

HANNA KUBIAK

ORCID 0000-0002-1795-8528

*Uniwersytet im. Adama Mickiewicza  
w Poznaniu*

## ZWIĄZKI ROMANTYCZNE MŁODZIEŻY Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

ABSTRACT. Kubiak Hanna, *Związki romantyczne młodzieży z zaburzeniami psychicznymi* [Romantic Relationships of Adolescents with Mental Disorders]. *Studia Edukacyjne* no. 64, 2022, Poznań 2022, pp. 21-33. Adam Mickiewicz University Press. ISSN 1233-6688. DOI: 10.14746/se.2022.64.2

The article deals with the issue of romantic relationships experienced by adolescents with mental disorders. It presents the importance of participation in romantic relationships for the development of adolescents and how the process can be disrupted if the adolescents experience mental disorders. The difficulties concern both entering pre-intimate relationships as well as functioning in them. The main obstacles in this situation are related to the self-esteem of adolescents with mental disorders and the phenomenon of labeling them. The support system around young people with mental health problems consists not only of parents and teachers, but also of psychotherapists, educators and psychiatrists. The text ends with psycho-pedagogical postulates.

**Key words:** adolescence, romantic relationships, mental disorders

### Wprowadzenie

Zakochanie się, a następnie bycie w związku może wzbogacać życie na wszystkich jego etapach i różnych płaszczyznach, ale szczególne znaczenie ma dla adolescentów, którzy dopiero wchodzi w świat preintymnych relacji. Ich zbudowanie można traktować jako jedno z zadań rozwojowych okresu dorastania<sup>1</sup>. Młodzi ludzie przygotowują się do już w pełni dojrzałego związku o charakterze intymnym<sup>2</sup>. Kompetencje społeczne młodzieży,

---

<sup>1</sup> C. Kindelberger, R. Tsao, *Staying Alone or Getting Attached: Development of the Motivations Toward Romantic Relationships During Adolescence*, *The Journal of Genetic Psychology*, 2014, 175, s. 147-162.

<sup>2</sup> E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań 1950/2000.

związane z komunikowaniem się, stawianiem granic, budowaniem przyjaźni są predyktorem późniejszej satysfakcji w relacjach miłosnych<sup>3</sup>. Stanowią one przestrzeń wewnętrznego rozwoju, wpływają na jakość życia, zdrowie psychiczne<sup>4</sup> i fizyczne<sup>5</sup> osób je tworzących. Związki pełnią w życiu adolescentów złożone funkcje. Stanowią przestrzeń, ale też wskaźnik rozwoju inter- i intrapersonalnego<sup>6</sup>.

### Konteksty bycia w związku romantycznym: społeczny i indywidualny

Związki romantyczne są innym niż na przykład przyjaźń wariantem relacji społecznych, których istnienie i przebieg w bardzo znaczącym stopniu wpływa na jakość życia nastolatków<sup>7</sup>. Adolescenci<sup>8</sup> potrzebują wsparcia innych młodych ludzi w obszarze podobieństwa wyborów dotyczących stylu życia. Jeżeli rówieśnicy nastolatka są w związkach, to pozostawanie poza związkiem może budzić pytania: czy jestem wystarczająco atrakcyjny/a, dobry/a, interesujący/a w oczach rówieśników.

Bycie zakochanym wzmacnia zatem pozycję nastolatka w grupie rówieśniczej, pozwala identyfikować siebie jako bardziej dorosłą/ego, „przynależną/ego” do kogoś jednego (chłopaka/dziewczyny), ale i całej grupy (innych zakochanych, „sparowanych”). W tym sensie zakochanie pełni też funkcję tożsamościową. Bycie w relacji miłosnej sprzyja wysokiej samoocenie nastolatków<sup>9</sup>. Relacje preintymne stanowią „trening” przed intymnymi relacjami, zaspokajającymi różnorakie potrzeby człowieka: psychiczne – szczególnie bliskości, wsparcia; biologiczne – związane z realizacją popędu seksualnego; społeczne. Uznaje się, że przy wielości motywacji i wymiarów zakochania się w okresie adolescencji, wiodące są te związane z romantyczną miłością

---

<sup>3</sup> J. Allen i in., *Adolescent Peer Relationship Qualities as Predictors of Long-Term Romantic*, *Child Development*, 2020, 91, 1, s. 327-340.

<sup>4</sup> E.E. Horn i in., *Accounting for the physical and mental health benefits of entry into marriage: A genetically informed study of selection and causation*, *Journal of Family Psychology*, 2013, 27(1), s. 30-41,

<sup>5</sup> Deci E.L., Ryan R.M., *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*, *Canadian Psychology [Psychologie Canadienne]*, 2008, 49, 182.

<sup>6</sup> B.B. Brown, „*You're going out with who?*”: *Peer group influences on adolescent romantic relationship*, [w:] *The development of romantic relationships in adolescence*, red. W. Furman, B.B. Brown, C. Feiring, New York 1999, s. 291-329.

<sup>7</sup> S.-J. Blakemore, K.L. Mills, *Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?* *Annual Review of Psychology*, 2014, 65, s. 187-207.

<sup>8</sup> Tamże.

