

Agnieszka Lisiecka-Bednarczyk

ORCID: 0000-0001-6132-2757

Papieski Wydział Teologiczny we Wrocławiu

Wyobrażenie młodych dorosłych o szczęściu rodzinnym¹

Abstract

Agnieszka Lisiecka-Bednarczyk, *Wyobrażenie młodych dorosłych o szczęściu rodzinnym* [Young adults' imagination of family happiness]. Kultura – Społeczeństwo – Edukacja nr 1(25) 2024, Poznań 2024, pp. 73–90, Adam Mickiewicz University Press. ISSN (Online) 2719-2717, ISSN (Print) 2300-0422. <https://doi.org/10.14746/kse.2024.25.1.5>

The sense of satisfaction with one's family life is defined as a component of mental well-being. Giving happiness to a loved one, your child and feeling happiness in close relationships allows for better professional functioning, general human development, and even a positive impact of family well-being on human health is indicated. The proposed article is a presentation of research results and analyzes regarding the preparation of young adults to start a family.

The aim of the research was to learn about young adults' ideas about family happiness and their assessment of marriage and parenthood. The direction of the research was determined by the following research problems: 1. What are the attitudes of young adults towards marriage and parenthood? 2. According to the surveyed young adults, what competences allow you to build a happy relationship/marriage? 3. How do the respondents assess their preparation to start a family?

The research method used was a semi-structured interview conducted using an anonymous questionnaire containing open questions. The sample selection was non-probability, based on the availability of respondents. The research was conducted from January to September 2023. The analysis of the research material was carried out using interpretive phenomenological analysis. The study involved 69 young adults, 60 women and 9 men. These people can be presented as representatives of the previously described Generation Z. The work indicates the resources and factors that, according to young adults, will allow them to feel family happiness, despite the crisis of family, marriage and parenthood that is observed today. The research can be an inspiration to construct research tools and conduct research on the quality of relationships, building relationships or preparing contemporary youth and young adults to start a family.

Keywords

building relationships; family happiness; family well-being; marital competences; young adults

¹ Publikacja powstała w ramach grantu 09/2022 „Przygotowanie młodych dorosłych do założenia rodziny”, Papieski Wydział Teologiczny we Wrocławiu.

Szczęście rodzinne – wartość i warunek dobrostanu osobistego

W prezentowanym opracowaniu przedstawiono wyobrażenia i znaczenie, jakie młodzi dorośli przypisują szczęściu rodzinnemu. Osoby w okresie wczesnej dorosłości (między 19/20 a 35 r.ż.) uznaje się za kształtujące własną przestrzeń życiową. Pozytywne rozwiązanie kryzysu *intymność vs. izolacja* oznacza zdolność do wejścia w bliską relację i stworzenie z inną osobą intymnego związku, a założenie rodziny, wraz z rozpoczęciem kariery zawodowej, staje się w tym okresie konstytutywnym celem rozwojowym (Erikson, 2002; Gurba, 2004). Kompetencje do budowania relacji i umiejętność wchodzenia w trwałe intymne związki to kryteria dojrzałości, zadanie rozwojowe i szansa dalszego rozwoju (Czyżowska i Gurba, 2016). Młodzi dorośli próbują sprostać oczekiwaniom indywidualnym – *jak chcę, żeby było* (imperatyw wewnętrzny) i społecznym – *jak powinno być* (jakie wartości wyznają, czego oczekują od nich bliscy, społeczeństwo – imperatyw zewnętrzny), a także mierzą się z kryzysami zupełnie od nich niezależnymi. Dziś szczególnie nie jest to łatwe zadanie, ponieważ współczesna rodzina, a szczególnie małżeństwo jako instytucja przeżywa kryzys, zmienia swoje kształty, strukturę, zauważa się istotne zmiany zachodzące w zakresie życia małżeńsko-rodzinnego i funkcjonowania w rolach rodzicielskich (Matysiak, 2014).

Rodzina pełni podstawową i ważną rolę w strukturze społecznej, jest naturalnym środowiskiem narodzin, rozwoju i wychowania człowieka, a małżeństwo jest jedną z najstarszych instytucji społecznych, fundamentem rodziny. Życie rodzinne decyduje o jakości relacji społeczno-emocjonalnych jednostki, dlatego ma ogromne znaczenie w sytuacji trudnej. Przyjęte przez rodziców postawy wychowawcze mają wpływ na radzenie sobie przez młodego człowieka z trudnościami w dojrzały sposób. Rodzina szczęśliwa to rodzina funkcjonalna, w której każdy z jej członków ma zaspokojone potrzeby oraz pełen dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny; utrzymana jest na odpowiednim poziomie równowaga, czyli homeostaza rodzinna (Wałęcka-Matyja, 2014). Na sposób wchodzenia przez ludzi dorosłych w relacje, szczególnie intymne, istotny wpływ mają doświadczenia z okresu dzieciństwa i relacja z rodzicami. Osoby o wysokim poziomie bezpiecznego przywiązania budują bardziej satysfakcjonujące związki (Bowlby, 2023; Czyżowska i Gurba, 2016).

Poczucie szczęścia to „subiektywnie odczuwany, pozytywny stan psychiczny połączony ze świadomością realizacji wartości, poprzez które realizowany jest indywidualny cel życia” (Patyjewicz, 2005, s. 251). Już Maria Braun-Gałkowska (1976, s. 210) zwracała uwagę na to, że kryterium powodzenia małżeństwa nie może być podobieństwo do jakiegoś modelu teoretycznego, lecz subiektywne zadowolenie małżonków. Posiadanie rodziny, a zwłaszcza współmałżonka podno-

si poczucie szczęścia, określa jakość życia osoby, wpływając na jej zdrowie psychiczne i fizyczne (Baranowska-Rataj i Matysiak, 2014; Czyżowska i Gurba, 2016). W myśl orientacji hedonistycznej dobrostan psychiczny zdefiniować można jako poznawczą i emocjonalną ocenę własnego życia, obejmującą zarówno reakcje emocjonalne, jak i sądy na temat zadowolenia i spełnienia. Proces ten ma więc charakter subiektywny, w którym ocenie podlegają: wysoki poziom zadowolenia z życia (komponent poznawczy, pozytywne przekonania dotyczące własnego życia), doświadczanie przyjemnych emocji oraz niski wskaźnik emocji nieprzyjemnych (np. lęku lub złości) (Diener i in., 2008). Z kolei eudajmonistyczne podejście, np. Carol D. Ryff (1989), rozumie dobrostan jako konstrukt składający się z zachowań mających na celu realizację wewnętrznego potencjału i prowadzenie życia ukierunkowanego na cel. Dobrostan w myśli hedonistycznej to życie przyjemne (szczęśliwe), a eudajmonistyczne podejście mówi o prowadzeniu życia „dobrego” (celowego, dającego poczucie sensu, znaczącego oraz respektującego cnoty moralne), niekoniecznie jednak radosnego, a czasem wręcz bolesnego i trudnego. Szczęście rodzinne można zatem rozpatrywać z dwóch odmiennych perspektyw, zależnie od przyjętej definicji szczęścia, rozumianego jako przyjemność lub jako poczucie głębszego sensu (Dankiewicz i Pieniążek, 2018). Osoby o wysokim natężeniu dobrostanu psychicznego są bardziej efektywne i lepiej wykorzystują dostępne zasoby (Czapiński, 2008), dlatego osiąganie zadowolenia z życia stanowi nie tylko jego ostateczny cel, ale również instrumentalny czynnik polepszający poziom funkcjonowania w świecie (Jach, 2012).

