

## ZNACZENIE ZALEŻNOŚCI INTERPERSONALNEJ DLA JAKOŚCI BLISKICH RELACJI W DOROSŁOŚCI

Dorota Suwalska-Barancewicz

Instytut Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy  
Institute of Psychology, Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz

### IMPORTANCE OF INTERPERSONAL DEPENDENCY FOR QUALITY OF CLOSE RELATIONSHIPS IN ADULTHOOD

**Summary.** The interest in the significance of dependency for various dimensions of human functioning is an aspect that requires particular attention especially due to the fact that up to the present day it has remained as not fully defined and solved. The recognition of the role of dependency could be of great value for the compilation of intervention programmes for couple therapy and at the same time contribute to the improvement of the quality of functioning of a dyad.

Dependence formed in the earliest years of life as a result of contact with loved ones natural guardians, innate part of human nature (Bornstein, 1992). Acquired in the course of later experiences with others may take the form of pathology and dysfunction disrupting relationships, but also be a manifestation of the proper functioning of a dyad (Bornstein, Languirand, 2003).

This paper presents the concept and dependencies in the psychological literature (both adaptive and maladaptive). Special attention was paid to the importance of a healthy dependency for human functioning and its role in shaping the intimate relationships.

**Key words:** dependency, close relationships, quality of relationships

### Wprowadzenie

Bliskie relacje partnerskie stanowią istotny element psychologicznego dobrostanu człowieka, są źródłem szczęścia, zadowolenia i satysfakcji (Ryff, Singer, 2000). Znamienna rola bliskich relacji w wielu wymiarach ludzkiego funkcjonowania wielokrotnie poruszana jest w licznych studiach empirycznych oraz w bogato udokumentowanej literaturze psychologicznej i socjologicznej (Argyle, 1996; Dwyer, 2006; Janicka, 2006; Szlendak, 2010). W ostatnich latach wzrosło zainteresowanie badaczy konstrukcją zależności ze względu na jej znaczenie dla dynamiki bliskich relacji i poczucia indywidualnego dobrostanu psychicznego (Alonso-Arbiol, Shaver, Yáñez, 2002).

---

Adres do korespondencji: Dorota Suwalska-Barancewicz, e-mail, dsbarancewicz@ukw.edu.pl

Zależność kształtowana w najwcześniejszych latach życia w wyniku kontaktów z najbliższymi opiekunami jest naturalną, wrodzoną częścią natury ludzkiej (Bornstein, 1992). Nabywana w toku późniejszych doświadczeń z innymi może przybrać formę patologii i dysfunkcji zaburzających relacje międzyludzkie, ale także być przejawem prawidłowego funkcjonowania związków diadycznych (Bornstein, Languirand, 2003). Jej specyfika, charakter oraz różnorodność, jak również znaczenie dla przebiegu relacji między partnerami zostaną przedstawione w niniejszym artykule.

### **Pojęcie i rodzaje zależności w literaturze psychologicznej**

Problematyka zależności interpersonalnej posiada bogatą tradycję badawczą, (Hirshfeld i in., 1977; Bornstein, 1992; Rude, Burnham, 1995; Pincus, Gurtman, 1995; Rathus, O'Leary, 1997; Pincus, Wilson, 2001; Ryan i in., 2005; Haggerty, Blake, Siefert, 2010). Ze względu na uniwersalność doświadczania zależności na przestrzeni życia wśród ludzi różnych kultur, nie jest zaskakujące, że budzi ona stałe zainteresowanie badaczy, dla których celem jest poznanie dynamiki, korelatów i konsekwencji zależności dla rozwoju funkcjonowania człowieka. Zależność jest traktowana jako wieloaspektowy konstrukt psychospołeczny bądź zespół stabilnych, wzajemnie powiązanych cech osobowości (Bornstein, 1993). Ceniony badacz – Bornstein (1992) definiuje zależność jako rdzeń ludzkich relacji, budowanych już od wczesnych okresów życia do późnych sędziwych lat (Faith, 2009). Przyjmuje, że jest ona zjawiskiem uniwersalnym, występującym w rozwoju każdej jednostki we wszystkich kulturach. Niektórzy badacze wskazują na znaczenie kształtowania się zależnych relacji z innymi dla autonomii podmiotu (Górska, 2004). We wczesnych latach życia zależność dziecka od opiekuna wiąże się z potrzebą uzyskania ochrony, opieki i wsparcia. Wielu badaczy wiąże zjawisko zależności z centralną potrzebą bycia blisko innych oraz – jak przed chwilą wspomniano – dążeniem osoby zależnej do uzyskania i utrzymania wspierających relacji (Birtchnell, 1988; Bornstein, 1992; Fiori, Consedine, Magai, 2008).

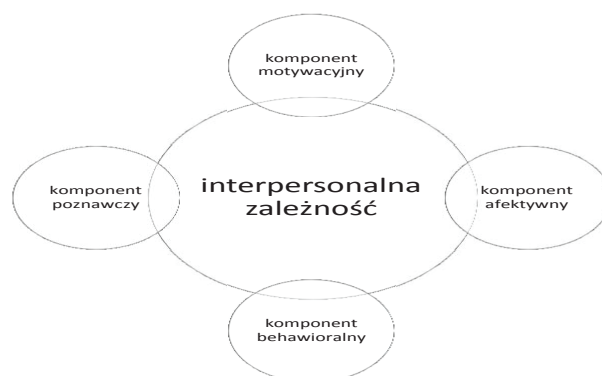
Pewien poziom zależności jest konieczny, normalny i charakteryzuje naturę wysoko uspołecznionych zwierząt, także ludzi (Alonso-Arbiol, Shaver, Yárnoz, 2002; Lowyck i in., 2008). Bornstein (1992) wielokrotnie podkreśla, że rdzeniem motywacji osób zależnych jest pragnienie i potrzeba posiadania relacji, dzięki którym możliwe będzie uzyskanie aprobaty, wsparcia i poczucia bezpieczeństwa. Taka motywacja nie jest z natury negatywna ani pozytywna, jednak często zyskuje zabarwienie pejoratywne, gdyż sugeruje, że potrzeba polegania na innych oraz uzyskiwania pomocy czy wsparcia jest nieadekwatna do wieku bądź nadmierna oraz przyczynia się do zmniejszenia samowystarczalności i autonomii. Tendencja ta w dużej mierze zauważana jest w kulturach zachodnich, gdzie zależność postrzegana jest jako oznaka słabości i wskazywana jako cecha, która powinna ulegać osłabianiu w toku rozwoju człowieka (Feeney, 2007). Guisinger i Blatt (1994), Hogan (1983) oraz Buss (1991) postulują jednak, że owa motywacja, której celem jest uzyskanie opieki i wsparcia w relacji, stanowi fundamentalną podstawę ludzkiej osobowości, a zważywszy na naciski i wyzwania życia społecznego ma ona istotne znaczenie dla funkcjonowania psychologicznego, emocjonalnego i behawioralnego człowieka.

