

ANITA WERONIKA MAMOT, BŁAŻEJ SMYKOWSKI



## **ZNACZENIE INTYMNOŚCI I ZAANGAŻOWANIA INTERPERSONALNEGO W REGULACJI DYSTANSU W ZWIĄZKACH MIŁOSNYCH WE WCZESNEJ DOROSŁOŚCI**

**ABSTRACT.** Anita Weronika Mamot, Błażej Smykowski, *Znaczenie intymności i zaangażowania interpersonalnego w regulacji dystansu w związkach miłosnych we wczesnej dorosłości* [The importance of intimacy and interpersonal involvement in the regulation of distance in love relationships during early adulthood] edited by L. Bakiera, M. Obrębska, „Człowiek i Społeczeństwo” vol. LI: *Blisko czy na dystans? Psychologiczne aspekty relacji międzyludzkich* [Closely or distantly? The psychological aspects of interpersonal relations], Poznań 2021, pp. 23–60, Adam Mickiewicz University. ISSN 0239-3271, <https://doi.org/10.14746/cis.2021.51.2>.

The aim of the theoretical and empirical studies presented in the article was to analyze the relationship between intimacy and interpersonal commitment experienced in love relationships during early adulthood. The study involved 172 participants asked completed Interpersonal Commitment Questionnaire and Intimacy Questionnaire. The results of the research confirmed the occurrence of a relationship between interpersonal commitment and experienced intimacy, but not in all their dimensions. It was also established that the length of the relationship does not matter for the dimensions of both experienced intimacy and interpersonal commitment. For some of them, the type of love relationship is significant.

**Keywords:** interpersonal commitment, experienced intimacy, early adulthood, distance regulation, type of love relationship, length of the love relationship

Anita Mamot, Dom Pomocy Społecznej w Kochłowach, ul. Kochłowy 1, 63-500 Ostrzeszów, e-mail: [anitamamot@gmail.com](mailto:anitamamot@gmail.com), ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7228-723X>.

Błażej Smykowski, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydział Psychologii i Kognitywistyki, ul. Szamarzewskiego 89, 60-568 Poznań, e-mail: [basmyk@amu.edu.pl](mailto:basmyk@amu.edu.pl), ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7231-2159>.

## Wprowadzenie

W centrum zainteresowań badaczy wielu dyscyplin znajdują się od lat relacje interpersonalne. Z poczynionych ustaleń wynika, że za ich charakter odpowiedzialny jest złożony, dynamiczny, podlegający procesowi rozwoju mechanizm. W tekście zajmujemy się w pierwszej kolejności konceptualizacją tego mechanizmu. Ta część ma charakter syntetyzujący i ogólny. Przedstawiamy w niej strukturę i dynamikę uniwersalnego mechanizmu odpowiedzialnego za procesy regulacji kontaktowania się ludzi ze sobą. Za podstawową jednostkę jego analizy uznaliśmy dystans interpersonalny, rozumiany jako zjawisko równocześnie fizyczne, społeczne i psychiczne. Uważamy, że w jego dynamice jak w soczewce skupia się jakość działania mechanizmu odpowiedzialnego za relacje, w jakich ludzie pozostają ze sobą. W dalszej części tekstu dokonujemy uszczegółowienia. Na tle ogólnego mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego poddajemy analizie specyficzną sytuację społeczną, jaką jest związek miłosny. Tu koncentrujemy się na identyfikacji centralnych dla niego zjawisk. Skupiamy się na tych czynnikach, które zgodnie z aktualną wiedzą na temat procesów rozwoju człowieka pełnią w wieku wczesnej dorosłości zasadniczą rolę w utrzymywaniu właściwego dystansu interpersonalnego z partnerem w związku miłosnym. Uznajemy, że związki te stawiają przed ludźmi szczególnie trudne zadania. Wymagają one zaangażowania w utrzymanie właściwej relacji nie tylko JA–TY, ale i MY. Te związki miłosne, które odznaczają się długotrwałością, stają się przestrzenią zachodzenia bardzo zróżnicowanych, czasowo i przestrzennie zmiennych, zjawisk. Z tego powodu związki te wymagają więc mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego odznaczającego się szczególnie dużą sprawnością. W ostatniej, najbardziej szczegółowej części tekstu przedstawiamy badania, których celem było sprawdzenie, w jakich relacjach pozostają ze sobą intymność i zaangażowanie, uznane przez nas za centralne w mechanizmie regulacji dystansu interpersonalnego w związkach miłosnych w okresie wczesnej dorosłości.

## Struktura i dynamika mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego

Zainteresowanie mechanizmem regulacji dystansu interpersonalnego widoczne jest u badaczy nauk zarówno przyrodniczych, jak i społecznych oraz humanistycznych (np. Hall, 1976; 1987; Altman, 1977; O'Connor i Rosenblood, 1996; Mead, 2000; Bell, Greene, Fisher i Baum, 2004). Efekty jego działania widziane są w zachowaniach przestrzennych – w nich przejawy jego działania widział np. Edward S. Hall (1976; 1987), w stanach i procesach psychicznych takich jak egocentryzm czy decentracja – w nich przejawy jego działania widział np. Jean Piaget (1966), bądź w zjawiskach społecznych takich jak dystans pokoleniowy – w nich przejawy jego działania widziała np. Margaret Mead (2000).

W psychologii zagadnienie to podejmowane jest szczególnie często w kontekście prywatności, zatłoczenia, stresu środowiskowego, komunikacji interpersonalnej, stereotypów i uprzedzeń, formowania się JA czy, i to interesuje nas szczególnie, bliskości interpersonalnej (Holland, Roeder, van Baaren, Brandt i Hannover, 2004). Badania nad zjawiskiem terytorializmu, doboru płciowego oraz agresji ujawniają, że problem wewnątrzgatunkowego i międzygatunkowego dystansu jest wspólny dla wielu gatunków znajdujących się na różnym poziomie ewolucji<sup>1</sup>.

U dojrzałych ludzi za regulację dystansu interpersonalnego odpowiedzialna jest złożona struktura funkcjonalna. Jej zadaniem jest, w każdej fazie jej rozwoju, umożliwianie jednostce pozostawanie w takiej fizycznej, psychicznej czy społecznej relacji z drugą jednostką, która umożliwiałaby jej zaspokajanie aktualnych potrzeb, i taki jej rozwój, który umożliwiałoby ich zaspokajanie również w przyszłości. Rozwojowe zmiany w zakresie formacji potrzeb wymuszają zmianę zarówno struktury, jak i dynamiki funkcjonowania tego mechanizmu. Przyjmujemy, za etologami, kulturoznawcami i psychologami, że w regulacji dystansu współuczestniczą procesy naturalne,

---

<sup>1</sup> Według Nicolaasa Tinbergena (1976) o człowieku nie tylko można, ale i trzeba mówić również jak o zwierzęciu, dzięki czemu zakopywane mogą być podziały między etologią a psychologią, kiedy to etologia napotykała na utrudnienia w wyjaśnianiu procesów odpowiedzialnych za zachowania ludzkie w postaci „zarezerwowane dla psychologii”. W wyjaśnianiu zachowań wewnątrz- i międzygatunkowych niezmiernie ważne są mechanizmy izolacji i bliskości.

społeczno-kulturowe i psychiczne. Etap w rozwoju decyduje, jaką rolę pełni w nim każdy z nich.

U podstaw mechanizmu regulacji dystansu znajduje się instynkt. To on odpowiedzialny jest za uruchamianie aktywności psychicznej i fizycznej służącej określeniu w czasoprzestrzeni pozycji osobnika względem innych. Procesy psychiczne i zachowania kierowane nimi są mimowolne. Według Lwa S. Wygotskiego (1971) różnica między prymitywnymi i wysoko rozwiniętymi organizmami polega na tym, że u tych pierwszych instynkt w ontogenezie nie ulega zmianie, u drugich natomiast stanowi dopiero pierwsze piętro struktury rozwoju<sup>2</sup>. Na nim nabudowują się kolejne. U człowieka, dzięki temu, że instynkty wykazują większą plastyczność, niż można to zauważyć u innych gatunków (Tinbergen, 1976), podlegają one transformacji. Z czasem zwiększa się zakres niezależności jego procesów psychicznych i zachowań od instynktu. Wchodząc w skład bardziej złożonych struktur, zmieniają swoje właściwości. Najważniejszą zmianą jest to, że w pewnym zakresie stają się one możliwe do kontrolowania. Dotyczy to zarówno ich siły, jak i ukierunkowywania. Staje się to możliwe dzięki opanowaniu kulturowych środków pomocniczych – narzędzi<sup>3</sup>. Z czasem zaczynają one pełnić rolę pośrednika między instynktem a przeżyciem, co pozwala panować nie tylko nad instynktem, ale i nad przeżyciem. Zdaniem Wygotskiego dochodzi do tego w etapach. Najpierw narzędzia te mają zewnętrzny charakter – stosowane są przez innych, dorosłych, jako środki kontroli zachowań i procesów psychicznych dziecka<sup>4</sup>. Na tym etapie dzięki socjalizacji dziecko uczy się regulować dystans do innych, opierając się na kulturowych wzorcach. Na bazie instynktownej nabudowuje się kulturowa nadbudowa<sup>5</sup>. W dalszym etapie te nowe nabytki stosowane są przez dziecko we współpracy z innymi, dorosłymi, jako środki samokontroli. W końcu,

---

<sup>2</sup> Wniosek ten Wygotski (1971) sformułował na podstawie poglądów Karla Ludwiga Bühlera.

<sup>3</sup> Chodzi tu o opanowanie mowy w funkcji najpierw komunikacyjnej, a potem intelektualnej, pozwalającej na uświadomienie sobie swojego przeżycia i panowanie nad nim (Wygotski, 1971; 2002a). Skutkiem rozwoju mowy wewnętrznej jest myślenie pojęciowe (Wygotski, 2002c). Dzięki niemu rozwój hamowany przez wolno zachodzące zmiany w sferze popędów ulega zawrotnemu przyspieszeniu (Lorenz, 1983).

<sup>4</sup> Na początku w efekcie naśladownictwa i modelowania, potem w wyniku bardziej złożonych form uczenia się od innych i nauczania (Wygotski, 1971).

<sup>5</sup> Wygotski (1971) zwraca uwagę, że oba te systemy nie mogą być ze sobą sprzeczne. Oznacza to, że nie jest możliwe opanowanie przez dziecko kulturowego wzorca bliskości do kogoś czy czegoś, jeśli ten ktoś czy to coś instynktownie wzbudza w nim np. lęk.

dzięki procesom uwewnętrzniania, stosowane są przez dziecko samodzielnie. Dochodzi do „zszycia”, jak to określa Wygotski (1971), narzędzi kulturowych z procesami naturalnymi. W efekcie zmianie ulega cały mechanizm funkcjonowania człowieka, nie tylko ten jego aspekt, który odpowiedzialny jest za regulację dystansu interpersonalnego. Na uwewnętrznieniu kulturowych środków kontroli przebiegu własnych procesów psychicznych i zachowania proces rozwojowy człowieka się nie kończy. Dalszy jego etap związany jest z używaniem, przekształcaniem i w końcu wytwarzaniem indywidualnych środków samokontroli. Dzięki wzrostowi dowolności, przede wszystkim myślenia, możliwe staje się dla człowieka twórcze przekształcanie swojego przeżycia, a więc wpływanie zarówno na jego wewnętrzny aspekt (treści i procesy psychiczne), jak i na aspekt zewnętrzny (zachowania) (Wygotski, 2002c). Nad instynktowną bazą i kulturową nadbudową zaczyna dominować struktura intelektualnych i emocjonalno-wolicjonalnych funkcji, powodując, że czynnik psychiczny odgrywa w regulacji dystansu interpersonalnego coraz większą rolę. Oznacza to, że człowiek w regulacji dystansu interpersonalnego zwiększa zakres swojej niezależności od instynktu i od wzorców kulturowych, jednocześnie zwiększając zakres zależności od własnej woli. Jej siła decyduje o tym, w jakim stopniu staje się on gotów do funkcjonowania wbrew instyktom i naciskom społecznym.