Zdrowie jest jedną z najwyższych wartości humanistycznych, warunkuje realizację wszystkich innych wartości, tj.: szczęśliwe życie rodzinne, zawodowe oraz społeczne. Holistyczna koncepcja zdrowia definiuje zdrowie jako stan dynamicznej równowagi w relacjach podsystemów konstytuujących człowieka, decydujących o jego funkcjonowaniu w sferze fizjologicznej, społecznej oraz psychologicznej, ponadto zdrowie jest wyznacznikiem zdolności wywiązywania się w zadawalającym stopniu z zadań i ról społecznych oraz uzyskiwania osiągnięć natury społecznoekonomicznej (Stawarz i in., 2014). Badania naukowe podejmujące kwestie szczęścia, satysfakcji i zadowolenia z życia wskazują, że szczęśliwe, długie i zdrowe życie w dużej mierze zależy od jakości relacji międzyludzkich i posiadania szczęśliwej rodziny. Przykładem może być tu najbardziej rozległe badanie tych samych ludzi przez całe dorosłe życie: „The Harvard Study of Adult Development”, prowadzone przez Harvard Medical School i Massachusetts General Hospital (Hart, 2023). Badanie rozpoczęto w 1938 roku w Bostonie, w ciągu 85 lat przebadano trzy pokolenia: dziadków, rodziców i dzieci, łącznie ponad 2000 osób. W wyniku tych badań stwierdzono, że najszczęśliwsi, najzdrowsi i najdłużej żyjący to ludzie, któ-

rzy mają najcieplejsze relacje z innymi ludźmi. Dobre relacje były najsilniejszym predyktorem tego, kto będzie szczęśliwy i zdrowy na starość (Waldinger, 2023).

Szczęście rodzinne i rodzina od wielu lat zajmują również pierwsze miejsce wśród najważniejszych wartości w życiu codziennym Polaków (CBOS, 2018, 2019a, 2019b; Giza-Poleszczuk i Poleszczuk, 2004; Kotowska i in., 2008). Centrum Badań Opinii Społecznej (CBOS, 2018, 2019a, 2019b) podaje, że Polacy obecnie rzadziej niż kiedyś przywiązują wagę do majątku, a bardziej koncentrują się na życiu rodzinnym oraz własnych potrzebach, i że do pełni szczęścia człowiek potrzebuje rodziny. Jakość relacji z innymi ludźmi, zwłaszcza najbliższymi, jest dla Polaków zdecydowanie ważniejsza niż wykształcenie, bogactwo i dobrobyt czy praca zawodowa (CBOS, 2017, 2019a, 2019b). Jedynie wartość zdrowia, szczególnie w doświadczeniu pandemii, ma dla Polaków równie duże znaczenie (CBOS, 2020).

Postawy młodych dorosłych wobec szczęścia rodzinnego – przegląd badań z perspektywy pokoleń X, Y, Z

Dzisiejsi młodzi dorośli, określane jako iGeneration, pokolenie Z, to osoby urodzone po 2001 roku (jedni podają, że pokolenie Z to osoby urodzone po roku 1994, a inni, że to wszyscy urodzeni już po 1990 roku), dorastające w czasie dobrobytu i wśród najnowszych technologii (Roguska, 2018), obdarzone uwagą, miłością i dobrami materialnymi, charakteryzujące się wysokim poziomem egocentrycznego indywidualizmu, ujawniający jednak problemy w takich zadaniach jak osiągnięcie kompromisu, gra zespołowa czy dzielenie się (McQueen, 2016, s. 51). To zróżnicowana grupa, doświadczająca różnych sposobów wychowania w rodzinie, mająca różne hierarchie wartości, a jednocześnie to jeszcze mało zbadane pokolenie (Roguska, 2018, s. 128).

Zanim przyjrzymy się postawom wobec szczęścia rodzinnego obecnych młodych dorosłych, warto choć krótko przedstawić pokolenia ich potencjalnych rodziców. Według Piotra Sztompki:

każde pokolenie jest nosicielem takiej kultury, która została mu wpojona w dzieciństwie i młodości w procesach socjalizacji czy edukacji. Wiele kierunków psychologii, z psychoanalizą na czele, zauważa, że wczesne doświadczenia życiowe są najsilniejsze i najtrwalsze. Raz zinternalizowanych treści kulturowych trudno się oduczyć, cechują się one znacznym stopniem inercji. W społeczeństwie dzisiejszym, w którym zmiany warunków życia społecznego dokonują się w rytmie ogromnie przyspieszonym, pokolenie dzieci rodzi się już w kręgu zupełnie innej kultury niż ta, którą nosi w sobie pokolenie rodziców (Sztompka, 2012, s. 295).

Pokolenie Z różnicuje się od Baby Boomers (urodzeni w latach 1944–1960), pokolenia X (urodzeni od 1961 w Polsce do 1985, w USA do 1980) oraz pokolenia Y (Millennials, pokolenie sieci, Generation Me, urodzeni w latach 1986–2000). Baby Boomers i pokolenie X *żyją, żeby pracować*, pokolenie Y *pracuje, żeby żyć*, a hasłem przewodnim pokolenia Z staje się *praca powinna być pasją* (Nowicka 2020; Roguska, 2018). Natomiast osoby urodzone po 2010 roku tworzą Generation Alpha i często określane są jako *Google Kids* (Gruchola, 2016; Nowicka, 2020). Baby Boomers i pokolenie X to *cyfrowi imigranci* w odróżnieniu od *cyfrowych tubylców*, czyli kolejnych pokoleń (Gruchola, 2016; Orłowska, 2020). Rodzice osób dorastających w obecności nowych technologii informatycznych, aby nawiązać dialog ze swoimi dziećmi, muszą nauczyć się języka internetu, mediów i czatu i zdobyć nowe kompetencje (Gruchola, 2016; Orłowska, 2020).

Pokolenie X w Polsce wzrastało wraz z upadkiem starego i kształtowaniem się nowego, demokratycznego systemu. Badania pokolenia, które w dorosłe życie wchodziło na przełomie wieków, opisujące rozterki i problemy związane w Polsce z transformacją ustrojową wskazywały, że ówczesne generacje różnie określały swoje cele życiowe i szczęśliwe życie rodzinne, sprowadzając do tych konkretnych: własny dom, auto, dobre wykształcenie dzieci, dobry poziom materialny (generacja starsza) czy samorealizację, samorozwój i poczucie szczęścia (osoby młodsze, lepiej wykształcone i z wyższymi dochodami) (Beck, 2002; por. Drzeżdżon, 2010; Kwak, 2008–2009). Zadaniem młodych dorosłych było samodzielne dokonywanie wyborów (za którymi stało ryzyko porażki) dotyczących np. wykształcenia, zawodu, współmałżonka, miejsca zamieszkania, czyli „obowiązki wobec samego siebie” (Szymański, 1998, s. 49). Pokolenie to wzrastało w poczuciu, że wszystko zależy od własnej aktywności, która może sprzyjać życiowej szansie – lepszemu życiu, lepszym możliwościom, niż mieli ich rodzice, a brak sukcesu wynika z bierności i niewykorzystania możliwości, stąd dla tego pokolenia najważniejszymi wartościami były praca i zdobyte wykształcenie (Drzeżdżon, 2010).