Zależność jest opisywana w literaturze przedmiotu jako zachowanie jednostki w określonych sytuacjach (Shilkret, Masling, 1981), jej aktualny stan psychospołeczny (Bowlby, 2007), cecha osobowości, wykazująca spójność i stabilność czasową w różnych sytuacjach (Hirschfeld i in., 1977), bądź jako typ osobowości, który może narazić na psychopatologię (Blatt, Zuroff, 1992; Bornstein, 1992, 1993), również jako zaburzenie osobowości (Seligman, Walker, Rosenhan, 2003) albo element relacji w bliskich związkach interpersonalnych (Babiuch, Kriegerewicz, 2000; Rathus, O'Leary, 1997). Ten szeroki zakres treści nadawany pojęciu „zależność” tworzy dymentcję od normalności do nieprawidłowości. Stąd też jednym z wyzwań dla zrozumienia znaczenia zależności w życiu człowieka jest dokładne rozróżnienie między jej charakterem adaptacyjnym i nieadaptacyjnym (Bornstein, Greenberg, 1991; Bornstein, Kennedy, 1994).

### Zależność interpersonalna w ujęciu Roberta F. Bornsteina

Na podstawie analizy wielu prac dotyczących zależności, Bornstein dokonał próby zdefiniowania jej składników, którą można uznać za syntetyczną bądź eklektyczną. Zgodnie z jego propozycją zależność może być rozumiana i objaśniana za pośrednictwem czterech komponentów (rycina 1):

1. **Komponent motywacyjny:** wyraźne zapotrzebowanie na wsparcie, porady i akceptację innych;
2. **Komponent poznawczy:** percepcja samego siebie jako osoby bezsilnej i nieskutecznej;
3. **Komponent afektywny:** skłonność do niepokoju, gdy wymagane jest autonomiczne funkcjonowanie;
4. **Komponent behawioralny:** tendencja do szukania pomocy i wsparcia w relacjach interpersonalnych (Bornstein, Cecero, 2000).



Rycina 1. Graficzna prezentacja komponentów zależności interpersonalnej  
Źródło: opracowanie własne na podstawie: Bornstein, Cecero, 2000

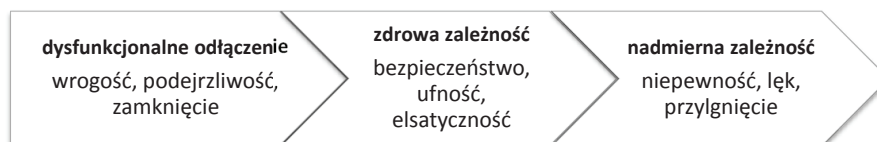
Treść tych komponentów wyznacza z kolei mniej i bardziej adaptacyjne rodzaje zależności: **destruktywną, nadmierną zależność** (*destructive overdependence*; DO), **dysfunkcyjne odłączenie** (*dysfunctional detachment*; DD) i **zdrową zależność** (*healthy dependency*; HD). W tabeli 1 zestawiono wymienione rodzaje zależności wraz z charakterystyczną dla nich treścią komponentów motywacyjnych, poznawczych, afektywnych i behawioralnych (Bornstein i in., 2003; Haggerty, Blake, Siefert, 2010).

Tabela 1. Rodzaje zależności

Rodzaj zależności	Komponenty zależności			
	Poznawczy	Emocjonalny	Motywacyjny	Behawioralny
DO Destruktywna, nadmierna zależność	Postrzeżenie siebie jako osoby słabej i nieudolnej	Obawy o negatywne oceny, odrzucenie i zaniepokojenie	Pragnienie utrzymania relacji z opiekunami/autorytetami	Przyleganie, nieodstępowanie, poszukiwanie uspokojenia, prezentacja siebie jako osoby bezradnej
DD Dysfunkcyjne odłączenie	Percepcja innych jako raniących i niegodnych zaufania	Lęk przed byciem zranionym i przytłoczonym	Pragnienie zdystansowania się od innych, potrzeba kontroli	Społeczne unikanie, prezentacja siebie jako osoby sztywnej
HD Zdrowa zależność	Postrzeżenie siebie jako osoby kompetentnej, a innych jako godnych zaufania	Poczucie bezpieczeństwa w intymności, zaufanie, autonomia	Pragnienie bliskości w kontekście autonomii i samodzielności	Autonomiczne funkcjonowanie, prawidłowe poszukiwanie pomocy

Źródło: opracowanie własne na podstawie: Haggerty, Blake, Siefert (2010, s. 341) i Bornstein i in. (2003, s. 66)

Wyróżnione trzy rodzaje zależności przedstawić można na osi, która rozciąga się od dysfunkcyjnego oddzielenia poprzez zdrową zależność, aż po jej niepożądaną formę – nadmierną, patologiczną zależność (rycina 2).



Rycina 2. Rodzaje zależności w ujęciu Bornsteina  
 Źródło: opracowanie własne na podstawie: Bornstein, Languirand, 2003

Na lewym krańcu osi znajduje się **dysfunkcyjne odłączenie**, które jest definiowane jako niezdolność jednostki do pielęgnowania relacji międzyludzkich i okazywania odpowiednich afiliacyjnych zachowań (Birtchnell, 1987, 1996, za: Haggerty, Blake, Siefert, 2010). Dysfunkcyjne odłączenie charakteryzuje się niezdolnością czy też niechęcią do kultywowania więzi społecznych i angażowania się w zachowania adaptacyjno-afiliacyjne (Bornstein, 1993). Odłączenie wiąże się z licznymi problemami, jakie pojawiają się w relacjach interpersonalnych. Może być wynikiem wczesnodziecięcych doświadczeń, podkreślających niezależność kosztem powiązania z bliskimi. Doświadczenia te mogą się przyczyniać do występowania intrapsychicznych konfliktów dotyczących bliskości i intymności. Należy jednak dodać, że takie doświadczenia mogą wynikać z właściwości temperamentalnych rodziców sprzyjających występowaniu reakcji promujących odłączenie. W konsekwencji dysfunkcyjnego odłączenia nie rozwija się zaangażowanie w relacje i występują trudności w zdrowym połączeniu z innymi (Millon, 1996, za: Haggerty, Blake, Siefert, 2010).

Na drugim krańcu wspomnianej osi znajduje się **destrukcyjna, nadmierna zależność**. Podobnie jak dysfunkcyjne odłączenie może skutkować problemowym funkcjonowaniem człowieka w codziennym życiu. Uznawana jest za główną cechę osobowości zależnej. Jako forma nawiązywania nieprawidłowych relacji z innymi rozpatrywana jest przede wszystkim z punktu widzenia psychologii klinicznej i psychopatologii. W ostatnich latach rozpoznano **bazową strukturę osobowości zależnej** i jej związki między zależnością a innymi cechami osobowości (Livesley, Schroeder, Jackson, 1990; Gurtman, 1992; Pincus, Gurtman, 1995; Bornstein, Ceccero, 2000). Według Birtchnella (1988) osoba nadmiernie zależna to taka, która traktuje bliskie relacje w sposób zagrażający jej związkom z innymi oraz jej poczuciu dobrostanu. Charakteryzuje się przesadną potrzebą polegania na innych, przeniesieniem na nich ciężaru podejmowania decyzji i brania odpowiedzialności za najważniejsze sfery życia. Jednostki przejawiające nadmierną zależność przekonane są, że nie potrafią działać samodzielnie i wymagają pomocy innych przez cały czas. Są też skłonne spełniać pragnienia najbliższych osób kosztem własnej autonomii. Ich samoocena jest nadmiernie zaniżona. W przypadku zakończenia bliskiej relacji pilnie poszukują kolejnego związku, dostarczającego opieki i wsparcia (Seligman, Walker, Rosenhan, 2003; Górska, 2004). Za wszelką cenę dążą do zaspokojenia swoich potrzeb, co okazuje się destrukcyjne nie tylko dla samej osoby, ale również dla związków, jakie tworzy z innymi (Horney, 1994). Nadmierna zależność związana