<sup>9</sup> C. Kindelberger, R. Tsao, *Staying Alone or Getting Attached*, s. 147-162.

i popędem seksualnym<sup>10</sup>. Zróżnicowanie siły tych motywów następuje oczywiście wraz z przebiegiem rozwoju. Dla młodszych nastolatków istotniejszy niż obiekt uczucia jest sam stan zakochania<sup>11</sup>, ekscytacja związana z byciem w związku.

Warto dodać, że z wiekiem młodzi ludzie przechodzą istotną zmianę w motywacji dotyczącej wchodzenia w związki – od zewnętrznej do wewnętrznej<sup>12</sup>. Początkowo szukają więc w relacji przede wszystkim potwierdzenia swojej pozycji w grupie, a potem – bliskości, towarzystwa, intymności. Ich partner czy partnerka często jest także przyjacielem, przyjaciółką, osobą, która wspiera w trudnościach, równoważy negatywne nastroje, niesie pociechę w konfliktach z rodzicami<sup>13</sup>.

Zanim młoda osoba wybierze tego w kim się zakocha, spędza wiele czasu na myśleniu o związku, miłości, siebie w kontekście relacji romantycznej<sup>14</sup>.

Myśłom tym towarzyszą emocje zarówno pozytywne, jak i negatywne, które w ogóle w tym okresie życia przeważają. Pozytywne emocje wiążą się ze scenariuszami szczęśliwych związków, natomiast negatywne dotyczą często niepokojów związanych z własną atrakcyjnością dla innych, tego, czy w ogóle uda się wejść w związek. Treść tych myśli łączy się w sposób oczywisty z nastrojem nastolatka – może być ona przytłaczająca szczególnie w sytuacji, kiedy młoda osoba ma zaburzenia nastroju, lękowe, czy inne problemy emocjonalne lub szerzej – psychiczne. Rozważając czynniki wpływające na obraz nastolatka jako partnera romantycznego w jego własnej perspektywie, należy obok stanu psychicznego uwzględnić również jego popularność w grupie rówieśniczej<sup>15</sup>, obraz relacji miłosnej rozumiany jako schemat, ukształtowany między innymi pod wpływem obserwacji relacji rodziców, ale też innych osób z otoczenia społecznego. Już dzieci mają wizje romantycznych relacji, ukształtowane przez ich obserwacje, ale również media<sup>16</sup>. Udział tych drugich w budowaniu oczekiwań odnośnie związku może obciążać młode osoby nierealistycznymi nadziejami dotyczącymi partnera, ale też istoty relacji. Ma to szczególne znaczenie w sytuacji, kiedy dziecko nie może być obserwowane

<sup>10</sup> Tamże.

<sup>11</sup> A. Oleszkiewicz, A. Senejko, *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*, Warszawa 2013.

<sup>12</sup> Tamże.

<sup>13</sup> S-A. Lee, *Young adults' committed romantic relationships: A longitudinal study on the dynamics among parental divorce, relationships with mothers and fathers, and children's committed romantic relationships*, ProQuest Dissertations Publishing, 2007, 3264580, [dostęp: 25.01.2022].

<sup>14</sup> K. Pawłowska, *Rozwój romantycznych związków w okresie adolescencji – recenzja*, Seksuologia Polska, 2006, 4, 1, s. 47-49.

<sup>15</sup> Tamże.

<sup>16</sup> V. Hefner, B.J. Wilson, *From love at first sight to soul mate: The influence of romantic ideals in popular films on young people's beliefs about relationships*, Communication Monographs, 2013, 80(2), s. 150-175.

rem dobrej, bliskiej relacji romantycznej rodziców. Dzieci wychowujące się w cieniu niestabilnych, konfliktowych relacji rodziców lub w sytuacji ich rozstania są narażone na trudności we własnych kontaktach intymnych, jednak to indywidualny układ czynników ryzyka decyduje o jego sile<sup>17</sup>. Młodzież w tej sytuacji może dewaluować związki, jednak również je idealizować.

W myśl koncepcji wywodzących się z teorii przywiązania, styl funkcjonowania młodej osoby w związku wywodzi się z jakości relacji przywiązaniowej, łączącej go z rodzicami<sup>18</sup>. Co ważne, na to, w jaki sposób młoda osoba odnajduje się w związku romantycznym, wpływają jej relacje z matką i ojcem oddzielnie<sup>19</sup>. Istotna jest tu zarówno treść ukształtowanego we wczesnym dzieciństwie schematu przywiązaniowego, jak i codzienny przebieg kontaktów z dorosłymi, który „dzieje się” aktualnie. Można powiedzieć, że te dwie ścieżki – schemat relacji i relacja „tocząca się”, aktualna – współzależą od siebie i splatają. Sposób przeżywania relacji wywodzi się ze schematu przywiązaniowego, ale, jeśli uwzględnić plastyczność układu nerwowego, realne relacje mogą też korygować schemat<sup>20</sup>.

W przypadku konfliktu toczącego się w rodzinie, młode osoby mają tendencję do negowania swojej partnerki/partnera<sup>21</sup>, czego efektem są kłótnie, konflikty w związku, a niekiedy jego zerwanie. Owo „negowanie” partnera dotyczy przypisywania mu wrogich intencji, odzwierciedlając się w krytykowaniu czy lekceważeniu jego słów i zachowań.

