

# Poczucie koherencji studentów a jakość i trwałość ich związków partnerskich

Sense of coherence, quality and stability  
of students' intimate relationships

Anna Gulczyńska, Barbara Jankowiak

Zakład Promocji Zdrowia i Psychoterapii, Wydział Studiów Edukacyjnych,  
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

## Streszczenie

**Wstęp.** Celem pracy jest zbadanie, czy i w jaki sposób poczucie koherencji studentów wiąże się z jakością i trwałością ich związków partnerskich. Zbadano również związek satysfakcji seksualnej z poczuciem koherencji oraz satysfakcji seksualnej z jakością i trwałością związków. Dodatkowym celem pracy było zbadanie rzetelności skonstruowanej specjalnie do potrzeb pracy Skali Jakości i Trwałości Związków Partnerskich.

**Materiał i metody.** Osobami badanymi byli studenci studiów zaocznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza. Grupa badana liczyła 80 osób. Anonimowe badania kwestionariuszowe przeprowadzono w czerwcu 2006 roku. Zastosowane metody to: skonstruowana specjalnie do potrzeb pracy Skala Jakości i Trwałości Związków Partnerskich, Kwestionariusz Poczucia Koherencji dla Dorosłych (SOC-29) oraz Jednoitemowa Skala do Badania Satysfakcji Seksualnej.

**Wyniki.** Poczucie koherencji wiąże się z jakością i trwałością związków partnerskich studentów oraz doświadczaną w nich satysfakcją seksualną. Uzyskane wyniki potwierdzają także istnienie korelacji między satysfakcją seksualną a jakością i trwałością tworzonych relacji intymnych.

**Wnioski.** Przeprowadzone badania wskazują, że poczucie koherencji partnerów może być czynnikiem warunkującym zadowolenie z tworzonej relacji intymnej zarówno w aspekcie trwałości, jakości związku, jak i odczuwanej satysfakcji seksualnej. Ze stworzonej przez Antonovskyego koncepcji wynika, że poczucie koherencji jest zasobem każdego człowieka, a więc może być traktowane jako zasób indywidualny partnerów tworzących związek. Uzyskane dane stanowią podstawę do wnioskowania, że poczucie koherencji może stanowić także potencjał związku umożliwiający budowanie szczęśliwej relacji seksualnej.

**Słowa kluczowe:** jakość i trwałość związków partnerskich, poczucie koherencji, satysfakcja seksualna

## Abstract

**Introduction.** The aim of this study is to investigate how the sense of coherence correlates with the sexual activity and emotions it may induce.

**Material and methods.** The research was carried on students of part time studies. The group consisted of 80 students. An anonymous questionnaire research was carried in June 2005. The applied methods included: "Sense of Coherence Questionnaire", ITAS — Scale constructed to investigate into positive emotions and Questionnaire for Testing Sexual Activity — developed solely for the purpose of this study

**Results.** Sense of coherence correlate with quality and stability in students' intimate relationships as well as with sexual satisfaction. The results confirm the correlations between sexual satisfaction and such dimensions like quality and stability.

---

### Adres do korespondencji:

mgr psych. Barbara Jankowiak  
Zakład Promocji Zdrowia i Psychoterapii, Wydział Studiów Edukacyjnych,  
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu  
ul. Szamarzewskiego 89, 60–565 Poznań  
tel.: (061) 829 23 42  
Nadesłano: 10.01.2007

Przyjęto do druku: 15.07.2007

**Conclusions.** *The results indicates that sence of coherence is a main condition in terms of intimate relationships. The impact on relation is mainly due to quality, stability and sexual satisfaction. The Antonovsky theory said, that sence of coherence is an individual potencion. In conclusion, this individual deposits can be used in terms of intimate relationships. The statistically analized results indicate, that sence of coherence enable the happily sexual relation.*

**Key words:** sense of coherence, positive emotions, sexual activity, sexual behaviour, students

## Wstęp

Celem niniejszej pracy jest przedstawienie wyników badań nad korelacją pomiędzy jakością i trwałością związków partnerskich studentów a posiadanym przez nich poczuciem koherencji oraz satysfakcją seksualną. Poniżej przedstawiono teorie psychologiczne stanowiące kanwę teoretyczną pracy oraz omówiono podstawowe pojęcia pojawiające się w pracy.

