

Intensywne relacje interpersonalne w rzeczywistości kryzysu

Tomasz Prusiński*

Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie

INTENSE INTERPERSONAL RELATIONS IN CRISIS CIRCUMSTANCES

Today balanced mental and social functioning of a person is very infrequent. People are continually confronted with situations causing mental tension which, if continued, may become the source of severe mental decompensation. The salutogenic model points to the existence of generalized resilience resources which are important for the process of coping with mental crisis. Friendship is an example of such a resource. Deep interpersonal relations give us access to life experiences of other people which fosters development and supports strong sense of coherence. Friendship is a component of the central mental recovery factor in a crisis situation, namely global life orientation. The value of friendship in a situation of crisis is also discussed in the context of the forms that these relationships take today.

Key words: friendship, mental crisis

WYDARZENIE KRYTYCZNE I KRYZYS

Funkcjonowanie w wielowymiarowej przestrzeni społecznej dostarcza wielu dowodów wspierających przekonanie, że czas obecny jest w rzeczywistości czasem kryzysowym. Ludzie konfrontują się ciągle z wydarzeniami, które, jeśli nie przynoszą w ich przestrzeń psycho-fizyczną pełnowymiarowego kryzysu, to zaburzają zrównoważone funkcjonowanie. Stają się doświadczeniami co najmniej wysokostresowymi (Heszen, 2013; Strelau, 2015), zaburzającymi homeostazę, którą badacze zdrowia, psychoterapeuci i sam człowiek konfirmują jako stan pożądaný.

Jak podkreśla Kubacka-Jasiecka (2007), dotychczas brakuje jednej, powszechnie akceptowanej definicji samego pojęcia kryzysu. Podobnie ma się sprawa z istnieniem teorii zjawisk kryzysowych. Źródła słownikowe opracowując hasło kryzys konfrontują czytelnika z ważnymi treściami (Reber i Reber, 2015). Kryzys ma określony początek w czasoprzestrzeni, jest momentem rozstrzygającym i zwrotnym zarazem. Oznacza przesilenie, punkt zwrotny, przełom, w którym temporalne zaburzenie równowagi psychicznej (Kubacka-Jasiecka i Mudyń, 2003) wynika z zagrożenia ważnych wartości i celów życiowych, zaś konfrontacja z ważnym problemem życiowym wymaga implementacji działań i poniesienia wysiłku ponad standard dotychczas stosowany przez jednostkę.

Większość modeli kryzysu, zawierających charakterystykę tego procesu, odnosi się zwłaszcza do wydarzenia krytycznego, ale również do pojęcia zjawiska stresowego. Każdy człowiek doświadcza stresu. Stres jest zmienną towarzyszącą reakcji na codzienne trudności i na nieoczekiwane zdarzenia, co do których obecnie istniejące strategie rozwiązywania sytuacji muszą zostać nieznacznie zmodyfikowane, by stres pozostał wyłącznie funkcjonalnym napięciem o zróżnicowanym natężeniu (Kubacka-Jasiecka, 2007). Doświadczenie stresowe to zatem takie, podczas którego jednostka ma wystarczające zasoby, by pokonać przeciwność. Stan zakłócenia lub zapowiedzi zakłócenia równowagi między wymaganiami a możliwością ich spełnienia, nie trwa zazwyczaj długo. (Heszen, 2007; Nasiłowska-Barud, 2003).

Doświadczenie krytyczne jest czymś zasadniczo odmiennym. Zawiera komponentę reakcji stresowej na tyle silnej, że czasami uniemożliwiającej prowadzenie dalszej normalnej aktywności. Doświadczenie krytyczne to wydarzenie uderzające w cenione wartości i ważne dążenia jednostki. Jeśli stan emocjonalnego i poznawczego chaosu będzie się długotrwale utrzymywał, to rozpoczyna się stan kryzysu, a więc czas w życiu człowieka, kiedy dotychczasowe zdolności adaptacyjne nie są wystarczające, by poradzić sobie z problemem (Zdankiewicz-Ścigała i Przybylska, 2002; Sawicka, 2015). Ten moment jest zatrzymaniem człowieka w przeszłości. Człowiek może doświadczać chaosu, a nawet stanąć w sytuacji braku umiejętności odnalezienia zasobów, które pomogłyby mu odnaleźć równowagę, głównie emocjonalną, ale również poznawczą (Hoff, 1995).

