

COPERNICUS RESEARCH TEAM SP. Z O.O.

UWARUNKOWANIA  
STABILIZACJI RELACJI  
I PRZEJŚCIA DO

# ZWIĄZKU & MAŁŻEŃSKIEGO

**RAPORT BADAWCZO-  
WDROŻENIOWY**

Toruń 2023

# UWARUNKOWANIA STABILIZACJI RELACJI I PRZEJŚCIA DO ZWIĄZKU MAŁŻEŃSKIEGO

RAPORT BADAWCZO-WDROŻENIOWY

**Toruń 2023**

---

Copernicus Research Team Sp. z o.o.

Toruń 2023

*Nauka w służbie społeczeństwu*

Badanie zostało zrealizowane w ramach projektu: Wsparcie młodych osób w stabilizacji związków i zawarcia małżeństwa

Organizatorem projektu jest:  
FUNDACJA EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PSYCHOTERAPII :  
[www.eukacja-zdrowotna.pl](http://www.eukacja-zdrowotna.pl)  
strona projektu: [www.nacalezycie.eu](http://www.nacalezycie.eu)



Projekt „Na całe życie – będziemy o siebie dbać”. Wsparcie młodych osób w stabilizacji związków i zawarcia małżeństwa. jest dofinansowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w konkursie Po Pierwsze Rodzina na rok 2023.

Całkowita wartość finansowania 200.000 zł

Umowa nr BPD/PPR/KAMPANIE/28/2023 z dnia 2023-06-15



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

---

---

## Spis treści

Wprowadzenie .....	3
<b>Część pierwsza. Etapy celowego przeglądu literatury .....</b>	<b>4</b>
<b>Część druga. Zdefiniowanie podstawowych pojęć.....</b>	<b>7</b>
Konceptualizacja pojęcia stabilnej relacji romantycznej .....	7
Proces przejścia do stabilnej relacji romantycznej .....	8
<b>Część trzecia. Uwarunkowania procesu przejścia do stabilnej relacji romantycznej.....</b>	<b>10</b>
Czynniki indywidualne .....	11
Wiek .....	11
Dobrostan psychiczny .....	12
Kompetencje komunikacyjne .....	13
Czynniki dotyczące związku .....	14
Niepewność relacyjna .....	14
Otwartość w komunikacji .....	15
Satysfakcja z relacji .....	16
Czynniki społeczne i kulturowe.....	17
Normy społeczne dotyczące małżeństwa .....	17
Systemy wartości .....	19
Przekonania dotyczące poziomu życia wymaganego do zawarcia małżeństwa	20

---

## Wprowadzenie

Współczesne społeczeństwo stoi w obliczu ewolucji spojrzenia na tradycyjne małżeństwo i stabilne związki. W czasach, gdy wolność osobista, niezależność i indywidualizm są coraz bardziej cenione, wiele osób zadaje sobie pytanie o sens i wartość formalizowania swojego związku poprzez instytucję małżeństwa. Obecne przemiany społeczno-kulturowe sprawiają, że wiele ludzi nie postrzega małżeństwa jako ostatecznego celu relacji romantycznej.

Nawiązanie i utrzymanie stabilnej relacji romantycznej to wyzwanie, które wiąże się z wieloma przeszkodami. Te bariery, choć zróżnicowane, mają fundamentalny wpływ na decyzje jednostek i par dotyczące formalizacji ich relacji. Od barier psychologicznych, które dotyczą indywidualnych lęków i obaw, przez ekonomiczne, związane z realiami finansowymi, aż po społeczne i kulturowe, które są zakorzenione w tradycji, religii i oczekiwaniach społecznych - każda z tych przeszkód może wpłynąć na to, jak para postrzega i wartościuje małżeństwo.

Niniejszy raport ma na celu zidentyfikowanie i zbadanie różnych uwarunkowań, które mogą wpływać na decyzję o przejściu do stabilnej relacji romantycznej, w tym małżeństwa. Poprzez dogłębną analizę literatury z wielu dziedzin nauki, od psychologii, przez ekonomię, socjologię, aż po antropologię kulturową, dążymy do pełniejszego zrozumienia powodów, dla których wiele osób opiera się formalizowaniu swoich związków.

Raport składa się z trzech części. **W części pierwszej** przedstawiono proces celowego przeglądu literatury. Opisano kroki niezbędne do zidentyfikowania kluczowych prac naukowych oraz przedstawiono wyniki wyszukiwania. **W części drugiej** skoncentrowano się na opisaniu dwóch kluczowych pojęciach tego raportu. Omówiono pojęcie stabilnej relacji romantycznej w kontekście zróżnicowanej literatury naukowej. Następnie, opisano proces przejścia do takiej relacji oraz problemów, z którymi mogą się zmierzyć pary chcące zawrzeć związek małżeński. **Część trzecia** stanowi najważniejsze podsumowanie przeprowadzonego przeglądu literatury. Omawia czynniki, które mogą zachęcać bądź hamować nawiązanie trwałej relacji romantycznej.

---

## 1. Etapy celowego przeglądu literatury

Celowy przegląd literatury, znany również jako "*scoping literature review*", to metoda badawcza stosowana w celu zidentyfikowania głównych źródeł i zakresu istniejącej wiedzy na dany temat. Jest to proces systematycznego przeszukiwania, selekcji i analizy literatury naukowej w celu określenia zakresu badań, głównych koncepcji, teorii, metod oraz dowodów dostępnych w danym obszarze tematycznym. W przeciwieństwie do systematycznych przeglądów literatury, które koncentrują się na konkretnych pytań badawczych i często mają na celu ocenę jakości badań, celowy przegląd literatury ma na celu szerokie zbadanie literatury w danym obszarze, aby zrozumieć jej ogólny zakres i strukturę.

Jedną z głównych zalet tego podejścia jest jego zdolność do mapowania i identyfikowania luk w literaturze, co może być szczególnie przydatne w nowych lub szybko rozwijających się dziedzinach badawczych. Dzięki temu badacze mogą zidentyfikować obszary, które wymagają dalszych badań, oraz zrozumieć kontekst i ewolucję danego tematu badawczego. Ponadto, celowy przegląd literatury jest elastyczny i może być dostosowywany do różnych celów badawczych. Inną zaletą jest to, że taki przegląd może pomóc w identyfikacji kluczowych koncepcji, teorii i metod stosowanych w danym obszarze. Jest to szczególnie pomocne w sytuacji, gdy badacz chce zidentyfikować i zrozumieć istniejące podejścia i ramy teoretyczne tematu (Tricco i in., 2018).

### 1.1. Określenie ram badania i wybór baz bibliograficznych

Kluczowym etapem w procesie celowego przeglądu literatury jest określenie precyzyjnych ram badania oraz wybór odpowiednich baz bibliograficznych. Te dwa elementy stanowią fundament, na którym opiera się cały proces przeglądu, gwarantując jego jakość, rzetelność i kompleksowość.

Określenie ram badania pozwoliło na precyzyjne zdefiniowanie zakresu tematycznego, co jest niezbędne do skutecznego przeszukiwania literatury. Dzięki temu można było skoncentrować się na pracach, które są najbardziej istotne dla badanego zagadnienia, eliminując jednocześnie te, które są mniej relewantne lub nie wpisują się w zakres tematyczny. W tym kontekście, ramy badania zostały

---

skonstruowane w taki sposób, aby uwzględniać zarówno szerokie spektrum zagadnień związanych ze stabilizacją relacji, jak i bardziej szczegółowe aspekty związane z procesem przejścia do małżeństwa.

Wybór odpowiednich baz bibliograficznych jest równie ważny, ponieważ decyduje o jakości i zakresie przeglądu literatury. Współczesne bazy bibliograficzne oferują dostęp do ogromnej ilości prac naukowych z różnych dziedzin, dlatego kluczowe jest wybranie tych, które najlepiej odpowiadają potrzebom badania. Celowy przegląd literatury należy przeprowadzić w co najmniej dwóch bazach bibliograficznych (Tricco i in., 2018). W tym przypadku, wybór baz został dokonany z uwzględnieniem specyfiki tematu oraz rodzaju literatury, która była niezbędna do osiągnięcia celów badania. Do badania wykorzystano trzy najpopularniejsze bazy bibliograficzne: Web of Science, Scopus oraz EBSCO.