Bycie wychowywanym w środowisku ryzyka – o niskim statusie socjoekonomicznym, niższym niż w innych sytuacjach poziomie wsparcia (emocjonalnego, informacyjnego), większej częstotliwości konfliktów wewnątrzrodzinnych – wiąże się zatem z trudniejszym przebiegiem relacji romantycznych adolescentów<sup>22</sup>. Z kolei, rodzaj trajektorii tych związków (normatywny *versus* niepewny lub konfliktowy) stanowi predyktor przebiegu przyszłych relacji miłosnych, także małżeństw, w których młodzi ludzie pozostają już jako dorośli. Jakość środowiska mierzona czynnikami zewnętrznymi i odnoszonymi się do relacji wewnątrzrodzinnych (status socjoekonomiczny i częstość konfliktów w rodzinie) pozostaje w związku z wewnątrzpsychicznym obrazem

<sup>17</sup> S-A. Lee, *Young adults' committed romantic relationships*.

<sup>18</sup> Por badania przytaczane w: D. Czyżewska, E. Gruba, *Bliskość w relacjach z rodzicami a przywiązanie i poziom intymności doświadczane przez młodych dorosłych*, *Psychologia Rozwojowa*, 2016, 21, 4, s. 91-107.

<sup>19</sup> S-A. Lee, *Young adults' committed romantic relationships*.

<sup>20</sup> D. Siegel, *Burza w mózgu nastolatka. Potencjał okresu dorastania*, Podkowa Leśna 2016.

<sup>21</sup> L.S. Aloia, D.H. Solomon, *Perceptions of verbal aggression in romantic relationships: The role of family history and motivational systems*, *Western Journal of Communication*, 2013, 77, s. 411-423; G. Picci i in., *Parent-Adolescent Conflict and Young Adult Romantic Relationship Negativity: Genetic and Environmental Influences*, *Journal of Family Psychology*, 2019, 33, 1, s. 34-43.

<sup>22</sup> D. Bae, S. Kogan, *Romantic Relationship Trajectories Among Young African American Men: The Influence of Adverse Life Contexts*, *Journal of Family Psychology*, 2020, 34, 6, s. 687-697.

związku i partnera, jaki buduje młoda osoba: mianowicie wiąże się z zaufaniem do drugiej osoby, gotowością polegania na niej, umiejętnością znoszenia frustracji<sup>23</sup>.

Ważne okazują się również wzorce relacji typowe dla pokolenia młodej osoby<sup>24</sup>, które są tylko częściowo dostępne osobom spoza tej grupy. W ostatnich dziesięcioleciach takie wzorce wiążą się między innymi z przeżywaniem relacji online, co niesie ze sobą określone skutki. Młode osoby wskazują, że bywają obciążone koniecznością dookreślenia relacji (aby zaznaczyć swój związkowy status w mediach społecznościowych), przedstawiania jej w upiększonej wersji „do oceny” (dokonują jej śledzący media rówieśnicy). Przeżywają również niepokój w sytuacji, kiedy informacje o relacji nie doczekają się odpowiedzi obserwujących profil kolegów lub jeśli są to wypowiedzi krytyczne<sup>25</sup>.

Sam przebieg relacji preintymnych bywa gwałtowny i bardzo dynamiczny<sup>26</sup>. Im młodsze osoby zaangażowane w związek, tym szybsze zmiany „akcji”, wielość doświadczanych emocji – od idealizacji do głębokiej niechęci, jeżeli scenariusz zdarzeń pomiędzy dwojgiem ludzi będzie odbiegał od ich wyobrażeń. Należy przywołać tutaj cechy rozwoju emocjonalnego i poznawczego adolescentów: duża amplituda emocji, egocentryzm emocjonalny, sztywność poznawcza i niepodatność na argumenty, radykalizm rozwojowy<sup>27</sup> mogą sprzyjać gwałtownym reakcjom i decyzjom okołozwiązkowym. Uznając wagę emocji dla trwania i przebiegu młodzieńczych relacji, trzeba też zwrócić uwagę, że indywidualne cechy osobowości są również bardzo znaczące z punktu widzenia prawdopodobieństwa rozpoczęcia relacji i później jej trwania<sup>28</sup>. Należy przyjąć, że uczestniczenie w związkach miłosnych ma w pewnym sensie formujący charakter: wchodzi w złożone związki z myślami, uczuciami, zdarzeniami, kształtującą się osobowością<sup>29</sup>. Jeżeli osobowość analizować z perspektywy koncepcji Wielkiej Piątki<sup>30</sup>, największe znaczenie dla bycia w związku i jego przebiegu wydaje się mieć ugodowość: być może predysponuje osoby do wchodzenia w relacje miłosne i ma znaczenie dla

<sup>23</sup> L.I. Pearlin i in., *Stress, health, and the life course: Some conceptual perspectives*, Journal of Health and Social Behavior, 2005, 46, s. 205-219.

<sup>24</sup> B. Brown, C. Feiring, W. Furman, *Missing the love boat-why researches have shied away from adolescence romance?*, [w:] *The development of romantic relationships*, s. 1-19.

<sup>25</sup> Wypowiedzi pochodzą z rozmów klinicznych autorki z młodzieżą.

<sup>26</sup> B. Brown, C. Feiring, W. Furman, *Missing the love boat-why researches have shied away*, s. 1-19.

<sup>27</sup> A. Oleszkiewicz, A. Senejko, *Psychologia dorastania*.