Korzystając z założeń Helen Bee (2005), przyjmujemy, że istnieje formalna różnica pomiędzy formami mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego. Mechanizm działający zgodnie z instynktem jest powtarzalny gatunkowo, działający z naciskami społecznymi jest powtarzalny pseudo-gatunkowo, działający z własną wolą jest specyficzny dla każdej jednostki. Za Wygotskim (1971) przyjmujemy genetyczny sposób rozumienia struktury mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego. To nie trzy niezależne mechanizmy, ale jeden, który w dojrzałej psychicznej formie zawiera naturalne, kulturowe i psychiczne komponenty. W wyższej formie mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego, gdzie wiodącą rolę odgrywają procesy psychiczne, „pogrzebany” jest zarówno naturalny, jak i kulturowy jego aspekt. Taka jego struktura, naszym zdaniem, sprawia, że wysoko rozwinięty mechanizm regulacji dystansu interpersonalnego jest w sposobie swojego działania zarówno indywidualny, jak i kulturowo wspólny oraz naturalnie uniwersalny. Należy podkreślić, że w dojrzałej jego postaci indywidualny aspekt zajmuje centralne miejsce, w odróżnieniu od genetycznie wcześniejszych jego form, w których najważniejszy jest aspekt naturalny, a potem kulturowy. Ta zmiana w strukturze mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego powoduje, że jednostka w kontaktach z ludźmi gotowa

jest przeciwstawić się swoim naturalnym (lęki, tendencje do rywalizowania czy do uzależniania się) oraz kulturowym (opanowane w procesie wychowania wzory kontaktowania się, nierzadko przybierające postać stereotypów i uprzedzeń) ograniczeniom. Uzyskiwana dzięki rozwojowi wyższych form funkcjonowania względna niezależność od aspektu naturalnego i kulturowego w dojrzałym mechanizmie regulacji dystansu interpersonalnego wyraża się kierowaniem własnymi procesami psychicznymi i własnymi zachowaniami związanymi z innymi ludźmi. Pozwala to na jednoczesną realizację sprzecznych tendencji, a mianowicie na regulowanie dystansu interpersonalnego tak, żeby możliwe było odczuwanie bliskości z drugim człowiekiem, niezbędnego do realizacji opisywanej przez etologów potrzeby doboru, i jednocześnie odczuwanie od niego oddalenia pozwalającego na realizację potrzeby izolacji (por. Tinbergen, 1976).

### **Regulacja dystansu interpersonalnego w tradycji badań nad tożsamością**

Taki integrujący podejścia ewolucyjne, społeczno-kulturowe, psychologiczne i psychoanalityczne sposób wyjaśniania dynamiki i struktury mechanizmu odpowiedzialnego za regulację dystansu interpersonalnego odnaleźć można w psychospołecznym podejściu Erika H. Eriksona (2002)<sup>6</sup>. W zainicjowanej przez niego tradycji studiów nad tożsamością najistotniejszą rolę w budowaniu, w okresie wczesnej dorosłości, ustosunkowania do innych ludzi i do siebie również odgrywają przeciwstawne tendencje. Są one genetycznie powinowate z instynktownie zdeterminowanymi wewnątrz- i międzygatunkowymi tendencjami do izolowania się i dobierania. Tendencje, które Erikson (2002) nazywa intymnością/solidarnością społeczną i izolacją pojawiają się dzięki rozwojowi, w trakcie którego instynkty, popędy pierwotnie powiązane z celami biologicznymi, nie tracąc swojej energii, wiążane są z celami związanymi z tworzeniem więzi społecznych. Tu szczególnego znaczenia nabiera taka forma regulowania dystansu interpersonalnego, która związana jest z kształtującą się tożsamością psychospołeczną. Jej przejawem jest funkcjonowanie pozwalające godzić ze sobą potrzeby bycia indywidualnością i równocześnie przywiązania do otaczających ludzi czy grup społecznych. Zarysowany wcześniej mechanizm regulacji dystansu pozwala odczuwać

---

<sup>6</sup> Szczególnie wyraźnie korzenie swojego podejścia Erikson przedstawia we *Wstępie* do książki *Dopełniony cykl życia* (2002).

jednocześnie kulturową izolację z drugim człowiekiem powodującą zwiększenie do niego dystansu i psychiczną więź powodującą zbliżenie. Ta niejednoznaczność relacji wymaga indywidualnego zaangażowania: z jednej strony czujnego systemu kontroli, z drugiej uwalniania się od jej przymusu w sytuacjach intymnych. Dzięki grze tendencji biologicznych, społecznych i psychicznych zwiększa się zasięg możliwych znaczących relacji z innymi. Ta sama osoba może być w pewnych sytuacjach przyjacielem, partnerem seksualnym bądź współpracownikiem, a w innych rywalem, czy wręcz wrogiem. Otwiera to możliwości pozostawania z innymi w niejednoznacznych relacjach, tworzenia porządków społecznych z wykorzystaniem wzorów współpracy i rywalizowania nie na zasadach „albo, albo”, lecz na zasadach „i to, i to”.

Nowe rozwojowe możliwości w zakresie ustosunkowywania się do innych i do siebie dotyczą nie tylko wzrostu zróżnicowania zaangażowania, ale i zmienności ustosunkowań do konkretnych osób czy grup ludzi. Według Piageta (1969)<sup>7</sup> zmienność ta wynika ze zmian zachodzących zarówno w podmiocie poznania, jak i w jego przedmiocie. Zgodne z porządkiem rozwoju człowieka zmiany struktury jego potrzeb czy motywów (Leontiew, 1985) powodują, że zmienia się też jego sposób przeżywania swojej sytuacji, a szczególnie swojej sytuacji społecznej (Wygotski, 2002a; Smykowski, 2012). Również przedmiot przeżycia, czyli w przypadku analizy mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego drugi człowiek, podlega zmianom zarówno sytuacyjnym, jak i względnie trwałym rozwojowym. Oba strumienie zmienności, podmiotu i przedmiotu poznania, pozostają ze sobą w dynamicznych interakcjach, powodując, że po czasie wcześniejszy stosunek do konkretnych ludzi nierzadko ulega zmianie, i to nie raz. Oznacza to, że i fizyczny, i psychiczny z nimi dystans okresowo zwiększa się lub skraca, a w procesie tym człowiek nie jest bierny (Piaget, 1969).

Zasadnicze znaczenie dla mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego zdają się mieć, ujawniające się u żywych organizmów, a u człowieka przybierające wraz z rozwojem szczególną postać<sup>8</sup>, przeciwstawne tendencje:

---

<sup>7</sup> Erikson, wyjaśniając znaczenie umysłu i jego funkcji, takich jak aktywność, percepcja i pamięć, jako narzędzi pierwotnej autonomii ego, odwołuje się do koncepcji Heinza Hartmana, a także do szczegółowych rozwiązań tej kwestii proponowanych przez Piageta (Smykowski, 2012).

<sup>8</sup> Jej szczególność wyraża się w tym, że w toku rozwoju kulturowego człowieka tendencje te stają się możliwe do uświadomienia przez niego, co daje szansę na dowolne ich formowanie. Nie sprowadza się to jedynie do możliwości wybierania albo zbliżania się, ale także oddalania. Aktualizująca się z czasem możliwość dowolnego kierowania własnymi

do bycia w bliskości z innym przedstawicielem swojego gatunku i równocześnie do bycia z nim w oddaleniu. Obie służą jednoczesnemu zaspakajaniu potrzeby emocjonalnej bliskości (przywiązania do kogoś) i potrzeby emancypacji (Frantz i White, 1985; Brzezińska, 2000). Zgodnie z dynamiką pola psychologicznego opisywaną przez Kurta Lewina (1938) w starciu sprzecznych tendencji u prymitywnych organizmów „wygrywa” silniejsza i to ona przejmuje kontrolę zarówno nad zewnętrznym, jak i wewnętrznym aspektem przeżycia<sup>9</sup>. Wraz z rozwojem funkcji psychicznych (intelektualnych i emocjonalno-wolicjonalnych) formuje się jednak ich struktura, w której główną rolę stopniowo zaczyna odgrywać wola i myślenie pojęciowe. Wzrost znaczenia woli jednostki w regulowaniu swojego pola psychologicznego w połączeniu z myśleniem pojęciowym pozwala przejść nad nim kontrolę. Gra sił nie ogranicza się już wtedy do podlegania rywalizacji między sprzecznymi tendencjami, której finał przeważnie związany jest z „wygraną” którejś z nich, ale pojawiają się inne warianty radzenia sobie z ich konfliktem. Pojawia się możliwość godzenia sprzeczności. Oznacza to niedopuszczenie do tego, aby któraś z tendencji wyparła drugą. Dzięki temu pole sił zachowuje dynamikę, jest polem konfliktu, ale takiego, który jest możliwy do zaakceptowania. Dzięki temu pojawiają się inne formy ustosunkowania niż „albo, albo”. Bilansowanie się tendencji do i od powoduje, że dystans do drugiego człowieka nie przybiera ostatecznej postaci, jest w procesie. Trwanie w takim stanie wymaga nieustannie czujnego mechanizmu regulowania dystansu interpersonalnego, kontroli oddaleń i zbliżeń.

Dystans interpersonalny zarówno fizyczny, społeczny, jak i psychiczny, jako efekt działania mechanizmu jego regulacji, byłby czasowo zmienny, wrażliwy nie tylko na krytyczne wydarzenia życiowe, ale i na wydarzenia

---

procesami psychicznymi i zachowaniami otwiera drogę dla twórczego rozwiązywania problemów, tworzenia form działalności, które godzą sprzeczności (Wygotski, 2002b).

<sup>9</sup> U gatunków, które nie budują trwałych więzi, zwykle widoczne jest to w okresowym łączeniu się osobników w pary i rozchodzeniu się ich po spełnieniu przez nie funkcji rozrodczej. U gatunków budujących długotrwałe związki musi być to związane z radzeniem sobie ze stałym napięciem wynikającym z równoczesnej realizacji zróżnicowanych potrzeb. Wygotski (2002b) sugeruje, że potrzeby u bardziej rozwiniętych gatunków czy wewnątrz gatunków u bardziej rozwiniętych osobników nie są powiązane ze sobą zasadą wypierania (następowania po sobie, naprzemienności, cykliczności), ale tworzą strukturę – formację. O sposobie zorganizowania potrzeb i o sposobie ich organizowania w strukturę decyduje w przypadku gatunku ludzkiego czas historyczny, a w przypadku poszczególnych ludzi czas w ich życiu. W różnych momentach życia i rozwoju człowieka jego potrzeby tworzą różne formacje, o różnych poziomie zróżnicowania wewnętrznego i w różnym stopniu zależne od jego aktywności.



dnia codziennego. Zadaniem mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego byłyby szybkie reagowanie na sytuację utraty stabilności<sup>10</sup>, a w efekcie doprowadzanie do względnej stabilizacji dystansu wobec konkretnych ludzi czy grup społecznych. Główną kwestią byłby tu więc styl, w jakim działa mechanizm regulacji dystansu interpersonalnego, ustalenie, czy jego sprawność pozwala na względną stałość dystansu, to zaś na pewność dotyczącą tego, co się myśli, co się czuje, jak się powinno zachowywać w stosunku do drugiego człowieka czy grup społecznych.

### **Związek miłosny w okresie wczesnej dorosłości a mechanizm regulacji dystansu interpersonalnego**

W tej części tekstu skupiamy się na identyfikacji zjawisk biorących udział w mechanizmie regulacji dystansu interpersonalnego w związkach miłosnych w okresie wczesnej dorosłości. Uważamy, że związki miłosne przez to, że związane są z intensywnymi, często sprzecznymi uczuciami i silnymi popędami, wymagają szczególnie sprawnie działającego mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego. W tego typu doświadczeniach weryfikuje się to, czy jego sprawność, wytworzona w okresach wcześniejszych, jest wystarczająca, żeby sprostać próbie na „wielką skalę”. Najistotniejszą kwestią jest to, żeby nie „zatracić” własnego JA w formującej się strukturze MY, a także żeby – chociaż w kontakcie z drugim człowiekiem doświadcza się czegoś, co powoduje zwiększenie do niego dystansu – nie zrywać z nim więzi. Ten wysiłek prowadzi, naszym zdaniem, nierzadko do umocnienia związku, do jego pogłębienia, a to wymaga od jego uczestników zwiększenia funkcjonalności mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego. Przyjęliśmy, że to trening utrzymania relacji mimo oddalenia i możliwości separowania się, mimo skłonności do zbliżania się ma zasadniczą rolę w budowaniu siły psychicznej koniecznej do rozsądnego zobowiązania się i dochowywania wierności swoim zobowiązaniom (Erikson, 2002). Uważamy, że warunkiem zdrowej wierności ludziom i sobie jest prawidłowo działający mechanizm regulacji dystansu interpersonalnego – skracania i zwiększania go stosownie do sytuacji. W naszym podejściu nie tylko doświadczenie intymności, ale i doświadczenie izolacji stanowi, przy założeniu pomyślnego przebiegu procesu regulacji dystansu, pożądany stan. Przyjmujemy, że intymność

---

<sup>10</sup> Zdaniem Piageta (1969) jedynie stałość pozwala na adaptację. Tę uznaje on za wytwór umysłu podmiotu poznającego.

w związku ma szansę rozwijać się nie dlatego, że nie jest on źródłem poczucia izolacji, ale właśnie dlatego, że w związku jest miejsce i dla tego poczucia. Uznajemy, że nie ma prawdziwej intymności z drugim człowiekiem bez jej konfrontacji z doświadczeniem izolacji od niego, tak jak nie ma zgody bez konfliktu. Powiązania strukturalne tendencji powodują, że im skuteczniej realizowana jest jedna z nich, tym bardziej frustrowana jest druga. Poczucie frustracji pełni tu funkcję hamującą realizację obecnie dominującej tendencji. W rozwiniętej formie mechanizmu regulacji dystansu zasadnicze znaczenie ma nie tylko hamująca funkcja przeciwnej tendencji, ale i uświadomienie sobie, że jej nierealizowanie jest przyczyną frustracji. Staje się to motywem rozwoju tych sprawności ego, które pozwoliłyby na radzenie sobie z konfliktem tendencji. Nie chodzi tu więc o unikanie konfliktu tendencji poprzez „unicestwienie” którejś z nich, ale o zaangażowanie w takiej sile i w takim rodzaju, które korzystałoby z konfliktu dla własnego rozwoju.