jest z wysokim niepokojem, pozabezpiecznym przywiązaniem oraz niską elastycznością w relacjach. Wynika to po części z trwałego wzorca wychowania – nacechowanego nadopiekuńczością lub autorytaryzmem (Head, Baker, Williamson, 1991). W dorosłości, osoby nadmiernie zależne wykazują pozabezpieczny wzór przywiązania poprzez zachowania, które zrażają potencjalnych partnerów i podważają możliwość kultywowania społecznych więzi, także intymnych.

Pomiędzy tymi dwoma skrajnościami – dysfunkcyjnym odłączeniem oraz nadmierną zależnością, znajduje się najbardziej pożądana w relacjach z innymi forma zależności, nazwana zdrową zależnością<sup>1</sup>. **Zdrowa zależność** jest powiązana z wrażliwością na sygnały interpersonalne, pozytywnym radzeniem sobie, ujawnianiem niepokojących uczuć i poszukiwaniem pomocy (Bornstein i in., 2002). Powstaje w wyniku autorytatywnego stylu wychowania rodzicielskiego, który zaszczeplia w dziecku poczucie zaufania, dyrektywności, a na podstawie spójnych informacji otrzymanych od rodziców i innych autorytetów, utwierdza dziecko w przekonaniu, iż dopuszczalne jest, aby prosić o pomoc w razie potrzeby. W ten sposób jednostka rozwija przeświadczenie, że poszukiwanie pomocy nie jest oznaką słabości (Clark, Ladd, 2000). Zdrowa zależność zdefiniowana jest jako „możliwość łączenia intymności i autonomii oraz polegania na innych przy jednoczesnym zachowaniu poczucia siebie i dobrego samopoczucia, bez poczucia winy, w sytuacji gdy prosi się o pomoc” (Bornstein, Languirand, 2003, s. 19). Uznawana jest za dojrzałą formę zależności (Schulte, Mongrain, Flora, 2008).

Zdrową zależność już w latach 50. docenił szkocki psychiatra i psychoanalityk Fairbairn (1952), uznając, że zdrowy rozwój człowieka nie wymaga wysokiego poziomu jego niezależności od innych. Pojmował ją jako przejście od całkowitego uzależnienia od rodziców do stanu elastycznej współzależności, w którym osoba jest zdolna do przeżywania siebie jako autonomicznej i samokierującej, pozostając nadal połączoną z innymi ludźmi. Podkreślał ponadto, że wypracowanie spójnego poczucia siebie odgrywa centralną rolę w osiągnięciu przez jednostkę zdolności do nawiązywania bliskiej więzi, także intymnej i zdrowej współzależności.

### **Przystosowawcze i nieprzystosowawcze rodzaje zależności interpersonalnej**

Wielu badaczy próbuje rozpoznać różnice między zależnością przystosowawczą i nieprzystosowawczą za pomocą konstruktów podobnych do zdrowej zależności. Przykładowo Rude i Burnham (1995) zidentyfikowali bardziej i mniej adaptacyjne formy zależności interpersonalnej. Przeprowadzając analizę czynnikową powszechnie stosowanych metod do oceny zależności, wykazali istnienie dwóch czynników: pierwszy z nich składa się z elementów oceniających ważność i wartość relacji oraz charakteryzuje się wrażliwością na skutki działania innych osób oraz świadomością własnego wpływu na innych. Nazwany został przez autorów

---

<sup>1</sup> Termin zdrowa zależność pokrywa się z innymi konceptami, włączając w to połączenie (Rude, Burnham, 1995), miłosną zależność (Pincus, Gurtman, 1995), zdrową zależność (Schulte, Mongrain, Flora, 2008), emocjonalne oparcie (Ryan i in., 2005), powiązanie (Blatt i in., 1995), dojrzałą zależność, współzależność według Fairbairna (1952).

połączeniem (*connectedness*). Stanowi adaptacyjną formę zależności i jest traktowany jako odpowiednik zależności w rozumieniu Bornsteina. Połączenie wiąże się z umiarkowaną dysforią, umiarkowanym niepewnym przywiązaniem, ciepłem, sumiennością i intymnością w interakcjach społecznych. Drugi czynnik, mniej adaptacyjny, charakteryzuje się niepokojem i obawą o ewentualne odrzucenie przez partnera, potencjalną separację czy utratę ważnych kontaktów interpersonalnych. Nazwany został przez autorów niedostatkim, a inaczej potrzebą czegoś (*neediness*). Czynnik ten odpowiada tradycyjnie ujmowanej zależności w nurcie klinicznym i destruktywnej, nadmiernej zależności w koncepcji Bornsteina (Weiss, 2002; Kopala-Sibley i in., 2012). Badacze wykazali, że oba te czynniki powiązane są z lękiem przywiązaniowym, chociaż pierwszy z nich (połączenie) uznawany jest za bardziej adaptacyjną formę zależności.

Inni uczeni – Pincus i Gurtman (1995), zainspirowani konceptualizacją interpersonalnej zależności, wykorzystując samoopisowe metody oceniania zależności i przeprowadzając zaawansowane analizy taksometryczne, zidentyfikowali jej trzy aspekty: pasywną zależność (*submissive dependency*), nadużyta zależność (*exploitable dependency*) oraz miłosną zależność (*love dependency*). Pierwszy typ zależności wyznaczony jest silną potrzebą posiadania innych osób dla własnego komfortu psychicznego i uzyskiwania od nich wskazówek działania w codziennym życiu. Druga forma zależności opiera się na unikaniu konfrontacji z osobami trzecimi oraz stawianiu na pierwszym miejscu zaspokojenie potrzeb innych, a nie własnych. Ostatni z wyróżnionych przez Pincusa i Gurtmana (1995) rodzajów zależności wyraża się w pragnieniu posiadania i utrzymania bezpiecznych relacji z innymi osobami (Schulte, Mongrain, Flora, 2008), zatem jego charakterystyka najbliższa jest opisanej poprzednio, zdrowej zależności. Pincus (2002) uważa, że pasywna zależność ogranicza aktywność podmiotu, a miłosna zależność wiąże się z poczuciem wspólnoty i zawiera elementy wiary, altruizmu i czułości. Z kolei nadużyta zależność reprezentuje kombinację wysokiego nasilenia wspólnotowości i niskiego poziomu aktywności podmiotu w działaniu.

