

LUDWIKA WOJCIECHOWSKA
Uniwersytet Zielonogórski

PRZYJAŹŃ A SUBIEKTYWNY DOBROSTAN PSYCHICZNY ADOLESCENTÓW

Adolescencja jest okresem, który ze względu na złożoność i intensywność zachodzących w nim przemian, uważany jest za najbardziej burzliwy czas rozwoju. Nie dziwi więc, że w charakterystyce adolescencji często dominują opisy licznych trudności i negatywnych doświadczeń, jakie są udziałem młodzieży w trakcie procesu przeistaczania się w osobę dorosłą (Birch, 2007). Składają się nań między innymi problemy dotyczące cielesności i dojrzewania, labilności emocjonalnej, buntu wobec autorytetów, konfliktów z rodzicami, konformizmu, zachowań ryzykownych czy osamotnienia. Przysłaniają one w pewnym sensie znaczące i pozytywne osiągnięcia rozwojowe, wśród których wymieniane są: opanowanie logicznego myślenia (Gurba, 2013; Piaget, 1966), konstruowanie własnej tożsamości (Erikson, 2002), formułowanie celów życiowych (Czerwińska-Jasiewicz, 2005; Liberska, 2004; Trempała, Malmberg, 1996), ukształtowanie się wrażliwości na innych (Erikson, 2002), bądź budowanie bliskich relacji z rówieśnikami (Zazzo, 1972). W niniejszym opracowaniu skupiono się na ostatnim z wymienionych, pozytywnych aspektów rozwojowych, odnoszącym się do więzi z rówieśnikami, opartym na wiedzy, że w okresie adolescencji, wraz z rozluźnianiem się relacji z rodzicami, szczególnego znaczenia nabierają kontakty z rówieśnikami (Gaertner, Fite, Colder, 2010). Dla adolescenta istotne staje się znalezienie kogoś bliskiego, będącego zaufanym powiernikiem, doradcą, dobrze rozumiejącym problemy i wspierającym w trudnych chwilach niepewności, czyli przyjaciela. Powstaje pytanie, czy przyjaźń stanowi zasób nastolatków, czy stanowi gwarancję lepszego radzenia sobie z przystosowaniem się do procesu przemian i w efekcie doświadczania optymalnego poziomu dobrostanu psychicznego.

RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI W OKRESIE ADOLESCENCJI

W okresie adolescencji obserwuje się dwie zasadnicze tendencje w zakresie utrzymywania relacji z rówieśnikami. Jedna z nich polega na dążeniu do bycia członkiem grupy, w której kontakty mają najczęściej charakter koleżeński; druga zaś polega na realizacji potrzeby posiadania przyjaciela (Czerwińska-Jasiewicz, 2005; Oleszkowicz, Senejko, 2013; Zazzo, 1972). Obie relacje cechuje symetryczność lub inaczej horyzontalność, ponieważ u ich podłoża leżą, specyficzne dla grup rówieśniczych, normy odwołujące się do równości praw, przywilejów i obowiązków (Laursen, Hartup, 2002)¹. Mimo podobieństwa, wymienione dwa typy relacji pomiędzy równolatkami znacząco się różnią. Podkreśla się, że w grupie koleżeńskiej istotne są stosunki wzajemnej zależności, a także to, iż grupę wiąże realizacja wspólnego celu i przestrzeganie podzielanych norm czy wzorców współżycia i współpracy (Zaborowski, 1977; Zazzo, 1972). Z kolei przyjaźń, poza wzajemnością i równością występującą w grupie koleżeńskiej, jest relacją opartą na bliskości, intymności, zaufaniu, wsparciu, dzieleniu zainteresowań oraz na dostarczaniu pozytywnych wzmocnień (Bliesner, Roberto, 2004; Laursen, Hartup, 2002). Porównania zachowań przyjaciół i kolegów dowiodły, że przyjaciele wykazują większe zaangażowanie, kierują ku sobie więcej serdeczności, uśmiechów, częściej prowadzą rozmowy i wspólnie się śmieją niż rówieśnicy niebędący przyjaciółmi (Hartup, Stevens, 1999). Ponadto zauważono, że przyjaciele częściej i pełniej odsłaniają przed sobą swoje problemy niż ci, którzy są tylko kolegami (Hartup, Stevens, 1999).

Jednak między przyjaciółmi bywają też trudne sytuacje i kryzysy (Hafen, Allen, Schad, Hessel, 2015). Prowadzone badania nad jakością przyjaźni pokazały, że obecne są w niej, poza pozytywnymi, także aspekty negatywne (Berndt, 2002; Hiatt, Laursen, Mooney, Rubin, 2015). Zaobserwowano, że bliskość i zaangażowanie w związek mogą współwystępować z konfliktami i rywalizacją (Gaertner, Fite, Colder, 2010), a także z większą dyrektywnością i autorytaryzmem niż bywa to wśród zwykłych kolegów (Hartup, Stevens, 1999). Uznano zatem, że wyższa jakość przyjaźni może oznaczać łącznie większe nasilenie cech dodatnich (intymność, bliskość, wsparcie, zachowania prospołeczne) i mniejsze nasilenie cech negatywnych (konfliktowość, zachowania antyspołeczne, rywalizacja). Z kolei przyjaźń o niższej jakości, może być opisywana odwrotnie (Gaertner, Fite, Colder, 2010).

