**Mężczyzna żyjący w pojedynkę. Uwodziciel czy poszukujący ciepła romantyk?**

**Doceniają wolność, niezależność, spokój, ale mają w sobie także dużo lęku, niepewności, trudnych emocji i nierzadko obniżonego nastroju. Polskich mężczyzn, którzy żyją w pojedynkę, zbadali naukowcy m.in. z Uniwersytetu SWPS.**

Dotychczasowe badania dotyczące osób żyjących w pojedynkę dotyczyły najczęściej kobiet. Z analiz, które dotąd prowadzono jednak wśród mężczyzn – singli, wynikało na przykład, że częściej zgłaszają oni objawy depresji i lęku niż kobiety w analogicznej sytuacji życiowej.

Niektóre badania socjologiczne wskazują, że często postrzega się ich jako uwodzicieli czy maminsynków, w przeciwieństwie do mężczyzn żonatych, którzy przedstawiani są jako ojcowie, żywiciele rodziny, a małżeństwo jako "przejście w dorosłe męskie życie".

Naukowcy z Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu i Uniwersytetu SWPS chcieli przyjrzeć się doświadczeniom polskich mężczyzn żyjących w pojedynkę. Dla naszego rodzimego kontekstu kulturowego charakterystyczne jest bowiem silne przywiązanie do małżeństwa i niska akceptacja dla życia poza związkiem romantycznym. Wyniki ich pracy opublikowano w czasopiśmie “[Sex Roles](https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-023-01380-y)”.

**Nie singiel, lecz żyjący w pojedynkę**

Dr Kamil Janowicz z Wydziału Psychologii i Prawa w Poznaniu Uniwersytetu SWPS wyjaśnia, że wraz z pozostałymi autorkami badania starali się nie używać określenia singiel, lecz osoba żyjąca w pojedynkę.

– *To różnica, bo w naszej kulturze pojęcie singla ma specyficzne konotacje. Mówimy wtedy o grupie wielkomiejskiej, dobrze wykształconej, często dobrze sytuowanej ekonomicznie, z hedonistycznym nachyleniem. A termin “osoba żyjąca w pojedynkę” jest szerszy i bardziej neutralny* – tłumaczy współautor publikacji.

Badani mężczyźni mieli od 23 do 43 lat, kilku nigdy nie było w żadnym związku, inni w przeszłości byli już bliscy zaręczyn. Pochodzili z dużych i małych miejscowości, byli na różnym poziomie zdrowia psychicznego i fizycznego, wykonywali różne zawody. Każdy z nich żył w pojedynkę od co najmniej 6 miesięcy.

–  *Z doświadczeń mężczyzn, którzy wzięli udział w badaniu, wyłania się przede wszystkim duża ambiwalencja wobec życia w pojedynkę. Z jednej strony, doceniają wolność, niezależność i spokój. To, że nie ma trudności, które pojawiają się w związkach. Z drugiej strony, doświadczają dużo samotności, niezrealizowanych pragnień  dotyczących związków, pokrewieństwa emocjonalnego, możliwości dzielenia się doświadczeniami z jakąś bliską osobą. Jest w nich też sporo lęku, niepewności, trudnych emocji, nierzadko obniżonego nastroju. To dla większości z nich nie jest stan obojętny* – opisuje dr Janowicz.

**Poza “społecznym harmonogramem”**

Wielu z uczestników badania (82 proc.) zgłaszało poczucie posiadania cech, czy też uwarunkowań, które utrudniały im znalezienie osoby, z którą mogliby nawiązać poważny, długotrwały związek. Niektórzy mężczyźni jako powód wskazywali choroby lub zaburzenia psychiczne (np. chorobę zakaźną, depresję, alkoholizm). Inni zgłaszali negatywne doświadczenia w domu rodzinnym i mieli poczucie, że przeżycia z przeszłości utrudniają im możliwość zaangażowania  w poważny związek romantyczny.