Pincus i Wilson (2001) wskazują na mniej oraz bardziej przystosowawcze elementy wyróżnionych przez nich rodzajów zależności. I tak, pasywna i nadużyta zależność są związane z mało adaptacyjną formą zależności, w przeciwieństwie do miłosnej zależności, która koncentruje się na zdrowym i adaptacyjnym pragnieniu uzyskania i utrzymania bliskich relacji. Miłosna zależność może być stosunkowo trwałym składnikiem osobowości kształtującym się w procesie przywiązaniowym (Bowlby, 2007) i związanym z potrzebą afiliacji i opieki (Hogan, 1983). Bezpieczeństwo przywiązaniowe jest powiązane z miłosną i opiekuńczą zależnością (Mikulincer, Shaver, 2007). Niestety, taka zależność może powodować wystąpienie reakcji depresyjnych w odpowiedzi na utratę figur przywiązania i przyczynić się do doświadczania przez niektóre osoby samotności. Z kolei zależność przybierająca formę zależności pasywnej, uległej, zdaniem niektórych badaczy jest powiązana z cechami osobowości, które mogą przyczynić się do utrzymywania się obniżonego nastroju podmiotu i doświadczaniem silnego stresu nawet w typowych sytuacjach. Zbyt duże nasilenie zależności w życiu człowieka może prowadzić do doświadczania

nia wielu trudności życiowych, ale zależność o niskim natężeniu nie jest ani pozytywna, ani adaptacyjna z punktu widzenia radzenia sobie z trudnościami (Bornstein, Languirand, 2003).

Badacze Schulte, Mongrain i Flora (2008), nawiązując do konceptualizacji zależności zaproponowanej przez Pincusa i Gurtmana (1995), poprzez modelowanie równań strukturalnych podskala wchodzących w skład metod do diagnozy zależności i depresji, wskazali na istnienie trzech form zależności powiązanych z psychopatologią. Pierwszy wymiar, nazwany niezdrową zależnością (*unhealthy dependency*), składa się z uległości oraz niedostatku, potrzeby czegoś. Wydaje się on odzwierciedlać poczucie niezdolności i braku pewności siebie, ale także zaufanie do innych, aby móc to poczucie nabywać. Drugi z czynników – tzw. zależność pośrednia (*intermediate dependence*), w głównej mierze został zdefiniowany poprzez połączenie oraz nadużyta zależność i reprezentuje środkową pozycję między bardziej a mniej adaptacyjnymi formami zależności. Czynnik ten charakteryzuje się naturalną potrzebą uzyskania aprobaty innych osób kosztem zaspokojenia własnych potrzeb. Ostatni z czynników stanowi zdrowa zależność (*healthy dependency*), która odpowiada miłośnej zależności w rozumieniu Pincusa i Gurtmana. Odzwierciedla orientację afiliacyjną, umożliwiającą zaspokajanie potrzeb jednostki przez innych bez poczucia zatracenia przez nią własnej tożsamości (Schulte, Mongrain, Flora, 2008). Ta forma zależności chroni przed symptomami depresji.

Blatt i współpracownicy (1995), przy użyciu wielowymiarowej techniki skalowania *Depressive Experiences Questionnaire*, wyodrębnili dwa rodzaje zależności. Pierwszy z nich nazywany niedojrzałą zależnością (*immature dependency*) wyraża uczucia bezradności, bezsilności, strachu, obawy przed separacją i odrzuceniem. Z kolei drugi wymiar zależności, bardziej dojrzały, nazwany powiązaniem (*relatedness*), odzwierciedla właściwe uczucia straty i samotności po kłótni z bliską osobą. Badacze wskazują, że niedojrzała zależność jest predyktorem depresji w przeciwieństwie do drugiego rodzaju zależności – powiązania (Schulte, Mongrain, Flora, 2008).

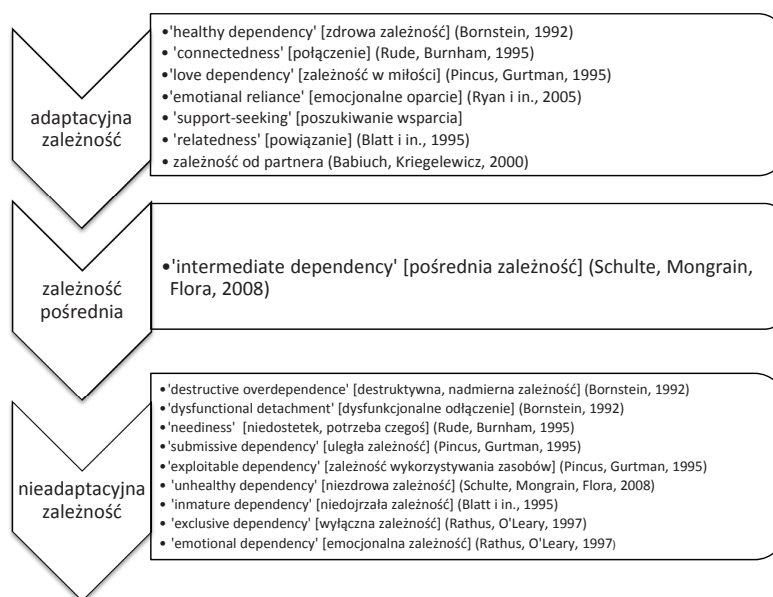
Jeszcze inna grupa badaczy (Ryan i in., 2005) wprowadziła do literatury przedmiotu pojęcie emocjonalnego oparcia, inaczej zaufania do kogoś (*emotional reliance*), rozumianego jako gotowość i chęć polegania na innych w celu otrzymania wsparcia emocjonalnego. Zatem jest ono zbliżone do pojęcia zdrowej zależności i powiązane z odczuwaniem większego dobrostanu oraz bezpieczeństwa przywiązaniowego (Fiori, Consedine, Magai, 2008).

Rathus i O'Leary (1997) wyróżniają następujące dwa aspekty zależności: wyłączną zależność (*exclusive dependency*) i emocjonalną zależność (*emotional dependency*). Wyłączna, inaczej ekskluzywna zależność odzwierciedla stopień, w jakim osoba opiera się jedynie na swoim partnerze i traktuje go jako towarzysza i powiernika z wykluczeniem pozostałych ważnych relacji oraz innych źródeł wsparcia społecznego, zainteresowań i aktywności. Wiąże się to z możliwością uzyskania niskiego poziomu wsparcia społecznego, ponieważ cała energia inwestowana jest w jednego partnera. Drugi z rodzajów zależności, zaprezentowanych przez Rathus i O'Leary'ego (1997) to emocjonalna zależność, określająca stopień, w jakim osoba



opiera się na ocenach swego partnera w budowaniu obrazu własnej osoby, własnej samooceny i ogólnej oceny swego funkcjonowania. Wyznacza też zakres, w którym dana osoba pragnie wyrażać uczucia do swojego partnera i poszukuje kontaktu z nim. Wyróżnione rodzaje zależności mają znaczenie dla przebiegu i dynamiki relacji partnerskich.

Na podstawie powyższych rozważań dokonano graficznej próby usystematyzowania terminologii zależności, zarówno tej bardziej, jak i mniej adaptacyjnej, ze wskazaniem koncepcji, w których te rodzaje zależności są osadzone (rycina 3).