### **1.2. Kryteria włączenia i wyłączenia oraz stworzenie fraz wyszukiwania**

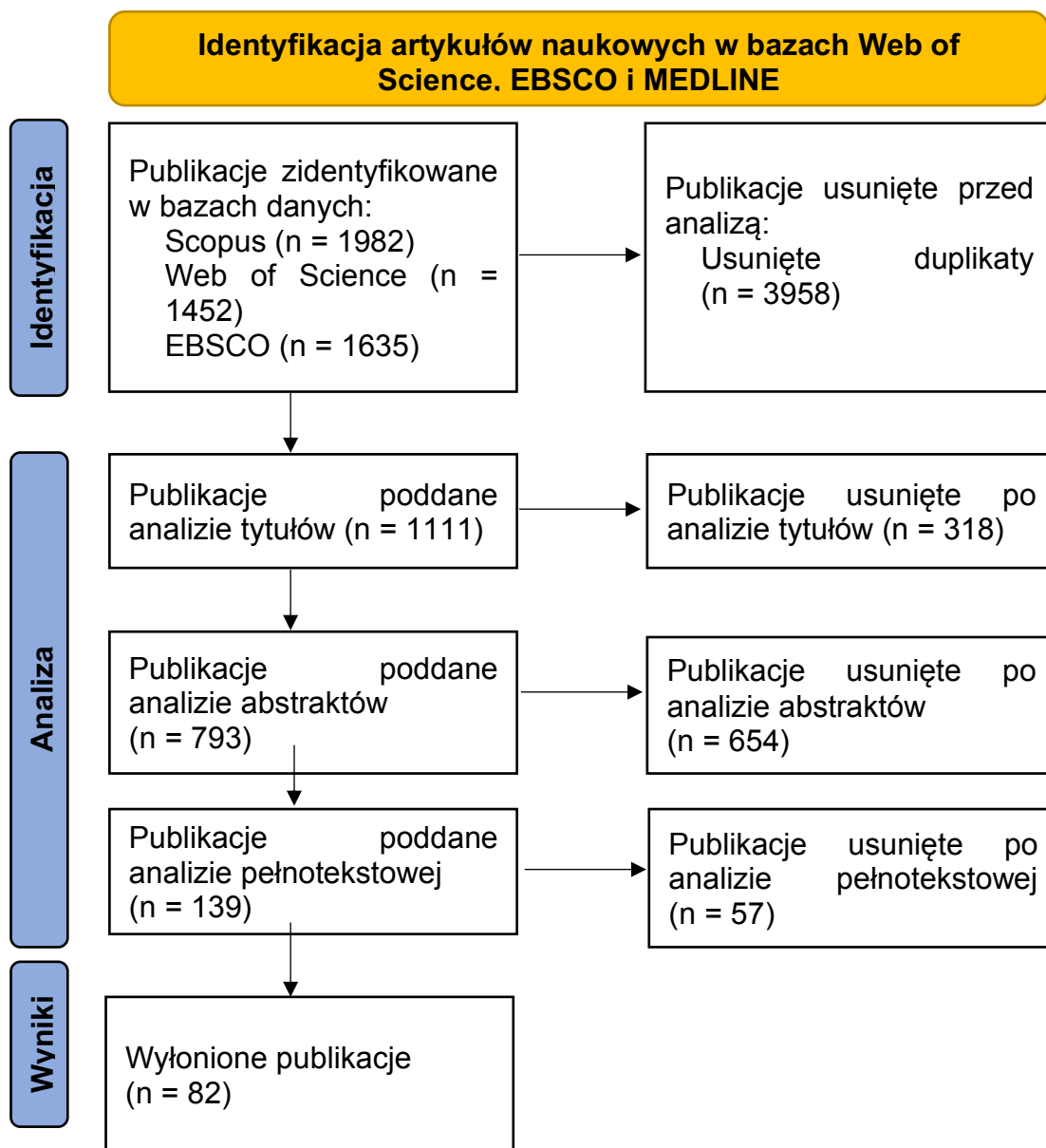
Celem przeglądu było ujęcie jak najszerszego kontekstu dotyczącego stabilizacji relacji romantycznej. Dlatego jedyne ograniczenie, które wprowadzono dotyczyło języka publikacji. Do badania włączono jedynie prace w języku polskim i angielskim.

Słowa kluczowe oparto na dwóch kluczowych obszarach. Pierwszy z nich opiera się na zakresie badania, tj. stabilizacji relacji, wejścia w związek małżeński, przejściu do stabilnej relacji. Drugi obszar koncentruje się na uwarunkowaniach tego procesu, czyli barierach, zachętach oraz etapach przez które przechodzi para, aby ustabilizować swój związek. Kombinacje słów kluczowych połączono operatorami booleańskimi, tworząc frazy wyszukiwania. W bazach bibliograficznych posłużono się polem ABSTRACT, które umożliwia wyszukiwanie fraz w abstraktach prac badawczych.

### **1.3. Wyniki celowego przeglądu literatury**

Po analizie abstraktów i tytułów, wyłoniono 82 prace badawcze. Pełne podsumowanie procesu wyszukiwania znajduje się na rysunku poniżej. Wszystkie wyłonione prace zostały omówione w dalszej części raportu.

Rysunek 1 Schemat PRISMA-ScR





---

## 2. Zdefiniowanie podstawowych pojęć

### 2.1. Konceptualizacja pojęcia stabilnej relacji romantycznej

Stabilna relacja to etap w rozwoju związku romantycznego, w którym partnerzy przechodzą do traktowania swojego związku w sposób poważny i dojrzały. Związek romantyczny przechodzi przez wiele etapów rozwoju, a stabilizacja relacji jest jednym z kluczowych i najbardziej dojrzałych etapów tego procesu. W zależności od przyjętego modelu teoretycznego, stabilizacja relacji może przyjmować różne nazwy i cechować się różnymi właściwościami. Na przykład, Wojciszke, bazując na pracy Sternerga, opisuje miłość kompletną jako fazę związku, która jest najbardziej nasycona intymnością, namiętnością i zaangażowaniem. W tej fazie partnerzy najczęściej podejmują decyzje o ślubie czy zamieszkaniu razem, co świadczy o ich głębokim zaangażowaniu i gotowości do dalszego wspólnego życia. Jest to etap, który przynosi partnerom najwięcej przyjemności i szczęścia, będąc jednocześnie uznawany za najbardziej dojrzały moment w rozwoju związku (Wojciszke, 2010). Z kolei, według modelu schodkowego miłości, etap ten opisany jest jako spajanie lub wiązanie, które ma miejsce, gdy związek zostaje oficjalnie uznany w społeczeństwie, na przykład poprzez zaręczyny, ślub czy związek partnerski (Knapp, 1978).

Stabilna relacja romantyczna to zatem każdy znaczący i bliski związek długoterminowy. Taki związek symbolizuje głębokie zaangażowanie i dojrzałość partnerów oraz przynosi im wiele korzyści na poziomie osobistym. Stabilna relacja zaspokaja nie tylko potrzeby emocjonalne i społeczne partnerów, ale także stymuluje ich do ciągłego rozwoju i samodoskonalenia (Aron i in., 1995). Jeżeli partnerzy są zadowoleni ze swojego związku to pracują nad nim wzmacniając obopólne zaangażowanie i zrozumienie (Canary & Stafford, 1992; Rusbult i in., 2001).

W niniejszym raporcie położono nacisk na małżeństwo jako formę stabilnej relacji romantycznej. Mimo wzrostu popularności związków nieformalnych w dzisiejszym społeczeństwie, małżeństwo wciąż pozostaje dominującą formą relacji, symbolizującą dojrzałość związku (GUS, 2022a). Stabilny związek małżeński to taki, w którym partnerzy pozostają w legalnym związku małżeńskim bez rozwodu, fizycznej separacji lub separacji prawnej (Stanley i in., 2006). Małżonkowie osiągają stabilność małżeńską, gdy przestrzegają, pracują i nieustannie wspierają się nawzajem w danym

---

zadaniu, zainteresowaniu lub wyznaczonym celu. Jeśli partnerzy nie podejmują świadomych starań, aby uczynić swój związek udanym, mogą być narażeni na ryzyko zaniedbania. Dlatego stabilny związek jest osiąganym dzięki pozytywnemu wkładowi obu małżonków (Whisman i in., 2018).