Przegląd badań z przełomu wieków (dotyczący pokolenia X) dokonany przez Annę Kwak (2008–2009) wskazuje na utrzymywanie się hierarchii celów życiowych młodzieży, opartych na tradycyjnych wartościach. Najważniejsze dla młodego pokolenia były udane życie rodzinne, interesująca praca, a także miłość i przyjaźń. Większość z nich przewidywała, że za 10–15 lat będzie żyć w sformalizowanych związkach małżeńskich i mieć dzieci – najczęściej dwoje, mimo zmian społecznych wpływających na coraz większą akceptację dla kohabitacji w drugiej połowie XX wieku (Kwak, 2008–2009).

Badania 2351 osób w wieku od 18 do 26 lat Tomasza Biernata, Leona Dycewskiego, Pawła Sobierajskiego oraz Justyny Szulich-Kałuży (Biernat i in., 2007)

wykazały, że podstawową i upragnioną formą życia rodzinnego było dla młodzieży małżeństwo mające przynajmniej jedno dziecko, przy czym małżeństwo i rodzina powinny mieć charakter wspólnotowy i instytucjonalny jednocześnie, choć jako instytucje odrębne, lecz ściśle z sobą powiązane i względnie trwałe. Trzy czwarte badanych (75,1%) uważało, że małżeństwo ma i będzie mieć w przyszłości duże znaczenie. Osoby, które wysoko ceniły małżeństwo, na pytanie „Co będzie dla nich ważne za 25 lat?” najczęściej wybierały odpowiedzi: „dobrze rozumiem się z dziećmi” (61,05), „mam dzieci” (54,4%), „jestem żonaty/jestem mężatką” (53,2%). Wśród powodów skłaniających do zawarcia małżeństwa najczęściej wskazywali oni na: miłość do partnera – 68,9%, chęć wspólnego posiadania dzieci – 52,1%, uzyskanie poczucia bezpieczeństwa – 34,6%. Niewielu respondentów (109 osób – 4,6% ogółu) nie chciało w ogóle zawierać ślubu. Swą postawę tłumaczyli najczęściej tym, że ślub nie jest gwarantem trwałości związku (60,6%), że niesie ze sobą różnego rodzaju ograniczenia (36,7%), że trudno jest przeprowadzić rozwód (27,5%), że państwa nie powinno obchodzić prywatne życie obywateli (25,7%). Respondenci w zdecydowanej większości (76,2%) opowiadali się za dopuszczalnością rozwodów, jeśli istnieją ku temu poważne powody, np. przemoc w małżeństwie lub w rodzinie (90,2%), niewierność (54,7%), nieustające kłótnie lub problemy, których nie da się rozwiązać (35,6%), uzależnienie partnera(-ki) od alkoholu lub narkotyków (32,1%). Badana młodzież bardzo wysoko ceniła sobie posiadanie dzieci i najczęściej preferowała dwójkę we własnej rodzinie, następnie trójkę oraz większą liczbę dzieci (częściej niż jedno dziecko). Blisko 88% badanych jednoznacznie stwierdziło, iż chce mieć dzieci, a tylko 2,2% zdecydowanie nie wyrażało takiej chęci. Z kolei 10% młodych ludzi jeszcze nie wiedziało, czy chce mieć dzieci w przyszłości. Zdecydowana większość młodzieży pragnęła życia rodzinnego opartego na małżeństwie dwóch osób odmiennej płci z dziećmi, o demokratycznej strukturze i partnerskich relacjach (Biernat i in., 2007).

Postawy studentów (których można już określić pokoleniem Y) wobec małżeństwa zbadał Tomasz K. Wszeborowski (2007). 557 studentów III roku (w tym 327 kobiet) z trzech wyższych uczelni Gdańska na pytanie, czym przede wszystkim dana osoba będzie się kierować przy wyborze współmałżonka, w zdecydowanej większości (61,8%) odpowiedziało: miłością. Innymi kryteriami wyboru było wykształcenie, pozycja społeczna i sytuacja materialna. 27,5% osób uznało, że będzie się kierować tylko miłością, a pozostałe 10,7% – tylko innymi (niż miłość) czynnikami lub głównie innymi czynnikami. Badani za najważniejszą cechę przy wyborze współmałżonka uznali miłość do osoby, z którą mają dzielić życie – aż 87,1% osób (90,2% kobiet i 82,7% mężczyzn) przyznało jej najwyższą rangę. Niemal równie znaczący jak miłość okazał się dla badanych charakter kandydata

na współmałżonka – prawie 80% osób uznało go za bardzo ważny. Na pytanie otwarte: „Co Pana(-i) zdaniem jest najważniejszym celem małżeństwa?” studenci odpowiadali najczęściej: założenie rodziny, bliskość i miłość, wspólne życie, bezpieczeństwo, zaufanie, zrozumienie, bycie razem, życie w harmonii, szczęście, spędzanie z kimś życia, dbanie o drugą osobę, wsparcie (oparcie) dla drugiej osoby. Większość badanych, zwłaszcza kobiety, zwracało uwagę na to, że celem małżeństwa są dzieci (dziecko) i ich wychowanie. Dziecko jako cel małżeństwa częściej wymieniali studenci kierunków ekonomicznych niż studenci kierunków nieekonomicznych. Prawie połowa badanych wymieniała takie cele małżeństwa, jak seks, współżycie, pożycie małżeńskie. Cele te wymieniali częściej mężczyźni niż kobiety oraz studenci kierunków nieekonomicznych niż studenci kierunków ekonomicznych. Jeszcze rzadziej badani zwracali uwagę na materialne cele małżeństwa, takie jak: wspólny majątek, dorabianie się, dobrobyt, wspólne mieszkanie. Inne cele małżeństwa wymieniane przez niewielką liczbę studentów to: wierność, przyjaźń, szacunek, rozwiązywanie problemów, tolerancja, wspólna starość. U badanych studentów na pierwszy plan wysuwały się motywacje o charakterze uczuciowym, dopiero potem uwidaczniały się motywacje o charakterze zdroworozsądkowym i na końcu – o charakterze hedonistycznym. Najczęściej za największy sukces uważano wzajemną miłość (81%) i wzajemne zaufanie (62,4%). Połowa badanych uznała za największy sukces odpowiednie wychowanie dzieci, a jedna trzecia – dobrą atmosferę w rodzinie. Nieco mniej niż jedna czwarta studentów wybrała trwałość małżeństwa i udane życie seksualne, co piąty student – dobre warunki materialne, a co dziesiąty – tolerancję. Jedna trzecia pragnęła tradycyjnego małżeństwa zawartego w kościele, a prawie jedna trzecia opowiadała się za nietradycyjnym stylem życia rodziny, za związkiem niezalegalizowanym, heteroseksualną kohabitacją. Tylko nieliczni pragnęli ślubu cywilnego (4,7%), pozostali natomiast (30%) miejsce zawarcia związku małżeńskiego uzależniali od życzenia współmałżonka (Wszeborowski, 2007).