Rycina 3. Terminologia zależności w odniesieniu do jej adaptacyjnego i nieadaptacyjnego charakteru

Źródło: opracowanie własne

**Zależność** rozpatrywana jest również przez badaczy na gruncie psychologii kognitywnej w ramach teorii atrybucji i traktowana jest **jako specyficzny styl poznawczy**, który określa sposób postrzegania siebie jako osoby bezsilnej, bezradnej i niezdolnej do wpływania na zdarzenia w pozytywny sposób. Osoba zależna jest przekonana o swej nieefektywności, dlatego poszukuje oparcia wśród innych osób (Abramson, Seligman, Teasdale, 1978). Zależność i niezależność polowa rozpatrywane w ramach koncepcji stylów poznawczych według Witkina odgrywają rolę w funkcjonowaniu jednostki w bliskich relacjach: określają zakres autonomii w relacji i stopień ukierunkowania na innych (Witkin, Goodenough, 1974; Matczak 2004). Liczne badania wskazują, że jednostki zależne od pola są uspołecznione, mają silną potrzebę afiliacji i okazują duże zainteresowanie innymi ludźmi. Są emocjonalnie otwarte, preferują stan przywiązania do drugich, są uwrażliwione na bodźce spo-

łeczne i cechują się wyższym poziomem umiejętności społecznych niż jednostki niezależne od pola. Z kolei te są emocjonalnie chłodne, skoncentrowane na sobie, zdystansowane wobec innych i raczej nie interesują się wchodzeniem w interakcje społeczne. Powyższa analiza wskazuje, że zależność od pola jest bardziej adaptacyjną formą zależności i dostarcza podstaw do przypuszczenia, że podobieństwo partnerów pod względem zależności od pola może wiązać się z bardziej zgodnym, harmonijnym współdziałaniem i sukcesem małżeńskim (Rostowski, 1987).

Wśród scharakteryzowanych powyżej sposobów rozumienia zależności interpersonalnej wskazać można na takie, które skupiają się na negatywnych jej aspektach oraz te, podkreślające jej adaptacyjne znaczenie. Do niekorzystnych skutków utrzymującej się, lecz nadmiernej zależności można zaliczyć przesadną uległość, sugestywność i ryzyko powstania niektórych zaburzeń psychicznych, np. depresji, uzależnienia od tytoniu, alkoholu bądź zaburzenia odżywiania. Pożądane, pozytywne przejawy zależności, ze względu na jakość funkcjonowania partnerów w związku, są to między innymi zdolność wnioskowania na temat przekonań i postaw innych osób (np. przejaw wrażliwości interpersonalnej), poszukiwanie pomocy, asertywność. Osoby zależne prezentują zachowania zarówno bierne, jak i aktywne, które maksymalizują ich szansę na uzyskanie opieki, pomocy i wsparcia (Bornstein, 1992). Poznanie jej charakteru ma istotne znaczenie dla zrozumienia zachowania partnerów w związku, jego patologii, a także dla procesu psychoterapii i socjalizacji ról płciowych (Bornstein, 1992, 1993). Dokonana analiza zjawiska obejmuje jedynie wybrane sposoby ujmowania zależności.

### **Zależność jako element relacji**

Teoria i badania wskazują, że jakość relacji pary wyznaczona jest poziomem zależności od partnera (Rostowski, 1987; Bornstein, 1993; Alonso-Arbiol, Shaver, Yárnoz, 2002; Wojciszke, 2005; Feeney, 2007; Lowyck i in., 2008). Dzięki więzi kształtowanej w bliskich związkach, partnerzy stają się od siebie zależni, co znajduje swój wyraz w ich sytuacji życiowej oraz aktywności (Berschied, 1983, za: Kuczyńska, 1998; Wojciszke, 2005). Przez długi czas zależność łączono zwykle z niedojrzałością, pasywnością i dezadaptacją. Dopiero pod koniec lat 90. podjęto próbę „odpatologizowania” zależności. Współczesne badania dostarczyły podstaw do stwierdzenia, że zależność może mieć charakter adaptacyjny i dojrzały. Taka dojrzała, adaptacyjna zależność polega na zwracaniu się o pomoc do różnych osób, a jednocześnie jednostki prezentujące ten typ zależności chętnie udzielają pomocy, co z kolei zwiększa prawdopodobieństwo jej otrzymania (Górska, 2004). Niewątpliwie zależność odgrywa niebagatelną rolę w ukształtowaniu partnerstwa, gdyż motywuje jednostki do uzyskania i utrzymania relacji wspierających.

Definicje zależności traktujące ją jako ważny składnik czy wyznacznik bliskich relacji wiążą się z szeroko rozumianym wsparciem i otrzymywaniem pomocy w trudnych chwilach (Birtchnell, 1988; Bornstein, 1992; Bornstein, Languirand, 2003; Fiori, Consedine, Magai, 2008; Faith, 2009). Zależność będąca elementem relacji partnerskich jest dojrzałą, afektywną formą więzi, dopuszczającą jej elastyczność (Fiori, Consedine, Magai, 2008).

Zdrowa zależność przejawiająca się w interakcjach z partnerem wynika z pełnych zależności i ciepła, wczesnodziecięcych relacji z opiekunami. Dzięki temu dziecko zyskuje poczucie bezpieczeństwa i pewności na tyle, by mogło czerpać emocjonalne zadowolenie z nabytych kompetencji społecznych w relacjach z innymi (Marshall, McCandless, 1957). Jednakże zależność w związku wyraża się nie tylko poprzez odczuwanie zadowolenia z relacji. To przede wszystkim poszukiwanie u partnera różnego rodzaju wsparcia, oczekiwanie od niego zainteresowania, wyłączości, opieki, możliwości wyrażania własnych zmartwień i lęku, a także przekonanie, że relacja z nim jest warunkiem szczęścia (Babiuch, Kriegerlewicz, 2000; Liberska, Suwalska-Barancewicz, 2012). Szukanie kontaktu i wsparcia emocjonalnego w razie potrzeby nie jest traktowane jako nadmierna, patologiczna zależność, wręcz przeciwnie, stanowi element adaptacyjnej i korzystnej formy relacji między partnerami (Yarrow, 1972, za: Sroufe, Fox, Pancake, 1983; Hogan, 1983; Guisinger, Blatt, 1994; Rude, Burnham, 1995; Alonso-Arbiol, Shaver, Yáñez, 2002; Lowyck i in., 2008). Komponentami zależności kształtującej charakter związku są również myśli, przekonania, uczucia i zachowania partnerów. Myśli koncentrują się na osobie własnej, partnerze i ich relacji. Przekonania odnoszą się do wartości przyjaźni, intymności, zażyłości i współzależności. Do uczuć związanych z zależnością należą zarówno pozytywne, jak i negatywne. Zachowania zależnościowe ukierunkowane są na utrzymanie bliskości interpersonalnej, np. poprzez doradzanie, pomaganie innym. Kompleks myśli, przekonań, uczuć i zachowań, koncentrujących się wokół powiązania z drugą, bliską osobą i polegania na niej, składający się na zależność, uznaje się za element normalnej struktury osobowości (Hirschfeld i in., 1977; Bornstein i in., 2003).