Typ związku romantycznego ma szczególne znaczenie w planowaniu długoterminowych zobowiązań i przyszłości związku, zwłaszcza wśród kobiet. Kobiety w związkach małżeńskich częściej niż te w związkach nieformalnych postrzegają swoje relacje jako bardziej stabilne i dające satysfakcję. Są też bardziej skłonne do podjęcia decyzji o posiadaniu dzieci (Spéder & Kapitány, 2009). Małżeństwo jest świadomym związkiem intymnym, integralnie związany z prokreacją. Dobre i stabilne małżeństwo to związek małżeński oparty na miłości, wzajemnym szacunku i zadowoleniu pary z relacji (Cumings i in., 2010). Prowadzi do zdrowego i szczęśliwego życia oraz zapewnia niezbędne warunki do posiadania i wychowywania odpowiedzialnych dzieci (Kamp Dush i in., 2014).

## **2.2. Proces przejścia do stabilnej relacji romantycznej**

Współczesne badania nad związkami romantycznymi często koncentrują się na zaawansowanych etapach relacji, takich jak małżeństwo czy długoterminowe związki. Te badania analizują głównie procesy relacyjne i komunikacyjne, które kształtują dynamikę między partnerami i wpływają na ich dobrobyt emocjonalny, społeczny i psychiczny (Laurenceau i in., 2005; Weigel & Ballard-Reisch, 2008). Jednakże równie ważne jest zrozumienie, jak związki te się kształtują i rozwijają. Nawiązanie stabilnej relacji romantycznej to proces obejmujący wiele etapów, od pierwszego spotkania, przez zaloty i zakochanie aż po wzajemne zaangażowanie (Knapp, 1978). Szczególnie kluczowy jest okres pomiędzy wstępnym nawiązaniem relacji romantycznej a stworzeniem związku opartego na wzajemnym zaangażowaniu. W literaturze naukowej ten czas jest zdefiniowany jako okres przejściowy między dwoma wyraźnie określonymi etapami związku – romantycznymi początkami a związkiem kompletnym, czyli ustabilizowaniem związku często kończącym się małżeństwem (Wojciszke, 2010).

Proces przejścia do stabilnej relacji romantycznej został po raz pierwszy opisany w pracy Baxtera i Bullisa (Baxter & Bullis, 1986). Była to pierwsza próba

---

zrozumienia okresów w rozwoju związku, w których partnerzy mieli wątpliwości co do stanu ich związku (Baxter & Bullis, 1986). Okres przejściowy rozpoczyna się od zmiany w postawie, myśleniu i zachowaniu co do związku u jednego lub obu partnerów. Taka zmiana może być spowodowana różnymi okolicznościami życiowymi, doświadczeniami czy wyzwaniem, które w literaturze naukowej określa się jako punkty zwrotne związku (Knobloch, 2007; Knobloch i in., 2021). Przykładem punktu zwrotnego może być pocałunek, który miał miejsce między dwoma przyjaciółmi i skłonił ich do kwestionowania statusu ich relacji (Knobloch & Solomon, 1999). W okresie przejścia do stabilnego związku partnerzy mogą zacząć inaczej postrzegać swój związek. Mogą mieć różne opinie, przekonania i wartości dotyczące tego, co jest ważne w ich związku, co może prowadzić do napięć lub nieporozumień (Solomon i in., 2016). Przejście od luźnych randek do poważnego zaangażowania charakteryzuje się wzrostem niepewności co do zamierzeń i odczuć partnera. Osoby w takiej relacji mogą cierpieć z powodu braku pewności co do statusu ich związku, co może prowadzić do zwiększonego uczucia niepokoju, stresu lub frustracji (Solomon & Knobloch, 2001). Proces przejścia do stabilnej relacji trwa do momentu, gdy partnerzy dostosowują się do nowych okoliczności (Solomon i in., 2016). Sukces przejścia zależy od zdolności partnerów do współpracy w celu rozwiązania tych napięć w ich związku (Knobloch & Solomon, 2002).

Przejście w znaczący związek romantyczny może nastąpić z różnych rodzajów początkowych związków. Badania omawiają związki romantyczne, które zaczęły się od znajomości. W takim przypadku, potencjalni partnerzy często zakochują się w sobie od pierwszego wejrzenia i już na pierwszych randkach mogą prowadzić związek w stronę zaangażowanej relacji (Eaton & Rose, 2012; Sprecher i in., 2015). Związek romantyczny może także rozwinąć się z przyjaźni. W takim przypadku osoby znają się przez chwilę, zanim zdecydują się na romantyczny związek (Mongeau i in., 2011; Paul i in., 2008).

---

### **3. Uwarunkowania procesu przejścia do stabilnej relacji romantycznej**

Decyzja o stabilizacji związku romantycznego jest jednym z najważniejszych wyborów w życiu człowieka. Jest to proces skomplikowany, który jest kształtowany przez wiele czynników, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych. W literaturze przedmiotu można znaleźć wiele kryteriów klasyfikacji tych czynników. Jednym z nich jest podział na bariery i zachęty. Jednakże taki podział nie zawsze jest jednoznaczny. W rzeczywistości wiele czynników może działać jednocześnie jako bariery i zachęty, w zależności od kontekstu i indywidualnych okoliczności. Na przykład normy społeczne mogą jednocześnie sprzyjać przejściu do małżeństwa, promując je jako ostateczny cel relacji, jak i hamować ten proces, sugerując, że pewne warunki muszą być spełnione przed podjęciem tak ważnej decyzji (Edin & Reed, 2005).

Biorąc pod uwagę powyższe, zdecydowano się na bardziej ogólny podział czynników wpływających na decyzję o stabilizacji związku. Podzielono je na trzy główne kategorie: czynniki indywidualne, czynniki dotyczące samej pary oraz czynniki społeczne. Czynniki indywidualne odnoszą się do wewnętrznych cech i doświadczeń jednostki, takich jak wiek, dobrostan psychiczny czy kompetencje komunikacyjne. Są to aspekty, które kształtują gotowość jednostki do nawiązania i utrzymania trwałego związku. Czynniki dotyczące samej pary skupiają się na dynamice i jakości relacji, takich jak niepewność relacyjna, otwartość w komunikacji czy satysfakcja z relacji. Natomiast czynniki społeczne odnoszą się do zewnętrznych uwarunkowań, które wpływają na decyzje i postawy jednostek w kontekście relacji romantycznych, takich jak normy społeczne, systemy wartości czy przekonania dotyczące poziomu życia wymaganego do zawarcia małżeństwa (Figueroa i in., 2022). Taki podział pozwala na bardziej zrównoważone i wszechstronne spojrzenie na problematykę przejścia do stabilnej relacji romantycznej.

Współczesne badania wskazują, że proces przejścia do stabilnej relacji romantycznej jest coraz bardziej złożony i wielowymiarowy. Wpływają na niego zarówno indywidualne cechy i doświadczenia partnerów, dynamika ich wzajemnych relacji, jak i szeroko pojęte uwarunkowania społeczne. Dlatego tak ważne jest, aby podejść do tego tematu w sposób wszechstronny i zintegrowany, uwzględniając

---

różnorodność czynników i ich wzajemne oddziaływanie (Knobloch i in., 2021). Tylko wtedy można pełniej zrozumieć, jakie wyzwania i możliwości stoją przed parą, która pragnie przejść do stabilnej relacji romantycznej, i jakie czynniki mogą wspierać lub hamować ten proces.

### **3.1. Czynniki indywidualne**

#### **3.1.1. Wiek**

Wiek jest jednym z kluczowych czynników wpływających na decyzje dotyczące relacji romantycznej. W miarę upływu lat ludzie zdobywają doświadczenie życiowe, które wpływa na ich postrzeganie związków oraz gotowość do podjęcia trwałych zobowiązań. Okres między 18 a 35 rokiem życia stanowi kluczowy moment w procesie nawiązywania długoterminowych relacji. Nazywany jest młodą dorosłością i to właśnie wtedy jednostki definiują swoje oczekiwania wobec związków, zastanawiając się, czy poszukują stabilności. Kształtują się w nich również wyobrażenia o idealnym partnerze (Arnett, 2000). W tym czasie podejmowane są ważne decyzje dotyczące założenia rodziny, małżeństwa czy wspólnego zamieszkania z partnerem (Copen i in., 2013). Młodzi dorośli mają więcej niezależności i wolności niż w okresie dojrzewania, ale jednocześnie podejmują kluczowe decyzje dotyczące swojej przyszłości (Arnett, 2007). Dojrzałość emocjonalna, która często przychodzi z wiekiem, pozwala jednostkom lepiej rozumieć siebie i swoje potrzeby w związku. Dzięki temu są bardziej skłonni do budowania głębokich i trwałych relacji opartych na wzajemnym zrozumieniu i zaufaniu (Roisman i in., 2004). Ponadto, starsze osoby mogą czuć presję biologicznego zegara, zwłaszcza jeśli pragną mieć dzieci, co może skłonić je do zawarcia małżeństwa (Spéder & Kapitány, 2009).