W wielu badaniach analizie poddano zarówno czynniki odpowiedzialne za kształtowanie się przyjaźni w adolescencji, jak i skutki wynikające z relacji przyjacielskich

¹ Odwrotnie jest w rodzinie, gdzie stosunki rodzice–dziecko mają głównie charakter określany jako wertykalny lub komplementarny (Laursen, Hartup, 2002).

dla aktualnego funkcjonowania, a także dla adaptacji w oddalonych w czasie okresach rozwojowych. Zwracano między innymi uwagę na rolę relacji z rodzicami (Gaertner, Fite, Colder, 2010), w tym konfliktów z nimi, dla ukształtowania się konfliktowej przyjaźni z rówieśnikami (Ehrilch, Dykas, Cassidy, 2012), na znaczenie kontekstu szkolnego (Kim, 2015) czy dyspozycji poznawczych, emocjonalnych i społecznych dla podtrzymywania bliskości w przyjaźni (Laursen, Hartup, 2002). Z punktu widzenia niniejszego opracowania najbardziej interesujące są dane mówiące o efektach przyjaźni dla podejmowania przez adolescenta wyzwań rozwojowych. Z badań wynika, że dzieci obojga płci niemające przyjaciół deklarują wyższe poczucie samotności w porównaniu z tymi, które mają przyjaciół lub jednego przyjaciela (Blieszner, Roberto, 2004). Okazuje się także, że wśród adolescentów poszukujących profesjonalnej pomocy psychologicznej więcej jest tych, którzy nie mają przyjaciół (Hartup, Stevens, 1999), natomiast ci, którzy dzielą się swoimi problemami z przyjaciółmi, wykazują się wyższym zaangażowaniem w naukę szkolną (Berndt, 2002), lepszą adaptacją społeczną, wyższą samooceną i bardziej intensywnym rozwojem tożsamości (Blieszner, Roberto, 2004; Hartup, Stevens, 1999). Ustalono również, że jeśli w dzieciństwie doświadczana była przyjaźń, wówczas u młodych dorosłych stwierdzany był wyższy poziom samooceny (Hartup, Stevens, 1999).

Pewne dane empiryczne wskazują, że zaangażowanie w przyjaźń w czasie adolescencji jest skorelowane dodatnio ze zdrowiem psychicznym (Berndt, 2002). Takie wyniki są bardziej prawdopodobne, gdy przyjaciele adolescentów respektują społeczne normy i gdy przyjaźń jest wspierająca oraz intymna (Hartup, Stevens, 1999). Z kolei w badaniach uwzględniających jakość przyjaźni na wymiarach wsparcia i konfliktowości stwierdzono, że przyjaciele oceniający wysoko uzyskiwany poziom wsparcia, przejawiali najwyższy poziom poczucia własnej wartości i najniższe nasilenie problemów w zachowaniu, w porównaniu z tymi, którzy nie byli zgodni w ocenie swojej przyjaźni lub pozostawali ze sobą w konflikcie (Hiatt, Laursen, Mooney, Rubin, 2015). Tymczasem inne badania pokazały, że nawet gdy w relacjach z przyjacielem obecne są konflikty, można dostrzec ich pozytywną rolę, mogą one sprzyjać kształtowaniu się strategii w wymianie interpersonalnej, co z kolei pomaga w radzeniu sobie w nowych społecznych sytuacjach, z jakimi adolescent, a później młody dorosły, może się zetknąć (Collins, Repinski, 1994 za: Blieszner, Roberto, 2004). Należy wówczas jednak liczyć się z ogromnymi kosztami psychicznymi ponoszonymi przez przyjaciół. W jednym z badań (Smith, 2015) zwrócono uwagę na obciążenia, zwłaszcza dziewcząt, wynikające z ich empatycznej wrażliwości na problemy życiowe drugiej osoby i dające w efekcie obniżenie poziomu ich dobrostanu emocjonalnego.

SPÓŁECZNY I EMOCJONALNY DOBROSTAN OSOBOWOŚCIOWY

Dobrostan (*well-being*) jest jednym z kluczowych konstruktów psychologii pozytywnej, której podstawowe założenia, sformułowane przez Seligmmana (2005), wskazują na znaczenie opisu dobrego życia człowieka w kategoriach jego mocnych stron i czynników im sprzyjających. Co więcej, bardziej istotne jest to, jak człowiek postrzega i odbiera swoją sytuację życiową, czyli subiektywny osąd swego samopoczucia niż jakakolwiek tak zwana obiektywna jego miara. Dlatego przedmiotem zainteresowania psychologii pozytywnej jest subiektywny dobrostan psychiczny człowieka.

U podstaw koncepcji dobrostanu leżą zaczerpnięte z filozofii starożytnej, dwie orientacje teoretyczne – hedonizm, odwołujący się do myśli Artystypa z Cyreny oraz eudajmonizm, nawiązujący do filozofii Arystotelesa (Ryan, Deci, 2001). Zgodnie z podejściem hedonistycznym dobrostan jest poczuciem szczęścia i pomyślności, osiąganym poprzez poszukiwanie szczęścia i unikanie cierpienia (Czapiński, 1992). Taki dobrostan nazywany jest dobrostanem emocjonalnym, a pełniejsza jego definicja określa go jako pozytywny stan psychiczny przejawiający się w satysfakcji z życia i jego różnych dziedzin, w zrównoważeniu afektu pozytywnego i negatywnego oraz w poczuciu szczęścia (Ryan, Deci, 2001; Wojciechowska, 2008). W myśl drugiego nurtu – eudajmonistycznego, dobrostan jest stanem uczuć obecnych przy działaniu człowieka dążącego do realizacji własnego potencjału oraz do życia spójnego z prawdziwym Ja (Ryan, Deci, 2001; Ryff, 1989; Wojciechowska, 2008; Trzebińska, 2008). Dobrostan tego rodzaju nazwała Ryff (1989; Wojciechowska, 2008) psychologicznym i opisała na następujących wymiarach: samoakceptacja, rozwój osobisty, cel w życiu, autonomia, panowanie nad otoczeniem i pozytywne relacje z innymi. Ocena tego dobrostanu uwzględnia perspektywę własnego Ja, czyli swojej osobowości, opartą na kryteriach prywatnych i osobistych (Keyes, Waterman, 2003). Druga kategoria dobrostanu w ujęciu eudajmonistycznym opiera się z kolei na kryteriach publicznych, związanych ze społeczeństwem i przyjęła nazwę dobrostanu społecznego (Keyes, 2006). W dobrostanie społecznym odzwierciedla się poczucie pomyślnie realizowanych wyzwań i zadań wynikających z życia w społeczeństwie i społecznościach (Keyes, 2003), a należą do nich: akceptacja społeczeństwa, samoaktualizacja społeczna, społeczny wkład, społeczna koherencja oraz społeczna integracja (Keyes, 2006; Wojciechowska, 2008).