Wheaton (1996) podkreśla, że większość dotychczasowych konstruktów i strategii życiowych, biorąc pod uwagę

** Korespondencję dotyczącą artykułu można kierować na adres: Tomasz Prusiński, Instytut Psychologii, Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, ul. Szczęśliwicka 40, 02-353 Warszawa. tomasz.prusinski@op.pl

współczesną złożoność i ciągłość procesów środowiskowych, w których człowiek funkcjonuje, okazuje się być w większości wypadków nieodpowiednia. Choć sam kryzys ma przebieg dynamiczny i nagły, to jednak jego przyczynami nie zawsze muszą być wydarzenia gwałtowne i niespodziewane. To, co człowiek obserwuje jako kryzys, jest jedynie wynikiem wcześniejszych nieobserwowalnych procesów i zamaskowanych trudności, które skumulowane nie dają się utrzymać na dotychczasowym poziomie.

KRYZYS – ZJAWISKO O JANUSOWEJ TWARZY

Kryzys jako fenomen życia człowieka niesie ze sobą dwa stany o sprzecznym znaczeniu. Może on stanowić poważne zagrożenie, gdyż przy niesprzyjających okolicznościach może dojść do poważnej dekompensacji psychicznej, a w efekcie objawić się może autoagresja lub agresja skierowana na zewnątrz. Natomiast, zwłaszcza w późniejszych jego fazach, kiedy zaburzona równowaga poznawczo-motywacyjna blokuje możliwość zmagania się z problemem, następuje zazwyczaj moment przesilenia, wymuszający konieczność zmiany sposobu funkcjonowania, wypracowania zachowań adaptacyjnych (Kubacka-Jasiecka, 2007). Kryzys może zatem stanowić szansę rozwoju, jak i ryzyko zaburzeń i wystąpienia patologii. Jedno jest pewne, zawsze pojawi się konieczny, rozstrzygający moment zwrotny w rzeczywistości kryzysowej, w którym rozwój zwróci się w jedną lub drugą stronę.

W KIERUNKU MODELU SALUTOGENETYCZNEGO

Choć modeli klasycznych i ujęć bardziej współczesnych jest wiele, paradygmat salutogenetyczny wydaje się być najodpowiedniejszą propozycją umożliwiającą rozważanie intensywnych relacji interpersonalnych jako zasobu w sytuacji kryzysowej (Heiman, 2004; Jahnsen, Villien, Straghelle i Holm, 2002). Jest modelem dopracowanym teoretycznie i bardzo precyzyjnie odpowiada na pytanie, dlaczego ludzie, pomimo iż kryzys paraliżuje ich funkcjonowanie, pozbawia dotychczasowego poczucia sensu, potrafią go pozytywnie sfinalizować. Choć kryzys może się zakończyć nie eliminując problemu, który do niego doprowadził czyli *de facto* człowiek wchodzi w stan pozornej chwilowej równowagi, to jednak potrafi być tak, że wystąpienie kryzysu u danej osoby nie pozostawia jej w stanie chronicznej dysfunkcjonalności, a ona sama powraca do zdrowia.