Badania Lucyny Bakiery przeprowadzone za pomocą testu zdań niedokończonych w 2006 roku w Wielkopolsce na grupie 115 osób (64 kobiety i 51 mężczyzn) w wieku wczesnej dorosłości ujawniają ich pozytywny stosunek do małżeństwa – jest ono, mimo swoich ograniczeń, tą drogą, która najlepiej odpowiada na tęsknotę za drugim człowiekiem i bliskim związkiem z nim (Bakiera, 2008). Reakcje osób badanych na rozpoczęte zdanie „Małżeństwo oznacza...” badaczka porządkuje według częstości wskazywania tych znaczeń: (1) reakcje o charakterze emocjonalno-fenomenologicznym (37,9%), typu: miłość / spełnienie / uczucie do drugiej osoby / wspólnotę / przywiązanie; (2) określenia powinnościowe (31,5%) – obowiązek / odpowiedzialność / zobowiązanie / poświęcenie / wyrzeczenia; (3) określenia for-

malne, instytucjonalny charakter małżeństwa (25%): związek kobiety i mężczyzny / związek na całe życie / zmiana stanu cywilnego / wspólna droga; 3) pejoratywny stosunek do małżeństwa (5,6%): koniec młodości i bez troski / utrata wolności / więcej problemów / kłopoty. Najczęściej deklarowanym motywem jest miłość oraz potrzeba bliskości. Inne powody – takie jak dążenie do założenia rodziny, presja społeczna, lęk przed samotnością czy naturalna konsekwencja biegu życia – zdominowane są przez wskazanie potrzeb natury emocjonalnej. 21,8% badanych nie wskazuje jednoznacznie motywów wchodzenia w związek małżeński. Zdanie „Celem małżeństwa jest...” najczęściej nasuwało reakcje świadczące o wspólnotowym charakterze związku, typu: wspólne życie / bycie razem / wspólne szczęście / wzajemna pomoc / wzajemna miłość / wspieranie się. 34,7% badanych uznaje, iż celem małżeństwa jest założenie rodziny, rodzicielstwo. W tych badaniach wykazano, że małżeństwo niezmiennie traktowane jest przez młodych dorosłych jako szansa na realizowanie swoich potrzeb i budowanie partnerskich relacji w długotrwałym związku (Bakiera, 2008).

Iwona Taranowicz (2015), badając studentki II roku pracy socjalnej Uniwersytetu Wrocławskiego, wyłoniła funkcjonującą wśród nich nową definicję rodziny jako „kobieta i mężczyzna albo rodzice i dzieci: kobieta i mężczyzna czy rodzice tej samej płci, rodzice z dziećmi lub bez” (Taranowicz, 2015, s. 76). Zwróciła uwagę na to, że w rozumieniu rodziny pojawiło się odejście od wymogu sformalizowania związku (studentki nie utożsamiały rodziny z zawarciem małżeństwa), akceptacja dla związków jedнопłciowych, a nawet akceptacja bezdzietności. W badanej grupie obok siebie funkcjonowały przekonania uznające rodzinę, a przede wszystkim małżeństwo, za możliwy, lecz niekonieczny wybór formy życia, świadomie odrzucające macierzyństwo i uznające rozpad związku w sytuacji, gdy przestaje być satysfakcjonujący oraz przekonania bliższe tradycyjnemu ujęciu rodziny jako związku nierozzerwalnego i opartego na małżeństwie (Taranowicz, s. 80–82, 87). Kobiety określały rodzinę jako wspólnotę, zwracały uwagę na określony typ więzi, całościowo i emocjonalnie wiążący jej członków w sieć wzajemnych zależności; rodzina powinna dawać poczucie bezpieczeństwa i wsparcie, to miejsce dające emocjonalne zakotwiczenie. Większość badanych, 33 osoby, zadeklarowały chęć założenia rodziny i zawarcia małżeństwa, 4 osoby stwierdziły, że nie planują ani małżeństwa, ani rodziny, 7 osób miało zamiar założyć rodzinę, ale nie zamierzało formalizować związku, 1 osoba już była w związku, miała dziecko i planowała ślub. Wśród badanych przeważało przeświadczenie o ważności trwałości małżeństwa i opinia, że decyzja o rozstaniu jest podejmowana zbyt szybko, bez starania o utrzymanie związku. Te osoby, które nie miały zamiaru brać ślubu, uznawały rozpad związku za rozwiązanie dopuszczalne. Nie należy, ich zdaniem, utrzymy-

wać związku za wszelką cenę. Osoby planujące małżeństwo, głównie ze względu na religię, uważały rozwód za przejaw lekkomyślności, braku odpowiedzialności i podjęcia starań o utrzymanie związku. Autorka podkreśla, że zaskakująco wysoki odsetek osób, jedna czwarta badanych, nie zamierza wchodzić w związek małżeński, a otwarte przyznanie się do niechęci do bycia matką (6 młodych kobiet na 45 będących w wieku snucia planów i podejmowania decyzji prokreacyjnych odrzuca w momencie przeprowadzania badań wizję przyszłego życia jako matki i formalnej żony) uznana za wyraźny symptom zachodzących zmian i wyzwalaania się kobiet z przypisanych im z racji płci ról (Taranowicz, 2015).

Metoda i prezentacja wyników badań

Celem badań było poznanie wyobrażeń młodych dorosłych na temat szczęścia rodzinnego i ich oceny małżeństwa i rodzicielstwa. Kierunek badań wyznaczały następujące problemy badawcze: 1. Jakie postawy prezentują młodzi dorośli wobec małżeństwa i rodzicielstwa? 2. Jakie kompetencje, według badanych młodych dorosłych, pozwalają zbudować szczęśliwy związek / szczęśliwe małżeństwo? 3. Jak badani oceniają swoje przygotowanie do założenia rodziny?

Wykorzystaną metodą badawczą był częściowo ustrukturyzowany wywiad przeprowadzony za pomocą anonimowego kwestionariusza zawierającego pytania otwarte. Nieograniczony czas i niekontrolowane wypowiedzianie się miały pozwolić badanym na udzielenie w warunkach naturalnych swobodnych wypowiedzi identyfikujących ich wyobrażenia na temat małżeństwa i rodzicielstwa. Dobór próby miał charakter nieprobabilistyczny, oparty na dostępności badanych. Badania prowadzone były od stycznia do września 2023 roku. Analiza materiału badawczego została przeprowadzona przy pomocy interpretacyjnej analizy fenomenologicznej (Pietkiewicz i Smith, 2014).

W badaniu wzięło udział 69 młodych dorosłych, 60 kobiet i 9 mężczyzn. Osoby te można przedstawić jako reprezentantów opisanego wcześniej pokolenia Z. Zdecydowana większość z nich studiuje i pracuje zawodowo (44 odpowiedzi), 15 osób studiuje i pracuje dorywczo (lub na część etatu), 6 osób tylko studiuje, 1 osoba studiuje i opiekuje się osobą niesamodzielną, 1 osoba studiuje i zajmuje się domem i dzieckiem, 1 osoba jest na urlopie wychowawczym, 1 osoba nie określiła swojej sytuacji. Najwięcej badanych jest w związku partnerskim (21 odpowiedzi) lub małżeńskim (11). Również duża grupa badanych twierdzi, że nie jest teraz w związku, ale chce z kimś się związać (22 odpowiedzi), 9 osób deklaruje, że jest w związku partnerskim (8 osób) lub narzeczeńskim (1 osoba), ale mieszka osobno,

3 osoby zadeklarowały, że nie są w związku i nie chcą z nikim się wiązać, 3 osoby nie potrafiły określić swojej relacji, w tym jedna napisała: „to skomplikowane, nie chcę się z nikim wiązać w tym momencie, ale relacja jest nieokreślona”, a inna wspomniała o doświadczeniu rozvodu.