Badania nad wymienionymi trzema rodzajami dobrostanu toczyły się odrębnymi torami, ale ze względu na dążenie do w miarę wszechstronnego diagnozowania samopoczucia psychicznego, podjęto próbę ich integracji, tworząc trójwymiarową koncepcję subiektywnego dobrostanu psychicznego (Keyes, Waterman, 2003). Należy przy tym wyjaśnić, że każdy z dobrostanów ma charakter psychologiczny, a użyta przez Ryff (1989) nazwa „psychologiczny” dla opracowanego przez nią modelu, może niejako sugerować brak właściwości psychologicznych w ramach pozostałych modeli,

czyli dobrostanu emocjonalnego i społecznego. W sytuacji powiązania trzech typów dobrostanu w jedną triadyczną koncepcję, niezbędna stała się więc modyfikacja nazewnictwa i zamiast „psychologicznego”, przypisujemy tej kategorii dobrostanu nazwę „osobowościowy” (Wojciechowska, 2008).

PROBLEM, HIPOTEZY, ZMIENNE

Przywołane wyniki badań zdają się wskazywać, że przyjaźń sprzyja kondycji psychicznej adolescentów. Jednak można odnieść wrażenie, że efekty doświadczania przyjaźni były poddawane dość wyrywkowej analizie. Diagnozowano samoocenę, kształtowanie się tożsamości, motywację do nauki, poziom depresyjności itp. Nie prowadzono badań, w których byłoby zaprezentowane szersze spektrum pozytywnych konsekwencji pozostawania w bliskiej relacji z rówieśnikiem. W związku z tym uznano, że trójwymiarowa koncepcja dobrostanu obejmująca liczne aspekty w zakresie dobrostanu emocjonalnego, osobowościowego i społecznego może stanowić dobry model, pozwalający na wielostronne ujęcie samopoczucia adolescenta.

Ponadto należy dodać, że uzasadnienie teoretyczne poszukiwania związku pomiędzy przyjaźnią a dobrostanem psychicznym wynika z modelu asysty społecznej (*convoy model of social relations*) (Kahn, Antonucci, 1980 za: Antonucci, Langfahl, Akiyama, 2004), wskazującego między innymi na bliskie relacje społeczne jako składowe asysty jednostki, mogące dostarczać jej wsparcia w sytuacjach wyzwań i wymagań społecznych, ułatwiających jej rozwój i sprzyjających dobrostanowi, chociaż mogących być także źródłem wyzwań i wymagań. Asysta społeczna pełni więc funkcję bazy ochronnej poprzez wymianę pomocy, wsparcie afektywne, akceptację i motywowanie do działania.

Zaplanowano badania, których celem było znalezienie związku pomiędzy treścią przyjaźni a subiektywnym dobrostanem psychicznym.

– Pytania:

Czy istnieje związek pomiędzy treścią/jakością przyjaźni w okresie adolescencji a subiektywnym dobrostanem a) emocjonalnym; b) osobowościowym; c) społecznym?

– Hipotezy:

Istnieje dodatni związek pomiędzy treścią przyjaźni w okresie adolescencji a subiektywnym dobrostanem a) emocjonalnym; b) osobowościowym; c) społecznym.

– Zmienne:

Niezależne:

– treść przyjaźni na wymiarach: a) obopólna wzajemność; b) lojalność i zaangażowanie; c) empatyczne zrozumienie; d) podobieństwo postaw.

Zależne:

– subiektywny dobrostan emocjonalny, osobowościowy i społeczny.

NARZĘDZIA POMIAROWE

Zastosowano dwa narzędzia do pomiaru zmiennych psychologicznych oraz ankietę do pozyskania danych socjodemograficznych.

Narzędzie do pomiaru treści przyjaźni w okresie adolescencji. W badaniu użyto Kwestionariusza do Badania Relacji Społecznych (KRS), opracowanego przez Kapustę (2009) i Wojciechowską (2009), służącego do poznania jakości przyjaźni w okresie adolescencji. Kwestionariusz KRS został skonstruowany na podstawie wyników badań dotyczących oczekiwań dzieci odnośnie cech i zachowań najlepszych przyjaciół (Bigelow, La Gaipa 1980 za: Clark, Bittle, 1992). Dzieci swoje oczekiwania zawarły w esejach, których treść poddano analizie i na tej podstawie wyodrębniono dziewięć właściwości przyjaźni, które następnie połączono w cztery wymiary: obopólna wzajemność, lojalność i zaangażowanie, empatyczne zrozumienie, podobieństwo postaw (Niebrzydowski, Płaszczyński, 1989). A oto definicje poszczególnych wymiarów (Niebrzydowski, Płaszczyński, 1989):

– Obopólna wzajemność oznacza oczekiwanie od przyjaciela bliskości i wspólnego działania. Obejmuje także wspólne spędzanie czasu, wspólne wykonywanie pewnych czynności, planowanie i uzgadnianie sposobu realizacji zamiarów. Plany, decyzje i działania jednego z partnerów podporządkowane są planom, decyzjom i działaniom drugiego. Jest to również radość z obcowania z przyjacielem.

– Lojalność i zaangażowanie zakłada uczciwość, prawdomówność, trwanie przy przyjacielem niezależnie od okoliczności, pomyślne rozstrzygnięcie kwestii spornych i konfliktów/kłótni, wykazywanie motywacji do pracy nad podtrzymaniem związku przyjacielskiego.