Problematykę **jakości i trwałości relacji partnerskich** szeroko rozwija się w literaturze przedmiotu, jednak wielu autorów zwraca uwagę na brak jednoznacznej definicji tego pojęcia oraz mnogość pojęć pokrewnych, które w znacznej mierze pokrywają się znaczeniowo z pojęciem jakości relacji, lecz nie są z nim tożsame [1–4]. W każdej koncepcji małżeństwa starano się wyłonić podstawowy wymiar lub czynnik jego funkcjonowania. W literaturze przedmiotu wyróżniono wiele nowych definicji i wiele różnych terminów pokrewnych określających jakość relacji partnerskich lub różne jej aspekty. Do najczęściej wyróżnianych należą: powodzenie małżeństwa [1, 5, 6], dojrzałość do małżeństwa [7], sukces małżeński [8, 9], integracja małżeńska [4, 10], szczęście małżeńskie [11, 12], dobór małżeński [3], satysfakcja małżeńska [4, 12], jakość małżeństwa [2, 13, 14] i trwałość małżeństwa [2, 13, 14].

Przedstawione powyżej pojęcia, opisujące jakość związków małżeńskich, wskazują — jak to już wcześniej zauważono — na chaos terminologiczny dotyczący wymiaru funkcjonowania małżeństw w literaturze. Należy przypomnieć, że badania dotyczące jakości związków mają swoje początki w latach 30. i 40. XX wieku w Stanach Zjednoczonych. Bardzo popularna do drugiej połowy lat 70. XX wieku była koncepcja przystosowania małżeńskiego (*marital adjustment*), która miała swoje korzenie w badaniach Hamiltona [15], a intensywnie była rozwijana przez jednego z najbardziej znanych badaczy jakości małżeńskiej G. Spaniera. W kolejnych pracach dotyczących funkcjonowania związków Spanier i Lewis doprowadzają do powszechnego uznania pojęcia jakości małżeństwa (*marital quality*) jako wielowymiarowego pojęcia unifikującego wszystkie pozostałe. Mamy więc do czynienia z ewolucją modelu przystosowania w model jakości [16].

W pracy tej przyjęto jako podstawowy wymiar funkcjonowania małżeństwa jakość i trwałość relacji. Jakość

związku partnerskiego rozumie się jako „termin unifikujący, obejmujący takie wymiary, jak: poczucie integracji, satysfakcji, szczęścia, przystosowania oraz komunikację” [2]. Natomiast trwałość (stabilność) związku partnerskiego jest „określeniem związku nierozzerwalnego — aż do śmierci jednego ze współmałżonków” [2].

Główną hipotezą badawczą tej pracy jest założenie, że posiadane przez daną jednostkę poczucie koherencji wiąże się z jakością i trwałością tworzonych przez nią związków. Założenie to wynika ze specyficznych właściwości, jakimi charakteryzuje się poczucie koherencji.

**Poczucie koherencji** jest głównym pojęciem w koncepcji Aarona Antonovsky’ego [17]. Autor definiuje je jako „globalną orientację człowieka wyrażającą stopień, w jakim człowiek ten ma dominujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że (1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturalizowany, przewidywalny i wytłumaczalny; (2) ma dostęp do środków, które mu pozwolą sprostać wymaganiom, jakie stawiają te bodźce; (3) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania” [18]. Jest to więc trwałe nastawienie decydujące o tym, jak konkretna jednostka postrzega, odczuwa i rozumie świat. Można więc przypuszczać, że dotyczy to również tworzonych związków partnerskich. Antonovsky dokonał podziału owego centralnego pojęcia na trzy elementy. Są nimi: poczucie zrozumiałości (*comprehensibility*), poczucie zaradności (*manageability*) i poczucie sensowności (*meaningfulness*). Elementy te autor rozumie w następujący sposób:

Poczucie zrozumiałości „odnosi się do stopnia, w jakim człowiek postrzega bodźce, z jakimi się styka, napływające ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego, jako sensowne poznawczo, jako informacje uporządkowane, spójne, ustrukturalizowane i jasne, a nie jako szum — czyli informacje chaotyczne, nieuporządkowane, losowe, przypadkowe, niewytłumaczalne. Człowiek o silnym poczuciu zrozumiałości spodziewa się, że bodźce, z jakimi się zetknie w przyszłości, będą bodźcami przewidywalnymi lub, w najgorszym wypadku, że kiedy jakiś bodziec go zaskoczy, będzie go mógł do czegoś przyporządkować i wyjaśnić” [18]. Jednostka z wysokim poczuciem zrozumiałości umie więc opisać poznawczo otoczenie, ocenić

je, zorientować się, co się w nim aktualnie dzieje. Nie doświadcza chaosu związanego z pojawiającymi się w jej życiu informacjami, do których nie umie się ustosunkować. Poczucie zrozumiałości jest więc trwałą zdolnością do rozumienia otaczającego jednostkę świata [19]. Wydaje się więc, że poczucie zrozumiałości może się przyczynić do lepszego zrozumienia swojego partnera i antycypacji jego zachowań oraz poczucia większego bezpieczeństwa w związku.

Poczucie zaradności Antonovsky definiuje jako „stopień, w jakim człowiek postrzega dostępne środki jako wystarczające dla sprostania wymogom, jakie stawiają bombardujące człowieka bodźce. Mówiąc „dostępne”, mamy na myśli zarówno środki, którymi człowiek sam zawiaduje, jak i środki, którymi dysponują uprawnieni do tego inni [...] — na których człowiek może w swoim odczuciu liczyć, którym ufa. Człowiek o silnym poczuciu zaradności nie czuje się ofiarą losu ani nie ma poczucia, że życie obchodzi się z nim niesprawiedliwie” [18]. Zaradność jest również składnikiem o charakterze poznawczym. Człowiek dzięki ocenie poznawczej stwierdza, czy posiadane przez niego zasoby pozwolą mu poradzić sobie z sytuacją, w jakiej się znalazł. Można przypuszczać, że osoba o wysokim poczuciu zaradności będzie lepiej radziła sobie z problemami i konfliktami nieuchronnie pojawiającymi się w związkach partnerskich, dzięki czemu jej związki będą charakteryzowały się wyższą jakością.

Poczucie sensowności autor definiuje jako „stopień, w jakim człowiek czuje, że życie ma sens z punktu widzenia emocjonalnego, że przynajmniej część problemów i wymagań, jakie niesie życie, warta jest wysiłku, poświęcenia i zaangażowania, jest czymś „mile widzianym”, a nie obciążeniem, którym człowiek wolałby się nie obarczać. [...] Kiedy zdarzy się nieszczęście, osoba ta chętnie podejmuje wyzwanie, koniecznie próbuje w nim odnaleźć jakiś sens i robi wszystko, co w jej mocy, by godnie się z nim uporać” [18]. Sensowność, w odróżnieniu od dwóch wcześniejszych wymiarów, jest komponentem emocjonalno-motywacyjnym. Daje ono jednostce poczucie emocjonalne, że zdarzenie jest ważne, wartościowe, a więc warte zaangażowania. Można więc przypuszczać, że osoba o wysokim poczuciu sensowności będzie oceniać swój związek jako ważny i będzie dbać o utrzymanie wysokiego zaangażowania emocjonalnego w relacji.

Ze względu na takie właściwości poczucia koherencji postanowiono zbadać, czy wiąże się ono z jakością i trwałością związków partnerskich. Postawiono pytanie: czy osoby o wysokim poczuciu koherencji posiadają związki partnerskie charakteryzujące się wyższą jakością i trwałością?

Sęk [20] przedstawia empiryczne dowody weryfikujące stworzony przez Antonovskiego model salutogenetyczny. Wyniki cytowanych przez autorkę analiz wskazały na istotne korelacje poczucia koherencji z pewnymi aspektami przeżywanych przez ludzi emocji. Globalne poczucie koherencji oraz wszystkie jego komponenty korelują z poziomem satysfakcji w życiu młodzieży [20] i pozytywnym nastrojem u dorosłych [20].