W celu wyjaśnienia mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego Erikson (np. 1997) wprowadził uniwersalną zasadę – zasadę konfliktu tendencji. Przejawiają się one w możliwych do uświadomienia poczuciach (Smykowski, 2012). Dla każdego okresu w rozwoju człowieka wskazał inną parę. W okresie wczesnej dorosłości parę tę stanowi poczucie intymności i poczucie izolacji. Zdaniem Eriksona (2002) radzenie sobie z konfliktem, intymność i izolacja rodzą rzeczywistą miłość. Oznacza ona gotowość do jednoczesnego wypełniania zróżnicowanych zadań, zarówno tych związanych z doświadczaniem przyjemności, jak i tych związanych z wysiłkiem, trudem, zmaganiem się, zaangażowaniem (Erikson, 1997).

Prawidłowością jest więc, że w różnych momentach życia, ale i w różnych konkretnych sytuacjach, dystans w związkach zwiększa się bądź skraca. Kiedy się zwiększa, wymaga nakładu pracy, kiedy się skraca, pozwala na relaks. W przypadku młodych dorosłych, których umysł w największym stopniu<sup>11</sup> gotów jest do radzenia sobie zarówno w sytuacjach wymagających pracy, jak i umożliwiających relaks, są oni gotowi do kontroli największej liczby i najtrudniejszych w swoim życiu zadań (Trempała, 1989; Pietrasiński, 1990; Oleś, 2012). Sytuacja sprzeczności tendencji nie jest redukowana do sytuacji dominacji jednej z nich. Obie tendencje utrzymywane są w tym

---

<sup>11</sup> Badania z zakresu rozwoju poznawczego człowieka wskazują, że w tym okresie jego umysł osiąga najwyższą sprawność i pojawiają się nowe, postformalne formy myślenia. Dzięki nim możliwe staje się rozwiązywanie bardziej otwartych problemów, ujmowanie zjawisk i procesów w dynamiczne systemy, radzenie sobie w sytuacji deficytów informacyjnych (Bee, 2005).

samym akcie świadomości. Dzięki trwającym nieraz bardzo długo, szczególnie w sytuacjach ważnych dla życia i rozwoju, interakcjom między nimi ustala się względnie<sup>12</sup> trwałe dystans do innych – dla ochrony własnego JA ani za blisko, ani za daleko, w jednych momentach dalej, w innych bliżej. Sytuacja bliskości nieraz przerasta nawet młodych dorosłych. Obawy przed utratą własnej tożsamości mogą prowadzić do nasilania tendencji do izolowania się, co uniemożliwia zbudowanie i utrzymanie związku. Z drugiej jednak strony brak tej obawy może prowadzić do zatracenia własnego JA w sytuacji MY.

Powyższe analizy doprowadziły nas do wniosku, że z dynamiki poczuć związanych z drugim człowiekiem wynika forma zaangażowania w relacje z nim, a rolę w jej kształtowaniu odgrywa wraz z rozwojem w coraz bardziej znaczący sposób osoba ich doświadczająca. Młody dorosły, zgodnie z aktualnym stanem wiedzy na temat tego wieku rozwojowego (Brzezińska, Appelt i Ziółkowska, 2016), ma wystarczająco ukształtowaną wolę (Oleś, 2012) i umysł (Trempała, 1989; Bee, 2005), żeby pełnić aktywną rolę w formowaniu swoich relacji z drugim człowiekiem, zwłaszcza – jak wskazują zgodnie za Zygmuntem Freudem Erikson (1997) i Bee (2005) – w sytuacjach pracy i miłości.

## Intymność w procesie formowania tożsamości

W procesie formowania tożsamości intymność wybija się na pozycję centralną w okresie wczesnej dorosłości (Erikson, 1997). Jest ona późnorozwojową formą realizacji naturalnej tendencji do fizycznego i emocjonalnego zbliżania się do drugiego osobnika, jak pokazują obserwacje dotyczące wychowania krzyżowego (Dröschler, 1997; Fouts, 1999), niekoniecznie swojego gatunku. Po całym cyklu zmian formy we wcześniejszych okresach w rozwoju, w których pełniła rolę zjawiska pobocznego, zostaje – zdaniem Eriksona

---

<sup>12</sup> Dynamikę tę można opisywać zarówno w skali mikro, jak i makro. Skala mikro dotyczy nieraz bardzo krótkich odcinków czasu, godziny, dnia, tygodnia, skala makro zaś jakiejś części bądź nieraz całego życia. Wiele zjawisk ma wpływ na aktualną charakterystykę dynamiki poczuć świadczących o dystansie do drugiego człowieka. W większości przypadków mimo zmienności poczuć możliwa jest do zauważenia względna czasowa stałość. Po czasie konfliktu między poczuciami, wynikającego ze zmian wewnętrznych i/lub zewnętrznych, odzyskiwana jest przeważnie charakterystyczna dla danego człowieka forma równowagi. Jest ona podstawą stałości ustosunkowania do drugiego człowieka, co z kolei umożliwia określenie formy swojego zaangażowania w związek z nim.

(1997) – we wczesnej dorosłości uwikłana w całą strukturę potrzeb związanych z seksualnością, miłością, intelektem, prokreacją i rekreacją, przez co staje się w procesie ich zaspokajania najistotniejsza.

W okresie wczesnej dorosłości jest więc przejawem jednej z dwóch sprzecznych tendencji uczestniczących w regulacji relacji interpersonalnych. Tendencja do intymności z drugim człowiekiem w miłości i w pracy pozostaje w konflikcie z tendencją do izolowania się od niego<sup>13</sup>. Obie pełnią ważną rolę w mechanizmie regulacji dystansu interpersonalnego. Każda z nich odpowiada za realizację innej grupy potrzeb związanych z przeżyciem i rozwojem. Oznacza to, że redukcja którejś z tendencji powoduje utrudnienie, lub nawet uniemożliwienie realizacji ważnych grup potrzeb.

Po okresach dzieciństwa i dorastania młody dorosły w procesie formowania swojej tożsamości odczuwa chęć połączenia jej z tożsamością innej osoby (Ziółkowska, 2005; Smykowski, 2006). Dotyczy to zarówno bliskich związków interpersonalnych, jak i szeroko rozumianych związków społecznych. Dążenie to ujawnia się w poszukiwaniu bliskości z drugą osobą i przybiera postać tendencji do intymności w relacji z nią i tendencji do solidaryzowania się z innymi, tworzenia wspólnot. Pojawienie się w rozwoju jednostki tego typu tendencji oznacza, że jest ona gotowa do dzielenia swojego życia z innymi, że jest w stanie zaangażować się w wybrane przez siebie relacje interpersonalne i inne związki społeczne, mimo że aktywność ta wymagać będzie dużych nakładów energii i pójścia na ustępstwa (Erikson, 1997). Jest to przejaw gotowości, a nieraz i zdolności, do syntezy różnych wątków życia, ról podejmowanych w nim, w całość. Aby możliwe było nawiązanie intymnej relacji, młody dorosły musi rozwinąć zaufanie do siebie i innych oraz posiadać poczucie ciągłości i stabilności własnej tożsamości, by móc patrzeć na świat z perspektywy MY, a nie jak wcześniej jedynie z perspektywy JA (Smykowski, 2004). Zadaniem jednostki w tym okresie jest wypracowanie przeświadczenia, że pomimo wchodzenia w wyżej wymienione relacje, które wymagać mogą dużych pokładów zaangażowania, czy też pewnego rodzaju symbiozy z drugą osobą, nie zatraci ona swojej tożsamości. Zdolność do ustanowienia odpowiednich proporcji pomiędzy byciem jednością z drugą osobą a zachowaniem własnej odrębności jest skutkiem i zarazem źródłem rozwoju jednostki. Osoba, która osiągnie zdolność synchronizowania tendencji do intymności z tendencją do izolowania się, gotowa jest w tożsamości MY zachować tożsamość JA, stanowić JA poprzez MY. Gotowa jest więc

---

<sup>13</sup> Podobny sposób myślenia można znaleźć także w innych podejściach, np. w podejściu Ryszarda Praszkiara (1988).

inwestować swoje zasoby w tworzoną relację z innymi, bo niejako przez to tworzy siebie jako wartościową jednostkę w sensie zarówno przedłużenia gatunku, jak i kultury swoich przodków. Podtrzymywanie, na możliwym do zaakceptowania poziomie obawy o utratę swojego JA, pozwala podczas tworzenia związków nie zatracić się w nich, zaangażować się mocno, ale nie za mocno. Ten pierwiastek niezależności gwarantowany jest zachowaniem tendencji do izolacji w realizowanej tendencji do intymności i solidarności społecznej (Smykowski, 2006).

Deficyty w zakresie godzenia sprzeczności we własnym życiu mogą, zdaniem Eriksona (Smykowski, 2006), prowadzić do nadmiernej tendencji do zatracania się w intymnych związkach, albo też do izolacji nie tylko od świata, od innych, ale i od siebie. Konsekwencją będzie unikanie kontaktów ze światem, z innymi oraz ze sobą. Skutkuje to zwiększeniem kontroli i nieangażowaniem się w relacje interpersonalne czy intrapsychiczne lub formalnym i sztywnym charakterem tychże relacji.

Erikson (1997) definiuje intymność jako zdolność do zaangażowania się w konkretne związki i wspólnoty oraz rozwinięcie w sobie etycznej siły, by sprostać temu zaangażowaniu, nawet jeśli wymagać ono będzie znacznych poświęceń i kompromisów. Tworzenie relacji intymnych, jako jedno z zadań rozwojowych w okresie wczesnej dorosłości, jest zasadnicze dla dalszego prawidłowego rozwoju psychospołecznego, zdolności do miłości i późniejszej prokreacji. Genitalność w okresie wczesnej dorosłości jest wyrazem chęci podejmowania aktywności seksualnej w diadzie, działa na rzecz umocnienia MY. Otwiera to nowy obszar dla rozwoju intymności. Wcześniej bowiem seksualna przyjemność skupiona była na JA. Genitalność wiązana jest również z generatywnością poprzez wiązanie jej z narastającą potrzebą posiadania potomstwa. Osiągnięta intymność w okresie wczesnej dorosłości stanowi fundament gotowości do prokreacji i wychowywania następnego pokolenia lub też do spełniania się w innych altruistycznych formach, które zastępują rodzicielstwo (Erikson, 2004). Z kolei w okresie późnej dorosłości osoba, która przezwyciężyła poprzednie konflikty w rozwoju ego, osiąga integralność. W kontekście intymności oznacza to, że człowiek jest w stanie wejść w nowy rodzaj relacji opierającej się na braterstwie, bezinteresownej miłości do innych osób, zaufaniu oraz akceptacji różnorodności innych ludzi, jednocześnie broniąc swoich przekonań i wartości (Erikson, 1997; 2004).

Dzięki wypracowanemu poczuciu własnej tożsamości i gotowości do wchodzenia w relacje intymne młody dorosły posiada zdolność do pogodzenia wielu ról społecznych i zna różne metody ich wyrażania oraz

spełniania, co przekłada się na umiejętność realizowania różnorodnych zobowiązań społecznych. Osoba taka potrafi czerpać z mądrości i tradycji swoich przodków oraz naśladować wcześniejsze pokolenia, lecz zarazem pozostaje wierna swoim poglądom i zasadom. Dzięki temu otrzymuje informacje zwrotne od starszego społeczeństwa, że jest ono „zadowolone” z faktu kontynuowania i przekazywania tradycji dotyczących doboru partnera i wychowywania potomstwa z pokolenia na pokolenie (Smykowski, 2004; 2006).