– Empatyczne zrozumienie to obopólne zwierzenie się z intymnych spraw, wtańnianie w dręczące problemy oraz wzajemna otwartość i szczerść. To także ujawnianie myśli, pragnień, potrzeb oraz chęć poświęcenia swego czasu i posiadanych dyspozycji na rzecz pomocy przyjacielowi w realizacji jego planów oraz zaspokojenia jego potrzeb.

– Podobieństwo postaw cechuje podzielenie i przestrzeganie przez przyjaciół tych samych norm i reguł, poglądów i oczekiwań, a także stylu życia. Ponadto mieści się tutaj uznanie i podziwianie cech charakteru przyjaciela oraz jego osiągnięć. W ramach konstrukcji narzędzia KRS, do wyżej opisanych wymiarów przyjaźni, wygenerowano listę zachowań, które poddano ocenie polegającej na stwierdzeniu, w jakim stopniu dane zachowanie opisuje wskazany wymiar przyjaźni. Oceny dokonało pięciu sędziów kompetentnych. Pilotaż został przeprowadzony na 15 osobach. Finalnie w skład KRS weszło dwadzieścia osiem zdań, po siedem na każdy wymiar przyjaźni.

Zadaniem osoby wypełniającej kwestionariusz jest zaznaczenie na czterostopniowej skali Likerta, w jakim stopniu zgadza się z danym stwierdzeniem. Do wyboru są odpowiedzi: Zdecydowanie się nie zgadzam, Raczej się nie zgadzam, Raczej się

zgadzam i Zdecydowanie się zgadzam. Przykładowe stwierdzenia: dla obopólnej wzajemności – „Z przyjacielem chodzimy wspólnie do teatru, kina itp.”; dla lojalności i zaangażowania – „Wspieram przyjaciela w trudnych sytuacjach”; dla empatycznego zrozumienia – „Wiem, że nikt się nie dowie o tym, z czego zwierzyłem/-am się przyjacielowi”; oraz dla podobieństwa postaw – „Jestem dumny/-a, gdy powiedzie się mojemu przyjacielowi”.

Rzetelność kwestionariusza KRS sprawdzana współczynnikiem α Cronbacha wynosi 0,96, a dla poszczególnych skal: obopólna wzajemność – 0,80; lojalność i zaangażowanie – 0,84; empatyczne zrozumienie – 0,87; podobieństwo postaw – 0,76.

Narzędzie do pomiaru subiektywnego dobrostanu psychicznego w okresie adolescencji. Kwestionariusz do badania subiektywnego dobrostanu adolescentów BDM został opracowany przez Wojciechowską (2011) i Lewandowską (2006). Podstawę teoretyczną jego konstrukcji stanowiła trójwymiarowa koncepcja dobrostanu Keyesa i Waterman (2003). Budowę narzędzia rozpoczęto od wygenerowania stwierdzeń, które zostały poddane ocenie sędziów kompetentnych pod kątem ich trafności odzwierciedlania poszczególnych aspektów dobrostanu emocjonalnego, osobowościowego i społecznego. Po ocenie dokonanej przez 15 sędziów kompetentnych, przeprowadzono pilotaż na 20-osobowej grupie nastolatków. W efekcie końcowym, dobrostan osobowościowy mierzony jest poprzez 32 stwierdzenia dotyczące samoakceptacji, rozwoju osobistego, celu życiowego, autonomii, panowania nad otoczeniem oraz pozytywnych relacji społecznych; dobrostan społeczny mierzony jest poprzez 23 stwierdzenia dotyczące akceptacji społecznej, aktualizacji społecznej, społecznego wkładu, koherencji społecznej oraz integracji społecznej². Osoba badana dokonuje wyboru odpowiedzi zgodnie z własną postawą na czterostopniowej skali Likerta. Możliwe odpowiedzi do wyboru to: Zdecydowanie się nie zgadzam, Raczej się nie zgadzam, Raczej się zgadzam i Zdecydowanie się zgadzam. Dobrostan emocjonalny mierzony jest za pomocą czterech pytań, w których osoba badana ma za zadanie odnieść się do tego, jak często w ostatnim czasie czuła się w opisany sposób. W trzech pytaniach dokonuje tego na czterostopniowej skali Likerta (Bardzo często, Często, Rzadko, Bardzo rzadko), w czwartym – ma do dyspozycji graficzną 10-punktową skalę, tak zwaną drabinę Cantrila.

Ze względu na różne podstawy teoretyczne każdego z trzech rodzajów dobrostanu, twórcy trójwymiarowej koncepcji uznali, że niemożliwe jest obliczanie jednego wspólnego wyniku dla subiektywnego dobrostanu psychicznego. Operuje się więc trzema wynikami. Rzetelność mierzona współczynnikiem α Cronbacha wynosi: dla dobrostanu osobowościowego – 0,88; dla dobrostanu społecznego – 0,76; oraz dla dobrostanu emocjonalnego – 0,87.

² Definicje oraz szczegółowy opis aspektów dobrostanu osobowościowego i społecznego – zob. Wojciechowska (2008).

OSOBY BADANE

Przebadano 112 osób w wieku 15-18 lat ($M = 16,03$; $SD = 0,35$), 71 dziewcząt w wieku 15-18 lat ($M = 16,06$; $SD = 0,33$) i 37 chłopców w wieku 15-17 lat ($M = 15,97$; $SD = 0,38$). Cztery osoby nie podały swojej płci. W większości przypadków matki i ojcowie osób badanych mieli wykształcenie średnie (33,9%) lub wyższe (33,9%). Dziewięćdziesiąt cztery osoby badane (83,9%) miały przyjaciela wśród swoich kolegów i koleżanek. W pięćdziesięciu sześciu przypadkach (59,6%) przyjacielem była kobieta, w trzydziestu przypadkach (31,9%) – mężczyzna. Wśród osób mających przyjaciela (94 osoby) w większości przypadków (74,5%) przyjaciel był rówieśnikiem osoby badanej, a przyjaźń trwała najczęściej kilka lat (70,2%). Przyjaciel najczęściej (55,35%) był poznany w szkole.

