

**UNIWERSYTET KARDYNAŁA STEFANA WYSZYŃSKIEGO  
W WARSZAWIE**

**WYDZIAŁ SPOŁECZNO-EKONOMICZNY  
INSTYTUT NAUK SOCJOLOGICZNYCH**

**PATRYK BARSZCZ**

**SAMOTNOŚĆ MŁODYCH DOROSŁYCH.  
STUDIUM SOCJOLOGICZNE  
UŻYTKOWNIKÓW KATOLICKICH PORTALI RANDKOWYCH**

Promotor pracy doktorskiej  
dr hab. Maria Sroczyńska, prof. ucz.

Promotor pomocniczy  
dr Anna Linek

**WARSZAWA 2023**

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP.....</b>	<b>5</b>
<b>ROZDZIAŁ I. ZJAWISKO SAMOTNOŚCI W UJĘCIU WYBRANYCH DYSCYPLIN NAUKOWYCH.....</b>	<b>10</b>
1.1. Samotność w ujęciu filozoficznym.....	10
1.2. Psychologiczna perspektywa samotności.....	20
1.3. Pedagogiczne spojrzenie na samotność.....	27
<b>ROZDZIAŁ II. SAMOTNOŚĆ Z PERSPEKTYWY WSPÓŁCZESNYCH TEORII SOCJOLOGICZNYCH.....</b>	<b>33</b>
2.1. Socjologiczne ujęcie samotności – punkty orientacyjne.....	33
2.2. Nurt fenomenologiczny.....	37
2.2. Interakcjonizm symboliczny.....	40
2.3. Teoria wymiany społecznej.....	45
2.4. Teoria racjonalnego wyboru.....	48
2.5. Socjologia ponowoczesności.....	55
<b>ROZDZIAŁ III. SINGLIZM JAKO ZJAWISKO SPOŁECZNE.....</b>	<b>61</b>
3.1. Geneza badań nad życiem w pojedynkę.....	61
3.1.1. Specyfika zjawiska singlizmu.....	67
3.2. Kryteria singlizmu - redefinicje.....	71
3.3. Społeczne i jednostkowe uwarunkowania singlizmu.....	79
3.3.1. Singlizm jako wolny wybór jednostki.....	81
3.3.2. Życie w pojedynkę jako konsekwencja okoliczności losowych.....	96
3.4. Wybrane typologie singlizmu.....	99
3.5. Religijny kontekst zjawiska singlizmu w nowych mediach.....	104
3.5.1. Religia – remedium na samotność?.....	105
3.5.2. Przestrzeń religijna w nowych mediach.....	112

## **ROZDZIAŁ IV. KONTEKST METODOLOGICZNY BADAŃ WŁASNYCH .....119**

4.1. Obszary badawcze i problematyka.....	119
4.2. Ramy metodologiczne pierwszego etapu badań.....	122
4.2.1. Optyka biograficzna w pozyskiwaniu źródeł.....	122
4.2.2. Podejście hermeneutyczne.....	127
4.2.3. Organizacja i przebieg pierwszego etapu badania.....	129
4.3. Ramy metodologiczne drugiego etapu badań.....	135
4.3.1. Podejście fenomenologiczne .....	136
4.3.2. Wywiad jakościowy.....	138
4.3.3. Organizacja i przebieg drugiego etapu badań.....	140
4.4. Specyfika projektu badawczego „Współczesne barwy samotności”.....	142

## **ROZDZIAŁ V. SAMOTNOŚĆ I JEJ WYMIARY W KONTEKŚCIE RELACJI MIĘDZYLUDZKICH (ANALIZA TEKSTÓW KONKURSOWYCH).....149**

5.1. Współczesne relacje międzyludzkie – między samotnością a miłością.....	149
5.2. Samotność z perspektywy młodych dorosłych.....	156
5.3. Doświadczanie samotności – zróżnicowane wymiary.....	162
5.4. Sposoby przeciwdziałania zjawisku samotności.....	167
5.5. Obecność na katolickich portalach randkowych – próba oceny.....	174

## **ROZDZIAŁ VI. ISTOTA SAMOTNOŚCI W KONTEKŚCIE RELACJI MIĘDZYLUDZKICH (ANALIZA TREŚCI WYWIADÓW)..... 178**

6.1. Relacje międzyludzkie w XXI wieku a kontekst przeszłości.....	178
6.1.1. Przyczyny rezygnowania z relacji.....	187
6.1.2. Alternatywne metody nawiązywania relacji interpersonalnych.....	194
6.2. Samotność singli – kontekst egzystencjalny.....	198
6.2.1. Przejawy osamotnienia w życiu codziennym.....	202
6.2.2. Samotność w okresie pandemii koronawirusa COVID-19 .....	207
6.2.3. Wiara a samotność.....	210
6.3. Respons na samotność - działania własne i wsparcie otoczenia społecznego .....	211
6.4. Wady i zalety życia w pojedynkę.....	215
6.5. Singlizm a kondycja egzystencjalna – próba oceny .....	222