Jednak wiek może również stanowić przeszkodę w przejściu do stabilnej relacji. Osoby, które są w fazie odkrywania siebie i eksplorowania różnych aspektów życia, mogą nie czuć się gotowe do podjęcia trwałych zobowiązań. Mogą pragnąć swobody, niezależności i możliwości poznawania nowych ludzi bez ograniczeń, które niesie ze sobą stały związek. Choć charakterystyka ta dotyczy głównie młodych ludzi, należy zwrócić uwagę na postępujące kulturowe przedłużenie wejścia w dorosłość (Wood i in., 2018). Ta zmiana jest widoczna w społeczeństwach uprzemysłowionych, gdzie wiek wchodzenia na rynek pracy, ustanawiania niezależności finansowej i zawierania

---

pierwszego małżeństwa przesunął się na koniec trzeciej dekady życia (Arnett, 2000, 2007). W 2022 r. mediana wieku mężczyzny zawierającego małżeństwo wyniosła ponad 31 lat, a kobiety ok. 29 lat. W przypadku obydwu płci jest to o prawie 6 lat więcej niż w 2000 r. W 2022 r. zarejestrowano jedynie 155,8 tys. nowych związków małżeńskich. Jest to drugi najgorszy wynik w całym okresie powojennym. Niższą liczbę nowych małżeństw odnotowano jedynie w 2020r. z powodu restrykcji związanych z pandemią COVID-19, kiedy zawarto 145 tys. małżeństw (GUS, 2022b).

Wiek odgrywa zasadniczą rolę w kształtowaniu decyzji dotyczących relacji romantycznych. W okresie młodej dorosłości ludzie kształtują swoje oczekiwania wobec związków i podejmują kluczowe decyzje życiowe. Chociaż dojrzałość emocjonalna sprzyja budowaniu głębokich relacji, współczesne trendy wskazują na opóźnienie w zawieraniu małżeństw. Współczesne społeczeństwo uprzemysłowione obserwuje przesunięcie w tradycyjnych etapach dorosłości, co ma bezpośredni wpływ na dynamikę i czas zawierania trwałych związków.

### 3.1.2. Dobrostan psychiczny

Zdrowie psychiczne, często określane jako dobrostan psychiczny, odgrywa kluczową rolę w procesie decyzyjnym dotyczącym nawiązania stabilnej relacji, takiej jak małżeństwo. Decyzja o wejściu w związek małżeński jest głęboko zakorzeniona w cechach indywidualnych partnerów, w tym w ich zdrowiu fizycznym i psychicznym (Adejare i in., 2019). W rzeczywistości, zdrowie i dobrostan jednostki są nierozdzielnie związane z jakością ich relacji międzyludzkich, w tym z jakością ich związku. Stabilny związek małżeński wpływa pozytywnie na samopoczucie, a dobrostan psychiczny sprzyja stabilności małżeńskiej, dając związek dwukierunkowy (Kolappa i in., 2013).

Dobrostan psychiczny jest szerokim pojęciem. Składają się na niego m.in. pozytywne relacje z innymi, które odgrywają kluczową rolę w budowaniu zaufanej i trwałej relacji. Gdy jednostka potrafi współpracować z innymi, ufać, troszczyć się, być spokojna i uprzejma w swoim podejściu, promuje skuteczną komunikację i łatwiej nawiązuje trwałe relacje (Ryff, 1995).

Do nawiązania trwałej i satysfakcjonującej relacji romantycznej niezbędna jest zdolność par do poznania i zrozumienia swojego zdrowia psychicznego. Słaby

---

dobrostan psychiczny może zmniejszyć szansę na satysfakcję małżeńską (Ghazivakili i in., 2014). Badania wykazały, że istnieje silny dwukierunkowy związek między zdrowiem psychicznym a jakością relacji małżeńskich. Na przykład kobiety, które zgłaszały objawy depresyjne, często zgłaszały również słabą satysfakcję z związku (Mamun i in., 2009). Ludzie o słabym dobrostanie psychicznym często doświadczają stresujących sytuacji i angażują się w wrogie rozmowy ze swoimi partnerami, co może prowadzić do kryzysu w związku i obniżonego dobrostanu psychicznego (Randall & Bodenmann, 2017)

### 3.1.3. Kompetencje komunikacyjne

Komunikacja jest kluczem do nawiązywania i utrzymywania trwałych relacji. Umiejętności komunikacyjne, zwłaszcza w najbardziej intymnych relacjach, takich jak te z małżonkami czy rodziną, rozwijają się w kontekście interakcji i są kształtowane przez doświadczenia. Gdy jedna osoba wyraża swoje uczucia, myśli i obawy w sposób jasny i otwarty, druga osoba ma możliwość zrozumienia tych uczuć i perspektywy partnera (Moisseeff, 2004). To zrozumienie jest fundamentem empatii, która polega na zdolności do wczuwania się w uczucia innych i patrzenia na świat z ich punktu widzenia. W związku, gdzie panuje empatia, partnerzy czują się bardziej wspierani, słuchani i ceni. Dzięki temu związek staje się bardziej harmonijny, a partnerzy czują się bardziej związani emocjonalnie (Davila i in., 2009).

Umiejętność skutecznej komunikacji partnerów wpływa na przetrwanie, stabilność i rozwój związków romantycznych. Gdy partnerzy potrafią jasno i otwarcie wyrażać swoje uczucia, potrzeby i obawy, czują się bardziej zadowoleni z relacji, ponieważ mają poczucie bycia słuchanym i rozumianym (Zaheri i in., 2016). Ta otwartość i uczciwość w komunikacji budują również zaufanie, które jest podstawowym filarem każdego zdrowego związku. Zaufanie pozwala partnerom czuć się bezpiecznie w relacji, wiedząc, że mogą polegać na sobie nawzajem i że ich uczucia są szanowane. Zarówno zwiększona satysfakcja, jak i silne zaufanie tworzą mocne fundamenty dla trwałego i zdrowego związku (Ibrahimi & Jhanbozorgi, 2008). Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych prowadzi do poprawy relacji i sprzyja budowaniu intymności w związku (Haris & Kumar, 2018).

---

Wszystkie relacje diadyczne w pewnym momencie doświadczają konfliktów. Kluczem do ich rozwiązania jest skuteczna komunikacja, która pozwala partnerom na radzenie sobie z wyzwaniami i elastyczność w podejściu do różnych aspektów życia (Jacobson i in., 1980). Osoby w kryzysie w związku często nie potrafią zidentyfikować oraz zakomunikować swoich problemów partnerowi (Okun & Kantrowitz, 2014). Komunikacja nie ogranicza się jedynie do słów. Niewerbalne aspekty komunikacji, takie jak mowa ciała, ton głosu czy mimika, odgrywają równie ważną rolę w budowaniu i utrzymywaniu relacji. W związku romantycznym, gdzie emocje są często intensywne, zdolność do odczytywania i reagowania na niewerbalne sygnały partnera może być kluczem do unikania nieporozumień i konfliktów (Jacobson i in., 1980). Zdolność do rozmowy o problemach oraz wzajemne zrozumienie są kluczowymi cechami dobrej relacji (Gottman i in., 1977).

Podsumowując, skuteczna komunikacja jest kluczem do nawiązywania i utrzymywania trwałych relacji, w tym małżeństwa. Pozwala ona na lepsze zrozumienie siebie nawzajem, radzenie sobie z wyzwaniami i elastyczność w podejściu do różnych aspektów życia. Brak umiejętności skutecznej komunikacji wpływa negatywnie na chęć pogłębienia związku i znacząco zmniejsza poczucie intymności pomiędzy partnerami (Randall & Bodenmann, 2017).