<sup>28</sup> E. Asselmann, J. Specht, *Taking the Ups and Downs at the Rollercoaster of Love: Associations Between Major Life Events in the Domain of Romantic Relationships and the Big Five Personality Traits*, *Developmental Psychology*, 2020, 56, 9, s. 1803-1816.

<sup>29</sup> Tamże.

<sup>30</sup> C. Hall, G. Lindzey, J. Campbell, *Teorie osobowości*, Warszawa 2006.

rozwiązywania konfliktów, a najprawdopodobniej obydwie te mechanizmy zachodzą równocześnie<sup>31</sup>. Pozostawanie w dłuższych relacjach może wzmocnić sumienność jako wymiar osobowości, a doświadczenia związkowe – pozytywne lub nie – wpływają – również pozytywnie lub nie – na otwartość poszczególnych osób<sup>32</sup>. Badacze wnioskują, że zmiany w osobowości zachodzące pod wpływem relacji związkowych mają bardzo złożony charakter, raczej mogą stanowić efekt różnorodnych doświadczeń niż zachodzą w ich oczekiwaniu – nie wyklucza to wniosku o znaczeniu relacji romantycznych dla kształtowania się osobowości, zwłaszcza w okresie z definicji ukierunkowanym na zmianę, jak ma to miejsce w adolescencji. Z punktu widzenia teorii rozwoju osobowości Eriksona, ważnym zasobem osoby jest wierność własnym wyborom, preferencjom, tożsamości z jednej strony, a z drugiej – rozwijająca się w młodości zdolność do wchodzenia w intymny związek<sup>33</sup>. Pojawia się zatem pytanie dotyczące relacji między emocjonalną niezależnością osoby a jej gotowością do współzależności<sup>34</sup>, które należałoby raczej traktować jako uzupełniające się w prawidłowo przebiegającym rozwoju człowieka.

Owa współzależność oznacza silną, częstą, przebiegającą w zróżnicowany sposób zależność między emocjami, myślami i czynami osób pozostających w relacji<sup>35</sup>. Badania wskazują, że pary w większym stopniu dzielą reakcje emocjonalne niż osoby spoza diady romantycznej, istnieje większa zgodność w zakresie fluktuacji emocji<sup>36</sup>, a zależności między emocjami występowały w różnym stopniu w odniesieniu do emocji pozytywnych, negatywnych, neutralnych. Owa współzależność emocjonalna jest w dużym stopniu zależna od kontekstu sytuacyjnego, interpersonalnego, nie stanowi zatem prostej zależności matematycznej. Mechanizmy jej funkcjonowania wymagają pogłębionych badań, ale fakt istnienia można uznać za przyjęty.

Współzależność może być obserwowana również w związkach romantycznych młodzieży, co pozostaje w zgodzie z tendencjami rozwojowymi. W pierwszym okresie rozwoju tożsamości dominuje tożsamość grupowa, łatwość identyfikowania się z zachowaniami, poglądami, wartościami grupy – odnosi się to także do utożsamiania się z różnymi aspektami bycia partnera romantycznego. Dopiero upływ czasu i przebieg rozwoju pozwalają człowiekowi osiągnąć równowagę pomiędzy (współ)zależnością a niezależnością, cieszyć się zarówno bliskością z drugim człowiekiem, jak i wolnością.

<sup>31</sup> Tamże.

<sup>32</sup> Tamże.

<sup>33</sup> E.H. Erikson, *Tożsamość a cykl życia*, Poznań 2004.

<sup>34</sup> L. Sels i in., *The occurrence and correlates of emotional interdependence in romantic relationships*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2020, 119, 1, s. 136-158.

<sup>35</sup> H. Kelley i in., *Close relationships*, New York 1983.

<sup>36</sup> L. Sels i in., *The occurrence and correlates of emotional interdependence*, s. 136-158.

## Zaburzenia psychiczne młodzieży a relacje romantyczne

Relacje romantyczne są, jak wskazano powyżej, obszarem rozwoju w różnych jego sferach. Mogą również, pozostając kontekstem rozwoju, stanowić jego wskaźnik. W sytuacji nietypowego, zakłóconego przebiegu rozwoju wchodzenie i bycie w relacjach romantycznych bywa znacząco utrudnione. Sytuacją szczególnie trudną jest doświadczanie w okresie adolescencji zaburzeń psychicznych. Objawy zaburzeń zależą przede wszystkim od ich rodzaju, na przykład tendencja do negatywnego interpretowania zdarzeń może wiązać się z depresją<sup>37</sup>, a przekonanie o zagrażającym charakterze kontaktów – z zaburzeniami lękowymi. Wiele objawów zaburzeń psychicznych ma charakter niespecyficzny, zatem występować będą w przebiegu wielu rozpoznań. Jednakże uogólniając, można stwierdzić, że zniekształcenia w postrzeganiu rzeczywistości, szczególnie społecznej, mogą od niej izolować i utrudniać budowanie relacji<sup>38</sup>. Świadomość własnych problemów ze zdrowiem psychicznym może negatywnie wpływać na samoocenę młodych ludzi – prowadzić do myśli, że jest się nieatrakcyjnym jako potencjalny partner. Samoocena młodych ludzi wiąże się w różnoraki sposób z występowaniem zaburzeń psychicznych: poczucie winy i niska samoocena są na przykład objawami depresji, zatem w oczywisty sposób z nią współwystępują<sup>39</sup>. Wyniki niektórych badań wskazują jednak na brak związku pomiędzy samooceną a występowaniem zaburzeń psychicznych u adolescentów<sup>40</sup>. Wyniki te wymagają analizy w kontekście czynników pośredniczących i na przykład uczestniczenie w terapii oraz udział w leczeniu farmakologicznym mogą mieć znaczenie z punktu widzenia nasilenia tych objawów, jak też zaburzenia w ogóle.