Wyniki cytowanych badań wskazują na związek poczucia koherencji z przeżywanymi przez jednostkę emocjami. Z uwagi na to oraz analizę literatury postanowiono zbadać, czy satysfakcja seksualna wiąże się z poczuciem koherencji. Zbadano również związek satysfakcji seksualnej z jakością i trwałością związków partnerskich. **Satysfakcję seksualną** rozumie się jako ogólne zadowolenie ze swojego życia seksualnego.

## Metody badawcze

Zastosowane metody to: skonstruowana specjalnie do potrzeb pracy Skala Jakości i Trwałości Związków Partnerskich, Kwestionariusz Poczucia Koherencji dla Dorosłych (SOC – 29) oraz Jednoitemowa Skala do Badania Satysfakcji Seksualnej.

Skalę Jakości i Trwałości Związków Partnerskich skonstruowano specjalnie do potrzeb badań na podstawie literatury dotyczącej relacji w związkach partnerskich oraz wiedzy odnoszącej się do wcześniej prowadzonych w tym obszarze badań. Szczególnie istotne znaczenie dla konstrukcji skali miały badania Marii Ryś [21], która skonstruowała Skalę Pomiaru Jakości i Trwałości Małżeństwa, oraz badania Mieczysława Płopy [12], który badał małżeństwa Kwestionariuszem Dobranego Małżeństwa. Skala Jakości i Trwałości Związków Partnerskich składa się z dwóch oddzielnych skal: 1. Skala Jakości Małżeństwa i 2. Skala Trwałości Małżeństwa. Skala Jakości Małżeństwa składa się z 30 twierdzeń dotyczących związku partnerskiego, a Skala Trwałości Małżeństwa — z 10 twierdzeń dotyczących związku partnerskiego. Zadaniem osoby badanej jest przy każdym z podanych stwierdzeń zaznaczyć krzyżykiem odpowiedź, która najbardziej charakteryzuje jej związek.

Jednoitemowa Skala do Badania Satysfakcji Seksualnej to skala, na której osoby badane miały za zadanie zaznaczyć, na ile czują się usatysfakcjonowane kontaktami seksualnymi ze swoim partnerem. Jeden kraniec skali oznaczał pełną satysfakcję, a drugi całkowity brak satysfakcji.

**Procedura badawcza** składała się z trzech etapów:

1. Etap selekcyjny — wybór osób do badań. Etap ten polegał na uzyskaniu zgody osób do wzięcia udziału w badaniach. Po uzyskaniu wstępnej zgody na badanie (w rozmowie zapoznawczej) badanej oso-

**Tabela 1. Rzetelność Skali Jakości i Trwałości Związku Partnerskiego**

<b>Rzetelność Skali Jakości Związku Partnerskiego</b>	<b>Rzetelność Skali Trwałości Związku Partnerskiego</b>
Liczebność próby badawczej = 80,0	Liczebność próby badawczej = 80,0
Liczba pytań w skali = 30	Liczba pytań w skali = 10
Alpha Cronbacha = 0,9699	Alpha Cronbacha = 0,9186

bie przedstawiono cel badań i sposób ich przeprowadzenia. Osoby badane uzyskały również wszelkie potrzebne wyjaśnienia dotyczące dyskrecji, dobrowolności i anonimowości badań.

2. Etap badań właściwych. Anonimowe badania kwestionariuszowe przeprowadzono w czerwcu 2006 roku. Osobami badanymi byli studenci studiów zaocznich. Grupa badawcza liczyła 80 osób. Jako narzędzie zastosowano trzy kwestionariusze: skonstruowana specjalnie do potrzeb pracy Skala Jakości i Trwałości Związków Partnerskich, Kwestionariusz Poczucia Koherencji dla Dorosłych (SOC – 29) oraz Jednoitemowa Skala do Badania Satysfakcji Seksualnej. Wszystkich badanych jeszcze raz poinformowano o celu przeprowadzanych badań, o ich anonimowości i dobrowolności. Kwestionariusze rozdawano badanym w papierowych kopertach, które (po wypełnieniu kwestionariusza) badany zaklejał. Na początku każdego z kwestionariuszy umieszczono instrukcję. Badane osoby wypełniały kwestionariusze samodzielnie i w umówionym (dogodnym dla nich) terminie oddawały je prowadzącemu badanie.
3. Etap opracowania wyników. Polegał na statystycznym opracowaniu wyników w programie SPSS oraz ich interpretacji.