### **Intymność w ujęciu Marka Schaefera i Davida Olsona**

Do rozpoznania mechanizmu formowania tożsamości, a w jego przebiegu roli intymności, doprowadziła Eriksona praktyka kliniczna. Pojęcia jego koncepcji nie uzyskały statusu pojęć naukowych (Smykowski, 2020). Pracę tę w kolejnych dekadach podejmowało wielu naukowców doceniających ich moc wyjaśniającą. Szczególnie znane są badania dotyczące statusów tożsamości i procesów związanych z ich formowaniem się (Marcia, 1966; Berzonsky, 1989; Waterman, 1999; Luyckx, Goossens i Soenens, 2006). Pracę nad operacjonalizacją konstruktów intymności podjęli twórcy amerykańskiego Kwestionariusza Intymności (Personal Assessment of Intimacy in Relationships – PAIR), Mark Schaefer i David Olson (1981). Zaproponowana przez nich definicja intymności korzysta nie tylko z tradycji Eriksona, ale i innych, w tym z własnych badań. Alan M. Dahms (1972, za: Prager, 1983), podobnie jak Erikson, definiował intymność jako nabyte zdolności rozwojowe, Howard J. oraz Charlotte H. Clinebell (1970) twierdzili, że intymność to stopień wzajemnego zaspokojenia potrzeb w związku. Wyraża się ona poprzez dzielenie się swoimi emocjami, myślami, a także w rozumieniu i szanowaniu tychże potrzeb oraz przez wzajemną otwartość i gotowość do podjęcia ryzyka. Dzięki badaniom Olsona (1975; 1977, za: Schaefer i Olson, 1981) pojęcie intymności uległo zróżnicowaniu. Wyróżnił on siedem wymiarów intymności: (1) emocjonalny dotyczący doświadczania bliskości i jedności uczuć; (2) społeczny dotyczący posiadania wspólnych przyjaciół, znajomych oraz wspólnych powiązań w siatce społecznej; (3) intelektualny dotyczący dzielenia się wspólnymi pomysłami i ideami; (4) seksualny dotyczący seksualności i/lub uczestniczenia w aktywnościach seksualnych; (5) rekreacyjny dotyczący wspólnych zainteresowań i pasji; (6) duchowy dotyczący stosunku do życia i religii oraz dzielenia się obawami dotyczącymi egzystencji; (7) estetyczny

dotyczący wspólnego przeżywania piękna. Te siedem wymiarów intymności zbliżonych jest do ujęcia utopii genitalizmu w podejściu Eriksona (1997), w którym to powinny wystąpić takie elementy jak obopólna przyjemność i satysfakcja seksualna z partnerem, któremu można zaufać. Pojawia się również chęć wspólnej pracy, rekreacji i prokreacji, a co za tym idzie, występuje pragnienie wspólnego wychowywania potomstwa i prowadzenia go przez wszystkie fazy rozwoju.

Mówiąc o intymności, Olson (Schaefer i Olson, 1981) skupia się na jej procesualnym aspekcie. Podkreśla różnicę pomiędzy intymnym doświadczeniem a intymnym związkiem. Doświadczenie jest nieprzewidywalnym i nieuchwytnym zjawiskiem, pojawiającym się spontanicznie. Jest także wyrazem poczucia bliskości i zjednoczenia z drugą osobą. Ponadto występuje ono w przynajmniej jednym z siedmiu wyżej opisanych typów intymności. Z kolei w intymnym związku jednostka dzieli się swoimi wyżej wspomnianymi, zdobytymi intymnymi doświadczeniami w poszczególnych, niekoniecznie wszystkich, typach intymności. Osoba tworząca intymny związek oczekuje, że zdobyte doświadczenia okażą się trwałe, budujące relację i możliwe do powtórnego, wielokrotnego odtwarzania w celu podtrzymywania tegoż związku.

Związek intymny wymaga dużego nakładu pracy i wysiłku oraz zainwestowania czasu obu partnerów, aby mógł trwać i rozwijać się. Każda jednostka ma swój optymalny poziom intymności, który jest potrzebny do rozwoju człowieka, a także do jego zdolności do adaptacji. Intymność jest procesem, co oznacza, że nie da się w pełni osiągnąć jednego stałego jej poziomu. Jak dotąd nie poznano wymaganego minimalnego i maksymalnego oraz idealnego poziomu intymności, który odpowiadałby jednostce (Schaefer i Olson, 1981). Jednakże, zgodnie z koncepcją Eriksona, w ciągu życia wystąpić mogą również takie zdarzenia, które wymagać będą całkowitej izolacji, a co za tym idzie, maksymalnego obniżenia poziomu intymności<sup>14</sup>. Istnieje też ryzyko, że osoby będące w związku mogłyby stawiać wobec siebie niemożliwe do zrealizowania oczekiwania, gdyby sądziły, iż osiągnęły najwyższy i końcowy poziom intymności. Mogłyby wystąpić

---

<sup>14</sup> Według Schaefera i Olsona poziom intymności oceniany jest w sposób subiektywny. Zmienia się podczas biegu życia oraz zależy może od rodzaju relacji, w którą jednostka wchodzi. Jednakże autorzy nie podkreślają znaczącej roli izolacji dla osoby będącej w związku. Odwołując się do koncepcji Eriksona, nie można rozpatrywać rozwoju intymności w oderwaniu od zdolności do izolacji, która stanowi element równoważący. Zdystansowanie się może stanowić zagrożenie dla intymności, ale też może być pomocne w ustanowieniu odpowiedniego dla danej osoby stopnia bliskości z drugim człowiekiem.

zagrożenie zaprzestania pracy nad swoją intymną relacją (Schaefer i Olson, 1981). Badania wskazują, że pewien poziom intymności jest niezbędny człowiekowi do jego rozwoju. Niektórzy uczeni, np. Abraham Maslow czy Erik H. Erikson (Schaefer i Olson, 1981), podkreślają, że ludzie zazwyczaj mają w życiu kilka znaczących relacji społecznych i przeważnie preferują ich diadyczne postaci. Jednakże niektóre jednostki mogą nie mieć zdolności do nawiązania i utrzymania intymnego związku, w konsekwencji rozwijają więc przeciwieństwo intymności, jakim jest izolacja.

### **Intymność doświadczana i oczekiwana w polskim Kwestionariuszu Intymności**

Polskiej adaptacji narzędzia PAIR Marka Scheafera i Davida Olsona dokonała Katarzyna Kosińska-Dec, tworząc Kwestionariusz do Badania Intymności Oczekiwanej i Doświadczanej. W naszych badaniach skupiliśmy się jedynie na intymności doświadczanej „tu i teraz” przez jednostkę, ponieważ celem jest ukazanie stanu bieżącego, a nie skupianie się na obrazie idealnego, wyobrażonego związku. Podczas definiowania intymności autorka wzoruje się na konstrukcie opisanym przez twórców oryginalnego narzędzia oraz na definicjach innych teoretyków. Zakłada, że jedynie wystarczająco długo trwający związek można nazwać intymnym, a osoby tworzące tę relację muszą wyrażać chęć dalszego jej rozwijania i utrzymywania. Ponadto związek ten powinien dotyczyć wielu płaszczyzn i odnosić się do różnych obszarów życia. Z kolei jednostki tworzące relację powinny mieć rozmaite cechy i właściwości, takie jak: akceptująca postawa wobec partnera, wyrażanie w stosunku do niego pozytywnych uczuć, zaufanie, dzielenie się swoimi przemyśleniami, odsłanianie siebie (Schaefer i Olson 1981; Warning i Russel, 1982; Wynne, 1984; Wynne i Wynne, 1986, za: Kosińska-Dec, 1999). Wspólne doświadczanie istotnych życiowych wydarzeń oraz wyrażanie własnych uczuć, emocji i spostrzeżeń wspomaga rozwój relacji, a co za tym idzie, także tworzenie się intymności (Nichols, 1988; Schaefer i Olson, 1981, za: Kosińska-Dec, 1999). Ponadto bycie w intymnym związku sprzyja pokonywaniu trudności życiowych i kryzysów. Dzięki temu związek, w którym rozwija się intymność, może być postrzegany jako zasób pomagający w radzeniu sobie w niełatwych sytuacjach oraz jest generatorem wsparcia społecznego (por. Sęk, 1993; Wojciszke, 1993).

Autorka, podobnie jak Schaefer i Olson (1981), w swojej definicji intymności zawiera pogląd, że brak jednoznacznych dowodów na istnienie



idealnego poziomu intymności, w związku z którym można by funkcjonowanie związku określić jako najbardziej korzystne. Potwierdzenia nie ma również pogląd mówiący o wzroście poziomu intymności jako efekcie lepszego funkcjonowania diady lub każdej z jednostek osobno. Autorka zakłada badanie świadomego aspektu intymności<sup>15</sup>. Według Kosińskiej-Dec z niejakim prawdopodobieństwem można stwierdzić, że każda jednostka wchodzi w relację z pewnym wypracowanym subiektywnym wyobrażeniem dotyczącym tego, jak związek idealny powinien wyglądać, oraz potrafi nakreślić optymalny dla niej poziom intymności, tak by był zgodny z własnymi oczekiwaniami oraz z oczekiwaniami partnera (Kosińska-Dec, 1999).

### Wymiary intymności doświadczanej

Intymność doświadczana może być analizowana w kilku wymiarach. Każdy z nich dotyka innego aspektu życia. Kosińska-Dec (1999) w polskiej adaptacji amerykańskiego narzędzia PAIR ujęła wymiary:

- a) emocjonalny – dotyczący jedności i bliskości emocjonalnej, poczucia więzi z drugą osobą lub samotności w relacji;
- b) intelektualny – związany z posiadaniem dobrego kontaktu intelektualnego z partnerem oraz chęcią do brania udziału w jego aktywnościach intelektualnych lub nieodczuwaniem zainteresowania i nieangażowaniem się partnera w naszą działalność umysłową;
- c) społeczny – dotyczący relacji danej pary będącej w kontakcie z innymi ludźmi. Jednostki tworzące związek określają siebie jako elementy tworzące całość wobec innych ludzi;
- d) seksualny – nawiązujący do obcowania płciowego jako istotnego aspektu tworzącego związek i wiążącego osoby będące w tej relacji. Odnosi się również do posiadania lub nieposiadania swobody wyrażania swojej seksualności oraz otwartości w stosunku do partnera.

Wymiar estetyczny, rekreacyjny i duchowy nie zostały uwzględnione w polskiej wersji Kwestionariusza Intymności z powodu nieściśłości metodologicznych.

---

<sup>15</sup> Erikson twierdzi, że uświadomienie sobie poczucia intymności jest możliwe tylko częściowo.

## Zaangażowanie interpersonalne w procesie formowania tożsamości

Zaangażowanie jednostki w proces formowania tożsamości można analizować na dwóch, powiązanych ze sobą, poziomach: wewnętrznym i zewnętrznym. Wewnętrzny poziom dotyczy jej aktywności psychicznej, zewnętrzny aktywności fizycznej. Jakość zaangażowania na obu tych poziomach ma znaczenie w procesach regulacji dystansu z drugim człowiekiem. Zaangażowanie psychiczne ma najistotniejsze znaczenie w formowaniu ustosunkowań do ludzi, zaangażowanie fizyczne zaś w formowaniu realnych stosunków z nimi. Między poziomami zachodzą dwukierunkowe zależności. Realne kontakty dostarczają doświadczeń, które stają się treścią formujących się dzięki zaangażowaniu psychicznemu ustosunkowań, te z kolei określają zakres możliwego kontaktowania się z innymi.

Erikson (1968; 2004), wyjaśniając mechanizm powstawania ustosunkowań, wyróżnia dwa aspekty: treściowy (self) i funkcjonalny (ego). Aspekt funkcjonalny dotyczy zaangażowania psychicznego w proces syntetyzowania i filtrowania własnych doświadczeń z ludźmi. Efekty tej pracy możliwe są do częściowego uświadomienia w postaci poczuciu. Determinują one sposób angażowania się w realne działania.

Don E. Hamachek (1988) wskazuje, że w kształtowanie relacji ze światem zewnętrznym powinny być zaangażowane funkcje poznawcze. Adaptacje oparte na intelekcie pozwalają nie tylko opanować kulturowe rytuały (wzory) odpowiedzialne za powstawanie ustosunkowań, szczególnie do ludzi, ale i twórczo z nich korzystać. Erikson (2002) wskazuje na ryzyko uzależnienia (w tworzeniu ustosunkowań) od rytuałów bezkrytycznie przejętych od innych i biernie stosowanych. Te, jak je nazywa, rytualizmy „zmuszają” do powtarzania i odtwarzania (w swoich formach ustosunkowania) przejętych od innych wzorów z pominięciem własnego zaangażowania w ich adaptację do aktualności. Tego typu formy zaangażowania w ustosunkowywanie się do świata i siebie są źródłem dystansu, nie korespondują bowiem ani z aktualnością, ani z rzeczywistością (Erikson, 1995). Nie ma w nich miejsca ani dla podmiotu poznania, ani jego przedmiotu.