Występowanie problemów w dziedzinie zdrowia psychicznego jest związane z niższym poziomem rozwoju tożsamości w okresie adolescencji<sup>41</sup>, a to może oznaczać trudności ze zdefiniowaniem swoich potrzeb, ale i własnych możliwości dotyczących zaspokajania potrzeb innych ludzi, na przykład potencjalnego partnera. Najistotniejsze problemy wewnętrzne dotyczące wchodzenia w relację wiążą się z brakiem zaufania do siebie i drugiego człowieka,

<sup>37</sup> S. Spence, M. Reinecke, *Rozumienie, zapobieganie i leczenie depresji u dzieci i młodzieży*, [w:] *Psychoterapia poznawcza w teorii i praktyce*, red. S. Spence, M. Reinecke, Gdańsk 2005, s. 397-438.

<sup>38</sup> K. Ambroziak, A. Kołakowski, K. Siwek, *Depresja nastolatków*, Gdańsk 2018.

<sup>39</sup> Np. A. Milevsky i in., *Maternal and Paternal Parenting Styles in Adolescents: Associations with Self-Esteem, Depression and Life-Satisfaction*, *Journal of Child and Family Studies*, 2007, 16, 1, s. 39-47.

<sup>40</sup> C. Willoughby i in., *Measuring the self-esteem of adolescents with mental health problems: theory meets practice*, *Can J Occup Ther*, 2000, 67(4), s. 230-238.

<sup>41</sup> L. Shanahan, *Mental health problems in adolescents: The impact on self and identity*, ProQuest Dissertations Publishing, 2005, [dostęp: 25.01.2022].

negatywnego sposobu interpretowania neutralnych czy nawet pozytywnych sygnałów społecznych, niepewności dotyczącej własnych wyborów. Trudne doświadczenia, jak na przykład bycie porzuconym czy odrzuconym wiążą się z prawdopodobieństwem wystąpienia depresji czy innych problemów psychicznych<sup>42</sup>, ale zależność jest dwukierunkowa – problemy z zakresu zdrowia psychicznego mogą pozostawać w związku z byciem odrzuconym. Jeżeli wziąć pod uwagę, że czynniki wiążące się z prawdopodobieństwem bycia odrzuconym w związku (czy odrzuconą – wyniki badań potwierdzają, że omawiane czynniki są statystycznie istotniejsze w grupie kobiet), to przede wszystkim lękowo-unikający typ przywiązania, lęk przed porzuceniem, zależność<sup>43</sup>, należy uznać, że takie doświadczenie, jeżeli wystąpi, potwierdzi negatywne schematy poznawcze osoby – że świat jest zagrażający, ludzie niestali, a ona sama gorsza i słaba. Nadmierne poszukiwanie pewności (np. dotyczące tego, że partner mnie kocha, że nie porzuci, że inne osoby nie są dla niego tak atrakcyjne) okazało się ważnym czynnikiem destrukcyjnym w relacjach<sup>44</sup>, a ponieważ nierzadko jest strategią podejmowaną przez osoby z niższym, niż typowe, poczuciem własnej wartości, w sytuacji niepewności interpersonalnej można założyć, że częściej będzie dotyczyło adolescentów z niższym poziomem zdrowia psychicznego niż w populacji ogólnej. Również inne problemy emocjonalne czy psychiczne, na przykład związane z rozwijającym się procesem nieprawidłowego kształtowania osobowości, pozostają w związku z niższym poziomem satysfakcji ze związku romantycznego<sup>45</sup>. Chwiejny afekt, wysoki poziom lęku, nadmierna uległość, utrzymujący się smutek, unikanie intymności, zazdrość, trudności z wzięciem na siebie odpowiedzialności za siebie i za relację mają negatywne znaczenie dla jakości związku romantycznego<sup>46</sup>. Przytaczane badania dotyczyły młodych dorosłych – u adolescentów wspomniane cechy mogą mieć jeszcze charakter rozwojowy, wiązać się z brakiem doświadczenia w relacjach intymnych, jednak ich duże natężenie może być również czynnikiem obciążającym w związku.

Z powyższego wynika, że samo wystąpienie zaburzeń psychicznych ma znaczenie jako czynnik potencjalnie utrudniający wejście w związek, natomiast dla funkcjonowania w nim ważniejszy okazuje się nie tyle sam fakt występowania problemów psychicznych, co ich objawy.

---

<sup>42</sup> G.M. Slavich i in., *Black sheep get the blues: A psychobiological model of social rejection and depression*, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2010, s. 39-45.

<sup>43</sup> J. Stewart, K. Harkness, *The Interpersonal Toxicity of Excessive Reassurance-Seeking: Evidence From a Longitudinal Study of Romantic Relationships*, *Journal of Social & Clinical Psychology*, 2015, 34, 5, s. 392-410.

<sup>44</sup> Tamże.