## Wyniki i dyskusja

### Rzetelność Skali Jakości i Trwałości Związku

Przeprowadzono analizę rzetelności poszczególnych skal. Dzięki uzyskanym wynikom możliwe było wyeliminowanie pozycji obniżających rzetelność. Dzięki tej procedurze uzyskano 30 pozycji Skali Jakości Związku i 10 pozycji Skali Trwałości Związku. Uzyskano wysoką rzetelność obu skal (tab. 1).

### Poczucie koherencji a jakość i trwałość związków partnerskich studentów

Z przeprowadzonych obliczeń wynika, że poczucie koherencji wiąże się z jakością i trwałością związków partnerskich studentów. Analiza zależności pomiędzy poszczególnymi komponentami poczucia koherencji

a jakością i trwałością związku pozwala na wysuwanie bardziej szczegółowych wniosków:

- Poczucie zrozumiałości koreluje z trwałością związku. Poczucie zrozumiałości może się przyczynić do lepszego zrozumienia swojego partnera i antycypacji jego zachowań. Może to pozytywnie wpłynąć na trwałość związku przynajmniej z dwóch powodów. Po pierwsze, jednostka o wysokim poczuciu zrozumiałości, tworząc związek, potrafi przewidzieć, czego może się spodziewać po swoim partnerze i w związku z tym decyzja o rozpoczęciu związku może być bardziej dojrzała. Po drugie, w trakcie trwania związku przewidywalność zachowań partnera może się przyczynić do poczucia większego bezpieczeństwa w związku.
- Poczucie zaradności koreluje zarówno z jakością, jak i z trwałością związku. Osoby o wysokim poczuciu zaradności będą lepiej radziły sobie z problemami i konfliktami nieuchronnie pojawiającymi się w związkach partnerskich. Dzięki temu tworzone przez nich związki będą charakteryzowały się zarówno wyższą jakością, jak i trwałością.
- Poczucie sensowności koreluje zarówno z jakością, jak i trwałością związków. Osoby charakteryzujące się wysokim poczuciem sensowności mają poczucie, że życie ma sens i warto się w nie angażować. Wyniki badań wskazują, że osoby te równie mocno angażują się w tworzone przez siebie związki, dzięki czemu są one trwałe i satysfakcjonujące (o wysokiej jakości) (tab. 2).

### Jakość i trwałość związków partnerskich studentów a satysfakcja seksualna

Z przeprowadzonych obliczeń wynika, że satysfakcja seksualna wiąże się zarówno z jakością, jak i trwałością związków partnerskich. Osoby zadowolone ze swojego życia seksualnego oceniają swój związek jako związek o wysokiej jakości i deklarują chęć trwania przy swoim partnerze (tab. 3).

### Poczucie koherencji a satysfakcja seksualna

Uzyskane wyniki potwierdziły związek pomiędzy satysfakcją seksualną a poczuciem koherencji w jego wszystkich aspektach (zrozumiałość, zaradność, sen-

**Tabela 2. Jakość i trwałość związków partnerskich studentów a poczucie koherencji; korelacje nieparametryczne — Tau B Kendalla (n = 80)**

	Zrozumiałość	Zaradność	Sensowność	Całkowite poczucie koherencji
Jakość związku	-0,080	-0,183 (*)	-0,183 (*)	-0,166 (*)
Trwałość związku	-0,278 (**)	-0,270 (**)	-0,364 (**)	-0,349 (**)

\*\*Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie); \*Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie)

**Tabela 3. Jakość i trwałość związków partnerskich studentów a satysfakcja seksualna; korelacje nieparametryczne — Tau B Kendalla (n = 80)**

	Skala Satysfakcji Seksualnej
Jakość związku	-0,398 (**)
Trwałość związku	-0,509 (**)

\*\*Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie)

\*Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie)

sowność). Osoby charakteryzujące się wysokim poczuciem koherencji tworzą związki, w których jest zaspokajana ich potrzeba seksualna i są one zadowolone ze swojego życia seksualnego (tab. 4).