## Zaangażowanie interpersonalne w ujęciu Scotta M. Stanleya i Howarda J. Markmana

Zaangażowanie, podobnie jak intymność, jest różnie definiowane w naukach społecznych. W tradycji badań nad formowaniem tożsamości pojęcie to pojawia się nader często. Służy przede wszystkim wyjaśnianiu ogólnych mechanizmów, takich jak: identyfikacja, eksploracja, podejmowanie decyzji, zobowiązanie się czy zachowywanie wierności (Marcia, 1966; Waterman, 1999; Luyckx i in., 2006). Pojawia się także, kiedy wyjaśniany jest udział jednostki w kształtowaniu konkretnych związków z drugim człowiekiem w poszczególnych okresach życia i rozwoju. Przedmiotem naszych zainteresowań są te związki, w które z innymi wchodzi młody dorosły. Najważniejsze z nich są te organizowane wokół wykonywanej pracy i miłości (Erikson, 1997; Marcia, 1966). Interesuje nas więc określony typ zaangażowania, tj. zaangażowanie interpersonalne.

Operacyjną definicję zaangażowania interpersonalnego stworzyli Scott Stanley i Howard Markmana (1992), twórcy Kwestionariusza Zaangażowania Interpersonalnego. Tworząc ją, oparli się zwłaszcza na pracach i założeniach Michaela P. Johnsona, George'a Levingera i Caryl E. Rusbult. Przedstawiają zaangażowanie jako złożony konstrukt składający się z dwóch powiązanych ze sobą elementów: osobistego oddania oraz zobowiązania. W ramach każdego z nich wyróżnili dymensje. W skład zaangażowania rozumianego jako oddanie wchodzi dymensje: (1) *Relationship Agenda* mówi o stopniu, w jakim osoba tworząca związek chce, aby relacja nadal trwała i rozwijała się w czasie. Oznacza to chęć zaangażowania się w związek długotrwały, stabilny, a nie tymczasowy; (2) *Primacy of Relationship* powiązana jest z hierarchią wartości osób tworzących związek. Im wyżej w hierarchii są relacje interpersonalne, tym ważniejszy w życiu jednostki jest związek; (3) *Couple Identity* oznacza, że ważnym elementem składowym tworzącym wymiar oddania jest też poczucie partnerów, iż tworzą wspólną tożsamość i zapatrują się na życie w świecie jako MY, a nie jako oddzielne jednostki. Jest to sposób postrzegania relacji jako zespołu, drużyny czy jedności. Zjednoczenie i połączenie się dwóch osób sprzyja dążeniu do zmaksymalizowania wspólnych dóbr i korzyści, a dobra jednostkowe zaczynają mieć mniejsze znaczenie; (4) *Satisfaction with Sacrifice* wskazuje na czerpanie przyjemności z robienia rzeczy bezinteresownie, wyłącznie lub w przewadze z myślą o przyjemnościach i korzyściach płynących z tych czynności dla partnera,

z pominięciem swoich pragnień; (5) *Alternative Monitoring* to monitorowanie i poszukiwanie potencjalnych partnerów. Autorzy wychodzą z założenia, że im większa liczba osób jest nami zainteresowana lub w pewnym stopniu do nas dopasowana, a co za tym idzie, stwarza możliwość bycia naszym potencjalnym nowym partnerem, tym niższy poziom osobistego oddania w obecnym związku wykazujemy; (6) *Meta-Commitment* oznacza poziom zaangażowania w różne zobowiązania. Poziom ten nie jest cechą charakterystyczną lub rezultatem danego konkretnego związku, lecz pewną wartością, którą dana osoba może wnieść do relacji.

W skład zaangażowania interpersonalnego rozumianego jako zobowiązanie wchodzi zdaniem autorów: (1) *Structural Investments* wiążą się z inwestowaniem różnych dóbr materialnych oraz finansowych w związek. Im więcej dana osoba wniesie tychże korzyści w relację, tym większa pojawia się obawa przed straceniem, zmarnowaniem tego, co może przyczynić się do chęci pozostawania w związku (Stanley i Markman, 1992); (2) *Social Pressure* to presja społeczna, aby utrzymywać relację romantyczną i trwać w niej. Naciski takie przeważnie kierowane są ze strony rodziny i przyjaciół; (3) *Termination Procedures* nawiązują do trudności, które mogą się pojawić podczas podejmowania decyzji o zakończeniu dotychczasowej relacji. Osoby mogą chcieć trwać dalej w nie do końca satysfakcjonującym związku ze względu na niemożność podjęcia decyzji o jego przerwaniu; (4) *Unattractiveness of Alternatives*, czyli nieatrakcyjność potencjalnych alternatywnych relacji, wpływa na decyzję o pozostaniu w aktualnym związku. Zakończenie relacji wiązałoby się z ryzykiem dużych i gwałtownych życiowych zmian, takich jak zmiana miejsca zamieszkania czy pogorszenie się statusu ekonomicznego; (5) *Availability of Partners*, czyli dostępność partnerów, może przyspieszyć podjęcie decyzji o rozstaniu. Jeśli w otoczeniu danej jednostki znajdują się inne osoby, z którymi potencjalnie mogłaby również stworzyć, być może bardziej udany, związek, będzie w większym stopniu skłonna do zakończenia obecnej relacji i stworzenia nowej. Na zobowiązanie trwania w związku wpływa też postrzeganie i ocena moralna rozwodu, czyli (6) *Morality of Divorce*.

Stanley i Markman wraz z innymi badaczami, takimi jak Michael P. Johnson (1982) i Caryl E. Rusbult (1983), postanowili wyprowadzić hipotezę mówiącą o tym, że zobowiązania rozumiane w kategoriach ograniczeń są głównym wyznacznikiem trwałości relacji. Ograniczenia wynikające z trwającego już związku są dobrym wyjaśnieniem pozostawania w niezadowolających związkach. Jednakże autorzy podkreślają także fakt, że w małżeństwach subiektywnie postrzeganych jako dobre i udane ograniczenia mogą być elementem pomocnym w przewyciężeniu i przeczekaniu

nieuniknionych wahań zadowolenia z tegoż związku. Jak wynika z longitudinalnych badań Udry'ego i Lunda (Stanley i Markman, 1992), czynniki związane z przymusem wpływającym na postrzeganie zaangażowania interpersonalnego jako zobowiązanie są lepszymi predyktorami stabilności i trwałości relacji niż czynniki powiązane z poczuciem zadowolenia ze związku czy jego atrakcyjności. Mimo to Stanley i Markman podkreślają, że zaangażowanie rozpatrywane jako osobiste oddanie, chęć utrzymywania relacji, to najważniejsza determinanta jakości oraz stabilności obecnej relacji w przyszłości. Zaznaczają ponadto, że oba czynniki – zarówno oddanie, jak i zobowiązanie – powinny występować we wzajemnych zależnościach. Podają przykład dobrze obrazujący tę zależność: wysoki poziom wymiaru oddania w kształtowaniu zaangażowania interpersonalnego może powodować zwiększenie się presji, zobowiązania do zawarcia małżeństwa, posiadania dzieci i dóbr materialnych, co jest inwestycją w związek. Im więcej dóbr zostanie zainwestowanych, tym większą chęć kontynuowania tegoż związku będą przejawiały jednostki, a zakończenie relacji będzie trudniejsze. Autorzy zaznaczają też, że z wyjątkiem *Morality of Divorce* wszystkie pozostałe ograniczenia i przymusy wzrastają w czasie, w związku z typowymi zmianami w danej relacji romantycznej.

## Kwestionariusz Zaangażowania Interpersonalnego

Zaangażowanie interpersonalne znalazło się również w kręgu zainteresowań polskich badaczy. Iwona Janicka oraz Wiesław Szymczak, twórcy polskiej adaptacji Kwestionariusza Zaangażowania Interpersonalnego, opisują zaangażowanie jako „proces związany z budowaniem i umacnianiem relacji między partnerami, odnoszący się do związków długoterminowych – narzeczeńskich, małżeńskich i kohabitacyjnych” (Janicka i Szymczak, 2017). Autorzy korzystają z podejścia Rhoadesa i współpracowników, którzy z kolei korzystali z ustaleń Stanleya i Markmana (1992), pierwotnych twórców kwestionariusza. Rhoades (2010, za: Janicka, Szymczak 2017) opisuje zaangażowanie jako „chęć bądź obowiązek pozostania w związku”. Według niego najlepszym rozwiązaniem jest, gdy osoba będąca w związku odczuwa zarówno chęć, jak i powinność trwania w nim. Podczas zmagania się z wydarzeniami krytycznymi, kryzysowymi w związku, osoby tworzące go mogą odczuwać niemożność wyjścia z niego, lub nawet przymus pozostania w nim. Sytuacje takie, mimo że trudne, mogą być korzystne dla relacji, gdyż podejmowanie wysiłku i prób wspólnego przetrwania

problemów prowadzić może do większej integracji i zjednoczenia osób tworzących związek, co w konsekwencji może powodować wzrost chęci do kontynuowania relacji.

Rhoades (2006; 2009; 2010; 2012, za: Janicka i Szymczak, 2017) wraz ze współpracownikami wyodrębnili dwa konstrukty teoretyczne opisywanego zjawiska, a mianowicie zaangażowanie interpersonalne rozumiane jako oddanie oraz jako zobowiązanie.

## Zaangażowanie interpersonalne jako oddanie

Zaangażowanie rozumiane jako oddanie odnosi się do chęci pozostania w związku, trwania w nim teraz i w przyszłości. Jest to przejaw wewnętrznego poczucia powiązania, zjednoczenia z partnerem oraz tworzenia pewnej jedności i myślenia o relacji w kategoriach MY. Osoby tworzące związek stawiają potrzeby i pragnienia partnera ponad swoje. Ofiarują też wsparcie emocjonalne i oczekują otrzymanie takiegoż w zamian. Oddanie jest znaczącym elementem w budowaniu intymnej relacji, na którą składa się zarówno bliskość psychiczna, jak i fizyczna partnerów, których efektem jest pragnienie i dążenie do bliskości z drugą osobą. Na jego podstawie można również przewidywać zachowania partnerów, które będą tę relację podtrzymywać. Poczyniony wkład w relację i zainwestowane dobra mogą wspomóc podtrzymywanie relacji i poprawę jej jakości (Rhoades i in., 2010; Owen i in., 2011, za: Janicka i Szymczak, 2017). Dlatego też oddanie się partnerowi i przedkładanie jego dobra ponad swoje może być odczytywane jako chęć pozostawania w związku lub zobowiązanie do bycia w nim. Autorzy polskiej adaptacji kwestionariusza przyjmują ponadto, że poświęcenie się partnerowi może być związane z większą satysfakcją ze związku (Owen i in., 2011, za: Janicka i Szymczak, 2017).

Janicka i Szymczak (2017) wyróżnili dwa wymiary wchodzące w skład oddania: (1) *w i ę ż z p a r t n e r e m* – wymiar ten dotyczy bliskości emocjonalnej, poczucia zjednoczenia, przedkładania dobra partnera nad swoje własne, traktowania go jako jedyną osobę, z którą chce się spędzić resztę życia, a także satysfakcji ze związku oraz atrakcyjności partnera; (2) *w a ż n o ś ć z w i ą z k u* – wymiar ten odnosi się do poczucia chęci pozostania w trwającej relacji i nierozważania alternatywnych rozwiązań, których efektem byłoby zakończenie związku, traktowania relacji jako wielkiej wartości życiowej oraz uwzględnianie jej w swoim dalszym życiu. Ważność związku dotyczy ponadto trwania w relacji i pielęgnowania jej w sytuacjach

kryzysowych, trudnych, oraz uwzględniania jedności parterów, patrzenia na związek z perspektywy MY, a nie z punktu JA i TY.