Negatywne opinie, wśród których kształtuje się ich osobisty pogląd na małżeństwo, to głosy dotyczące tego, że małżeństwo to uwiązanie / udręka / koniec wolności (26), jest niepotrzebne / nieopłacalne (23), błędna decyzja / problemy z rozводом (17), wymagające / budzi lęk (13), negatywna zmiana (12), formalność (11), przestarzałe / niemodne (6), żeby dziecko nie było nieślubne (6). Pozytywne opinie o małżeństwie, które słyszą badani, można przedstawić w kategoriach: małżeństwo pozwala zbudować więź / bliskość / daje wsparcie (20), pozwala szybciej osiągnąć cele (14), to celebrowanie miłości (11), jest ważne / to ważna decyzja (9), to fundament rodziny (7), etap w życiu (5), rozwój religijny (4), odpowiedzialność (3), jest trwałe (2), jest to kwestia indywidualna każdej pary (2 wypowiedzi).

Badane osoby prezentują zdecydowanie pozytywne opinie na temat małżeństwa w kontraście do opinii, które słyszą w swoim środowisku. Uważają, że małżeństwo jest kontynuacją partnerskiej relacji, naturalnym etapem w związku, jego sformalizowaniem, np.: „Dla mnie małżeństwo jest czymś symbolicznym dla związku dwóch osób, ale może też dać poczucie bezpieczeństwa (jeśli jest taka potrzeba)” (mężczyzna, 25 l.); „Sądzę, że małżeństwo to formalizacja związku, który był przed tym. Nie powinno to wpływać negatywnie na charakter relacji” (kobieta, 20 l.); „Małżeństwo jest przedłużeniem związku – nie można oczekiwać, że coś zmieni czy naprawi – trudności w małżeństwie będą następstwem nieprzepracowanych trudności w związku (kobieta, 28 l.); „Małżeństwo dla mnie jest przypieczętowaniem miłości do 2 [drugiej] osoby” (kobieta, 22 l.); „Mam idealistyczne podejście, zdaję sobie sprawę z przeszkód jednak jest to cudowne, że dwie osoby mogą związać się formalnie i nieformalnie na całe życie i małżeństwem to zadeklarować” (kobieta, 22 l.); „Uważam, że sam akt małżeństwa jest pieczęcią i kolejnym krokiem relacji, który jest dla mnie ważny. Natomiast małżeństwo jest partnerstwem, wzajemnym szacunkiem, a najważniejsze – daje możliwości prawne oraz medyczne wobec drugiej osoby” (mężczyzna, 22 l.). Równocześnie badani wskazują, że małżeństwo nie jest koniecznością i przymusem, np.: „Jeżeli partner oświadczyłby mi się to przyjąłabym, jednak uważam, że nie jest ono obowiązkowe dla związku” (kobieta 21 l., mieszka z partnerem, nie chce mieć dzieci). „Uważam, że nie jest koniecznością i jest zależne od potrzeb jednostki. Nie powinno być warunkowane niczym opinią tylko uczuciem i decyzją. Małżeństwo daje stabilizację, ponieważ można poczuć, że to jest jedna stała, która się nie zmieni (najpewniej). Daje przynależność i poczucie bezpieczeństwa – o ile nasz partner jest bezpiecz-

ny (dla naszego zdrowia). Chciałabym, żeby moje małżeństwo było respektowane w Polsce” (kobieta 24 l.).

Pojawiły się również negatywne opinie na temat małżeństwa, ale jest ich zdecydowanie mniej, np.: „Uważam, że małżeństwo nie jest symbolem miłości a jego zawarcie wcale nie ułatwia życia ani nie pokazuje jak bardzo kogoś kochamy. Z moich osobistych doświadczeń mało małżeństw jest w stanie przetrwać, prędzej czy później pojawiają się problemy, których nie można przezwyciężyć. Małżeństwo wiąże się z ważnymi obowiązkami, które stale należy spełniać by ono przetrwało. W niektórych przypadkach, podczas rozstania danej pary, zawarty akt małżeństwa stanowi dużą przeszkodę i uniemożliwia łatwe i szybkie rozstanie się” (kobieta 19 l., nie jest w związku i nie chce być, nie ma dzieci i nie chce mieć). „Nie uważam, że małżeństwo może pozytywnie wpłynąć na moje życie, przeraża mnie” (kobieta 22 l., mieszka z partnerem, nie chce mieć dzieci).

Kompetencje, które według badanych młodych dorosłych pozwalają zbudować szczęśliwy związek / szczęśliwe małżeństwo, można podzielić na trzy grupy: (1) kompetencje komunikacyjne, (2) umiejętność wyrażania i regulacji emocji oraz (3) umiejętność pracy nad sobą, nad związkiem i wzajemnym dobrostanem.

Najczęściej wymienianą przez badanych kompetencją pozwalającą zbudować szczęśliwy związek / szczęśliwe małżeństwo była **komunikacja** (50 wypowiedzi wprost o komunikacji): np. „umiejętność dobrej/otwartej/skutecznej komunikacji”, „empatyczna komunikacja”, „komunikatywność”, „dobra komunikacja bez zatajania i kłamstw”, „moim zdaniem jedną z największych i najważniejszych kompetencji jest umiejętność rozmowy ze sobą”, „zdolność do szczerych rozmów”, „wspólne zrozumienie stron w rozmowie”, „rozmowa z szacunkiem (akceptowanie odmiennego zdania i nie narzucanie własnego drugiej połówce)”, „być na spokojnie porozmawiać”, „umiejętność prowadzenia rozmów, rozpoczęcia rozmowy”, „aby rozmawiać i przepracowywać związek”, „rozmowy na trudne dla nas tematy”, „umiejętność rozmawiania i słuchania”, „relacje, w których się rozmawia”, „dużo rozmów”, „rozmowa o swoich lękach, wstydlivościach, złościach”.

Wymienianymi przez badanych kompetencjami, które również zaliczyć można do sfery komunikacyjnej, były: **szczerłość** (22 wypowiedzi), np.: „szczerłość”, „bez zatajania i kłamstw”, „zdolność do szczerych rozmów”, „szczerza rozmowa o potrzebach, oczekiwaniach”, „bycie szczerym”, „szczerza chęć dojścia do sedna problemu i do prawdy, zamiast postawienia na swoim”, „szczerłość wobec samego siebie”, **umiejętność rozwiązywania konfliktów** (19 wypowiedzi), np.: „umiejętność rozwiązywania konfliktów”, „wspólne szukanie rozwiązania problemów”, „chęć i odwaga rozwiązywania problemów”, „szczerza chęć dojścia do sedna problemu i do prawdy, zamiast postawienia na swoim”, „nie zamiatanie problemów pod dywan”.