WYNIKI BADAŃ

Przyjaźń i jej aspekty treściowe a subiektywny dobrostan psychiczny. W tabelach 1-3 przedstawiono współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikami przyjaźni a subiektywnym dobrostanem osobowościowym ujętym ogólnie oraz z uwzględnieniem sześciu jego aspektów. Zestawienie uzupełniono jednostronnym testem istotności statystycznej. Wyróżniono korelacje istotne statystycznie.

Wyniki badań (tab. 1) wykazały, że zgodnie z oczekiwaniami istnieje dodatni związek pomiędzy ogólnie ujętą przyjaźnią oraz ogólnie ujętym dobrostanem osobowościowym. A zatem hipoteza została potwierdzona. Warto jednak zwrócić uwagę na składowe tak dobrostanu osobowościowego, jak i przyjaźni. Okazuje się, że żaden z elementów przyjaźni, a także ich łączne ujęcie nie korelują z poziomem samoakceptacji adolescentów. Również nie występuje związek pomiędzy ogólnie ocenioną przyjaźnią a osobistym rozwojem oraz ogólnie ujętą przyjaźnią a pozytywnymi relacjami z innymi ludźmi. Zwraca również uwagę wynik mówiący, że dla ogólnego poziomu dobrostanu osobowościowego istotne są dwa aspekty przyjaźni – empatyczne zrozumienie i podobieństwo postaw, podczas gdy nie występuje taki związek pomiędzy obopólną wzajemnością oraz lojalnością i zaangażowaniem a ogólnym dobrostanem osobowościowym. Ciekawe jest także to, że pod każdym względem przyjaźń koreluje dodatnio z autonomią i panowaniem nad otoczeniem. Należy także dodać, że współczynniki korelacji nie są zbyt wysokie. Współczynniki determinacji R-kwadrat, policzone dla najwyższych otrzymanych współczynników korelacji, dowodzą, że empatyczne zrozumienie wyjaśnia tylko 11,49% wariacji zmiennej panowanie nad otoczeniem, a zmienna podobieństwo postaw wyjaśnia tylko 9,86% wariacji tej zmiennej, czyli panowania nad otoczeniem. Oznacza to, że pozostały, znaczący odsetek zmienności wyjaśniają inne, nieznanne czynniki.

Tab. 1. Współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikami przyjaźni a dobrostanem osobowościowym wraz z testem istotności statystycznej

Dobrostan osobowościowy	Przyjaźń									
	obopólna wzajemność		lojalność i zaangażowanie		empatyczne zrozumienie		podobieństwo postaw		wynik ogólny	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Samoakceptacja	-0,093	0,181	-0,087	0,198	-0,003	0,490	0,014	0,445	-0,044	0,334
Cel w życiu	0,114	0,131	0,168	0,049	0,197	0,026	0,207	0,020	0,181	0,037
Osobisty rozwój	0,111	0,138	0,106	0,148	0,161	0,057	0,188	0,032	0,150	0,071
Panowanie nad otoczeniem	0,223	0,014	0,179	0,039	0,339	0,000	0,314	0,001	0,280	0,003
Autonomia	0,189	0,031	0,203	0,023	0,231	0,011	0,236	0,010	0,227	0,012
Relacje z innymi	0,071	0,244	0,097	0,172	0,183	0,036	0,166	0,052	0,137	0,090
Dobrostan osobowościowy ogólnie	0,139	0,086	0,150	0,070	0,253	0,006	0,256	0,005	0,211	0,018

r – współczynnik korelacji r Pearsona; p – jednostronna istotność statystyczna

Źródło: opracowanie własne.

Jak pokazano w tabeli 2, zgodnie z oczekiwaniami ustalono, że istnieje dodatni związek pomiędzy ogólnie ocenioną przyjaźnią a ogólnie ujętym dobrostanem społecznym. R-kwadrat wskazuje, że w badanej grupie zmienna ogólna przyjaźń wyjaśnia 17,47% wariacji zmiennej dobrostanu społecznego. Również wszystkie aspekty przyjaźni korelują dodatnio z ogólnym dobrostanem społecznym. Odnosząc się do wymiarów przyjaźni, można dostrzec, że w największym stopniu wariancja ogólnego dobrostanu społecznego jest wyjaśniana przez zmienną podobieństwo postaw (R-kwadrat wynosi 24,10%). Z kolei biorąc pod uwagę aspekty dobrostanu społecznego, można stwierdzić, że tylko społeczny wkład i społeczna integracja korelują ze wszystkimi aspektami przyjaźni, podczas gdy społeczna koherencja koreluje tylko z jednym aspektem przyjaźni. Jeżeli chodzi o zmienną społeczny wkład, to w największym stopniu jej zmienność jest wyjaśniana przez zmienną podobieństwo postaw (R-kwadrat wynosi 24,80%) w porównaniu z pozostałymi aspektami przyjaźni. Podobnie wariancja zmiennej społeczna integracja w najwyższym stopniu jest wyjaśniana przez zmienną podobieństwo postaw (R-kwadrat wynosi 16%) na tle pozostałych aspektów przyjaźni.