## Zaangażowanie interpersonalne jako zobowiązanie

Zaangażowanie rozumiane jako zobowiązanie do pozostania w związku związane jest z bilansowaniem zysków i strat. Wycofanie się ze związku związane jest z przewagą kosztów, jakie trzeba ponieść, aby trwał, nad korzyściami z niego. Zobowiązanie rozumieć można w dwojaki sposób: (1) jako wewnętrzne, które wiąże się z poczuciem odpowiedzialności, moralnością czy zasadami wyznawanej religii. Znaczące jest również pojawienie się presji społecznej i troski oraz niepokoju o partnera w sytuacji, gdyby pozostał sam; (2) jako zewnętrzne, wynikające z posiadania dzieci, wspólnych finansowych zobowiązań, zasobów wniesionych w związek oraz presji społecznej, i traktowane jako przymus niekończenia relacji. To wszystko prowadzić może do trwania w relacji mimo nieodczuwania satysfakcji z niej. Odczuwanie pewnych ograniczeń uniemożliwiających lub utrudniających podjęcie decyzji o zakończeniu związku, co związane jest ze zobowiązaniem, nie chroni całkowicie przed zerwaniem relacji, może ją jedynie opóźnić (Rhoades i in., 2010, za: Janicka i Szymczak, 2017).

Zaangażowanie rozumiane jako zobowiązanie dotyczy troski o samopoczucie partnera. Powinność pozostawania w związku, czy też bycia uwięzionym w nim, wynika z przewidywania, że partner musiałby się zmagać z wieloma niedogodnościami i różnymi sytuacjami w życiu, które mogłyby okazać się zbyt trudne do poradzenia sobie z nimi w pojedynkę. Taka antycypacja jest źródłem poczucia winy. Troska o samopoczucie partnera nie może być rozpatrywana wyłącznie w kontekście występowania konkretnych sytuacji, stanów, które powodują przymus pozostania w związku, takich jak wniesione dobra materialne, posiadanie potomstwa czy presja społeczeństwa, ale też nie wyklucza takiego sposobu jej postrzegania (Janicka i Szymczak, 2017).

## Problem badawczy

Na podstawie analizy teoretycznej charakteru konstruktów zaangażowanie interpersonalne i intymność doświadczana została sformułowana teza o dwustronnych relacjach, w jakie wchodzi one ze sobą w toku formowania się

bliskiego związku miłosnego. Założono, że wzrost zaangażowania interpersonalnego będzie prowadził do zwiększania stopnia doświadczania intymności, a to z kolei prowadzić będzie do dalszego wzrostu zaangażowania interpersonalnego. W celu weryfikacji sformułowanej tezy podjęto badania empiryczne. Zostały one zorganizowane wokół ogólnego problemu: Czy istnieje zależność między zaangażowaniem interpersonalnym a intymnością doświadczaną? W konsekwencji rozpoznania, poprzez analizę teoretyczną, złożoności obu konstruktów sformułowano wiele szczegółowych problemów badawczych. Dotyczyły one zależności między poszczególnymi wymiarami obu konstruktów. Szczegółowe problemy zostały ujęte w modelu związków między wymiarami intymności doświadczanej i zaangażowania interpersonalnego (rys. 1). W modelu znalazły się również dodatkowe zmienne wprowadzone po przeprowadzeniu badań. Okazało się bowiem, że grupa badanych jest wewnątrznie zróżnicowana. Tworzyły ją osoby znajdujące się w różnego typu związkach miłosnych i pozostające w nich różnie długo.

## Narzędzia badawcze

W badaniach posłużono się dwoma narzędziami badawczymi<sup>16</sup>. Pierwszym z nich jest Kwestionariusz Zaangażowania Interpersonalnego, który został opracowany przez Iwonę Janicką oraz Wiesława Szymczaka. Jest to polska adaptacja Commitment Questionnaire autorstwa Stanleya i Markmana.

Drugim narzędziem jest Kwestionariusz Intymności KI-1, który bada doświadczany stan intymności. Został on opracowany przez Katarzynę Kosińską-Dec i jest polską adaptacją kwestionariusza PAIR autorstwa Marka Schaefera i Davida Olsona.

## Charakterystyka badanej grupy

W badaniu wzięły udział 172 osoby, które wypełniły kwestionariusze za pośrednictwem Internetu, w tym 128 kobiet (74%) i 44 mężczyzn (26%). Większość badanych to osoby heteroseksualne (97%), orientacja homoseksualna i biseksualna stanowiła znaczącą mniejszość (3%). Blisko

---

<sup>16</sup> Oba zostały omówione w poprzednich częściach tekstu.



98% respondentów posiadało wykształcenie średnie albo wyższe, natomiast niecałe 2% to osoby z wykształceniem zawodowym.

W badaniu wzięło udział zdecydowanie więcej osób przed 26. rokiem życia ( $M = 25,53$ ,  $SD = 3,81$ ). Osoby te stanowiły aż 70% całej próby.

Długość pozostawania w związku przez osoby badane rozciągała się od wymaganych dwóch lat aż do dziewiętnastu ( $M = 5,27$ ,  $SD = 2,91$ ). Znaczną większość, bo aż 85%, stanowiły osoby będące w związku od dwóch do siedmiu lat ( $M = 4,32$ ,  $SD = 1,65$ ).

Respondenci w momencie badania pozostawali w różnego typu związkach. Bycie w związku nieformalnym zadeklarowało 66 osób (38%), w narzeczeńskim 51 osób (30%), natomiast w związku małżeńskim 55 osób (32%). Spośród osób będących w narzeczeństwie ponad połowa (61%) ma wyznaczoną datę ślubu. Ponadto znaczna większość respondentów mieszka z obecnym partnerem/partnerką (77%). Natomiast jedynie 35 osób ma dziecko z obecnym partnerem/partnerką (20,3%).

## Analiza wyników badań

Głównym problemem tej części pracy była analiza związku zaangażowania interpersonalnego i intymności doświadczanej. Weryfikowaliśmy tę zależność, ponieważ uznaliśmy, że oba te zjawiska w istotny sposób uczestniczą w mechanizmie regulacji dystansu relacji miłosnej łączącej młodych dorosłych. Zasadniczą kwestią było określenie tego, czy zaangażowanie interpersonalne i intymność doświadczana uczestniczą w mechanizmie regulacji dystansu, wchodząc z sobą w interakcje, czy pozostają w niezależności od siebie. W związku z tym, że oba zjawiska są złożone, weryfikacji poddano nie tylko tezę o interakcji między nimi (w ogóle), ale i tezę o zależnościach między ich poszczególnymi wymiarami.

Analiza statystyczna nie wykazała istotnej zależności między zaangażowaniem interpersonalnym a intymnością doświadczaną (w ogóle). Zależności te wykazano dopiero na poziomie analiz statystycznych dotyczących ich wymiarów. Dodatkowo, słabe zależności wystąpiły między więzią z partnerem a ważnością związku (wymiar ten składa się na zaangażowanie rozumiane jako oddanie, czyli na poczucie chęci bycia w tym związku i z tym konkretnym partnerem) oraz intymnością emocjonalną i społeczną (tab. 1). Ujawniono też słabą, dodatnią zależność między troską o samopoczucie partnera (wymiar ten stanowi zaangażowanie jako zobowiązanie, czyli przymus lub powinność pozostania w tej relacji) a intymnością społeczną. Oznacza

to, że wraz ze wzrostem zaangażowania interpersonalnego we wszystkich jego wymiarach w związku wzrasta również intymność doświadczana w wymiarze społecznym. Intymność emocjonalna z kolei wzrasta jedynie wraz ze wzrostem zaangażowania rozumianego jako oddanie. Nie wykazano istotnych statystycznie zależności między pozostałymi wymiarami intymności doświadczanej i zaangażowania interpersonalnego.

Tabela 1. Zależności między wymiarami intymności doświadczanej i zaangażowania interpersonalnego

Zaangażowanie interpersonalne	Intymność doświadczana – wymiar				R <sup>2</sup>
	emocjonalny	intelektualny	społeczny	seksualny	
<b>Więź z partnerem</b>	$r = 0,210$ $p = 0,003$	$r = 0,028$ $p = 0,697$	$r = 0,176$ $p = 0,014$	$r = 0,042$ $p = 0,557$	15,1% $p < 0,001$
<b>Ważność związku</b>	$r = 0,247$ $p = 0,001$	$r = -0,033$ $p = 0,639$	$r = 0,208$ $p = 0,004$	$r = -0,001$ $p = 0,988$	15,4% $p < 0,001$
<b>Troska o samopoczucie partnera</b>	$r = -0,012$ $p = 0,875$	$r = 0,030$ $p = 0,689$	$r = 0,201$ $p = 0,008$	$r = -0,030$ $p = 0,693$	2,3% $p = 0,096$

Źródło: opracowanie własne.

Do analizy użyto ponadto modelu regresji liniowej (tab. 1). Wynika z niego, że zmienność w zakresie więzi z partnerem wyjaśniana jest w około 15% przez wymiary intymności doświadczanej i że zmienność w zakresie ważności związku wyjaśniana jest także w około 15% przez wymiary intymności doświadczanej. Oznacza to więc, że zmiana w zakresie więzi z partnerem oraz ważności związku powiązana jest w istotny sposób ze zmianami w zakresie intymności emocjonalnej i społecznej.

W dalszym etapie analiz statystycznych podjęto się weryfikacji tezy o zależnościach wymiarów intymności doświadczanej i zaangażowania interpersonalnego od rodzaju związku, w jakim pozostają badani, i długości jego trwania. Tezy te zostały sformułowane jako poboczne, po analizie zróżnicowania grupy badanych.

## Zależności między długością związku a wymiarami intymności doświadczanej i zaangażowania interpersonalnego

Nie stwierdzono związku pomiędzy długością relacji a żadnym z wymiarów intymności (tab. 2). Nie stwierdzono również związku między długością relacji a wymiarami zaangażowania interpersonalnego (tab. 3).

Tabela 2. Zależności między wymiarami intymności doświadczanej a długością związku

	Intymność doświadczana – wymiar			
	emocjonalny	intelektualny	społeczny	seksualny
Długość związku	$r = 0,074$ $p = 0,335$	$r = -0,100$ $p = 0,193$	$r = 0,083$ $p = 0,280$	$r = 0,115$ $p = 0,132$

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 3. Zależności między zaangażowaniem interpersonalnym a długością związku

	Zaangażowanie interpersonalne		
	więź z partnerem	ważność związku	troska o samopoczucie partnera
Długość związku	$r = 0,027$ $p = 0,722$	$r = 0,130$ $p = 0,090$	$r = 0,085$ $p = 0,267$

Źródło: opracowanie własne.

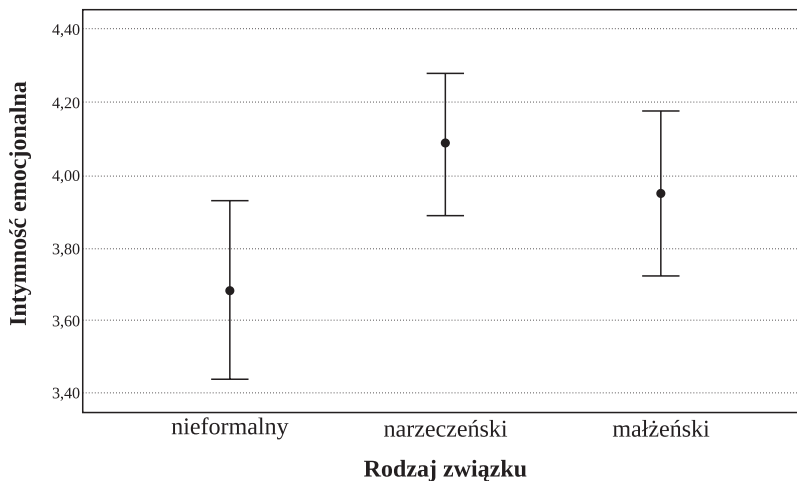
## Różnice w zakresie wymiarów intymności doświadczanej u badanych pozostających ze sobą w różnego rodzaju związkach miłosnych

Na podstawie analizy statystycznej z wykorzystaniem jednoczynnikowej analizy wariancji zmiennych stwierdzono istotne statystycznie różnice między osobami pozostającymi ze sobą w różnych typach związków. Różnice dotyczyły dwóch wymiarów intymności doświadczanej: emocjonalnego ( $F(2, 112) = 3,29, p = 0,041, \eta^2 p = 0,0182$ ) oraz seksualnego ( $F(2, 105) = 5,90, p = 0,004, \eta^2 p = 0,034$ ). W zakresie dwóch pozostałych wymiarów intymności doświadczanej nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic (intelektualny ( $F(2, 111) = 0,74, p = 0,479$ ) oraz społeczny ( $F(2, 111) = 2,61, p = 0,078$ )). Zaobserwowano<sup>17</sup>, że różnice między grupami w zakresie obu wymiarów intymności doświadczanej: emocjonalnego i seksualnego, wynikają przede wszystkim z niższych wyników uzyskanych przez jednostki z grupy osób pozostających w związkach nieformalnych w stosunku do wyników osób pozostających w związkach małżeńskich i narzeczeńskich.