<sup>45</sup> S. Wilson i in., *Maladaptive Personality Traits and Romantic Relationship Satisfaction: A Monozygotic Co-Twin Control Analysis*, *Journal of Abnormal Psychology*, 2018, 127, 4, s. 339-347.

<sup>46</sup> Tamże.



Również wtórne konsekwencje zaburzenia, jak problemy w szkole czy częstsze niż w populacji ogólnej korzystanie z nauczania indywidualnego, wpływają negatywnie na społeczne funkcjonowanie młodych ludzi, także dotyczące relacji romantycznych.

Utrudnienia dotyczące wchodzenia w związki romantyczne występują nie tylko po stronie adolescentów z zaburzeniami psychicznymi, ale także wiążą się z ich społecznym odbiorem. Stygmatyzacja i marginalizowanie osób z zaburzeniami psychicznymi<sup>47</sup> mogą rzeczywiście negatywnie wpływać na szanse dotyczące rozpoczęcia relacji intymnej<sup>48</sup>. Z badań prowadzonych wśród osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi wynika, że bycie w relacji romantycznej pojmują jako czynnik ułatwiający wyzdrowienie<sup>49</sup>. Natomiast, problemy w związku, zerwanie, są czynnikami mocno obciążającymi osoby z zaburzeniami<sup>50</sup>, otwierającymi nierzadko myśli o własnej bezwartościowości i braku nadziei na stworzenie związku w przyszłości.

Badania<sup>51</sup> wskazujące na powiązanie między zdrowiem psychicznym a byciem w związku pozwalają wnioskować, że istnieje pozytywna łączność między byciem w dobrej<sup>52</sup> relacji intymnej (a nie związku w ogóle) a poziomem nastroju. Tworzenie dobrej relacji intymnej wiąże się zatem po pierwsze z dobrostanem młodzieży doświadczanym w trakcie trwania związku, a po drugie – kształtuje specyficzne kompetencje społeczne, wpływające na jakość ich przyszłych relacji intymnych<sup>53</sup>.

## Zakończenie

Rozważenie wspierania młodych ludzi w doświadczaniu przez nich miłości, wynikające z towarzyszenia im w ich problemach i analiza literatury, doprowadziły do zaproponowania **postulatów pedagogiczno-psychologicznych**, ukierunkowanych na wspieranie młodych ludzi z zaburzeniami psy-

---

<sup>47</sup> H. Kubiak, *Problemy rodziców adolescentów z zaburzeniami psychicznymi*, [w:] *W trosce o macierzyństwo*, red. E. Włodarczyk, Poznań 2017, s. 83-94.

<sup>48</sup> R.E. Drake, R. Whitley, *Recovery and severe mental illness: Description and analysis*, Canadian Journal of Psychiatry, 2014, 59, s. 236-242.

<sup>49</sup> M.-E. Boucher, D. Groleau, R. Whitley, *Recovery and Severe Mental Illness: The Role of Romantic Relationships, Intimacy, and Sexuality*, Psychiatric Rehabilitation Journal, 2016, 39, s. 180-182.

<sup>50</sup> Tamże.

<sup>51</sup> A. Barr i in., *Romantic Relationship Transitions and Changes in Health Among Rural, White Young Adults*, Journal of Family Psychology, 2016, 30, s. 832-842.

<sup>52</sup> To jest zapewniającej wsparcie, w której dominują pozytywne emocje.

<sup>53</sup> J. Kansky, J. Allen, *Long-Term Risks and Possible Benefits Associated with Late Adolescent Romantic Relationship Quality*, Journal of Youth and Adolescence, 2018, 47, s. 1531-1544.

chicznymi i ich partnerów w jednym z najważniejszych obszarów ludzkich doświadczeń.

1) Warto wspierać młodych ludzi w odkrywaniu motywacji (które zazwyczaj są złożone) dotyczących wchodzenia w związki – pozwoli to dotrzeć do głębszych potrzeb, zrozumieć je, a następnie podjąć trud ich realizacji.

2) „Związki z obszaru ryzyka” – na przykład zawierane z osobami z zaburzeniami psychicznymi – mogą stanowić dla obu stron przestrzeń uczenia się: własnych preferencji, reakcji, ograniczeń.

3) Każdy z partnerów relacji powinien w niej dbać także o siebie – niekiedy będzie to oznaczało stawianie w relacji oczekiwań czy granic, kiedy indziej zakończenie związku. Młode osoby potrzebują często, aby ktoś z otoczenia im takie prawo „przyznał”.

4) Rolą dorosłych jest zapewnianie młodzieży edukacji dotyczącej zaburzeń psychicznych, dostarczanie nie tylko wiedzy, ale i kompetencji do zrozumienia osób nimi dotkniętych.

5) Różne rodzaje zaburzeń mają różnorodny wpływ na wchodzenie i funkcjonowanie w związkach intymnych osób ich doświadczających – młodzi ludzie potrzebują wsparcia w próbach poznawania tych mechanizmów.

6) Warto, aby rodzice odnaleźli właściwe miejsce na kontinuum między zaangażowaniem a dystansem wobec relacji dorastających dzieci, także tych z zaburzeniami psychicznymi.