Wspomniano wcześniej, że zdrowa zależność w relacjach z partnerem opiera się na gotowości udania się do niego po wsparcie w sytuacji, gdy to wsparcie jest potrzebne, bez utraty poczucia własnej wartości. Takie rozumienie zależności jest bliskie jej rozumieniu na gruncie psychologii społecznej i określa relacje łączące podmiot z innymi osobami. W psychologii małżeństwa i rodziny zależność wiązana jest z szeroko rozumianym wsparciem. W socjologii natomiast zależność ujmowana jest jako wzajemność i stanowi niezbędny wymiar zadowalających relacji w bliskich, romantycznych związkach. Znaczącą rolę zależności dla związku podkreśla wielu badaczy, traktując ją jako szczególnie istotną z uwagi na częstość i intensywność, z jaką partnerzy nawzajem wpływają na swoje uczucia, myśli, czyny (Kelley, Thibaut, 1978; Wojciszke, 2005). Zdaniem Wojciszke (2005) zależność ujawnia się: 1) we współzależności działań, podkreślającej, że konsekwencje działań zależą nie tylko od aktywności własnej, ale również partnera; 2) we współzależności uczuć, obejmującej świat podobnych emocji i wzajemne upodobanie się do siebie oraz 3) w samospełniających się prorocत्वach, dowodzących, że myślenie na temat partnera wpływa na jego postępowanie. Według Fairbairna (1952) w związku dwojga ludzi powinna istnieć tzw. dojrzała zależność (*mature dependency*). Charakteryzuje się ona tym, że partnerzy równo „biorą” i „dają” w swoim związku, są od siebie wzajemnie zależni i nie zachodzi między nimi rozbieżność w przejawach zależno-

ści. Właśnie dojrzała zależność jest celem współdziałania w związku, co odróżnia go od związku osób „niezależnych”.

Chociaż na obecnym etapie badań nad fenomenem zależności nie ma podstaw do odrzucenia przypuszczenia, że zbyt duże nasilenie zależności w relacji (np. nadmierna zależność w przypadku braku zagrożenia) może być niekorzystne dla rozwoju związku, to jednak istnieją podstawy, aby przyjąć, że jej niski poziom w intymnych relacjach może je zaburzać (Bornstein, Languirand, 2003).

### **Zależność jako właściwość funkcjonowania partnerów w związku intymnym**

Bornstein (1992) twierdzi, że każdy człowiek zostaje całkowicie zależny od drugiego człowieka w początkowym okresie życia, co nie przemija w późniejszych latach. Zależność jest tego typu doświadczeniem, które przekracza granice kultury, płci i grupy etnicznej, podzielane jest przez ludzi z różnych środowisk w każdym wieku. Nabyta we wczesnym dzieciństwie, rozwijana w następnych okresach rozwojowych, wpływa nie tylko na sposób postrzegania samego siebie i innych, ale również na kształt oczekiwań, przekonań dotyczących związku romantycznego i jego funkcjonowanie.

Na podstawie przytoczonych tu rozważań ustalono, że zależność opiera się na silnej motywacji uzyskania i utrzymania bliskich, ważnych relacji oraz chęci polegania na partnerze w potrzebie. Poprzez nabyte doświadczenia bycia zależnym od rodziców/opiekunów, jednostki zdolne są ufać partnerom, z którymi wchodzi w relacje intymne i oczekują tego samego od nich. Blatt i Zuroff (1992) podkreślają, że zależność wiąże się z potrzebą miłości i opieki oraz poszukiwaniem możliwości wejścia w bliskie relacje. Czując akceptację i przychylność partnera, i będąc przez niego cenionym, jednostki cechujące się wysoką zależnością od partnera nie potrzebują jej redukować, aby ochronić siebie przed zranieniem (Kupers, 1997). Wręcz przeciwnie – chętnie dążą do wzmocnienia bliskości i wsparcia od partnera (DeHart, Pelham, Murray, 2004). Wpływ zależności na jakość relacji wyraża się również tym, iż jednostki zależne próbują utrzymać relacje, hamując zachowania, które mogłyby je zakłócić. Są również bardziej otwarte, chętniej zwracają się po wskazówki do partnera, nie mają problemów z intymnością, co wiąże się z korzystniejszym funkcjonowaniem związku (Zuroff, de Lorimier, 1989; Lowyck i in., 2008).

Rezultaty badawcze odnoszące się do funkcjonowania jednostek cechujących się różnymi rodzajami zależności jednoznacznie dowodzą, iż osoby zdrowo uzależnione od swojego partnera są najbardziej zadowolone ze swojego związku i najlepiej przystosowane do współżycia z innymi. Wśród małżonków zdrowo od siebie uzależnionych odnotowuje się wzrost małżeńskiej satysfakcji w czasie trwania małżeństwa oraz spadek liczby rozwodów. W swoich związkach prezentują oni intymność zrównoważoną z niezależnością i pewność siebie połączoną z zaufaniem do partnera. Ponadto posiadają zdolność brania wsparcia bez poczucia winy, słabości czy wstydu (Bornstein, 1992; Bornstein, Languirand, 2003). Nie obawiają się ujawniać niepokojących ich uczuć partnerowi i skutecznie radzą sobie z pojawiającymi się w ich związku konfliktami. Deklarują lepsze zdrowie i przewagę pozytywnego afektu w odróżnieniu od osób, które nie zostały zaklasyfikowane

do grupy zdrowo uzależnionych. Zatem zdrowa zależność chroni przed problemami emocjonalnymi, może skutecznie obniżyć stres, a tym samym poprawić funkcjonowanie układu odpornościowego, przez co przyczynia się do lepszego zdrowia i dobrego samopoczucia przez całe życie. W późnym wieku atutem ukształtowanej wcześniej zdrowej zależności jest koncentracja na utrzymaniu zachowań zmierzających do osiągnięcia praktycznej pomocy od partnera i innych ludzi. Dzięki temu, promuje ona satysfakcjonujące i udane starzenie się, gdyż poprzez umiejętność bycia zależnym od kogoś bliskiego, przyszłe sieci społeczne będą silniejsze i łatwiej będzie można prosić o pomoc i wsparcie (Fiori, Consedine, Magai, 2008).

Zdecydowanie odmienne rezultaty badawcze prezentowane są w odniesieniu do funkcjonowania osób cechujących się nadmierną zależnością lub odłączeniem. Związki tych osób narażone są na zwiększone ryzyko rozwodu oraz spadek satysfakcji z relacji w czasie pozostawania w związku intymnym. Wysoki niepokój pojawiający się w ich relacjach może skutkować nieakceptacją zależnościowych potrzeb własnego partnera, takich jak chęć uzyskania wsparcia i pomocy, co może sprzyjać rozwojowi nadmiernej zależności partnera i nasilać tendencję do utrwalania lękowej zależności w związku. Doniesienia badawcze dowodzą również, iż osoby nadmiernie zależne mają nierealistyczne oczekiwania dotyczące relacji i kierują przesadne wymagania do swoich partnerów. Ma to destrukcyjny wpływ na związek, a w konsekwencji zagraża poczuciu dobrostanu u podmiotu. Osoby nadmiernie zależne, jak i całkowicie odłączone narażone są na większe ryzyko zachorowania na przeziębienie, grypę, a także inne poważne schorzenia, takie jak choroby serca i nowotworowe. Pojawiające się w ich życiu problemy emocjonalne mogą prowadzić do depresji, fobii i różnych uzależnień (Bornstein, 1992; Bornstein, Languirand, 2003).