Na podstawie analizy średnich (rys. 1 i 2) stwierdzono, że: (1) osoby będące w grupie osób pozostających w związku narzeczeńskim charakteryzują się najwyższymi wynikami w zakresie emocjonalnego wymiaru intymności spośród analizowanych grup; (2) osoby z grupy osób pozostających w związku małżeńskim cechują się najwyższymi wynikami w zakresie seksualnego wymiaru intymności spośród analizowanych grup. Osoby z grupy osób w związku nieformalnym nie różniły się pod względem seksualnego wymiaru intymności od osób z grupy osób w narzeczeństwie, a osoby będące w grupie osób w narzeczeństwie nie różniły się od osób będących w związku małżeńskim. Różnice dotyczą osób z grupy osób pozostających w związkach nieformalnym i małżeńskim. Z kolei osoby będące w grupie osób pozostających w związku nieformalnym nie różniły się w sposób istotny statystycznie pod względem emocjonalnego wymiaru intymności od osób będących w związku małżeńskim, natomiast różniły się pod tym względem od osób pozostających w związku narzeczeńskim, te z kolei nie różniły się pod tym względem od osób z grupy osób pozostających w związku małżeńskim.

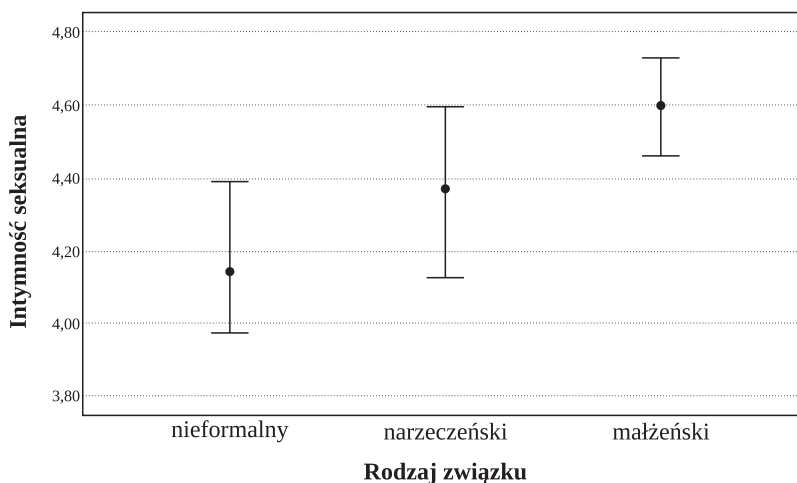
---

<sup>17</sup> Ze względu na to, że rozkład zmiennych odbiegał od rozkładu normalnego, a wariancja nie była homogeniczna, zastosowano korektę na wynik ANOVA oraz dobrano odpowiedni test *post hoc*, a mianowicie test *post-hoc* Games–Howella.



Rysunek 1. Średnie wartości wymiaru emocjonalnej intymności doświadczanej w różnych rodzajach związków

Źródło: opracowanie własne.

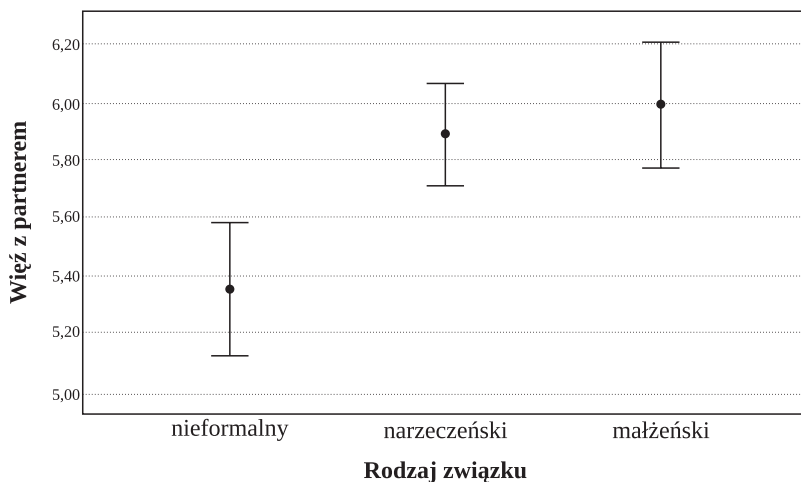


Rysunek 2. Średnie wartości wymiaru seksualnej intymności doświadczanej w różnych rodzajach związków

Źródło: opracowanie własne.

## Różnice w zakresie wymiarów zaangażowania interpersonalnego u badanych pozostających ze sobą w różnego rodzaju związkach miłosnych

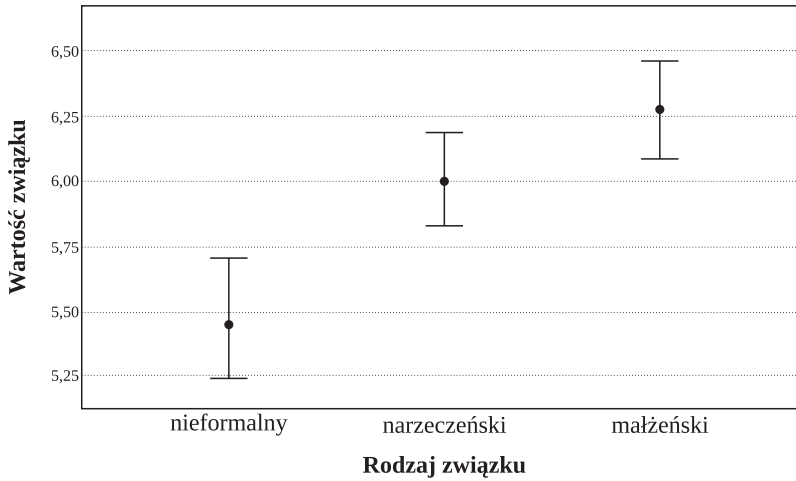
W toku analiz statystycznych z wykorzystaniem jednoczynnikowej analizy wariancji stwierdzono istotne statystycznie różnice między osobami pozostającymi w różnych typach związków pod względem wymiarów zaangażowania interpersonalnego (więź z partnerem:  $F(2, 112) = 9,32$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2p = 0,113$ ; ważność związku:  $F(2, 113) = 14,53$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2p = 0,164$ ; troska o samopoczucie partnera:  $F(2, 112) = 8,01$ ,  $p < 0,001$ ,  $\eta^2p = 0,089$ ). Zaobserwowano<sup>18</sup>, że różnica wynika głównie z niższych wyników w grupie osób w związkach nieformalnych w stosunku do wyników osób pozostających w związkach narzeczeńskim i małżeńskim. Te z kolei nie różniły się istotnie statystycznie między sobą.



Rysunek 3. Średnie wartości więzy z partnerem w różnych rodzajach związków

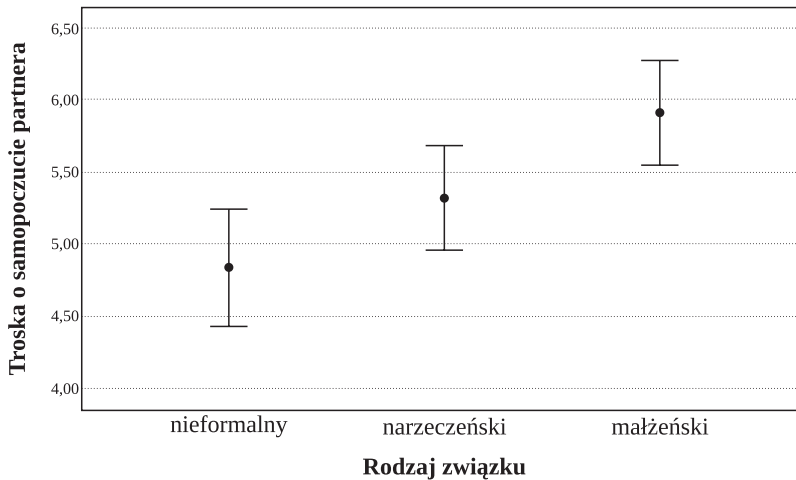
Źródło: opracowanie własne.

<sup>18</sup> Ze względu na to, że rozkłady zmiennych odbiegały od rozkładu normalnego, a wariancje nie były homogeniczne, zastosowano korektę na wynik ANOVA oraz dobrano odpowiedni test *post hoc*, tj. test *post hoc* Games–Howella.



Rysunek 4. Średnie wartości ważności związku w różnych rodzajach związków

Źródło: opracowanie własne.



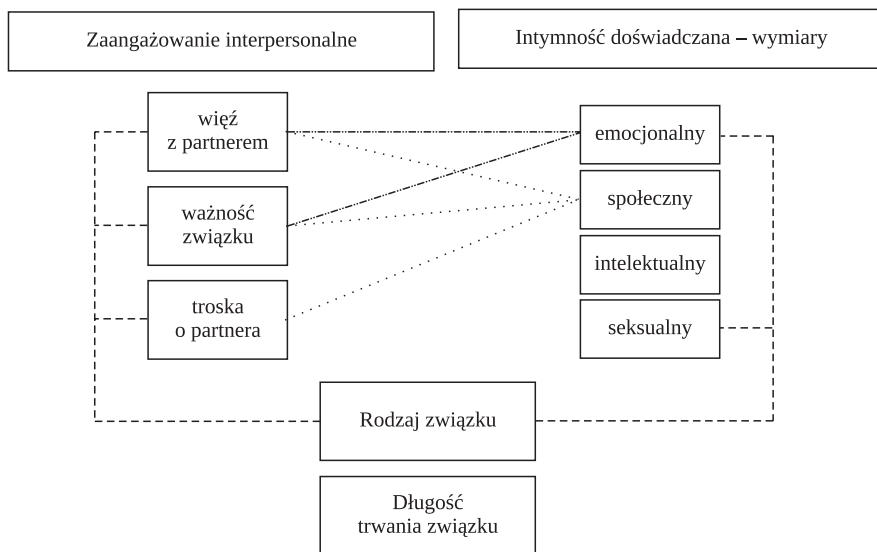
Rysunek 5. Średnie wartości troski o samopoczucie partnera w różnych rodzajach związków

Źródło: opracowanie własne.

Analiza średnich wyników we wszystkich wymiarach zaangażowania interpersonalnego uzyskanych przez osoby z różnych typów związków ujawniła, że osoby pozostające w związku małżeńskim cechują się najwyższym ich poziomem (rys. 3, 4 i 5).

## Analiza uzyskanych wyników

W efekcie przeprowadzonych analiz statystycznych ustalono zależności między zaangażowaniem interpersonalnym, intymnością doświadczaną, rodzajem i długością trwania związku. Na tej podstawie opracowano schemat zależności między zmiennymi (rys. 6).



Rysunek 6. Zależności między wymiarami zaangażowania interpersonalnego, intymności doświadczanej, długością i rodzajem związku

Źródło: opracowanie własne.

Stwierdzono, co było głównym celem tej części pracy, istnienie zależności między zaangażowaniem interpersonalnym i intymnością doświadczaną, ale jedynie w niektórych wymiarach: (1) zaangażowania interpersonalnego rozumianego jako oddanie (na które składa się więź z partnerem i ważność związku) z emocjonalnym i społecznym wymiarem intymności; (2) zaangażowania interpersonalnego rozumianego zarówno jako oddanie, jak i zobowiązanie (ważność związku) ze społecznym wymiarem intymności. Społeczny wymiar intymności pozostaje więc w zależnościach ze wszystkimi wymiarami zaangażowania interpersonalnego. Wymiar ten jest nie tylko najistotniejszy dla związków intymności doświadczanej z zaangażowaniem interpersonalnym,



jest też pośrednim ogniwem łączącym zaangażowanie interpersonalne rozumiane jako oddanie z zaangażowaniem interpersonalnym rozumianym jako zobowiązanie. Emocjonalny wymiar intymności doświadczanej z kolei, pozostając w zależności z oboma wymiarami zaangażowania interpersonalnego rozumianego jako oddanie, stanowi dla nich ogniwo łączące. Intelktualny i seksualny wymiary intymności doświadczanej znalazły się poza systemem istotnych statystycznie zależności między wymiarami zaangażowania interpersonalnego i intymności doświadczanej. Seksualny wymiar intymności doświadczanej pozostaje w niebezpośredni sposób powiązany ze wszystkimi wymiarami zaangażowania interpersonalnego. Zmienną pośredniczącą jest tu rodzaj związku. Tak więc jedynie intelektualny wymiar intymności doświadczanej okazał się nieistotny statystycznie w strukturze zależności między wymiarami zaangażowania interpersonalnego i intymności doświadczanej. Poza tą strukturą znalazła się również zmienna długość trwania związku.