Co więcej, model salutogenetyczny zakłada, iż normą dla funkcjonowania człowieka jest dynamiczny stan równowagi. Zławsza w obecnej rzeczywistości funkcjonowania kwestia dynamizmu procesów psychicznych ma kluczowe znaczenie. Człowiek optymalizuje swoje funkcjonowanie poprzez nieustanne i dynamiczne dostrajanie się do wymagań środowiska. W modelu salutogenetycznym podkreśla się, że stresory są raczej bodźcami, wobec których człowiek dostraja się dosyć szybko, ale jednak zdecydowanym uproszczeniem dla tego modelu byłoby traktowanie go wyłącznie w kategoriach paradygmatu

wyjaśniającego powrót do zdrowia po zachwianiu organizmu niezbyt poważnymi wydarzeniami życia codziennego. Antonovsky (2005), w książce *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia* i wcześniejszych swoich pracach, podkreślając, że każde wydarzenie może być punktem zwrotnym w naszym procesie rozwojowym, wobec którego człowiek nie ma zautomatyzowanych działań adaptacyjnych, wyraźnie ukazuje przestrzeń dla rozpatrywania nagłych, przełomowych i długotrwałych stanów utraty równowagi, w tym również kryzysu (por. Becker, Glascoff i Felts, 2010; McEachron, 2014).

Ten model, jak wspomniano, wspiera również założenie o potencjalnie dychotomicznym znaczeniu zjawiska kryzysowego. Skoro zdrowe funkcjonowanie to skalowany, dynamiczny proces stałego reagowania na stresory, również o ostrym i długotrwałym działaniu, to krytyczne wydarzenia życiowe mogą pozostawić człowieka na jednym krańcu skali, czyli w chronicznej chorobie, ale mogą, będąc poważną okazją do zmiany perspektywy życiowej, zapoczątkować proces wzmocnienia, powrotu do zdrowia. Co o tym decyduje? Wszystkich czynników nie sposób wymienić. Model salutogenetyczny wskazuje na istnienie dwóch grup czynników (Antonovsky, 2005): uogólnionych zasobów odpornościowych i poczucia koherencji, będących pojemnymi kategoriami skupiającymi elementy istotne dla procesu radzenia sobie zarówno z codziennymi uciążliwościami i utrapieniami jak i wydarzeniami silniej a czasami całkowicie zakłócającymi dotychczasowe funkcjonowanie.

PRZYJAŹŃ JAKO SPECYFICZNY ZASÓB

Szczególnym zasobem jest przyjaźń, którą model salutogenetyczny wymienia w uogólnionych zasobach odpornościowych jako specyficzny wymiar wsparcia społecznego. Specyficzny, albowiem dzięki intensywnym relacjom interpersonalnym, chociaż nie wyłącznie dzięki temu zasobowi, człowiek uzyskuje dostęp do doświadczeń życiowych sprzyjających rozwojowi i utrzymaniu silnego poczucia koherencji. Przyjaźń jest zatem zasobem bezpośrednio wspomagającym człowieka w utrzymaniu stresora na poziomie codziennego napięcia, ale również jest komponentą centralnego czynnika zdrowienia w sytuacji kryzysowej, mianowicie ogólnej orientacji życiowej. Współczesne badania naukowe traktują intensywnie relacje przyjacielskie jako ważny zasób odpornościowy (Rivera, Garcia-Moya, Moreno i Ramos, 2012).

Na poziomie podstawowym przyjaźń stanowi przestrzeń do zwierzania się i odnalezienia wsparcia emocjonalnego, możliwość intymnych wyznań (Reisman, 1979; Fehr, 2004). Niektórzy badacze (Szarota, 2014) podkreślają, że jest to wyjątkowa relacja, albowiem najtrudniejsze problemy dotyczące najbardziej intymnych sfer życia człowieka omawiane są właśnie w przyjaźni. Sieci relacji przyjacielskich nie mają tak gęstych powiązań jak sieci rodzinne, stąd łatwiej utrzymać informacje w tajemnicy (Adelman, Parks i Albrecht, 2000). Wsparcie emocjonalne, współtowarzyszenie w krytycznych wy-