„umiejętność wypracowania wspólnego rozwiązania lub ustąpienia drugiej stronie jeśli nie ma innej opcji”, „zdolność do kompromisów”, „otwartość na kompromisy”, „kompromisy”, „umiejętność wybaczenia”, „wybaczenie sobie podczas kłótni”, „konstruktywna krytyka”, **umiejętność słuchania** (7 wypowiedzi), np.: „umieć słuchać, ale też rozmawiać”, „umiejętność rozmawiania i słuchania”, „umiejętne słuchanie drugiej osoby”, „słuchanie partnera/partnerki”, „słuchanie innych” oraz **otwartość** (11 wypowiedzi), np.: „otwartość na zmiany”, „otwartość na innych”, „otwartość na kompromisy”, „umiejętność szukania kompromisów”, „umiejętność otwartej komunikacji”, „nie próbowanie zmieniać drugiej osoby na siłę”.

Drugą grupę kompetencji uznanych przez badanych za niezbędne do budowania głębokich intymnych relacji były **umiejętności związane z regulacją i okazywaniem emocji** (25 wypowiedzi), np.: „dojrzałość emocjonalna”, „opanowanie”, „samokontrola”, „umiejętność regulacji swoich emocji”, „kontrolowanie emocji ale też wyrażanie ich i nie wstydzanie się swoich uczuć”, „zdolność okazywania uczuć”, „umiejętność okazywania, nazywania i rozmawiania o emocjach”, „mówienia o swoich emocjach”, „rozmowa o swoich lękach, wstydlivościach, złościach”, „empatia”, „umiejętność empatycznego podejścia (postawienie się w butach tej drugiej strony)”, „empatyczna komunikacja”, „miłość, miłość przede wszystkim”, „umiejętność kochania”, „czułość”.

Z bezpiecznym wyrażaniem emocji w związku można powiązać kolejne ważne dla badanych cechy, jak: **zaufanie** (13 wypowiedzi): „przede wszystkim zaufanie, które jest fundamentem każdej relacji”, „zaufanie”, „zbudowanie zaufania”, „umiejętność zaufania drugiej osobie”, „i przede wszystkim ufać”, **cierpliwość/wyrozumiałość** (8 wypowiedzi): „cierpliwość, wyrozumiałość”, „wyrozumiałość”, „wyrozumiałość, zrozumienie”, „zrozumienie”, „wspólne zrozumienie stron w rozmowie”, **akceptacja** (5 wypowiedzi): „akceptacja”, „akceptacja samego siebie”, „akceptowanie swoich wad”, „akceptacja różnic”, „akceptowanie odmiennego zdania”, **szacunek** (5 wypowiedzi): „szacunek”, „przekaz z rodzinnego domu szacunku do drugiej osoby i wszelkich wartości”, „szacunek wobec drugiej osoby”, **troska/opieka** (5 wypowiedzi): „troska”, „opiekuńczość”, „troska o bezpieczeństwo”, „umiejętność zapewnienia poczucia bezpieczeństwa”. Do tej kategorii zaliczyć można także takie wymieniane kompetencje, jak: „pomocność”, „chęć pomocy drugiej osobie”, „pomoc w różnych czynnościach”, „wierność”, „ugodowość” i „docenienie drugiej osoby”.

Trzecia grupa kompetencji, na którą młodzi dorośli zwrócili uwagę, skupia się wokół pracy nad sobą, pracy nad relacją i wzajemnej kompatybilności. Według badanych **praca nad sobą** (44 wypowiedzi) to: „zdolność do autorefleksji”, „refleksyjność”, „analiza i wyciąganie wniosków z różnych sytuacji”, „świadomość swoich

wad”, „świadomość siebie, własnych potrzeb, celów życiowych a także umiejętność rozpoznawania i zaspokajania potrzeb drugiej osoby”, „mówienie o potrzebach”, „szczerza rozmowa o potrzebach, oczekiwaniach”, „pewność siebie”, „pewność siebie pozwalająca pokazać ci nie bać się tego, że zależy ci na drugiej osobie”, „stabilne poczucie własnej wartości”, „bycia sobą przy partnerze”, „zaradność”, „samodzielność w każdym zakresie”, „umiejętność podejmowania decyzji”, „umiejętność podejmowania decyzji i szukania kompromisów”, „branie odpowiedzialności za czyny”, „umiejętność wzięcia odpowiedzialności za swoje zachowanie i błędy”, „odpowiedzialność”, „umiejętność przyznania się do błędów”, „skłonność do pracy nad sobą i swoimi potknięciami”, „niezależność i wolność”, „spełnianie się”, „prywatność”, „rozwój osobisty i rozwój zainteresowań”, „pasje”, „posiadanie czasu dla siebie i dla partnera”, „znalezienie czasu tylko dla siebie, ale żeby też każdy miał swoją przestrzeń”. Z kolei **pracę nad relacją** (25 wypowiedzi) badani definiują jako: „stałe podlewanie relacji”, „drobne miłe gesty”, „następnie małe gesty”, „dbanie o drobnostki”, „relacje, które są oparte na przyjaźni”, „relacje, w których się rozmawia”, „pielęgnowanie związku ale też dbanie o siebie w relacji”, „ale też stawianie granic i dbanie o siebie, aby nie postawić samego siebie w niekomfortowej sytuacji”, „znanie i stawianie granic”, „pytanie o rozwój relacji (np. co mogę w sobie poprawić dla ciebie)”, „wola”, „chęci”, „chęć pracy nad związkiem”, „przepracowywać związek”, „skłonność do pracy nad sobą i swoimi potknięciami”, „zaangażowanie w rodzinę i życie zawodowe”, „zaangażowanie”, „zaangażowanie w budowanie relacji”, „podejście nastawione na my a nie na ja”, „poświęcenie”, „umiejętność poświęcenia się dla drugiej osoby”, „pokora”, „umiejętność wyjścia ze strefy komfortu”, „uwaga na drugą osobę”, „dbanie o drugą osobę”, „nie wprowadzanie monotonii do wspólnych dni”. Zarówno praca nad sobą, jak i nad relacją wpływa według badanych na harmonię w związku, jego homeostazę. Relację wzmacniają kompetencje, które można scharakteryzować jako wzajemna **kompatybilność** (23 wypowiedzi): „kompatybilność partnerów/współmałżonków”, „posiadanie lub zdolność ustalenia wspólnych, podobnych wizji rodziny/związku”, „podobne podejście do życia”, „wspólny pogląd na małżeństwo i rodzinę”, „wspólna wizja na przyszłość”, „wyznawanie zbliżonych wartości”, „konsekwencja w dążeniu do wspólnie określonych celów”, „wspólne cele”, „umiejętność współpracy”, „wspólne cele i marzenia oraz wartości”, „wspólne rozwiązywanie problemów/konfliktów”, „wspólne podejmowanie ważnych decyzji”, „wspieranie wzajemnie”, „wzajemna motywacja do działania”, „wszystko zależy od wymagań i oczekiwań konkretnych osób w relacji – jeśli się ze sobą pokrywają, to będzie dobrze”, „dłuższy staż związku (a nie oświadczyzny po miesiącu znajomości)”, „poznanie drugiej połówki z każdej strony – i w smutku, złości, chorobie”.