Na podstawie zebranych wyników badań należy przyjąć, że zależność w związku stanowi ważny element relacji między partnerami. Jednakże to tylko zdrowa zależność, pojawiająca się między dwojgiem ludzi może predysponować do obopólnej satysfakcji i pomyślnego funkcjonowania związku, w przeciwieństwie do patologicznej nadmiernej zależności, całkowitego jej braku lub niedostatku. Jak podkreślają Bornstein i Languirand (2003), zależność jest zjawiskiem normalnym w życiu człowieka. Jednak bywa, że sposób jej przejawiania jest nieadaptacyjny. Dlatego też troska o równowagę intymności i zależności, doskonalenie umiejętności proszenia o pomoc bez poczucia bezradności oraz kształtowanie przekonania, że zbliżenie się do innych ludzi nie zagraża zatraceniu samego siebie w tym procesie warunkują pomyślny rozwój związku.

## Podsumowanie

Zależność międzyludzka jest naturalnym, obecnym w życiu człowieka zjawiskiem, które z różnych przyczyn może przyjąć formę niedojrzałą i patologiczną (Bornstein, Languirand, 2003; Górska, 2004). Przez wiele lat przyciągnęła uwagę przede wszystkim klinicystów i była kojarzona z pasywnością, nadmierną uległością czy też wspomnianą niedojrzałością. Rozwój badań nad zależnością interpersonalną w latach 90. przyczynił się do ujmowania jej w kategoriach adaptacji czy też

naturalnej potrzeby związanej z dojrzałością psychospołeczną (Sroufe, Fox, Pancake, 1983; Bornstein i in., 2003; Fiori, Consedine, Magai, 2008; Lowyck i in., 2008) i doprowadził do wyodrębnienia jej różnych rodzajów.

I tak, Bornstein (1992) rozpoznał tak zwaną zdrową zależność, która cechuje się elastycznością zachowania i poczuciem autonomii jednostki w relacjach z innymi osobami. Wyraża się w pragnieniu posiadania i utrzymania bliskich relacji oraz gotowości do podejmowania aktywności skutkujących otrzymaniem wsparcia od partnera. Zdrowa zależność jako pojęcie nadrzędne, w powyższy sposób określające ludzkie funkcjonowanie zawiera w sobie takie rodzaje zależności, jak: połączenie (Rude, Burnham, 1995), zależność w miłości (Pincus, Gurtman, 1995), emocjonalne oparcie (Ryan i in., 2005), powiązanie (Blatt i in., 1996). Szczególną rolę w relacjach międzyludzkich, zwłaszcza w bliskich związkach interpersonalnych, pełni jedna z form zdrowej zależności, a mianowicie – zależność od partnera (Babiuch, Kriegerlewicz, 2000). Powiązana z poszukiwaniem wsparcia w trudnych chwilach, pragnieniem zainteresowania i opieki przyczynia się do zwiększenia jakości związków intymnych, poprzez ograniczenie zachowań, które mogłyby ją zaburzyć (DeHart, Pelham, Murray, 2004). Będąc ludzką potrzebą połączenia z innymi, staje się istotnym elementem zdrowego funkcjonowania człowieka w bliskich związkach (Bornstein, Languirand, 2003; Bornstein i in., 2003).

#### Literatura cytowana

- Abramson, L., Seligman, M.E.P., Teasdale, J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Alonso-Arbiol, I., Shaver, P.R., Yárnoz, S. (2002). Insecure attachment, gender roles, and interpersonal dependency in the Basque Country. *Personal Relationships*, 9, 479-490.
- Argyle, M. (1996). *The social psychology of leisure*. London: Penguin.
- Babiuch, M., Kriegerlewicz, O. (2000). *Skala do pomiaru zależności od współmałżonka*. Materiały własne nadesłane przez autorkę metody.
- Birtchnell, J. (1988). Defining dependency. *British Journal of Medical Psychology*, 61, 111-123.
- Blatt, S.J., Zohar, A.D., Quinlan, D.M., Zuroff, D.C., Mongrain, M. (1995). Subscales within the dependency factor of the Depressive Experiences Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64, 319-339.
- Blatt, S.J., Zuroff, D.C. (1992). Interpersonal relatedness and selfdefinition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.
- Bornstein, R.F. (1992). The dependent personality: Developmental, social, and clinical perspectives. *Psychological Bulletin*, 112, 3-23.
- Bornstein, R. F. (1993). *The Dependent Personality*. New York: Guilford Press.
- Bornstein, R.F., Cecero, J.J. (2000). Deconstructing Dependency in a Five-Factor World: A Meta-Analytic Review. *Journal of Personality Assessment*, 74 (2), 324-343.

- Bornstein, R.F., Geiselman, K.J., Eisenhart, E.A., Languirand, M.A. (2002). Construct validity of the relationship profile test: Links with attachment, identity, relatedness, and affect. *Journal of Personality Assessment*, 9 (4), 373-381.
- Bornstein, R.F., Geiselman, K.J., Gallagher, H.A., Hughes, E.E., Languirand, M.A. (2004). Construct validity of the Relationship Profile Test: Impact of gender, gender role, and gender role stereotype. *Journal of Personality Assessment*, 82 (1), 104-113.
- Bornstein, R.F., Greenberg, R.P. (1991). Dependency and eating disorders in female psychiatric inpatients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 179, 148-152.
- Bornstein, R.F., Kennedy, T.D. (1994). Interpersonal dependency and academic performance. *Journal of Personality Disorders*, 8, 240-248.
- Bornstein, R.F., Languirand, M.A. (2003). *Healthy Dependency. Leaning on Others Without Losing Yourself*. New York: Newmarket Press.
- Bornstein, R.F., Languirand, M.A., Geiselman, K.J., Creighton, J.A., West, M.A., Gallagher, H.A., Eisenhart, E.A. (2003). Construct Validity of the Relationship Profile Test: A Self-Report Measure of Dependency-Detachment. *Journal of Personality Assessment*, 80 (1), 64-74.
- Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Buss, D.M. (1991). Evolutionary personality theory. *Annual Review of Psychology*, 42, 459-491.
- Clark, K.E., Ladd, G.W. (2000). Connectedness and autonomy support in parent-child relationships: Links to children's socioemotional orientation and peer relationships. *Developmental Psychology*, 36, 485-498.
- DeHart, T., Pelham, B., Murray, S. (2004). Implicit dependency regulation: Self-esteem, relationship closeness, and implicit evaluations of close others. *Social Cognition*, 22 (1), 126-146.
- Dwyer, D. (2006). *Bliskie relacje interpersonalne*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Fairbairn, W.R.D. (1952). *An object relations theory of the personality*. New York: Basic Books.
- Faith, C. (2009). Dependent Personality Disorder: A Review of Etiology and Treatment. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1 (2), 63-75.
- Feeney, B. (2007). The Dependency Paradox in Close Relationships: Accepting Dependence Promotes Independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (2), 268-285.
- Fiori, K., Consedine, N., Magai, C. (2008). The adaptive and maladaptive faces of dependency in later life: Links to physical and psychological health outcomes. *Aging & Mental Health*, 12 (6), 700-712.
- Górska, D. (2004). Osobowość zależna. W: L. Cierpiątkowska (red.), *Psychologia zaburzeń osobowości. Wybrane zagadnienia* (s. 206-230). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Guisinger, S., Blatt, S.J. (1994). Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic. *American Psychologist*, 49, 104-111.