Podsumowując, adolescencja jest niepowtarzalnym, bardzo dynamicznym i wypełnionym zmianami okresem w życiu człowieka<sup>54</sup>. W jej przebiegu ustala się kierunek trajektorii rozwojowej osoby, także w obszarze dotyczącym miłości. Dobrze, jeśli życzliwi dorośli – rodzice, nauczyciele, terapeuci – wspomagają młodzież w trudnym zadaniu dostrzegania własnych potrzeb, możliwości i ograniczeń. Ze względu na częstotliwość zaburzeń psychicznych<sup>55</sup>, edukacja dotycząca ich istoty, przyczyn i konsekwencji, także relacyjnych, staje się warunkiem koniecznym wychowania, ukierunkowanego na rozumienie siebie i świata.

## BIBLIOGRAFIA

Adams T., Moore M., *High-risk health and credit behavior among 18- to 25-year-old college students*, Journal of American College Health, 2007, 56.

<sup>54</sup> G. Holmbeck i in., *Poznawczo-behawioralna terapia adolescentów z perspektywy psychologii rozwojowej*, [w:] *Terapia dzieci i młodzieży*, red. P. Kendall, Kraków 2010.

<sup>55</sup> T. Adams, M. Moore, *High-risk health and credit behavior among 18- to 25-year-old college students*, Journal of American College Health, 2007, 56, s. 101-108.

- Allen J., Narr R., Kansky J., Szwedo D., *Adolescent Peer Relationship Qualities as Predictors of Long-Term Romantic*, *Child Development*, 2020, 91, 1.
- Aloia L.S., Solomon D.H., *Perceptions of verbal aggression in romantic relationships: The role of family history and motivational systems*, *Western Journal of Communication*, 2013, 77.
- Ambroziak K., Kolakowski A., Siwek K., *Depresja nastolatków*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2018.
- Asselmann E., Specht J., *Taking the Ups and Downs at the Rollercoaster of Love: Associations Between Major Life Events in the Domain of Romantic Relationships and the Big Five Personality Traits*, *Developmental Psychology*, 2020, 56, 9.
- Bachen C.M., Illouz E., *Imagining romance: Young people's cultural models of romance and love*, *Critical Studies in Media Communication*, 1996, 13(4).
- Bae D., Kogan S., *Romantic Relationship Trajectories Among Young African American Men: The Influence of Adverse Life Contexts*, *Journal of Family Psychology*, 2020, 34, 6.
- Barr A., Sutton T., Simons L., Wickrama K.A.S., *Romantic Relationship Transitions and Changes in Health Among Rural, White Young Adults*, *Journal of Family Psychology*, 2016, 30.
- Blakemore S.-J., Mills K.L., *Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing?* *Annual Review of Psychology*, 2014, 65.
- Boucher M.-E., Groleau D., Whitley R., *Recovery and Severe Mental Illness: The Role of Romantic Relationships, Intimacy, and Sexuality*, *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 2016, 39.
- Brown B., Feiring C., Furman W., *Missing the love boat-why researches have shied away from adolescence romance?*, [w:] *The development of romantic relationships in adolescence*, red. W. Furman, B.B. Brown, C. Feiring, Cambridge University Press, New York 1999.
- Brown B.B., „You're going out with who?": *Peer group influences on adolescent romantic relationship*, [w:] *The development of romantic relationships in adolescence*, red. W. Furman, B.B. Brown, C. Feiring, Cambridge University Press, New York 1999.
- Creshwell J., *Projektowanie badań naukowych. Metody jakościowe, ilościowe i mieszane*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2013.
- Czyżewska D., Gruba E., *Bliskość w relacjach z rodzicami a przywiązanie i poziom intymności doświadczane przez młodych dorosłych*, *Psychologia Rozwojowa*, 2016, 21, 4.
- Deci E.L., Ryan R.M., *Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health*, *Canadian Psychology [Psychologie Canadienne]*, 2008, 49, 182.
- Drake R.E., Whitley R., *Recovery and severe mental illness: Description and analysis*, *Canadian Journal of Psychiatry*, 2014, 59.
- Elkington K.S., Hackler D., Walsh T.A., Latack J.A., McKinnon K., Borges C., Wright E.R., Wainberg M.L., *Perceived Mental Illness Stigma, Intimate Relationships, and Sexual Risk Behavior in Youth With Mental Illness*, *Journal of Adolescent Research*, 2016, 28, 3.
- Erikson E.H., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1950/2000.
- Erikson E.H., *Tożsamość a cykl życia*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2004.
- Guba E., Lincoln Y., *Rywalizujące paradygmaty i perspektywy*, [w:] *Metody badań jakościowych*, red. N. Denzin, Y. Lincoln, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- Hall C., Lindzey G., Campbell J., *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Hazan C., Shaver P.R., *Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships*, *Psychological Inquiry*, 1994, 5.
- Hefner V., Wilson B.J., *From love at first sight to soul mate: The influence of romantic ideals in popular films on young people's beliefs about relationships*, *Communication Monographs*, 2013, 80(2).
- Hermans H., *Self-Narrative as Meaning Construction: The Dynamics of SelfInvestigation*, *Journal of Clinical Psychology*, 1999, 55(10).