darzeniach, otwarcie na emocje drugiej strony, stanowi kwestię kluczową, albowiem jest czytelnym sygnałem dla osoby w kryzysie, że nie została opuszczona i że są wokół inni ludzie, dlatego sytuacja graniczna możliwa jest do przetrwania (por. Sweeney, Owens i Malone, 2015). Zwłaszcza ten ostatni element, zwany mechanizmem kontenerowania emocji w kryzysie, pojawiający się zwłaszcza we wczesnych fazach kryzysu, wskazuje na wartość przyjaźni. Przyjaciel będący świadkiem mocnych emocji i wytrzymujący siłę ich rażenia, przejmując część ich siły, obniża intensywność przeżywanego emocji, dając tym samym istotną doraźną pomoc, która decyduje o uproszczeniu dalszych etapów kryzysu, a zatem *implicite* zmniejsza obszar dysfunkcjonalności człowieka (Sawicka, 2015). Można powiedzieć, że w tym wymiarze realizuje się doraźna wartość przyjaźni w kryzysie.

Intensywna relacja interpersonalna, również jako komponenta poczucia koherencji, wydaje się współodpowiadać za przewagę człowieka w sytuacji krytycznej. Zdaniem Anotonovskiego (2005) ludzie o silnym poczuciu koherencji mają przewagę nad ludźmi o słabym poczuciu koherencji, ponieważ ci ostatni wobec wydarzenia krytycznego nie potrafią skorzystać z doświadczenia życiowego, są zdezorientowani poznawczo, a ich niski poziom motywacji powoduje, że nie uda im się uniknąć wielu szkodliwych konsekwencji wynikłego problemu. Jak zatem może przypuszczalnie działać tu element w postaci przyjaźni?

Trudno wypreparować jej jednostkowy udział, albowiem jak już wspomniano ilość czynników jest ogromna. Korzystając jednak z opisanych przez Antonovsky'ego prawidłowości funkcjonowania człowieka w sytuacji krytycznej, odtworzyć można kilka istotnych prawidłowości. Otóż okazuje się, że doświadczenia z głębokich relacji przyjaźni wypełniają jeden ze składników poczucia koherencji, poczucie zaradności (por. Eriksson i Lindstrom, 2005). Jeśli człowiek posiada głębokie relacje przyjacielskie, to jest w stanie spostrzegać dostępne zasoby jako wystarczające do sprostania trudnym wymaganiom. Relacje interpersonalne wydają się być istotnym elementem oceny okoliczności i zbudowania przekonania, że człowiek nie jest sam, a więc nie jest bezradny i nie czuje się ofiarą zdarzeń. Ponadto, relacja z drugim człowiekiem oparta na głębokim zaufaniu, stanowi przestrzeń budowania informacji zwrotnych, które informują o trafności obranej strategii działania. Człowiek nie posiadający sieci przyjacielskich raczej zlekceważy sygnały komunikowane w relacjach o mniejszym zaufaniu (Sztompka, 2007) i wzajemnym poznaniu, mówiące o nieadekwatności i nieadaptacyjności obranych rozwiązań kryzysu.

Jak podkreśla Whitson (2012) przyjaźń nie chroni przed kryzysem, ale stanowi bufor, czyli pełni rolę pośredniczącą, między krytycznymi wydarzeniami żywymi a jednostką. Głęboka relacja interpersonalna jest również zasobem wykorzystywanym w procesie reagowania na wydarzenia krytyczne, to jeden z czynników uprawdopodobniających zmianę perspektywy życiowej na progresywną. Przyjaźń wydaje się być zatem warunkiem

koniecznym wyboru i kontynuacji naturalnego wysiłku adaptacyjnego człowieka w kryzysie.

PRZYJAŹŃ, ALE JAKA?

Pytanie o wartość przyjaźni nie pozostaje zatem bez znaczenia. Dylemat czy ważna jest ilość czy jakość relacji nie budzi aż tyle emocji i kontrowersji, ponieważ życie społeczne pokazuje, że wystarczy jedna głęboka relacja, byśmy przetrwali wiele i nie wystarczy choćby największa sieć luźnych znajomości, by przetrwać choćby jeden poważny kryzys (Arunkumar i Dharmaganadan, 2001).