### **3.2. Czynniki dotyczące związku**

#### **3.2.1. Niepewność relacyjna**

Niepewność relacyjna stanowi istotny czynnik wpływający na dynamikę i trwałość związków międzyludzkich. Pojęcie to, odnosi się do wątpliwości jednostki dotyczących zaangażowania zarówno własnego, jak i partnera w związek romantyczny. W skład tej niepewności wchodzi trzy kluczowe elementy: niepewność własna, postrzegana niepewność partnera oraz niepewność dotycząca przyszłości związku (Knobloch & Solomon, 2002).

Niepewność własna manifestuje się wtedy, gdy jednostka zastanawia się, czy jej związek jest wart kontynuowania i jakie kroki powinna podjąć, aby go umocnić. Z kolei niepewność dotycząca partnera odnosi się do przekonań jednostki o stopniu zaangażowania partnera w związek. Często ludzie zastanawiają się, czy ich partner naprawdę chce, aby ich związek trwał i rozwijał się. Na podstawie wypowiedzi i czynów



---

partnera, próbują oszacować, jak partner postrzega ich związek romantyczny oraz czy planuje pogłębienie związku przez zawięzanie małżeństwa. Niepewność związku jako całości dotyczy ogólnego postrzegania przyszłości związku. Jest to przekonanie o tym, czy dana relacja ma szansę przetrwać w dłuższej perspektywie (Knobloch & Solomon, 1999).

Niepewność relacyjna może stanowić poważną przeszkodę w rozwijaniu intymności, co z kolei może utrudniać przejście relacji do bardziej stabilnego etapu, jakim jest małżeństwo (Knobloch, 2007). Ideę tą opisuje model relacyjnych turbulencji (Solomon i in., 2016). Model ten zakłada, że w czasie trwania związku, w tym w sytuacji, gdy partnerzy rozważają zawarcie małżeństwa, następują wahania w poziomie intymności partnerów oraz pojawiają się konflikty. W sposób, w jaki wtedy jednostki komunikują się na temat swojego związku, jest bezpośrednio związany z ich poziomem niepewności relacyjnej. Wysoki poziom niepewności może prowadzić do tego, że partnerzy komunikują się w sposób ograniczony, unikając głębszych rozmów o sobie nawzajem i o związku (Solomon i in., 2016). W rzeczywistości, badania wykazały, że osoby odczuwające większą niepewność relacyjną częściej unikają trudnych tematów w rozmowach z partnerem (Knobloch & Carpenter-Theune, 2004). Zatem niepewność relacyjna jest powiązana z kolejnym terminem – otwartością w komunikacji.

### 3.2.2. Otwartość w komunikacji

Otwartość odnosi się do dzielenia się informacjami osobistymi (Laurenceau i in., 2005; Reis & Shaver, 1988) oraz dyskusji na temat związku (Canary & Stafford, 1992; Weigel & Ballard-Reisch, 2008). Ułatwia proces poznawania siebie nawzajem pogłębiając więź między partnerami (Knobloch & Miller, 2008). Osoby, które zdecydowały się na nawiązanie związku, zaczynają z ograniczoną wiedzą na temat osobistych przekonań i wartości partnera. W sytuacji, gdy zamierzenia i postawy partnera co do przyszłości związku są niejasne, pragnienie jednostki co do pogłębienia otwartości w związku jest uzasadnione (Altman & Taylor, 1973; Berger & Calabrese, 1975).

---

Samo-ujawnienie to proces dobrowolnego dzielenia się informacjami osobistymi (Stafford, 2011). W miarę rozwoju związku romantycznego, zwiększa się zwykle głębokość i zakres samo-ujawnień (Altman & Taylor, 1973; Knapp, 1978). Wzajemne ujawnianie jest stymulowane przez zasadę dawania i brania. Gdy jeden partner ujawnia informacje, drugi czuje potrzebę odwzajemnienia się informacją o podobnym zakresie i głębokości (Altman & Taylor, 1973; Derlega i in., 2008). Samo-ujawnienie było jedną z najczęściej używanych strategii utrzymania relacji w związkach romantycznych (Johnson i in., 2008).

Partnerzy wymieniają różne rodzaje informacji, ale niekoniecznie oznacza to, że rozmawiają o związku, w którym się znajdują (Ruppel, 2015). Głównym celem rozmowy o związku jest utrzymanie i negocjowanie ról w związku, co przyczynia się do uczucia bliskości (Acitelli, 2001). Większość badań nie rozróżniała rozmowy o związku od samo-ujawnienia i łączyła oba te pojęcia podczas badania otwartości w związkach romantycznych. Jednak Stafford stwierdził, że samo-ujawnienie i rozmowa o związku miały przeciwne skutki na satysfakcję w związkach małżeńskich. Samo-ujawnienie miało pozytywny wpływ na satysfakcję relacyjną, ale przewaga rozmowy o związku prowadziła do niższej satysfakcji relacyjnej (Stafford, 2011).

Zarówno otwartość partnera, jak i otwartość zgłaszana przez siebie odgrywają znaczącą rolę w zarządzaniu niepewnością relacyjną oraz pogłębiają satysfakcję z związku. Te czynniki stanowią kluczowe predykatory zamiaru wstąpienia z związek małżeński (Stafford, 2011).

### 3.2.3. Satysfakcja z relacji

Satysfakcja relacyjna, rozumiana jako poziom zadowolenia i spełnienia w związku romantycznym, jest jednym z kluczowych czynników wpływających na decyzję o zawarciu małżeństwa. Badania wskazują, że jakość relacji, w której partnerzy doświadczają głębokiego zrozumienia, wsparcia i zaangażowania, jest silnym predykatorem trwałości związku i decyzji o formalizacji relacji poprzez małżeństwo. Istotne znaczenie ma nie tylko indywidualne doświadczenie, ale również postrzegane zadowolenie partnera z relacji romantycznej (Crystal Jiang & Hancock, 2013; Laurenceau i in., 2005).

---

Definiując jakość relacji, badacze podkreślają, że nie chodzi tylko o powierzchowne odczucia czy chwilowe emocje. Jakość relacji odnosi się do głębokiego poczucia zaangażowania, przekonania o byciu z „właściwym” partnerem oraz radości płynącej z codziennego wspólnego życia (Chonody i in., 2018). Wysoka jakość relacji objawia się poprzez wzajemne wsparcie, poczucie bezpieczeństwa, zaufanie i satysfakcję (Clark i in., 1986). Ponadto, partnerzy w związkach o wysokiej jakości nie przejawiają wobec siebie wrogości, potrafią skutecznie komunikować się ze sobą i skutecznie radzić sobie z konfliktami (Feldman & Ridley, 2000; Fitness, 2001). Kluczowym elementem satysfakcji relacyjnej jest spełnienie potrzeb jednostki przez partnera. Gdy partnerzy czują, że ich potrzeby emocjonalne, fizyczne i społeczne są zaspokajane, poziom satysfakcji relacyjnej wzrasta (Rusbult i in., 1998). W takim kontekście, otwartość i komunikacja stają się kluczowymi elementami, które przyczyniają się do głębszego zrozumienia i więzi między partnerami. Otwarta komunikacja pozwala partnerom na wyrażanie swoich myśli, uczuć i pragnień, co prowadzi do głębszego zrozumienia i większej bliskości (Greeff & Malherbe, 2001; Laurenceau i in., 2005; Weigel & Ballard-Reisch, 2008).

W kontekście decyzji o zawarciu małżeństwa, jakość relacji odgrywa kluczową rolę. Badania wskazują, że pary żyjące w konkubinacie, które doświadczają wyższej jakości relacji, są bardziej skłonne do zawarcia małżeństwa (Brown, 2000). Ponadto, postrzegana jakość relacji, w tym wsparcie okazywane przez partnera, jest silnym predykatorem podjęcia decyzji o małżeństwie. W badaniu ilościowym przeprowadzonym na próbie amerykańców, wyższa satysfakcja z związku okazywała się być bardziej znaczącym predykatorem zawarcia małżeństwa niż czynniki ekonomiczne, takie jak zarobki partnerów (Carlson i in., 2004).