Równie licznie badani mężczyźni (82 proc.) deklarowali poczucie bycia „innym” w społeczeństwie mocno skupionym na związkach. Doświadczali też izolacji społecznej z powodu swojego statusu. Wyrażali oni również przekonanie, że coś ważnego w życiu ich omija, że zostają w tyle za „społecznym harmonogramem”, zgodnie z którym małżeństwo i założenie rodziny muszą nastąpić w określonym momencie życia.

Niektórzy uczestnicy wyrażali obawy związane z upływem czasu i  „tykaniem biologicznego zegara". Mężczyźni z tej grupy obawiali się, że późne rodzicielstwo wiąże się z ryzykiem związanym z chorobami genetycznymi, a po 40. roku życia to już – jak mówili niektórzy z nich – zbyt późno, by być odpowiednim ojcem.

Prawie wszyscy uczestnicy badania (91 proc.) dostrzegali, że życie w pojedynkę ma swoje zalety i wady. Wskazywane przez nich korzyści dotyczyły głównie niezależności, możliwości podejmowania autonomicznych decyzji oraz skoncentrowania się na rozwoju osobistym, przyjemnościach i hobby.

Podawane przez mężczyzn wady życia w pojedynkę dotyczyły głównie trudności związanych z brakiem partnerki lub partnera, niespełnionych potrzeb relacyjnych oraz poczucia samotności. Dla niektórych mężczyzn życie w pojedynkę oznaczało również utratę możliwości zostania ojcem. Takie doświadczenie zgłosił również uczestnik badania, który wcale nie pragnął być w romantycznym związku.

Podczas realizowanych wywiadów mężczyźni chętnie opowiadali też o tym, jak adaptują się do życia w pojedynkę. Niektórzy wybrali stoicką postawę i próbę jak najlepszego wykorzystania tej sytuacji. Inni skupili się na unikaniu negatywnych uczuć wynikających z bycia samemu.

Wielu uczestników (77 proc.) mówiło również o wewnętrznym rozdarciu – czy powinni po prostu czekać na odpowiednią osobę, czy też podjąć aktywne działania w celu znalezienia kogoś.

- *Mężczyźni z mniejszych miejscowości skarżyli się na przykład, że po 30. roku życia ich pula randkowa i możliwości nawiązania relacji są bardzo ograniczone* – komentuje dr Janowicz.

**Wbrew stereotypom**

Wyniki – jak podkreślają autorzy publikacji – kwestionują stereotypowe poglądy na temat mężczyzn żyjących w pojedynkę.

– *Jest to badanie jakościowe, więc nie można go przekładać na całą populację. Sądzimy, że to badanie było okazją do pokazania swojej perspektywy, perspektywy kontr stereotypowej tych mężczyzn, którzy czują się samotni* – zwraca uwagę badacz.

Wyniki badania mogą mieć praktyczne znaczenie dla terapeutów, doradców i edukatorów pracujących z mężczyznami. Specjaliści od zdrowia psychicznego mogą dzięki niemu pomóc mężczyznom w zidentyfikowaniu przeszkód stojących im na drodze do związku i zaproponować ukierunkowane interwencje, takie jak terapia lub szkolenia z umiejętności społecznych.

Mężczyznom z kolei badanie może pomóc poradzić sobie z poczuciem braku, zwracając uwagę, że te uczucia mogą być częściowo wywołane negatywnymi stereotypami dotyczącymi mężczyzn żyjących poza związkiem romantycznym.

Współautorkami badania są badaczki z Wydziału Psychologii i Kognitywistyki Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu: prof. UAM dr hab. Katarzyna Adamczyk, dr Marta Mrozowicz-Wrońska oraz prof. UAM dr hab. Emilia Soroko. Badanie zostało zrealizowane w ramach grantu SONATA BIS 2019/34/E/HS6/00164 *“*[*Życie w pojedynkę w ujęciu teorii niejasnej straty: Relacja między życiem w pojedynkę a zdrowiem psychicznym w perspektywie moderacyjnej i mediacyjnej funkcji wybranych czynników psychologicznych*](https://ncn.gov.pl/sites/default/files/listy-rankingowe/2019-06-17/streszczenia/452920-pl.pdf)*”*, którego kierowniczką jest prof. UAM dr hab. Katarzyna Adamczyk.