Badania nad przyjaźnią w psychologii mają długą historię. I choć dostarczanego z badań empirycznych materiału nie jest mało, to jednak przestrzeń kryteriów definicyjnych nadal jest niejednorodna, zaś sama przyjaźń, jeśliby korzystać z skonstruowanych dotychczas definicji, mylona jest z innymi bliskimi relacjami (Adelman, Parks i Albrecht, 2000; Prusiński, 2015). Dodać należy, że w przestrzeni naukowej prace z zakresu głębokich relacji interpersonalnych należą zazwyczaj do amerykańskich psychologów (Brooks, 2002; Oswald i Clark, 2003; Doyle i in., 2011). Temat przyjaźni nie jest praktycznie obecny w psychologii polskiej. Chociaż w kilku nowszych pracach wspomina się wartość tego zagadnienia, to jednak niewiele jest prac empirycznych, które w ostatniej dekadzie pojawiły się w polskiej przestrzeni naukowej (McAndrew i Rybak, 2006; Szarota, Cantarero i Matsuoto, 2015; Szczepańska i Gawel-Luty, 2009).

Istotne wydaje się zatem wykonanie pracy w kierunku stworzenia odpowiedniego narzędzia o dobrych wartościach psychometrycznych, czyli spełniającego kryteria rzetelności i trafności, celem wspierania nie tylko poznania własności relacji przyjaźni w realiach polskich, czyli poniekąd wypełnienia poznawczej luki, ale również celem wsparcia tych psychologów – praktyków, którzy w pracy z klientem cenią sobie również wiedzę o jego bliskich relacjach interpersonalnych, a których być może on sam nie byłby w stanie opisać na wszystkich istotnych i niezbędnych do zrozumienia funkcjonowania w sytuacji granicznej wymiarach. Ważnym czynnikiem dynamizującym proces poszukiwania danych o bliskich relacjach przyjaźni jest również fakt, iż przyjaźń w ostatnich dekadach przeszła istotny *lifting* i nie jest ona już tym, co dotychczas o niej generalnie wiemy. Tylko wyłącznie wstępnie, opierając się na wspomnianych wcześniej badaniach empirycznych, postawić można tezę, że współczesna głęboka relacja interpersonalna, choć nadal nazywana przyjaźnią, nie zawsze nią jest i że nie spełnia teraz roli, którą realizowała w przeszłości.

Bauman (2003) podkreśla, że z powodu zmiany stylu życia i funkcjonowania jak również z powodu rozwoju nowych form depersonalizującej komunikacji, dochodzi do zniszczenia bezpośredniej, indywidualnej, angażującej wielowymiarowej więzi. Jak się zatem okazuje, przyjaźń nie jest fenomenem stałym w czasie, przeciwnie, jest zjawiskiem głęboko zależnym od bieżących racji kultury.

FIMS

Do początków pierwszej dekady XXI wieku nie było znane odpowiednie, zwłaszcza na poziomie psychometrycznym czyniące zadość kryteriom dobroci pomiaru, narzędzie do badania siły relacji interpersonalnych. Badacze, Arunkumar i Dharmangadan opracowali skalę wychodzącą naprzeciw wspomnianym wyżej potrzebom określania wymiarów ludzkiej przyjaźni. W Stanach Zjednoczonych i Indiach narzędzie to istnieje pod nazwą *Friendship Intensity Measurement Scale* (w skrócie: FIMS). Niedawno zakończyły się prace dotyczące adaptacji kulturowej do warunków polskich całej skali, a obecnie prowadzone są intensywne prace dotyczące wstępnej walidacji psychometrycznej narzędzia.

Definicja przyjaźni, jaką przyjęto na potrzeby konstruowania wspomnianego narzędzia, obejmuje cztery wymiary, swoiste obszary istotne dla uchwycenia głębokiej relacji przyjacielskiej. Badacze uwzględnili: po pierwsze, zdolność do życia i funkcjonowania w związku z drugą osobą. Ten wymiar zależny jest od takich zmiennych jak: wzajemna akceptacja, szacunek i zaufanie. Drugim wymiarem jest wsparcie, rozumiane na płaszczyźnie emocjonalnej i pomoc w rozwoju drugiej stronie związku. Trzecim wymiarem jest harmonia, która rozumiana jest jako zestrojenie w relacji, jak również jako stabilność relacji. Ostatnim, czwartym wymiarem, jest intymność, czyli istnienie przestrzeni, w której partnerzy dzielą wspólne, głębokie doświadczenia życiowe, powierzając sobie najskrytsze tajemnice, rozumiejąc tym samym wzajemne zachowanie i intencje.