Tab. 2. Współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikami przyjaźni a dobrostanem społecznym wraz z testem istotności statystycznej

Dobrostan społeczny	Przyjaźń									
	obopólna wzajemność		lojalność i zaangażowanie		empatyczne zrozumienie		podobieństwo postaw		wynik ogólny	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Społeczna akceptacja	0,108	0,145	0,136	0,091	0,168	0,049	0,254	0,006	0,176	0,042
Społeczna aktualizacja	0,101	0,162	0,173	0,045	0,201	0,023	0,306	0,001	0,206	0,021
Społeczny wkład	0,336	0,000	0,424	0,000	0,391	0,000	0,498	0,000	0,434	0,000
Społeczna koherencja	0,142	0,081	0,173	0,044	0,136	0,090	0,138	0,088	0,155	0,063
Społeczna integracja	0,365	0,000	0,335	0,000	0,317	0,001	0,400	0,000	0,374	0,000
Dobrostan społeczny ogólnie	0,332	0,000	0,388	0,000	0,376	0,000	0,491	0,000	0,418	0,000

r – współczynnik korelacji r Pearsona; p – jednostronna istotność statystyczna

Źródło: opracowanie własne.

Jak wynika z tabeli 3, wbrew oczekiwaniom, wyniki ogólne dotyczące przyjaźni, jak i jej aspektów nie wykazują istotnego związku z ogólnym dobrostanem emocjonalnym, a także z jego aspektami. Tak więc w tym zakresie hipoteza się nie potwierdziła.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Uzyskane wyniki badań pozwoliły na potwierdzenie hipotez mówiących o związku pomiędzy przyjaźnią a dobrostanem osobowościowym i społecznym adolescentów, natomiast nie potwierdziła się hipoteza dotycząca związku przyjaźni z dobrostanem emocjonalnym.

Aby wyjaśnić brak korelacji pomiędzy wynikiem przyjaźni i dobrostanu emocjonalnego, należy bliżej przyjrzeć się aspektom tego rodzaju dobrostanu w kontekście okresu rozwojowego, jakim jest adolescencja. Wypada przypomnieć, że jest to czas silnych napięć i konfliktów z rodzicami, wynikających z obecności sprzecznych tendencji, z jednej strony rodziców, pragnących podtrzymywać kontrolę nad dorastającym, z drugiej zaś adolescentem dążącym do autonomii w miarę narastania w nim poczucia

Tab. 3. Współczynniki korelacji pomiędzy wskaźnikami przyjaźni a dobrostanem emocjonalnym wraz z testem istotności statystycznej

Dobrostan emocjonalny	Przyjaźń									
	obopólna wzajemność		lojalność i zaangażowanie		empatyczne zrozumienie		podobieństwo postaw		wynik ogólny	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Afekt pozytywny	-0,052	0,307	-0,115	0,130	-0,126	0,109	-0,124	0,111	-0,110	0,141
Afekt negatywny	0,056	0,291	0,088	0,194	0,006	0,476	0,045	0,331	0,051	0,310
Zadowolenie ze sfer	0,006	0,478	0,023	0,412	0,013	0,451	0,072	0,239	0,030	0,386
Ogólne zadowolenie z życia	-0,002	0,494	-0,006	0,477	0,019	0,427	0,067	0,258	0,021	0,420
Poczucie szczęścia	0,009	0,463	0,008	0,470	0,001	0,498	0,067	0,256	0,022	0,414
Dobrostan emocjonalny ogólnie	-0,016	0,440	-0,036	0,362	-0,035	0,365	0,004	0,484	-0,022	0,416

r – współczynnik korelacji r Pearsona; p – jednostronna istotność statystyczna

Źródło: opracowanie własne.

dorości. Jest to też czas, gdy zmiany fizjologiczne dostarczają licznych problemów, z którymi adolescent nie zawsze może sobie poradzić i które niejako toczą się poza jego wolą. Wreszcie jest to okres kreowania siebie według własnych wizji mających często więcej wspólnego z marzeniami niż z realnym światem. Można więc przyjąć, że nawet najlepszy przyjaciel nie jest w stanie wesprzeć w dolegliwościach związanych z dojrzewaniem, wynikającym z mechanizmów biologicznych i nie ma wpływu na przykład na zwiększenie atrakcyjności cielesnej przyjaciela. Z badań wynika, że ocena swego ciała i urody bywa jednym z najważniejszych kryterium oceny własnej osoby w tym okresie (Wojciechowska, 2011). Na dodatek wzmoczona refleksyjność i krytycyzm wobec siebie nie daje szans przyjacielowi na podniesienie poczucia szczęścia i zadowolenia z siebie i różnych dziedzin życia u partnera bliskiej relacji.

Przedstawione rozumowanie jest spójne z wynikiem, jaki uzyskano w zakresie dobrostanu osobowościowego. Okazało się bowiem, że ani przyjaźń jako całość, ani żaden z jej aspektów nie korelował z wymiarem tego dobrostanu – samoakceptacją. Należy przy tym dodać, że samoakceptacja to jedyny spośród aspektów dobrostanu osobowościowego, a także społecznego, który w żadnym zakresie nie wiązał się z przyjaźnią.

Można więc przypuszczać, że samoakceptacja adolescenta wyznaczana jest poprzez inne czynniki – przez środowisko rodzinne czy szersze grono rówieśników, a także przez indywidualnie dokonywane porównanie z przedstawicielami grupy rówieśniczej. Rezultaty badań pokazały jednak, że przyjaźń (ujęta całościowo, jak i każdy element przyjaźni ujęty odrębnie) może spełniać inną ważną funkcję, może sprawić, że adolescent zaspokoi potrzebę autonomii, zwłaszcza w procesie uniezależniania się od rodziców, i otrzyma w przyjaźni, zastępczą wobec dawniejszych relacji z rodzicami, bliskość. Poza uzyskiwaniem autonomii, przyjaźń łączy się także z innym aspektem dobrostanu osobowościowego, jakim jest panowanie nad otoczeniem. Oznacza to, że dzięki bliskim kontaktom z przyjacielem, następuje trening kompetencji społecznych i wzmacnia się poczucie kontroli nad sytuacjami społecznymi, w tym także nad swoją przyszłością i planami życiowymi, na co wskazuje wynik dotyczący aspektu dobrostanu osobowościowego, zwanego „cel w życiu”.