Zebrany materiał badawczy w formie osobistych przemyśleń i wypowiedzi młodych dorosłych jest bardzo bogaty w treści i znaczenia, nasuwa wiele refleksji i inspiracji do analiz, których nie sposób zaprezentować w jednym opracowaniu.

Podsumowanie i dyskusja

Badani młodzi dorośli nie mówią o szczęściu rodzinnym, a szczególnie o rodzicielstwie w sposób hedonistyczny, prezentują raczej eudajmonistyczne podejście (Ryff, 1989). Rodzina dla nich jest ważna, ale pragną, żeby związek (niekoniecznie małżeński, ale oparty na dobrej komunikacji, partnerstwie i miłości) oraz rodzicielstwo (odpowiedzialne) dawały poczucie głębszego sensu (Dankiewicz i Pieniążek, 2018). Badani zwracają uwagę na odpowiedzialność, jaką niesie relacja z drugą osobą, a szczególnie wychowanie dziecka. Warto również podkreślić, że ta odpowiedzialność wiąże się z potrzebą lepszego zrozumienia siebie, swoich doświadczeń i schematów rodzinnych, wielu badanych mówi o terapii własnej w aspekcie przygotowania do założenia rodziny. Widzą więc wartość w znalezieniu tych zasobów, których nie zdobyli we własnych rodzinach (Kawula, 2000; Lachowska, 2014). Ważnymi dla nich zasobami są przede wszystkim komunikacja, głęboka i satysfakcjonująca więź i harmonia w dbaniu o dobrostan własny i relacji, którą się buduje, „odpowiedzialność za nowe życie i dojrzałość”, „byt materialny”, „stabilność finansowa, a przede wszystkim druga osoba, która jest tak samo gotowa do założenia rodziny”. Badani deklarują, że ich decyzje o niepodejmowaniu roli rodzicielskiej wynikają z odpowiedzialności i troski o dziecko, natomiast decyzje o małżeństwie albo nie są dla nich istotne, albo nie wchodzą w związek małżeński z braku dojrzałego, odpowiedzialnego i kochającego partnera, z którym można wspólnie wychować dzieci, budując im bezpieczny dom. Zasoby, których szukają, wspierają rezyliencję rodzinną, dzięki którym będą mogli odpowiedzialnie troszczyć się o odporność psychiczną swoich dzieci (Coyle, 2011).

Badania nie potwierdzają, że jest to pokolenie charakteryzujące się wysokim poziomem egocentrycznego indywidualizmu, ujawniające problemy w takich zadaniach jak osiągnięcie kompromisu, gra zespołowa czy dzielenie się (McQueen, 2016, s. 51). Mimo deklarowanej przez nich niegotowości do założenia rodziny, wydają się bardzo świadomi i dojrzały (Ryś i Sztajerwald, 2019). Wskazana przez badanych wartość budowania relacji – praca nad sobą, praca nad relacją, harmonia i wzajemna kompatybilność to dobrostan, który psychologia pozytywna (Czapieński, 2008; Lachowska, 2014) wskazuje jako źródło siły rodziny. Z kolei wartość komunikacji w rodzinie, jej podmiotowy charakter, również jest przestrzenią

opracowań psychologicznych i pedagogicznych (Harwas-Napierała, 2014; Lisiecka-Bednarczyk, 2020; Orłowska, 2020), które wskazują na wpływ otwartej, empatycznej komunikacji na jakość relacji rodzinnych.

Wnioski

Badania wykazały, że wartości rodzinne są bardzo ważne dla młodych dorosłych, ale nie oznaczają one „mieć męża i dziecko, bo tak wypada...”, nie mogą być one oparte jedynie na schematach i oczekiwaniach zewnętrznych, ale na uwewnętrznionym poczuciu szczęścia rodzinnego, dobrostanu, który jest tożsamy z poczuciem sensu życia. Badani wskazali, że dobrostan ten można osiągnąć poprzez pracę nad sobą, pracę nad relacją, harmonię i wzajemną kompatybilność. Pragną, żeby związek, oparty na dobrej komunikacji, partnerstwie i miłości, oraz odpowiedzialne rodzicielstwo dawały poczucie głębszego sensu, a nie były efektem spełnienia oczekiwań społecznych. Dostrzegają również odpowiedzialność, z jaką wiąże się relacja z drugą osobą, a szczególnie wychowanie dziecka, dlatego dużą wagę przykładają do pracy nad sobą.

Praktyczny potencjał opracowania to inspiracje w zakresie dalszych badań i analiz teoretycznych oraz wskazanie aspektów edukacyjnych i wychowawczych. Interpretacyjna analiza fenomenologiczna pozwoliła uchwycić wiele wątków w zebranych materiale badawczym, z których w niniejszym opracowaniu zostały przedstawione te dotyczące ogólnych postaw badanych wobec małżeństwa i rodzicielstwa, kompetencji pozwalających zbudować szczęśliwy związek oraz oceny przygotowania do założenia rodziny. Obszarami, które wymagają osobnego opracowania i szerszej interpretacji, pozostają jeszcze: zestawienie opinii o małżeństwie i rodzicielstwie, z jakimi spotykają się w swoim środowisku, a jakie uwewnętrzniają, czy kompetencje rodzicielskie.

Badania mogą być inspiracją do konstruowania narzędzi badawczych i realizowania badań nad jakością związków, budowaniem relacji czy przygotowaniem współczesnej młodzieży i młodych dorosłych do założenia rodziny. Z pewnością w prezentowanych badaniach zabrakło równowagi w głosach męskich i kobiecych. Dalszych badań wymaga systematyzacja / analiza badań nad jakością relacji rodzinnych oraz nad jakością współczesnego rodzicielstwa. W aspekcie edukacyjnym badania wskazują na potrzebę opracowań teoretycznych i badań, ewaluacji programów edukacji dotyczącej przygotowania młodych dorosłych do założenia rodziny czy to w formie edukacji szkolnej (wychowanie do życia w rodzinie, lekcje wychowawcze) czy edukacji dla dorosłych, poszerzających kompetencje komunikacyjne i budowania relacji (szkolenia, warsztaty, kursy).