- Gurtman, M.B. (1992). Construct validity of interpersonal dependency measures: The interpersonal circumplex as a nomological net. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 105-118.
- Haggerty, G., Blake, M., Siefert, C.J. (2010). Convergent and Divergent Validity of the Relationship Profile Test: Investigating the Relationship With Attachment, Interpersonal Distress, and Psychological Health. *Journal of Clinical Psychology*, 66 (4), 339-354.
- Head, S.B., Baker, J.D., Williamson, D.A. (1991). Family environment characteristics and dependent personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 5, 256-263.
- Hirschfeld, R.M.A., Klerman, G.L., Gough, H.G., Barrett, J., Korchin, S. J., Chodoff, P. (1977). A Measure of Interpersonal Dependency. *Journal of Personality Assessment*, 41 (6), 610-618.
- Hogan, R. (1983). A socioanalytic of personality. W: M. Page (red.), *1982 Nebraska Symposium on Motivation* (s. 55-89). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Horney, K. (1994). *Nowe drogi w psychoanalizie* (przeł. K. Mudyń). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Janicka, I. (2006). *Kohabitacja a małżeństwo w perspektywie psychologicznej. Studium porównawcze*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Kelley, H.H., Thibaut, J.W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kopala-Sibley, D.C., Zuroff, D.C., Leybman, M.J., Hope, N. (2012). The Developmental Origins of Dependency-Related Vulnerabilities to Depression: Recalled Peer Attachments and Current Levels of Neediness and Connectedness. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 44 (4), 264-271.
- Kuczyńska, A. (1998). *Sposób na bliski związek. Zachowania wiążące w procesie kształtowanie się i utrzymania więzi w bliskich związkach*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Kupers, T.A. (1997). Dependency and Counter-Dependency in Couples. *Journal of Couples Therapy*, 1, 39-47.
- Liberska, H., Suwalska-Barancewicz, D. (2012). The significance of dependency for the functioning of a human in close interpersonal relations. W: H. Liberska (red.), *Current psychosocial problems in traditional and novel approaches. Volume 2: Effectiveness of functioning and life satisfaction: resources and limitations* (s. 187-202). Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Livesley, W.J., Schroeder, M.L., Jackson, D.N. (1990). Dependent personality disorder and attachment problems. *Journal of Personality Disorders*, 4, 131-140.
- Lowyck, B., Luyten, P., Demyttenaere, K., Corveleyn, J. (2008). The role of romantic attachment and self-criticism and dependency for the relationships satisfaction of community adults. *Journal of Family Therapy*, 30 (1), 78-95.
- Marshall, H.R., McCandless, B.R. (1957). Relationships between dependence on adults and social acceptance by peers. *Child Development*, 28 (4), 413-419.
- Matczak, A. (2004). Style poznawcze. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki* (t. 2, s. 761-782). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.



- Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood. Structure, Dynamics, and Change*. New York, London: The Guilford Press.
- Overall, N.C., Sibley, C.G., (2009) Attachment and dependence regulation within daily interactions with romantic partners. *Personal Relationships*, 16, 239-261.
- Pincus, A.L. (2002). Constellations of dependency within the five factor model of personality. W: P.T. Costa, T.A. Widiger (red.), *Personality disorders and the five factor model of personality* (s. 203-214). Washington, DC: American Psychological Association.
- Pincus, A.L., Gurtman, M.B. (1995). The three faces of interpersonal dependency: Structural analyses of self-report dependency measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 744-758.
- Pincus, A.L., Wilson, K.R. (2001). Interpersonal variability in dependent personality. *Journal of Personality*, 69, 223-251.
- Rathus, J.H., O'Leary, K.D. (1997). Spouse-Specific Dependency Scale: Scale Development. *Journal of Family Violence*, 12 (2), 159-168.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Rude, S.S., Burnham, B.L. (1995). Connectedness and neediness: Factors of the DEQ and SAS dependency scales. *Cognitive Therapy and Research*, 19 (3), 323-340.
- Ryan, R.M., La Guardia, J.G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V., Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal Relationships*, 12 (1), 145-163.
- Ryff, C.D., Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4 (1), 30-44.
- Schulte, F.S., Mongrain, M., Flora, D.B. (2008). Healthy and unhealthy dependence: Implications for major depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 47, 341-353.
- Seligman, M., Walker, E., Rosenhan, D. (2003). *Psychopatologia*. Poznań: Zysk i S-ka Wydawnictwo.
- Shilkret, C.J., Masling, J. M. (1981). Oral dependence and dependent behavior. *Journal of Personality Assessment*, 45, 135-236.
- Sroufe, A., Fox, N.E., Pancake V.R. (1983). Attachment and Dependency in Developmental Perspective. *Child Development*, 54, 1615-1627.
- Szlendak, T. (2010). *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Weiss, A.G. (2002). The Lost Role of Dependency in Psychotherapy. *Gestalt Review*, 6 (1), 6-17.
- Witkin, H.A., Goodenough, D.R. (1974). Field Dependence and Interpersonal behavior. *Psychological Bulletin*, 84, 661-690.
- Wojciszke, B. (2005). *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Zaleski, Z. (1988). Close relationships and acting for self-set goals. *European Journal of Social Psychology*, 18, 191-194.
- Zuroff, D.C., de Lorimier, S. (1989). Ideal and actual partners of women varying in dependency and self-criticism. *Journal of Personality*, 57, 825-846.

**Streszczenie.** Zainteresowanie badaczy znaczeniem zależności dla różnorodnych wymiarów funkcjonowania człowieka jest aspektem, który wymaga szczególnej uwagi ze względu na fakt, iż do chwili obecnej zagadnienie to pozostaje w pełni niezdefiniowane. Poznanie roli zależności może mieć duże znaczenie dla opracowywania programów interwencyjnych istotnych w procesie terapii par i jednocześnie może przyczynić się do poprawy jakości funkcjonowania diadzie.

Zależność kształtowana w najwcześniejszych latach życia w wyniku kontaktów z najbliższymi opiekunami jest naturalną, wrodzoną częścią natury ludzkiej (Bornstein, 1992). Nabywana w toku późniejszych doświadczeń z innymi może przybrać formę patologii i dysfunkcji zaburzających relacje międzyludzkie, ale także być przejawem prawidłowego funkcjonowania związków diadycznych (Bornstein, Languirand, 2003).

W artykule przedstawiono koncepcję zależności w literaturze psychologicznej (zarówno adaptacyjną, jak nieprzystosowawczą). Szczególną uwagę zwrócono na znaczenie zdrowej zależności dla ludzkiego funkcjonowania i jej rolę w kształtowaniu związku intymnego.

**Słowa kluczowe:** zależność, bliskie relacje, jakość związku intymnego