- Holmbeck G., O'Mahar K., Abad M., Colder C., Updegrave A., *Poznawczo-behawioralna terapia adolescentów z perspektywy psychologii rozwojowej*, [w:] *Terapia dzieci i młodzieży*, red. P. Kendall, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2010.
- Horn E.E., Xu Y., Beam C.R., Turkheimer E., Emery R.E., *Accounting for the physical and mental health benefits of entry into marriage: A genetically informed study of selection and causation*, *Journal of Family Psychology*, 2013, 27(1).
- Kansky J., Allen J., *Long-Term Risks and Possible Benefits Associated with Late Adolescent Romantic Relationship Quality*, *Journal of Youth and Adolescence*, 2018, 47.
- Kelley H., Berscheid E., Christensen A., Harvey J.H., Huston T.L., Levinger G., Peterson D.R., *Close relationships*, Freeman, New York 1983.
- Kindelberger C., Tsao R., *Staying Alone or Getting Attached: Development of the Motivations Toward Romantic Relationships During Adolescence*, *The Journal of Genetic Psychology*, 2014, 175.
- Kubiak H., *Problemy rodziców adolescentów z zaburzeniami psychicznymi*, [w:] *W trosce o macierzyństwo*, red. E. Włodarczyk, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2017.
- Kubiak H., Zięba M., *Grupa rozwoju osobistego dla młodzieży z zaburzeniami psychicznymi – sprawozdanie z zajęć*, *Studia Edukacyjne*, 2015, 36.
- Lee S-A., *Young adults' committed romantic relationships: A longitudinal study on the dynamics among parental divorce, relationships with mothers and fathers, and children's committed romantic relationships*, The University of Arizona. ProQuest Dissertations Publishing, 2007, 3264580, [dostęp: 25.01.2022].
- Loose Ch., Graaf P., Zarbock G. red, *Terapia schematów dzieci i młodzieży*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2017.
- Milevsky A., Schlechter M., Netter S., Keehn D., *Maternal and Paternal Parenting Styles in Adolescents: Associations with Self-Esteem, Depression and Life-Satisfaction*, *Journal of Child and Family Studies*, 2007, 16, 1.
- Miller A., Rathus J., Linehan M., *Dialektyczna terapia behawioralna nastolatków z tendencjami samobójczymi*, przekł. J. Okuniewski, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2011.
- Morgan A., *Terapia narracyjna. Wprowadzenie*, Paradygmat, Warszawa 2011.
- Oleszkiewicz A., Senejko A., *Dorastanie*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka*, red. J. Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Oleszkiewicz A., Senejko A., *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.
- Pawłowska K., *Rozwój romantycznych związków w okresie adolescencji – recenzja*, *Seksuologia Polska*, 2006, 4, 1.
- Pearlin L.I., Schieman S., Fazio E.M., Meersman S.C., *Stress, health, and the life course: Some conceptual perspectives*, *Journal of Health and Social Behavior*, 2005, 46.
- Picci G., Griffin A., Reiss D., Nerdeishier J., *Parent-Adolescent Conflict and Young Adult Romantic Relationship Negativity: Genetic and Environmental Influences*, *Journal of Family Psychology*, 2019, 33, 1.
- Pilch T., Bauman T., *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2001.
- Sels L., Cabrieto J., Butler E., Reis H., Ceulemans E., Kuppens P., *The occurrence and correlates of emotional interdependence in romantic relationships*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 2020, 119, 1.
- Shanahan L., *Mental health problems in adolescents: The impact on self and identity*, University of London, University College London (United Kingdom), ProQuest Dissertations Publishing, 2005. U602417, [dostęp: 25.01.2022].

- Siegel D., *Burza w mózgu nastolatka. Potencjał okresu dorastania*, Wydawnictwo Mind, Podkowa Leśna 2016.
- Slavich G.M., O'Donovan A., Epel E.E., Kemeny M.E., *Black sheep get the blues: A psychobiological model of social rejection and depression*, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2010.
- Soroko E., *Poziom autonarracyjności wypowiedzi i użyteczność wybranych sposobów ich generowania* (praca doktorska), Poznań 2007.
- Soroko E., *Raportowanie badań jakościowych i ilościowych. Ukryte podobieństwa i wyraźne różnice*, [w:] *Psychologia ilości. Psychologia jakości. Uzupełniająca się spojrzenia*, red. A. Oleszkiewicz, P. Zdybek, Oficyna Wydawnicza Atut, Wrocław 2009.
- Spence S., Reinecke M., *Rozumienie, zapobieganie i leczenie depresji u dzieci i młodzieży*, [w:] *Psychoterapia poznawcza w teorii i praktyce*, red. S. Spence, M. Reinecke, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
- Stewart J., Harkness K., *The Interpersonal Toxicity of Excessive Reassurance-Seeking: Evidence From a Longitudinal Study of Romantic Relationships*, *Journal of Social & Clinical Psychology*, 2015, 34, 5.
- Straś-Romanowska M., *O metodzie jakościowej w kontekście rozważań nad tożsamością psychologii*, [w:] *Metody jakościowe w psychologii współczesnej*, red. M. Straś-Romanowska, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2000.
- Willoughby C., Polatajko P., Currado C., Harris K., King G., *Measuring the self-esteem of adolescents with mental health problems: theory meets practice*, *Can J Occup Ther*, 2000, 67(4).
- Wilson S., Elkins I., Bair I., Oleynick J., Malone V., McGue M., Iacono W., *Maladaptive Personality Traits and Romantic Relationship Satisfaction: A Monozygotic Co-Twin Control Analysis*, *Journal of Abnormal Psychology*, 2018, 127, 4.