Bibliografia

- Bakiera, L. (2008). Postawy młodych dorosłych wobec małżeństwa. *Psychologia Rozwojowa*, 13(3), 67–78.
- Baranowska-Rataj, A., Matysiak, A. (2014). *Jak zachowania w zakresie formowania i rozwoju rodzin wpływają na zadowolenie z życia?* W: A. Matysiak (red.), *Nowe wzorce formowania i rozwoju rodziny w Polsce. Przyczyny oraz wpływ na zadowolenie z życia* (s. 187–208). Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Beck, U. (2002). *Spółeczeństwo ryzyka* (S. Cieśla, tłum.), Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Biernat, T., Dyczewski, L., Sobierajski, P., Szulich-Kałuża, J. (2007). Wyobrażenia młodzieży w Polsce o małżeństwie. *Pedagogia Christiana*, 19(1), 137–155.
- Bowlby, J. (2023). *Przywiązanie* (M. Polaszewska-Nicke, tłum.). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Braun-Galkowska, M. (1976). *Psychospołeczne uwarunkowania powodzenia małżeństwa*. *Roczniki Nauk Społecznych*, 4, 209–236.
- CBOS. (2017). Sens życia – wczoraj i dziś (M. Feliksiak, opr.). *Komunikat z Badań*, (41).
- CBOS. (2018). *Aspiracje Polaków w latach 1998, 2008 i 2018* (R. Boguszewski, opr.). *Komunikat z Badań*, (148).
- CBOS. (2019a). *Czego życzyć Polakom w roku 2019?* (R. Boguszewski, opr.). *Komunikat z Badań*, (3).
- CBOS. (2019b). *Rodzina – jej znaczenie i rozumienie* (R. Boguszewski, opr.). *Komunikat z Badań*, (22).
- CBOS. (2020). *Wartości w czasach zarazy* (B. Badora, opr.). *Komunikat z Badań*, (160).
- Coyle, J.P. (2011). Resilient families help make resilient children. *Journal of Family Strengths*, 11(1), 5.
- Czapiński, J. (2008). Czy szczęście popłaca? Dobrostan psychiczny jako przyczyna pomyślności życiowej. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 235–254), Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czyżowska, D., Gurba, E. (2016). Bliskość w relacjach z rodzicami a przywiązanie i poziom intymności doświadczane przez młodych dorosłych. *Psychologia Rozwojowa*, 21(4), 91–107, <https://doi.org/10.4467/20843879PR.16.024.6001>
- Dankiewicz, M., Pieniążek, S. (2018). Poczucie szczęścia i sensu życia rodziców dzieci w okresie wczesnego i średniego dzieciństwa – przegląd badań. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, 11, 39–55. <https://doi.org/10.24917/20845596.11.3>
- Diener, E., Lucas, R.E., Oishi, S. (2008). *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia* (M. Szuster, tłum.). W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35–50). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Drzeżdżon, W. (2010). Badania nad wartościami młodzieży w dobie dokonujących się przemian. Konstatacje pedagogiczne. *Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość*, 7, 101–112.
- Erikson, E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia* (A. Gomola, tłum.). Dom Wydawniczy REBIS.
- Giza-Poleszczuk, A., Poleszczuk, J. (2004). Partnership, marriage and children – cultural differentiation of attitudes. W: A. Jasińska-Kania, M. Marody (red.), *Poles among Europeans* (s. 199–228). Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Gruchola, M. (2016). Pokolenie Alpha – nowy wymiar tożsamości? *Rozprawy Społeczne*, 3(10), 5–13.
- Gurba, E. (2004). *Wczesna dorosłość*. W: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* (t. 2: *Charakterystyka okresów życia człowieka*, s. 202–233). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Hart, J. (2023). Harvard study of adult development: Human connection is key to health and well-being. *Integrative and Complementary Therapies*, 29(3), 122–124. <http://doi.org/10.1089/ict.2023.29074.jha>

- Harwas-Napierała, B. (2014). Specyfika komunikacji interpersonalnej w rodzinie ujmowanej jako system. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (s. 47–72). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Jach, Ł. (2012). Poczucie dobrostanu psychicznego studentów w kontekście posiadanych zasobów finansowych i społecznych. *Psychologia Ekonomiczna*, (1), 58–74.
- Kawula, S. (2000). Rodzina o skumulowanych czynnikach patogennych. W: S. Kawula, J. Brągiel, A. W. Janke (red.), *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki* (s. 115–152). Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Kotowska, I., Józwiak, J., Matysiak, A., Baranowska, A. (2008). Poland: Fertility decline as a response to profound societal and labour market changes? *Demographic Research*, 19(22), 795–854.
- Kwak, A. (2008–2009). Rodzina i młodzież. Teoria i badania (Family and youth. Theory and research). *Młodzież a rodzina. Roczniki Socjologii Rodziny*, 19, 51–70.
- Lachowska, B. (2014). Pozytywna psychologia rodziny – w teorii i praktyce. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (s. 537–565). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Lisiecka-Bednarczyk, A. (2020). Dialog jako narzędzie utrzymania głębokich narzędzi w rodzinie. W: A. Tomko (red.), *Dialog w rodzinie. Aksjologiczne aspekty dialogu w rodzinie* (s. 29–42). Papieski Wydział Teologiczny.
- Matysiak, A. (red.). (2014). *Nowe wzorce formowania i rozwoju rodziny w Polsce. Przyczyny oraz wpływ na zadowolenie z życia*. Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- McQueen, M. (2016). *Pokolenie Y. Współistnienie czy współdziałanie. Nowe zasady komunikacji międzypokoleniowej* (L. Grzegorzka, tłum.). Wydawnictwo Studio EMKA.
- Nowicka, M. (2020). Młodzi z pokolenia Z i Alpha jako zadanie dla pedagogów, czyli o konieczności „łapania fali”. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 44(4), 164–176. <https://doi.org/10.34766/fetr.v44i4.436>
- Orłowska, B. (2020). Cyberdialog we współczesnej rodzinie. W: A. Lisiecka-Bednarczyk (red.), *Dialog w rodzinie. Problemy dialogu w rodzinie i możliwości wsparcia rodziny* (s. 63–77). Papieski Wydział Teologiczny.
- Patyjewicz, L. (2005). Zdrowie a poczucie sensu życia. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, Sectio D*, 60, 250–254.
- Pietkiewicz, I., Smith, J.A. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne – Psychological Journal*, 20(1), 7–14. <https://doi.org/10.14691/CPPJ.20.1.7>
- Roguska, A. (2018). iGeneration. Język komunikacji i konsekwencje budowania relacji z innymi pokoleniami „X” i „Y”. W: V.T. Sen’kevič (red.), *Iskusstvo slova v dialoge kul’tur: literaturnye ierarhii i reputacji* (s. 127–138). Materiały Międzynarodowej naučno-praktycznej konferencji, Brest, 15-16 febralâ 2018 goda. BrGU imeni A.S. Puškina.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryś, M., Sztajerwald, T. (2019). Psychologiczne aspekty dojrzałości młodych do małżeństwa. Skala Dojrzałości Psychiczej do Małżeństwa SKALDOM II. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 37(1), 158–183. <https://doi.org/10.34766/fetr.v1i37.43>
- Stawarz, B., Sulima, M., Lewicka, M., Brukwicka, I., Wiktor, H. (2014). Health and determinants of health – a review of literature, pt. 1. *Journal of Public Health, Nursing and Medical Rescue (JPHNMR)*, (2), 4–10.

- Sztompka, P. (2012). *Socjologia. Analiza społeczna*. Wydawnictwo Znak.
- Szymański, M.J. (1998). *Młodzież wobec wartości. Próba diagnozy*. Instytut Badań Edukacyjnych.
- Taranowicz, I. (2015). Rodzina i jej znaczenie w świadomości studentek pracy socjalnej. W: I. Taranowicz, S. Grotowska (red.), *Rodzina wobec wyzwań współczesności. Wybrane problemy* (s. 74–88). Oficyna Wydawnicza „Arboretum”.
- Waldinger, R. (2023, 16 lutego), *The world's longest study of adult development finds the key to happy living* (wywiad). McKinsey & Company. <https://tinyurl.com/ynh72ccr>
- Walęcka-Matyja, K. (2014). Role i funkcje rodziny. W: I. Janicka, H. Liberska (red.), *Psychologia rodziny* (s. 95–114). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wszeborowski, T.K. (2007). Postawy studentów uczelni wyższych Gdańska wobec małżeństwa. *Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość*, 4, 35–51.