Patrząc z kolei na elementy treściowe przyjaźni, które wiążą się z całościowo ujętym dobrostanem osobowościowym, można stwierdzić, że ważniejsze dla tego typu dobrostanu wydają się: empatyczne zrozumienie i podobieństwo postaw niż obopólna wzajemność oraz lojalność i zaangażowanie. Oznacza to, że dostrzeganie u przyjaciela podobieństwa do siebie, a także docenianie jego walorów, tworzy platformę porozumienia i zrozumienia dla zbliżonych problemów oraz potęguje wrażliwość na nie, co przekłada się na wyższe poczucie dobrostanu odnoszącego się do osobistych kryteriów.

O ile w dostępnych źródłach można odnaleźć badania nad związkiem pomiędzy przyjaźnią a zdrowiem psychicznym w ujęciu emocjonalnym lub dotyczącym dobrostanu osobowościowego, o tyle nie udało się znaleźć takich badań, które uwzględniałyby dobrostan społeczny. A intuicja podpowiada, że powiązania pomiędzy przyjaźnią a dobrostanem społecznym mogą być znaczące i co więcej, znalazła ona potwierdzenie w uzyskanych i referowanych w niniejszym tekście wynikach badań. Niemal wszystkie aspekty dobrostanu społecznego (z wyjątkiem społecznej koherencji) korelują istotnie z niemal wszystkimi aspektami przyjaźni. Okazuje się także, że wszystkie wymiary przyjaźni są związane z tak zwanym społecznym wkładem, oznaczającym poczucie, że wiele się wnosi do życia społecznego, a także z tak zwaną integracją społeczną, świadczącą o poczuciu zintegrowania z otoczeniem społecznym, przynależności do wspólnoty i własnego podobieństwa do grupy społecznej. Na podkreślenie zasługuje także to, że współczynniki determinacji R-kwadrat są w przypadku przyjaźni i dobrostanu społecznego wyższe w porównaniu z tymi współczynnikami dotyczącymi przyjaźni i dobrostanu osobowościowego. Wypada jeszcze wyjaśnić problem związku pomiędzy przyjaźnią a społeczną koherencją rozumianą jako poczucie, że świat jest zrozumiały, panuje w nim określony porządek i dlatego nic zaskakującego nie może się w nim zdarzyć. Ustalono, że tylko jeden aspekt przyjaźni – lojalność i zaangażowanie wiąże się z poczuciem społecznej koherencji. Oznaczać to może, że wystarczy

ze strony przyjaciela doświadczają wierności, zgodności i aktywnego podtrzymywania przyjaźni, aby uzyskane zostało poczucie społecznego bezpieczeństwa.

Na zakończenie, nawiązując do modelu asysty społecznej, można powiedzieć, że udowodniono, iż przyjaźń stanowi składową asysty adolescenta w zakresie dobrostanu osobowościowego i społecznego, jest bazą ochronną w procesie adaptacji do wyzwań okresu dorastania. W niniejszych badaniach nie został jedynie wyjaśniony problem relacji pomiędzy przyjaźnią a dobrostanem emocjonalnym, co wydało się zaskakujące, między innymi ze względu na to, że wyniki dotychczas prowadzonych badań dowodzą szczególnego znaczenia przyjaźni dla tego typu dobrostanu. Potrzebne więc są dalsze badania w tej materii.

WNIOSKI

Istnieje dodatni związek pomiędzy przyjaźnią a dobrostanem osobowościowym i społecznym. Hipoteza potwierdziła się.

Nie stwierdzono związku pomiędzy przyjaźnią a dobrostanem emocjonalnym. Hipoteza się nie potwierdziła.

LITERATURA

- Antonucci, T.C., Langfahl, E.S., Akiyama, H. (2004). Relationships as outcomes and contexts. W: F.R. Lang, K.L. Fingerman (red.) *Growing together: Personal relationships across the lifespan* (24-44). Cambridge: Cambridge University Press.
- Berndt, T.J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions In Psychological Science*, 11, 1, 7-10.
- Birch, A. (2007). *Psychologia rozwojowa w zarysie: od niemowlęctwa do dorosłości*. Warszawa: PWN.
- Blieszner, R., Roberto, K.A. (2004). Friendship across the life span: Reciprocity in individual and relationship development. W: F.R. Lang, K.L. Fingerman (red.) *Growing together: Personal relationships across the lifespan* (159-182). Cambridge: Cambridge University Press.
- Clark, M.L., Bittle, M.L. (1992). Friendship expectations and the evaluation of present friendships in middle childhood and early adolescence. *Child Study Journal*, 22, 2, 115-135.
- Czapiński, J. (1992). *Psychologia szczęścia: Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Poznań: Oficyna Wydawnicza Academos.
- Czerwińska-Jasiewicz, M. (2005). *Rozwój psychiczny młodzieży a jej koncepcje dotyczące własnego życia*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Czerwińska-Jasiewicz, M. (2015). *Psychologia rozwoju młodzieży w kontekście biegu ludzkiego życia*. Warszawa: Difin.
- Ehrlich, K.B., Dykas, M.J., Cassidy, J. (2012). Tipping points in adjustment: predicting social functioning from adolescents' conflict with parents and friends. *Journal of Family Psychology*, 26, 5, 776-783
- Erikson, E. (2002). *Dopełniony cykl życia*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

