, A.E., Dobson, K., Whisman, M., Hops, H. (1993). Couple therapy as a treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 516-519.
- Julien, D., Markman, H.J. (1991). Social support and social networks as determinants of individual and marital outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 549-568.
- Kammann, R., Flett, R. (1983). Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35, 259-265.
- Karney, B.R., Bradbury, T.N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. *Psychology Bulletin*, 228, 3-34.

- Kernis, M.H., Cornell, D.P., Sun, C.R., Berry, A., Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1190-1204.
- Kessler, R.C., Essex, M. (1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social Forces*, 61, 484-507.
- Lee, G.R. (1988). Marital satisfaction in later life: The effects of nonmarital roles. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 775-783.
- Mastekaasa, A. (1994). Psychological well-being and marital dissolution. *Journal of Family Issues*, 15, 208-228.
- Mastekaasa, A. (1992). Marriage and psychological well-being: Some evidence on selection into marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 54, 900-911.
- Menaghan, E. (1985). Depressive affect and subsequent divorce. *Journal of Family Issues*, 6, 295-306.
- Monroe, S.M., Bromet, E.J., Connell, M.M., Steiner, S.C. (1986). Social support, life events, and depressive symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 424-431.
- Ożarowska, M. (1994). Wybrane zagadnienia z problematyki podmiotowej pomysłności. *Nowiny Psychologiczne*, 2, s.43-53.
- Perlin, L., Johnson, J. (1977). Marital status, life strains and depression. *American Sociological Review*, 42, 704-715.
- Potnoff, J.G., Holahan, C.J., Joiner, T.E. (1995). Reassurance seeking. Stress generation, and depressive symptoms: An integrative model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 664-670.
- Renne, K. (1971). Health and marital experience in an urban population. *Journal of Marriage and the Family*, 33, 338-348.
- Roberts, J.E., Monroe, S.M. (1992). Vulnerable self-esteem and depressive symptoms: Prospective findings comparing three alternative conceptualizations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 804-812.
- Ross, C.E., Mirovsky, J., Huber, J. (1983). Dividing work, sharing work and inbetween: Marriage, patterns and depression. *American Sociological Review*, 48, 890-923.
- Rollins, B.C., Cannon, K.L. (1974). Marital satisfaction over the family life cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 36, 271-282.
- Rubin, L. (1976). *Worlds of pain: Life in the working class family*. New York: Basic Books.
- Umberson, D., Gove W.R. (1989). Parenthood and psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 10, 440-464.
- Weiss, R.L., Heyman, R.E. (1990). Observation of marriage interaction. W: F.D. Fincham, T.N. Bradbury (red.), *The psychology of marriage* (ss. 87-119). New York: Guilford Press.
- White, L.K., Booth, A., Edwards, J.N. (1986). Children and marital happiness: Why the negative correlation? *Journal of Family Issues*, 7, 131-147.
- White, J.M. (1992). Marital status and well-being in Canada. *Journal of Family Issues*, 13, 390-409.
- Williams, D.G. (1988). Gender, marriage, and psychosocial well-being. *Journal of Family Issues*, 9, 452-468.