### **3.3. Czynniki społeczne i kulturowe**

#### **3.3.1. Normy społeczne dotyczące małżeństwa**

Kultura randkowania przeszła ewolucję w ciągu ostatnich dziesięcioleci, zwłaszcza w kontekście postępu technologicznego i pojawienia się aplikacji randkowych. Współczesne społeczeństwo coraz bardziej skłania się ku relacjom niezobowiązującym, co stawia pod znakiem zapytania tradycyjne pojęcie stabilnych związków i małżeństwa. Wśród niezobowiązujących relacji można wyróżnić dwa

---

znaczące terminy: „przyjaciół z korzyściami” (Afifi & Faulkner, 2000; Guerrero & Chavez, 2005; Hughes i in., 2005; Owen & Fincham, 2012) oraz tzw. „hook-up culture” (Holman & Sillars, 2012; Siebenbruner, 2013). Związki „przyjaciół z korzyściami” polegają na utrzymywaniu aktywności seksualnej z osobą, z którą jest się zaprzyjaźnionym, ale bez zaangażowania emocjonalnego czy wyłączności (Bisson & Levine, 2009; Mongeau i in., 2011). Badanie ankietowe przeprowadzone na próbie studentów amerykańskich uczelni wykazało, że 54% respondentów przyznało się przynajmniej do jednego spotkania seksualnego z przyjacielem (Afifi & Faulkner, 2000). Zbliżonym zjawiskiem jest tzw. „hook-up culture”, czyli spotkania seksualne między osobami, które się nie znają i które nie wiążą się z uczuciami ani zaangażowaniem (Holman & Sillars, 2012). Takie spotkania mogą obejmować różne formy intymności, od pocałunków po pełne interakcje seksualne (Bogle, 2008). Choć związki niezobowiązujące mogą przynosić pewne krótkoterminowe korzyści, takie jak eksploracja własnej seksualności czy unikanie presji związanego z zaangażowaniem, niosą ze sobą także negatywne konsekwencje. Dla wielu młodych ludzi, związki niezobowiązujące mogą stać się normą, co prowadzi do niepewności co do tego, czym jest stabilny związek i jakie wartości z nim się wiążą. W dłuższej perspektywie, dominacja kultury związków niezobowiązujących może skutkować opóźnieniem lub nawet unikaniem długoterminowych zobowiązań (Holman & Sillars, 2012).

W wielu kulturach i społeczeństwach małżeństwo wciąż jest postrzegane jako naturalny i pożądany etap życia, symbolizujący dojrzałość, odpowiedzialność i pełnię dorosłości. Jednak obecne przemiany społeczne prowadzą do redefinicji rodziny i małżeństwa. Mimo że małżeństwo jest wciąż uważane za dominującą formę relacji w wielu społeczeństwach, obserwuje się wzrost akceptacji dla różnych form związków i rodziny. Małżeństwo obecnie straciło wiele ze swojej wartości instrumentalnej. Społeczeństwo znacznie bardziej niż kiedyś toleruje przedmałżeńską aktywność seksualną, wspólne pożycie i pozamałżeńskie rodzenie dzieci. Kiedy ślub nie jest już warunkiem wstępnym otwartej aktywności seksualnej, konkubinatu i rodzenia dzieci, a kontrola urodzeń są powszechnie dostępne; praktyczna wartość małżeństwa poważnie spada (Waite & Bachrach, 2000). W badaniu jakościowym zapytano niezamężnych Amerykanów zapytano, jak ich zdaniem zmieni się ich życie, jeśli się

---

pobiorą. Zdecydowana większość stwierdziła, że małżeństwo nie zmieni ich codziennego życia (Reed, 2006).

Społeczne postrzeganie tego, czym jest rodzina, ma istotne znaczenie dla kształtowania postaw jednostek dotyczących nawiązywania i utrzymywania stabilnej relacji (Arnett, 2007). W Polsce, małżeństwo bez dzieci jest postrzegane jako rodzina przez 65% respondentów, podczas gdy tylko 31% uważa, że osoby w związku nieformalnym stanowią rodzinę (CBOS, 2019). Społeczne postrzeganie małżeństwa może wpływać na presję, jaką młode osoby odczuwają w kierunku wchodzenia w trwałe związki i zawierania małżeństwa, nawet jeśli nie czują się do tego gotowe lub nie są pewne swojego partnera. Wielu ludzi może dążyć do małżeństwa w przekonaniu, że jest to jedyny sposób na osiągnięcie społecznego uznania, akceptacji i poczucia przynależności (Edin & Reed, 2005).

### 3.3.2. Systemy wartości

Współczesne społeczeństwo stoi w obliczu dynamicznych zmian kulturowych. Jednym z kluczowych aspektów tej zmiany jest przekształcenie systemów wartości. Tradycyjne normy, które kiedyś stanowiły podstawę społeczności, mogą być obecnie mniej doceniane lub wręcz pomijane. W ich miejsce pojawiają się nowe wartości, które nie zawsze sprzyjają tworzeniu i podtrzymywaniu stabilnych relacji romantycznych. Współczesna kultura coraz bardziej promuje indywidualizm. Takie podejście, mimo korzyści, może nieść ze sobą liczne wyzwania (Kruger i in., 2006). Indywidualizm promuje ideę, że sukces i szczęście jednostki są najważniejsze. W takim kontekście, decyzje życiowe są podejmowane głównie z myślą o własnych potrzebach i pragnieniach, często kosztem innych. To podejście może prowadzić do niechęci do kompromisów, co jest kluczowym elementem każdej udanej relacji. Jeśli jedna osoba jest niechętna do ustępstw wobec partnera, może to prowadzić do konfliktów i napięć, a co za tym idzie, opóźnienia decyzji o zawarciu związku małżeńskiego (Sprecher i in., 2015). Skupienie się na sobie, może prowadzić do braku empatii i zrozumienia dla potrzeb i uczuć partnera. Osoby, które są zbyt skoncentrowane na sobie, mogą mieć trudności z rozpoznawaniem i docenianiem uczuć innych, co jest niezbędne dla zdrowej i trwałej relacji. Mogą one również być mniej skłonne do inwestowania czasu

---

i energii w budowanie i pielęgnowanie relacji, ponieważ ich głównym priorytetem jest własne dobro (Kruger i in., 2006).

W społeczeństwie, które celebruje osiągnięcia indywidualne i podkreśla znaczenie samorealizacji, młodzi ludzie stają przed wyjątkowymi wyzwaniem w zakresie nawiązywania trwałych relacji. Presja na osiągnięcie sukcesu w życiu zawodowym, społecznym czy osobistym może prowadzić do opóźnienia lub nawet unikania długoterminowych zobowiązań, takich jak małżeństwo. Wielu z nich może czuć, że małżeństwo lub trwały związek będzie przeszkodą w realizacji ich indywidualnych celów i marzeń (Arnett, 2000, 2007). Dodatkowo, obserwujemy kulturowe przedłużenie wejścia w dorosłość. W fazie odkrywania siebie, młodzi pragną swobody, niezależności i chcą eksplorować różne aspekty życia, zanim podejmą decyzje o trwałych zobowiązaniach. W społeczeństwach uprzemysłowionych młodzi ludzie coraz częściej wchodzi na rynek pracy, uzyskują niezależność finansową i zawierają małżeństwo później niż kiedykolwiek wcześniej, często przekraczając trzecią dekadę życia. Ta zmiana w podejściu do dorosłości wpływa na to, jak młodzi ludzie postrzegają i nawiązują relacje (Wood i in., 2018)

### 3.3.3. Przekonania dotyczące poziomu życia wymaganego do zawarcia małżeństwa

W społeczeństwie dominują pewne oczekiwania i przekonania dotyczące tego, co jest niezbędne do zawarcia małżeństwa i utrzymania trwałego związku. Część z nich opiera się na sytuacji materialnej partnerów. Przekonania te dotyczą nie tylko zapewnienia stabilności finansowej swojemu partnerowi, ale także posiadania pewnego majątku w celu sfinansowania wspólnego mieszkania czy wesela. Zawarcie małżeństwa poniżej pewnego progu finansowego uważane jest za nieopłacalne i niepraktyczne (Smock i in., 2005). Te normy społeczne wpływają na podejmowanie decyzji przez jednostki na temat zawierania małżeństwa i zakładania rodziny. Ludzie którzy uważają, że przed małżeństwem trzeba być stabilnym finansowo, rzadziej decydują się na zawarcie związku małżeńskiego niż ci, którzy nie podzielają tego przekonania (Sassler & Schoen, 1999). Wśród niektórych społeczeństw panuje przekonanie, że biedne, ale szczęśliwe małżeństwo praktycznie nie ma szans na przetrwanie. Codzienny stres związany z życiem „od wypłaty do wypłaty” będzie