Dotychczas przeprowadzono dwie walidacje psychometryczne tego narzędzia. W warunkach kultury indyjskiej dokonano tego na próbie 130 osób, uzyskując rzetelność mierzoną α -Cronbacha o wartości .88 i wysoką trafność teoretyczną (Arunkumar i Dharmangadan, 2001). W warunkach kultury amerykańskiej i porównując z niewielką próbą badanych z Polski dokonano wstępnej walidacji na próbie 57 osób, uzyskując wartość .81 rzetelności mierzoną α -Cronbacha (McAndrew i Rybak, 2006). Trzeci proces walidacji psychometrycznej, w warunkach polskich, jak wspomniano wcześniej, prowadzony jest obecnie i opiera się na badaniach empirycznych prowadzonych od 2015 roku. Przewiduje się dokładniejszą ocenę narzędzia, zwłaszcza w wymiarze jego trafności. Obliczona na wynikach ze zgromadzonej dotychczas próby pilotażowej liczącej 160 osób α -Cronbacha ma wartość zbliżoną do uzyskanych w poprzednich badaniach. Jednakże o trzecim procesie walidacji można jedynie tutaj wzmiankować, albowiem badanie nie zostało ostatecznie zakończone. Narzędzie jest w trakcie szeroko zakrojonego procesu walidacji.

DEFORMACJE PRZYJAŹNI

Wydaje się, że istotnym dla problematyki kryzysu jest pytanie dotyczące tego, czym obecnie przyjaźń jest lub przynajmniej, czym często bywa. Jak już wcześniej wspo-

mniano, przyjaźń w ostatnich dekadach uległa znaczącej deformacji (Prusiński, 2015; Szarota, 2014).

Z uwagi na popularność różnorodnych portali społecznościowych wielu badaczy mówi o istnieniu przyjaźni cyfrowej czy też wirtualnej (Henderson i Gilding, 2004; Szarota, 2014). Czy przyjaźń ta może spełniać, stawiane jej w modelu salutogenetycznym, jakiegokolwiek zadanie wobec drugiego człowieka będącego w sytuacji kryzysowej? Odpowiedź wydaje się nie dawać żadnych złudzeń. Człowiek ma tu poczucie nieskrępowanej swobody. Jednym ruchem może nawiązać kontakt z drugim, może kontaktu nie podejmować lub odrzucić go na zawsze. Relacja wirtualna ma zdecydowanie luźniejszy, często tymczasowy charakter niż ta twarzą w twarz i jest utrzymywana do momentu, kiedy ta druga strona jest źródłem aktualnej satysfakcji emocjonalnej. Przy takiej deformacji zanika kategoria intymności, choć z reguły łatwiej i szybciej człowiek potrafi się otworzyć, ujawnić intymne szczegóły swojego życia, to jednak nie potrafi tego uczynić na tak głębokim poziomie, jak w relacji bezpośredniej. Towarzystwo człowiekowi poczucie anonimowości pozwala relację taką zerwać natychmiast po podjęciu takiej decyzji.