## Wnioski z badań

Jak wspomniano we wcześniejszych fragmentach tekstu, w naukach społecznych można się spotkać z różnymi definicjami intymności i zaangażowania. W naszych badaniach skupiliśmy się na dwóch konkretnych. Nie jest wykluczone, że zależności między intymnością a zaangażowaniem miałyby inny charakter, gdyby ich teoretyczne i operacyjne definicje były inne.

Przeprowadzona analiza ujawnia, że zaangażowanie interpersonalne i intymność doświadczana nie są od siebie niezależne. Zidentyfikowano przy tym liczne zależności między ich wymiarami. Zależności te nie są zbyt silne, ale istotne. Oznacza to, że wyjaśniając, z ich wykorzystaniem, inne zjawiska, trzeba brać pod uwagę nie tylko ich na nie oddziaływanie, ale i oddziaływanie na nie ich ze sobą wzajemnych zależności. Dla podejmowanej w pracy problematyki dotyczącej regulacji dystansu w związkach miłosnych w okresie wczesnej dorosłości oznacza to, że wyjaśniając jej mechanizm, należy brać pod uwagę również interakcje między wymiarami zaangażowania interpersonalnego i intymności doświadczanej. W efekcie przeprowadzonych analiz nie tylko wskazano bezpośrednie i pośrednie zależności między wymiarami zaangażowania interpersonalnego i intymności doświadczanej, ale także określono ich kierunki. Wszystkie uznane za istotne statystycznie związki między nimi są dodatnie, co oznacza, że wzrost poziomu każdego z nich wiąże się ze wzrostem poziomu też tych, które są powiązane z nim, spadek

z kolei ze spadkiem. Dzięki tego typu ustaleniom możliwe jest wyjaśnianie mechaniki zależności między wymiarami zaangażowania interpersonalnego i intymności doświadczanej. Powiązanie tej mechaniki, w dalszych analizach teoretycznych i empirycznych, z regulacją dystansu w związkach miłosnych w okresie wczesnej dorosłości pozwoli nie tylko wyjaśniać, ale i przewidywać dynamikę tego procesu i diagnozować poziom jego efektywności.

Ciekawym spostrzeżeniem jest fakt, że w strukturze zależności między wymiarami zaangażowania interpersonalnego i intymności doświadczanej nie uczestniczy intelektualny wymiar intymności.

Dodatkowo przeprowadzono analizę różnic w zakresie wyników uzyskiwanych na wymiarach zaangażowania interpersonalnego i intymności doświadczanej przez osoby będące w różnego typu związkach i będące w nich przez różny czas. Długość trwania związku nie różnicowała badanych. Istotnie statystycznie różnice w zakresie poszczególnych wymiarów stwierdzono u osób będących w różnego typu związkach. Istotne w tym zakresie, choć nie we wszystkich typach związków, okazały się wszystkie wymiary zaangażowania interpersonalnego i dwa wymiary intymności doświadczanej – seksualny i emocjonalny.

## Podsumowanie

W kolejnych krokach konkretyzacji przeszliśmy od ogólnych założeń co do dynamiki i struktury mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego do empirycznej weryfikacji tezy o interakcyjnym działaniu dwóch procesów wyróżnianych jako zasadnicze w regulacji dystansu przez młodych dorosłych w łączących ich związkach miłosnych. W efekcie konceptualizacji ustaliliśmy, że mechanizm regulacji dystansu interpersonalnego w rozwiniętej formie jest złożoną strukturą, w której w dynamiczne interakcje wchodzi ze sobą instynkty, wzory społeczno-kulturowe i procesy psychiczne. Jego rozwój związany jest z wybijaniem się na pierwszy plan procesów psychicznych, co zwiększa zakres dowolności w regulowaniu dystansu interpersonalnego, a tym samym pozwala na kierowanie własnymi przeżyciami i zachowaniami w stosunku do drugiego człowieka.

Uznaliśmy, że wysoki poziom sprawności w tym zakresie jest szczególnie ważny w momencie podejmowania się przez młodego dorosłego budowania związku miłosnego. Jego trwałość jest szczególnie ważna zarówno z jednostkowych, jak i społecznych powodów. Te pierwsze związane są ze wzrostem w tym okresie rozwojowym siły potrzeby bliskości z drugim człowiekiem

w pracy i w miłości, te drugie z przedłużeniem gatunku i kultury. Trwałość związku miłosnego zwiększa prawdopodobieństwo realizacji obu tych grup celów równocześnie.

Po tych teoretycznych konceptualizacjach podjęliśmy problem szczegółowy. Wychodząc z założenia, że za trwałość związku miłosnego odpowiada może niezmiernie wiele czynników, na podstawie prac innych badaczy w ich polu wyróżniliśmy dwa: intymność doświadczaną i zaangażowanie interpersonalne. Problem, który poddaliśmy empirycznej weryfikacji, dotyczył nie tego, czy są one istotne w mechanizmie regulacji dystansu w związku miłosnym, ale tego, czy działają one w nim, pozostając ze sobą w interakcjach, czy osobno. Udało nam się ustalić, że zależności te nie mają charakteru ogólnego, ale szczegółowy. Wiele wymiarów obu konstruktów pozostaje ze sobą w zależnościach. To one okazały się odpowiadać za mechanikę regulacji dystansu przez młodych dorosłych w łączących ich związkach miłosnych.

Przedstawione w tekście kroki nie wyczerpują problemów związanych z identyfikacją mechanizmu regulacji dystansu interpersonalnego. Zadanie, jakie sobie postawiliśmy, to zrobienie także wszystkich pozostałych. Zależało nam na tym, aby objąć całość pracy, jaka jest do wykonania w tego typu zadaniach. W tym celu konieczny był pewien poziom ogólności, zarówno jeśli chodzi o formułowanie założeń teoretycznych, jak i o badania. W części poświęconej teorii skupiliśmy się na wskazaniu głównych jej punktów, pozostawiając sobie i innym miejsce na ich pogłębianie, uszczegółowienie. Podobnie w części empirycznej zajęliśmy się jedynie zjawiskami centralnymi, świadomie pomijając na tym etapie wiele zjawisk pobocznych. Również tu widzimy dla siebie i innych miejsce na „komplikowanie” struktury zależności między zjawiskami uczestniczącymi w mechanizmie regulacji dystansu w różnego rodzaju związkach łączących ludzi ze sobą, nie tylko miłosnych.

## Literatura

- Altman, I. (1977). Privacy regulation: Culturally universal or culturally specific? *The Journal of Social Issues*, 33(3), 66–84.
- Bee, H. (2005). *Psychologia rozwoju człowieka*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Bell, P.A., Greene, T.C., Fisher, J.D., Baum, A. (2004). *Psychologia środowiskowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Berzonsky, M.D. (1989). Identity style: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescent Research*, 4, 268–282.
- Brzezińska, A., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Brzezińska, A. (2000). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Clinebell, H.J., Clinebell, Ch.H. (1970). *The Intimate Marriage*. New York: Harpercollins College Div.
- Dröscher, V.B. (1997). *Rodzinne gniazdo*. Warszawa: Wydawnictwo Cyklady.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity Youth and Crisis*, New York–London: W. W. Norton & Company.
- Erikson, E.H. (1995). Zabawa i aktualność. W: A. Brzezińska, G. Lutomski, T. Czub, B. Smykowski (red.), *Dziecko w zabawie i w świecie języka* (ss. 232–269). Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Erikson, E.H. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Erikson, E.H. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.
- Erikson, E.H. (2004). *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Fouts, R. (1999). *Najbliżsi krewni*. Poznań: Media Rodzina.
- Frantz, C.E., White, K.M. (1985). Individuation and attachment in personality development: Extending Erikson's theory. *Journal of Personality*, 53(2), 224–256.
- Hall, E.T. (1976). *Ukryty wymiar*. Warszawa: PIW.
- Hall, E.T. (1987). *Bezgłośny język*. Warszawa: PIW.
- Hamachek, D.E. (1988). Evaluating self-concept and ego-development within Erikson's psychosocial framework: A formulation. *Journal of Counseling and Development*, 66(8), 354–360.
- Holland, R.W., Roeder, U., Baaren van, R.B., Brandt, A.C., Hannover, B. (2004). Don't stand so close to me. *American Psychological Society*, 15(4), 237–242.
- Janicka, I., Szymczak, W. (2017). Kwestionariusz zaangażowania interpersonalnego – polska adaptacja metody. *Polskie Forum Psychologiczne*, 22(2), 205–218.
- Johnson, M.P. (1982). Social and cognitive features of the dissolution of commitment to relationships. W: S. Duck (red.), *Personal Relationships 4: Dissolving Personal Relationships* (ss. 51–73). New York: Academic Press.
- Kosińska-Dec, K. (1999). Konstrukcja i właściwości kwestionariusza do badania intymności. *Przegląd Psychologiczny*, 42(4), 145–158.
- Leontiew, A.N. (1985). Działalność a osobowość. W: J. Reykowski, O.W. Owczynnikowa, K. Obuchowski (red.), *Studia z psychologii emocji, motywacji i osobowości* (ss. 7–57). Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.
- Lewin, K. (1938). *Contributions to Psychological Theory: The Conceptual Representation and the Measurement of Psychological Forces*. Durham: Duke University Press.
- Lorenz, K. (1983). *Tak zwane zło*. Warszawa: PIW.
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B. (2006). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: Change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42(2), 366–380.
- Marcia, J.E. (1966). Development and validation of ego identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558.
- Mead, M. (2000). *Kultura i tożsamość*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- O'Connor, S.C., Rosenblood, L.K. (1996). Affiliation motivation in everyday experience: A theoretical comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 513–522.

- Oleś, P. (2012). *Psychologia człowieka dorosłego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Pedersen, D.M. (1987). Relationship of personality to privacy preferences. *Journal of Social Behavior and Personality*, 2(2), 267–274.
- Piaget, J. (1966). *Studia z rozwoju dziecka*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Piaget, J. (1969). Punkt widzenia Piageta. *Psychologia Wychowawcza*, 12(5), 509–531.
- Pietrasiniński, Z. (1990). *Rozwój człowieka dorosłego*. Warszawa: Wiedza Powszechna.
- Prager, K.J. (1983). Development of intimacy in young adults: A multidimensional view. *Psychological Reports*, 52(3), 751–756.
- Praszkier, R. (1988). *W głąb szczerości*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Rusbult, C.E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101–117.
- Schaefer, M.T., Olson, D.H. (1981). Assessing intimacy: The PAIR inventory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(1), 47–60.
- Sęk, H. (1993). *Spółeczna psychologia kliniczna*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Smykowski, B. (2004). Wczesna dorosłość. Szanse rozwoju. *Remedium*, 2, 4–5.
- Smykowski, B. (2006). Poczucie intymności a proces formowania tożsamości. W: M. Beisert (red.), *Seksualność w cyklu życia człowieka* (ss. 83–112). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Smykowski, B. (2012). *Psychologia kryzysów w kulturowym rozwoju dzieci i młodzieży*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Smykowski, B. (2016). Kierowanie strumieniem świadomości. O staraniach Profesora Lecha Witkowskiego o poprawne odczytanie myśli Erika H. Eriksona w Polsce. *Psychologia Rozwojowa*, 3, 47–66.
- Smykowski, B. (2020). Wokół problemu tożsamości badań nad tożsamością. W: M. Jaworska-Witkowska, G. Piekarski (red.). *Profile integralności humanisty/ki i nauk społecznych. Księga Jubileuszowa dla Lecha Witkowskiego* (ss. 33–51). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Stanley, S.M., Markman, H.J. (1992). Assessing Commitment in Personal Relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
- Tinbergen, N. (1976). *Badania nad instynktem*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Trempała, J. (1989). *Rozumowanie w okresie wczesnej dorosłości*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Waterman, A. (1999). Identity, identity statuses, and identity status development: A contemporary statement. *Developmental Review*, 19(4), 591–621.
- Wojciszke, B. (1993). *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wygotki, L.S. (1971). *Wybrane prace psychologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Wygotki, L.S. (2002a). Kryzys siódmego roku życia. W: A. Brzezińska, M. Marchow (red.), *Wybrane prace psychologiczne II. Dzieciństwo i dorastanie* (ss. 165–177). Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.

- Wygotski, L.S. (2002b). Zabawa i jej rola w rozwoju psychicznym dziecka. W: A. Brzezińska, M. Marchow (red.), *Wybrane prace psychologiczne II. Dzieciństwo i dorastanie* (ss. 141–163). Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Wygotski, L.S. (2002c). Rozwój myślenia i tworzenie pojęć w okresie dorastania. W: A. Brzezińska, M. Marchow (red.), *Wybrane prace psychologiczne II. Dzieciństwo i dorastanie* (ss. 221–304). Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Ziółkowska, B. (2005). Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał młodych dorosłych? W: A.I. Brzezińska (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa* (ss. 423–468). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.