---

wywierał nadmierną presję na związek. Pary pragnące zawrzeć związek małżeński powinny zatem zgromadzić wcześniej wspólny majątek, który w widoczny sposób potwierdzi ich odpowiedzialność i umiejętność planowania długoterminowego (Edin, 2000). Badanie ilościowe na amerykańskich parach wykazało, że 74% ankietowanych wskazało sytuację finansową jako poważną przeszkodę w zawarciu przez nich małżeństwa, mimo że niemal wszyscy prowadzili już niezależne gospodarstwa domowe. Prawie wszystkie pary, które pozostały razem przez następne cztery lata angażowały się w realizację tych celów ekonomicznych oraz nie obniżyły swoich standardów, aby dopasować się do swojej obecnej sytuacji materialnej. Ci, którzy rozstali się przez ten okres i założyli nowe związki, również przyjmowali podobny zestaw celów finansowych, podobnie jak ich nowi partnerzy. Większość par, które osiągnęły swoje cele ekonomiczne i nie miały poważnych problemów w związkach, rzeczywiście zawarła związek małżeński w ciągu czteroletniego okresu badania. Gdyby te wysokie standardy ekonomiczne stanowiły jedynie sposób na maskowanie niechęci do zawarcia małżeństwa z innych powodów, pary, które osiągnęły te cele, nadal wstrzymywałyby się od zawarcia małżeństwa (Edin & Reed, 2005). Wnioski te sugerują, że wysokie standardy ekonomiczne są ważną przeszkodą w zawarciu małżeństwa. Istotna jest nie tylko sama sytuacja finansowa pary, ale również jej subiektywne postrzeganie przez co najmniej jednego z partnerów.

---

## Bibliografia

- Acitelli, L. K. (2001). Maintaining and enhancing a relationship by attending to it. W *Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (s. 153–167). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Adejare, T. A., Okolie, B. O., Musa, T., Shehu, N., & Dalhatu, H. (2019). Marital Satisfaction and Stability: Efficacy of Counselling. *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, III(II).
- Afifi, W. A., & Faulkner, S. L. (2000). *On Being 'Just Friends': The Frequency and Impact of Sexual Activity in Crosssex Friendships*.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0265407500172003>
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships* (s. viii, 212). Holt, Rinehart & Winston.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Aron, A., Paris, M., & Aron, E. N. (1995). Falling in love: Prospective studies of self-concept change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(6), 1102–1112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.6.1102>
- Baxter, L. A., & Bullis, C. (1986). Turning Points in Developing Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 12(4), 469–493.  
<https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1986.tb00088.x>
- Berger, C. R., & Calabrese, R. J. (1975). Some Explorations in Initial Interaction and Beyond: Toward a Developmental Theory of Interpersonal Communication.



- 
- Human Communication Research*, 1(2), 99–112. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1975.tb00258.x>
- Bisson, M. A., & Levine, T. R. (2009). Negotiating a friends with benefits relationship. *Archives of Sexual Behavior*, 38(1), 66–73. <https://doi.org/10.1007/s10508-007-9211-2>
- Bogle, K. A. (2008). *Hooking Up: Sex, Dating, and Relationships on Campus*. NYU Press. <https://www.jstor.org/stable/j.ctt9qg39g>
- Brown, S. L. (2000). Union Transitions among Cohabitors: The Significance of Relationship Assessments and Expectations. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 833–846.
- Canary, D. J., & Stafford, L. (1992). Relational maintenance strategies and equity in marriage. *Communication Monographs*, 59(3), 243–267. <https://doi.org/10.1080/03637759209376268>
- Carlson, M., McLanahan, S., & England, P. (2004). Union Formation in Fragile Families. *Demography*, 41(2), 237–261.
- CBOS. (2019). Rodzina – jej znaczenie i rozumienie. *Wydawnictwo Fundacja Centrum Badań Opinii Publicznej*, nr 22. [https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K\\_022\\_19](https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2019/K_022_19).
- Chonody, J. M., Gabb, J., Killian, M., & Dunk-West, P. (2018). *Measuring Relationship Quality in an International Study: Exploratory and Confirmatory Factor Validity*. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1049731516631120>
- Clark, M. S., Mills, J., & Powell, M. C. (1986). Keeping track of needs in communal and exchange relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 333–338. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.2.333>

- 
- Copen, C. E., Daniels, K., & Mosher, W. D. (2013). First premarital cohabitation in the United States: 2006-2010 National Survey of Family Growth. *National Health Statistics Reports*, 64, 1–15, 1 p following 15.
- Crystal Jiang, L., & Hancock, J. T. (2013). Absence Makes the Communication Grow Fonder: Geographic Separation, Interpersonal Media, and Intimacy in Dating Relationships. *Journal of Communication*, 63(3), 556–577. <https://doi.org/10.1111/jcom.12029>
- Cummings, E., Merrilees, C., & George, M. (2010). Fathers, Marriages, and Families: Revisiting and Updating the Framework for Fathering in Family Context. W *The role of the father in child development*.
- Davila, J., Steinberg, S. J., Miller, M. R., Stroud, C. B., Starr, L. R., & Yoneda, A. (2009). Assessing romantic competence in adolescence: The Romantic Competence Interview. *Journal of Adolescence*, 32(1), 55–75. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.12.001>
- Derlega, V. J., Winstead, B. A., & Greene, K. (2008). Self-disclosure and starting a close relationship. W *Handbook of relationship initiation* (s. 153–174). Psychology Press.
- Eaton, A. A., & Rose, S. M. (2012). Scripts for Actual First Date and Hanging-Out Encounters Among Young Heterosexual Hispanic Adults. *Sex Roles*, 67(5), 285–299. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0190-y>
- Edin, K. (2000). What Do Low-Income Single Mothers Say about Marriage? *Social Problems*, 47(1), 112–133. <https://doi.org/10.2307/3097154>

- 
- Edin, K., & Reed, J. M. (2005). Why don't they just get married? Barriers to marriage among the disadvantaged. *The Future of Children*, 15(2), 117–137. <https://doi.org/10.1353/foc.2005.0017>
- Feldman, C. M., & Ridley, C. A. (2000). The Role of Conflict-Based Communication Responses and Outcomes in Male Domestic Violence toward Female Partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4–5), 552–573. <https://doi.org/10.1177/0265407500174005>
- Figueroa, J. M., DeLuca Bishop, H. K., & Baker, E. A. (2022). Using a Socio-Ecological Framework to Understand Romantic Relationship Satisfaction Among Emerging Adults During the COVID-19 Pandemic. *Emerging Adulthood (Print)*, 10(6), 1561–1573. <https://doi.org/10.1177/21676968221124266>
- Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*, 98–112.
- Ghazivakili, Z., Norouzinia, R., Kabir, K., & Karimi, M. (2014). Mental Health of People Who Are Going to Marry and Its Relation to Some of Their Demographic Factors. *Alborz University Medical Journal*, 3, 81–88. <https://doi.org/10.18869/acadpub.aums.3.2.81>
- Gottman, J., Markman, H., & Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 39(3), 461–477. <https://doi.org/10.2307/350902>
- Greeff, A. P., & Malherbe, H. L. (2001). Intimacy and marital satisfaction in spouses. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 27(3), 247–257. <https://doi.org/10.1080/009262301750257100>

- 
- Guerrero, L. K., & Chavez, A. M. (2005). Relational Maintenance in Cross-Sex Friendships Characterized by Different Types of Romantic Intent: An Exploratory Study. *Western Journal of Communication*, 69(4), 339–358. <https://doi.org/10.1080/10570310500305471>
- GUS. (2022a). *Rocznik Demograficzny 2022*. stat.gov.pl. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/roczniki-statystyczne/roczniki-statystyczne/rocznik-demograficzny-2022,3,16.html>
- GUS. (2022b). *Sytuacja demograficzna Polski do roku 2022*. stat.gov.pl. <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/sytuacja-demograficzna-polski-do-roku-2022,40,3.html>
- Haris, F., & Kumar, A. (2018). Marital Satisfaction and Communication Skills among Married Couples. *Indian journal of social research*, 59.
- Holman, A., & Sillars, A. (2012). Talk about „hooking up”: The influence of college student social networks on nonrelationship sex. *Health Communication*, 27(2), 205–216. <https://doi.org/10.1080/10410236.2011.575540>
- Hughes, M., Morrison, K., & Asada, K. J. K. (2005). What’s love got to do with it? Exploring the impact of maintenance rules, love attitudes, and network support on friends with benefits relationships. *Western Journal of Communication*, 69(1), 49–66. <https://doi.org/10.1080/10570310500034154>
- Ibrahimi, A., & Jhanbozorgi, M. (2008). The relationship between communication skills and marital satisfaction. *Psychology and religion*, 1(2), 147–164.
- Jacobson, N. S., Waldron, H., & Moore, D. (1980). Toward a behavioral profile of marital distress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48(6), 696–703. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.48.6.696>