Bauman (2003) podkreśla, że relacje w świecie wirtualnym, choć są częstsze i dynamiczniejsze, to są także płytkie, na tyle płytkie, że rzadko kiedy ewoluują w kierunku stabilnej więzi. Przyjaźń wirtualna kontraktowana jest na pewnym rodzaju *quasi*bliskości. To bliskość bez wcześniejszego spotkania, to bliskość bez kosztów i tym samym jest to bliskość mniej angażująca. Taka postać przyjaźni wydaje się nie być wartościowa dla osoby w kryzysie. Przyjaźń nie spełnia tu chociażby swojej doraźnej funkcji. Brak zaufania i wspólnej sfery intymności nie pozwala na znalezienie w relacji zasadniczego źródła oparcia w przeżywaniu emocji. Trudno też mówić o istnieniu jakiegokolwiek wsparcia w procesie zdrowienia, ponieważ to ostatnie odbywa się w kontakcie z realnym człowiekiem, wymaga aktywacji zasobu w określonych okresach porządkowania doświadczeń i opracowania reakcji adaptacyjnej.

Inna forma mutacji przyjaźni jest związana ze zjawiskiem jej seksualizacji (Prusiński, 2015; Szarota, 2014). Relacja przyjaźni tym różni się od małżeńskiej, że ta pierwsza jest czysto platoniczna. Tak wyglądało to do niedawna. Obecnie zauważa się łamanie podstawowych granic intymności i poszerzanie oczekiwań wobec tej relacji (Claxton i van Dulmen, 2013; Lehmler, Vander-Drift i Kelly, 2014). Ten rodzaj przyjaźni ma kilka określeń w języku angielskim jako: *one night stands*, *booty calls*, *fuck buddies* oraz *friends with benefits*. Ta forma relacji jest popularna zwłaszcza wśród młodych ludzi, do 35 roku życia. Uzupelnienie relacji przyjacielskiej kontaktem seksualnym jest zjawiskiem nowym, mało poznawym, zwłaszcza w realiach polskich. Co ważne, chociaż przyjaciele potrafią ustalać ilość kontaktów seksualnych, już taki element jak wierność nie jest w tej relacji wymagany. Ewidentnie przyjaźń wrzucana zostaje w przestrzeń materiału przeznaczanego do doraźnego skonsurowania, tym samym istnieje realne niebezpieczeństwo

falszywego zaangażowania. Jeśli strony traktują relację przede wszystkim utylitarnie, trudno mówić o istnieniu silnej więzi. Skoro nie jest spełniany podstawowy warunek dla głębokiej relacji interpersonalnej, to tu również pojawia się pytanie o wartość i rolę takiego zasobu w kontekście wspierania nieuchronnej reorganizacji życia człowieka w kryzysie.