- Gaertner, A.E., Fite, P.J., Colder, C.R. (2010). Parenting and friendship quality as predictors of internalizing and externalizing symptoms in early adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 101-108.
- Gurba, E. (2013). *Nieporozumienia z dorastającymi dziećmi w rodzinie. Uwarunkowania i wspomaganie*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Hafen, C.A., Allen, J.P., Schad, M.M., Hessel, E.T. (2015). Conflict with friends, relationship blindness, and the pathway to adult disagreeableness. *Personal and Individual Differences*, 81, 7-12.
- Hartup, W.W., Stevens, N. (1999). Friendships and adaptation across the life span. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 3, 76-79.
- Hiat, C., Laursen, B., Mooney, K.S., Rubin, K.H. (2015). Forms of friendship: A person-centered assessment of the quality, stability, and outcomes of different types of adolescent friends. *Personality and Individual Differences*, 77, 149-155.
- Kapusta, K. (2009). *Przyjaźń w okresie dorastania a poczucie dobrostanu psychicznego*. Niepublikowana praca magisterka napisana pod kierunkiem L. Wojciechowskiej. Warszawa: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Keyes, C.L.M. (2003). Complete mental health: An agenda for the 21st century. W: C.L.M. Keyes, J. Haidt (red.). *Flourishing: Positive psychology and life well-lived* (293-312). Washington: American Psychological Association.
- Keyes, C.L.M. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77, 1-10.
- Keyes, C.L.M., Waterman, M.B. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. W: M. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K.A. Moore (red.). *Well being: Positive development across the life course* (477-497). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kim, H.H.S. (2015). School context, friendship ties and adolescent mental health: A multilevel analysis of the Korean Youth Panel Survey (KYPS). *Social Science & Medicine*, 145, 11, 209-216.
- Laursen, B., Hartup, W.W. (2002). The origins of reciprocity and social exchange in friendships. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 95, 27-40.
- Lewandowska, J. (2006). *Poczucie dobrostanu psychicznego młodzieży w obliczu zmiany szkoły*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem L. Wojciechowskiej. Warszawa: Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej.
- Liberska, H. (2004). *Perspektywy temporalne młodzieży. Wybrane uwarunkowania*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Niebrzydowski, L., Płaszczyński, E. (1989). *Przyjaźń i otwartość w stosunkach międzyludzkich. Studium psychologiczne*, Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Oleszkowicz, A., Senejko, A. (2013). *Psychologia dorastania – zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Piaget, J. (1966). *Studia z psychologii dziecka*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Prawdziwe szczęście: Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*. Poznań: Media Rodzina.
- Smith, R.L. (2015). Adolescents' emotional engagement in friends' problems and joys: Associations of empathetic distress and empathetic Joy with friendship quality, depression, and anxiety. *Journal of Adolescence*, 45, 103-111
- Trempała, J., Malmberg, L.E. (1996). Dorosłość w oczekiwaniach młodzieży polskiej i fińskiej. *Forum Psychologiczne*, 1, 1-2, 59-70.
- Trzebińska, E. (2008). *Psychologia pozytywna*. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.

- Wojciechowska, L. (2008). *Syndrom pustego gniazda: Dobrostan matek usamodzielniających się dzieci*. Warszawa: Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN.
- Wojciechowska, L. (2011). Dobrostan psychiczny adolescentów w obliczu realizacji rozwojowych zadań społecznych. W: D. Borecka-Biernat (red.). *Zaburzenia w zachowaniu dzieci i młodzieży w kontekście trudnych sytuacji szkolnych i pozaszkolnych* (13-39). Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Zaborowski, Z. (1977). *Psychospołeczne problemy wychowania*. Warszawa: Nasza Księgarnia.
- Zazzo, B. (1972). *Oblicza młodości: psychologia różnicowa wieku dorastania*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.

PRZYJAŹŃ A SUBIEKTYWNY DOBROSTAN PSYCHICZNY ADOLESCENTÓW

STRESZCZENIE: Celem artykułu jest przedstawienie wyników badań na temat roli przyjaźni w doświadczeniu dobrostanu psychicznego przez adolescentów. Założono, że dzięki przyjacielowi łatwiej może przebiegać adaptacja adolescenta tak do wewnętrznych przemian, jak i do oczekiwań społecznych, co z kolei pozwoli mu na osiągnięcie poczucia spełnienia, samoakceptacji czy zadowolenia z życia. Postawiono więc pytanie, czy istnieje związek pomiędzy doświadczeniem przyjaźni a dobrostanem psychicznym adolescentów. Oczekiwano, że taki związek o charakterze dodatnim istnieje odnośnie do dobrostanu osobowościowego, społecznego oraz emocjonalnego. Zbadano 112 uczniów w wieku 15-18 lat, w tym 71 dziewcząt i 37 chłopców (4 osoby nie określiły swojej płci), za pomocą dwóch narzędzi: Kwestionariusza do Badania Relacji Społecznych i Kwestionariusza do Badania Dobrostanu Psychicznego Adolescentów. Ustalono, że istnieje dodatni związek pomiędzy doświadczeniem przyjaźni a dobrostanem osobowościowym i społecznym, co potwierdziło hipotezę, natomiast nie została potwierdzona hipoteza w odniesieniu do dobrostanu emocjonalnego, gdzie takiego związku nie ustalono.

SŁOWA KLUCZOWE: przyjaźń, adolescencja, dobrostan psychiczny.

FRIENDSHIP AND SUBJECTIVE WELL-BEING OF ADOLESCENTS

SUMMARY: This article presents the results of research on the role of friendship in the experience of well-being for adolescents. It was assumed that with a friend can easily run adaptation of adolescent to internal changes, and to social expectations, which in turn will allow them to achieve a sense of accomplishment, self-acceptance and satisfaction with life. We put the question of whether there is a link between the experience of friendship and mental well-being of adolescents. It was expected that such a positive relationship concerns the well-being of personality, social and emotional. Examined 112 students aged 15-18 years, including 71 girls and 37 boys (4 persons did not indicate their gender), using two tools: Questionnaire for the Study of Social Relations and Questionnaire for the Study Mental Well-being of adolescents. It turned out that there is a positive relationship between the experience of friendship and personality and social well-being, which confirmed the hypothesis but it has not been confirmed hypothesis in relation to the emotional well-being, where such a link has not been established.

KEYWORDS: friendship, adolescence, subjective well-being.