- 
- Johnson, A., Haigh, M., Becker, J., Craig, E., & Wigley, S. (2008). College Students' Use of Relational Management Strategies in Email in Long-Distance and Geographically Close Relationships. *J. Computer-Mediated Communication*, 13, 381–404. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00401.x>
- Kamp Dush, C. M., Rhoades, G. K., Sandberg-Thoma, S. E., & Schoppe-Sullivan, S. J. (2014). Commitment across the Transition to Parenthood among Married and Cohabiting Couples. *Couple & family psychology*, 3(2), 126–136.
- Knapp, M. L. (1978). *Social Intercourse: From Greeting to Goodbye*. Allyn and Bacon.
- Knobloch, L. K. (2007). Perceptions of turmoil within courtship: Associations with intimacy, relational uncertainty, and interference from partners. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(3), 363–384. <https://doi.org/10.1177/0265407507077227>
- Knobloch, L. K., & Carpenter-Theune, K. E. (2004). Topic Avoidance in Developing Romantic Relationships: Associations with Intimacy and Relational Uncertainty. *Communication Research*, 31(2), 173–205. <https://doi.org/10.1177/0093650203261516>
- Knobloch, L. K., & Miller, L. E. (2008). Uncertainty and relationship initiation. W *Handbook of relationship initiation* (s. 121–134). Psychology Press.
- Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (1999). Measuring the sources and content of relational uncertainty. *Communication Studies*, 50(4), 261–278. <https://doi.org/10.1080/10510979909388499>
- Knobloch, L. K., & Solomon, D. H. (2002). Intimacy and the magnitude and experience of episodic relational uncertainty within romantic relationships. *Personal Relationships*, 9(4), 457–478. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.09406>

- 
- Knobloch, L. K., Solomon, D. H., Theiss, J. A., & McLaren, R. M. (2021). Relational Turbulence Theory: Interpersonal Communication During Times of Transition. *W Engaging Theories in Interpersonal Communication* (s. 366–378). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781003195511-32>
- Kolappa, K., Henderson, D. C., & Kishore, S. P. (2013). No physical health without mental health: Lessons unlearned? *Bulletin of the World Health Organization*, *91*(1), 3-3A. <https://doi.org/10.2471/BLT.12.115063>
- Kruger, J., Windschitl, P. D., Chambers, J. R., Burrus, J., & Fessel, F. (2006). *The Rational Side of Egocentrism in Social Comparisons*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.946232>
- Laurenceau, J., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology : JFP : Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, *19*(2). <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.314>
- Mamun, A. A., Clavarino, A. M., Najman, J. M., Williams, G. M., O'Callaghan, M. J., & Bor, W. (2009). Maternal depression and the quality of marital relationship: A 14-year prospective study. *Journal of Women's Health (2002)*, *18*(12), 2023–2031. <https://doi.org/10.1089/jwh.2008.1050>
- Moisseff, M. (2004). Le couple comme espace initiatique. [The couple as an initiatory space.]. *Thérapie Familiale: Revue Internationale en Approche Systémique*, *25*(2), 155–169. <https://doi.org/10.3917/tf.042.0155>

- 
- Mongeau, P., Knight, K., Williams, J., Eden, J., & Shaw, C. (2011). Identifying and Explicating Variation among Friends with Benefits Relationships. *Journal of sex research, 50*. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.623797>
- Okun, B. F., & Kantrowitz, R. E. (2014). *Effective Helping: Interviewing and Counseling Techniques*. Cengage Learning.
- Owen, J., & Fincham, F. D. F. (2012). *Friends with benefits relationships as a start to exclusive romantic relationships*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407512448275>
- Paul, E. L., Wenzel, A., & Harvey, J. (2008). Hookups: A facilitator or a barrier to relationship initiation and intimacy development? W *Handbook of relationship initiation* (s. 375–390). Psychology Press.
- Randall, A. K., & Bodenmann, G. (2017). Stress and its associations with relationship satisfaction. *Current Opinion in Psychology, 13*, 96–106. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.05.010>
- Reed, J. M. (2006). Not Crossing the “Extra Line”: How Cohabitors With Children View Their Unions. *Journal of Marriage and Family, 68*(5), 1117–1131. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00318.x>
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. W *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (s. 367–389). John Wiley & Sons.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development, 75*(1), 123–133. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x>

- 
- Ruppel, E. K. (2015). Use of communication technologies in romantic relationships: Self-disclosure and the role of relationship development. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(5), 667–686. <https://doi.org/10.1177/0265407514541075>
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Rusbult, C. E., Olsen, N., Davis, J. L., & Hannon, P. A. (2001). Commitment and relationship maintenance mechanisms. *W Close romantic relationships: Maintenance and enhancement* (s. 87–113). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Sassler, S., & Schoen, R. (1999). The Effect of Attitudes and Economic Activity on Marriage. *Journal of Marriage and Family*, 61(1), 147–159. <https://doi.org/10.2307/353890>
- Siebenbruner, J. (2013). Are College Students Replacing Dating and Romantic Relationships with Hooking Up? *Journal of College Student Development*, 54(4), 433–438. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0065>
- Smock, P. J., Manning, W. D., & Porter, M. (2005). „Everything’s There except Money”: How Money Shapes Decisions to Marry among Cohabitors. *Journal of Marriage and Family*, 67(3), 680–696.



- 
- Solomon, D. H., & Knobloch, L. K. (2001). Relationship Uncertainty, Partner Interference, and Intimacy within Dating Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(6), 804–820. <https://doi.org/10.1177/0265407501186004>
- Solomon, D. H., Knobloch, L. K., Theiss, J. A., & McLaren, R. M. (2016). Relational Turbulence Theory: Explaining Variation in Subjective Experiences and Communication Within Romantic Relationships. *Human Communication Research*, 42(4), 507–532. <https://doi.org/10.1111/hcre.12091>
- Spéder, Z., & Kapitány, B. (2009). How are Time-Dependent Childbearing Intentions Realized? Realization, Postponement, Abandonment, Bringing Forward. *European Journal of Population*, 25(4), 503–523.
- Sprecher, S., Feinlee, D., Metts, S., & Cupach, W. (2015). Relationship initiation and development. *W APA handbook of personality and social psychology, Volume 3: Interpersonal relations* (s. 211–245). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14344-008>
- Stafford, L. (2011). Measuring relationship maintenance behaviors: Critique and development of the revised relationship maintenance behavior scale. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2), 278–303. <https://doi.org/10.1177/0265407510378125>
- Stanley, S. M., Amato, P. R., Johnson, C. A., & Markman, H. J. (2006). Premarital education, marital quality, and marital stability: Findings from a large, random household survey. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 20(1), 117–126. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.20.1.117>

- 
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, *169*(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Waite, L. J., & Bachrach, C. (Eds.). (2000). *The ties that bind: Perspectives on marriage and cohabitation*. Aldine de Gruyter.
- Weigel, D. J., & Ballard-Reisch, D. S. (2008). Relational maintenance, satisfaction, and commitment in marriages: An actor-partner analysis. *Journal of Family Communication*, *8*(3), 212–229. <https://doi.org/10.1080/15267430802182522>
- Whisman, M. A., Gilmour, A. L., & Salinger, J. M. (2018). Marital satisfaction and mortality in the United States adult population. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, *37*(11), 1041–1044. <https://doi.org/10.1037/hea0000677>
- Wojciszke, B. (2010). *Psychologia miłości*.
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. W N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Eds.), *Handbook of Life Course Health Development*. Springer. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK543712/>
- Zaheri, F., Dolatian, M., Shariati, M., Simbar, M., Ebadi, A., & Azghadi, S. B. H. (2016). Effective Factors in Marital Satisfaction in Perspective of Iranian Women and Men: A systematic review. *Electronic Physician*, *8*(12), 3369–3377. <https://doi.org/10.19082/3369>

---