LITERATURA

- Adelman, M., Parks, M., Albrecht T. (2000). Natura przyjaźni i jej rozwój. W: J. Stewart (red.), *Mosty zamiast murów: o komunikowaniu się między ludźmi* (s. 374-385). Warszawa: PWN.
- Antonovsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: LQ.
- Arunkumar, T., Dharmangadan, B. (2001). The friendship intensity measurement scale (FIMS). *Psychological Studies*, 46, 59-62.
- Bauman, Z. (2003). *Razem osobno*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Becker, C.M., Glascoff, M.A., Felts, W.M. (2010). Salutogenesis 30 years later: Where do we go from here? *International Electronic Journal of Health Education*, 13, 25-32.
- Brooks, R. (2002). Transitional friends? Young people's strategies to manage and maintain their friendships during a period of repositioning. *Journal of Youth Studies*, 5, 4, 449-467.
- Claxton, S., van Dulmen, M. (2013). Casual sexual relationships and experiences in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1, 2, 138-150.
- Doyle, P., de Medeiros, K., Saunders, P., Mosby, A., Van Haitsma, K. (2012). Friendships among people with dementia in long term care. *The International Journal of Social Research and Practice*, 11, 3, 363-381.
- Eriksson, M., Lindstrom, B. (2005). Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. Research Report. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 460-466.
- Fehr, B. (2004). Intimacy expectations in same-sex friendships: a prototype interaction-pattern model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 265-284.
- Heiman, T. (2004). Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among israeli university students. *The Journal of Psychology*, 168, 505-520.
- Henderson, S., Gilding, M. (2004). 'I've never clicked this much with anyone in my life': Trust and hyperpersonal communication in online friendship. *New Media and Society*, 4, 487-506.
- Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu*. Warszawa: PWN.
- Heszen, I. (2007). Kliniczna psychologia zdrowia. W: H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna* (t. II, s. 222-243). Warszawa: PWN.
- Hoff, L.A. (1995). *People in crisis: Understanding and helping*. Redwood City: Addison-Wesley.
- Jahnsen, R., Villien, L., Straghelle, J.K., Holm, I. (2002). Coping potential and disability sense of coherence in adults with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation*, 24, 511-518.
- Kubacka-Jasiecka, D. (2007). Interwencja kryzysowa. W: H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna* (t. II, s. 244-272). Warszawa: PWN.
- Lehmiller, J., VanderDrift, L., Kelly, J. (2014). Sexual communication, satisfaction, and condom use behavior in friends with benefits and romantic partners. *Journal of Sex Research*, 51, 1, 74-85.
- McAndrew, F., Rybak, A. (2006). How do we decide whom our friends are? Defining levels of friendship in Poland and the United States. *The Journal of Social Psychology*, 146, 2, 147-163.
- McEachron, G. (2014). Compassion for the young experiencing the trauma of death. *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 7, 63-72.
- Mudyń, K., Kubacka-Jasiecka, D. (2003). Wprowadzenie. W: K. Mudyń, D. Kubacka-Jasiecka (red.), *Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna* (s. 7-16). Toruń: Adam Marszałek.
- Nasiłowska-Barud, A. (2003). Choroba jako kryzys psychologiczny. W: K. Mudyń, D. Kubacka-Jasiecka (red.), *Kryzys, interwencja i pomoc psychologiczna* (s. 17-27). Toruń: Adam Marszałek.
- Oswald, D., Clark, E. (2003). Best friends forever? High school best friendships and the transition to college. *Personal Relationships*, 10, 187-196.
- Prusiński, T. (2015). Trudności z badaniem przyjaźni. Psychologiczne i społeczne wymiary współczesnych relacji przyjacielskich. *Fides et Ratio*, 3, 21-32.
- Reber, A.S., Reber, E.S. (2015). *Słownik psychologii*. Warszawa: Scholar.
- Reisman, J. (1979). *Anatomy of friendship*. New York: Irvington.
- Rivera, F., Garcia-Moya, I., Moreno, C., Ramos, P. (2012). Developmental contexts and sense of coherence in adolescence: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 18, 800-812.
- Sawicka, M. (2015). *Psychologia kryzysu*. Warszawa: UKSW. Wykład nie opublikowany.
- Strelau, J. (2015). *Różnice indywidualne*. Warszawa: Scholar.
- Sweeney, L., Owens, C., Malone, K. (2015). Communication and interpretation of emotional distress within the friendships of young Irish men prior to suicide: a qualitative study. *Health and Social Care in the Community*, 23, 150-158.
- Szarota, P. (2014). Przyjaźń pod mikroskopem. Problemy metodologiczne w badaniach nad funkcjonowaniem relacji przyjacielskich. *Psychologia Społeczna*, 9, 1, 28-36.
- Szarota, P., Cantarero, K., Matsumoto, D. (2015). Emotional frankness and friendship in polish culture. *Polish Psychological Bulletin*, 46, 2, 181-185.
- Szczepańska M., Gawel-Luty E. (2009). *Przyjaźń jako wartość w relacjach dzieci i młodzieży*. Kraków: Impuls.
- Sztompka, P. (2007). *Zaufanie – fundament bezpieczeństwa*. Kraków: Znak.
- Wheaton, B. (1996). The domains and boundaries of stress concepts. W: H.B. Kaplan (red.), *Psychosocial stress, perspectives on structure, theory, life-course and methods* (s. 29-70). New York: Academic Press.
- Whitson, S. (2012). When friendship is used as a weapon: Using life space crisis intervention skills to confront bullying. *Reclaiming Children and Youth*, 21, 58-61.
- Zdankiewicz-Ściagała, E., Przybylska, M. (2002). *Trauma. Proces i diagnoza. Mechanizmy psychoneurofizjologiczne*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.