## Wnioski

**Poczucie koherencji a jakość i trwałość związków partnerskich studentów:** poczucie koherencji wiąże się z jakością i trwałością związków partnerskich studentów.

**Jakość i trwałość związków partnerskich studentów a satysfakcja seksualna:** satysfakcja seksualna wiąże się zarówno z jakością, jak i trwałością związków partnerskich.

**Poczucie koherencji studentów a satysfakcja seksualna:** satysfakcja seksualna wiąże się z poczuciem koherencji w jego wszystkich aspektach (zrozumiałość, zaradność, sensowność).

Potwierdzono wysoką rzetelność Skali Jakości i Trwałości Związków Partnerskich.

**Tabela 4. Satysfakcja seksualna a poczucie koherencji; korelacje nieparametryczne — Tau B Kendalla (n = 80)**

	Zrozumiałość	Zaradność	Sensowność	Całkowite poczucie koherencji
Skala Satysfakcji Seksualnej	0,246 (**)	0,220 (*)	0,254 (**)	0,265 (**)

\*\*Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie), \*Korelacja jest istotna na poziomie 0,05 (dwustronnie)

## Piśmiennictwo

- Braun-Gaukowska M. Psychospołeczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie. *Rocznik Nauk Społecznych*, t. 4, 1976:209–236.
- Ryś M. Jakość i trwałość małżeństwa: propozycja skali. *Problemy Rodziny* 1994; t. XXXIV, nr 3.
- Rostowski J. *Zarys psychologii małżeństwa*. PWN, Warszawa 1987.
- Janicka I., Niebrzydowski L. *Psychologia małżeństwa*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1994.
- Braun-Gaukowska M. Miłość aktywna. Psychiczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie. Wyd. 2. Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1985.
- Braun-Gaukowska M. Psychologiczna analiza systemów rodzinnych osób zadowolonych i niezadowolonych z małżeństwa. Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1992.
- Ziemska M. *Rodzina a osobowość*. Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 1979.
- Adamski F. *Socjologia małżeństwa i rodziny*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1984.
- Szczepański J. *Elementarne pojęcia socjologii*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1972.
- Janiszewska L. Sukces małżeńskie w rodzinach marynarzy. *Studium Socjologiczne PAN*, Warszawa – Poznań 1986.
- Płopa M. *Więzi w małżeństwie i rodzinie. Metody badań*. Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006.
- Lewis R.A., Spanier G.B. Theorizing about the quality and stability of marriage. In: R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, I. L. Reiss (Eds.) *Contemporary theories about the family. Research-based theories*. The Free Press, New York 1979: 268-294.
- Ryś M. Jakość małżeństwa a komunikowanie się małżonków i sposoby rozwiązywania wzajemnych konfliktów. *Problemy Rodziny* 1996; t. XXXVI, nr 5.
- Spanier, G.B. Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assessing the Quality of Marriage and Similar Dyads. *Journal of the Marriage and the Family* 1976: 15–28.
- Spanier G.B., Lewis R.A. Marital Quality: a Review of the Seventies. *Journal of the Marriage and the Family* 1980: 825–839.
- Antonovsky A. Poczucie koherencji jako determinanta zdrowia. W: Hesen-Niejodek I, Sęk H. (red.). *Psychologia zdrowia*. PWN, Warszawa 1997: 206–231.
- Pasikowski T. Struktura i funkcje poczucia koherencji: analiza teoretyczna i empiryczna weryfikacja. W: Sęk H., Pasikowski T. (red.). *Zdrowie – Stres – Zasoby*. Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001: 71–87.
- Sęk H., Ściagała I. Stres i radzenie sobie w modelu salutogenetycznym. W: Hesen-Niejodek I., Ratajczak Z. (red.). *Człowiek w sytuacji stresu*. Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2000: 133–148.
- Sęk H. Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji. W: Sęk H., Pasikowski T. (red.). *Zdrowie – Stres – Zasoby*. Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001: 23–43.
- Ryś, M. Jakość i trwałość małżeństwa: propozycja skali. *Problemy Rodziny* 1994; t. XXXIV, nr 3.