<b>ZAKOŃCZENIE. DOŚWIADCZANIE SAMOTNOŚCI PRZEZ MŁODYCH DOROSŁYCH. SOCJOLOGICZNY PORTRET SINGLI.....</b>	<b>228</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>236</b>
<b>SPIS RYSUNKÓW.....</b>	<b>257</b>
<b>ANEKS.....</b>	<b>258</b>
Załącznik 1- Odezwa konkursowa zamieszczona na portalu <i>Przeznaczeni.pl</i> .....	259
Załącznik 2- Odezwa konkursowa zamieszczona na portalu <i>Chrześcijańscy Single</i> .....	261
Załącznik 3- Cechy społeczno-demograficzne autorów prac konkursowych (część I badań) .....	263
Załącznik 4- Cechy społeczno-demograficzne uczestników wywiadów (część II badań).....	265
Załącznik 5- Lista pytań dla uczestników drugiego etapu badań (wywiady jakościowe).....	266
Załącznik 6- Wypowiedzi pisemne nagrodzonych uczestników konkursu „Współczesne barwy samotności” (po uzyskaniu zgody autorów badań).....	269
A. Pierwsza nagroda.....	269
B. Druga nagroda.....	277
C. Trzecia nagroda.....	279
D. Czwarta nagroda.....	284

## WSTĘP

*Samotność nie jest naszym przeznaczeniem,  
a samych siebie poznajemy tylko wtedy,  
kiedy możemy się przejrzeć w oczach innych.*

Paulo Coelho

Problematyce samotności poświęcono sporo miejsca zarówno w literaturze pięknej, jak i w dociekaniach naukowych, być może dlatego, że wpisana jest na stałe w naszą ludzką egzystencję, a jej rozumienie posiada różne, niekiedy kontrowersyjne oblicza. Obecna faza rozwoju utożsamiana z modelem społeczeństwa ryzyka (lub też zwiększającej się liczby pomniejszych ryzyk) łączy się m.in. z sugestią, że współczesny kapitalizm tworzy wyjątkowo toksyczne środowisko społeczne, polityczne, ekonomiczne oraz podłoże psychologiczne kreujące permanentne zmęczenie<sup>1</sup>. Uwewnętrzniiony przez jednostki program ciągłej aktywizacji (mobilności) zmierza ku autodestrukcji, bazuje bowiem na braku prywatności, niemożności normalnego przeżywania cierpienia, także samotności oraz niszczącej sile przymusu miłości, będącej w istocie innym wyrazem pragnienia i lęku przed bliskością<sup>2</sup>.

Głównym przedmiotem rozważań podjętych w pracy jest właśnie zjawisko samotności we współczesnym społeczeństwie polskim, które dotyka osób realizujących styl życia singli, zaliczanych do tzw. *młodych dorosłych*. Zakres tematów podjętych w rozprawie porusza także inne obszary problemowe, jak: casus życia w pojedynkę, zjawisko singlizmu i współczesnych relacji interpersonalnych. Prezentowane w niniejszej pracy zagadnienia wpisują się w aktualne trendy i problemy społeczne, tj. wzrost odsetka singli we współczesnym społeczeństwie polskim, poszerzające się zjawisko samotności, anonimowości i rozluźniania się więzi społecznych oraz trudności młodych Polaków w nawiązywaniu bliskich relacji interpersonalnych.

Mianem singli, na potrzeby niniejszej pracy oraz przeprowadzonej procedury badawczej, określono osoby mieszczące się w kohorcie wiekowej 25-34 lata, niebędące w okresie przeprowadzania badań w związku, tj. w bliskiej, intymnej, romantycznej relacji interpersonalnej z osobą płci przeciwnej, zarówno w kontekście sformalizowanym (związek małżeński), jak i nieformalnym (kohabitacja, relacje typu *LAT – living apart together*). Respondenci byli użytkownikami katolickich serwisów randkowych, co w pewien sposób

---

<sup>1</sup> Por. B-Ch. Han, *Spoleczeństwo zmęczenia i inne eseje*, Krytyka Polityczna, Warszawa 2022.

<sup>2</sup> Zob. Z. Bauman, *Razem osobno*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2003.

pozostaje w korespondencji z religijnym światopoglądem i zawężeniem interpretacji relacji intymnych do tych o charakterze heteroseksualnym.

Dobór prób w obu fazach prowadzonego badania, tj. osób zaliczających się do młodych dorosłych nie był przypadkowy i wynikał z dwóch podstawowych przesłanek. Po pierwsze, autor pracy pragnął przeprowadzić analizę zjawiska samotności wśród przedstawicieli kategorii socjologicznej do której sam należy i dowiedzieć się, w jaki sposób radzą sobie oni z samotnością, jakie dostrzegają wady i zalety tego zjawiska społecznego, w jaki sposób przeciwdziałają osamotnieniu, czy żyjąc w pojedynkę otrzymują od kogoś wsparcie, itp. Po drugie, intencją badacza było uzyskanie odpowiedzi na pytanie, czy jakaś forma identyfikacji z religią (wiarą, praktykami) może stanowić pewien rodzaj przeciwwagi dla doświadczanych skutków osamotnienia. Koncepcja badania zakładała zatem pozyskanie młodych dorosłych, którym bliskie są wartości religijne katolicyzmu i związany z nim światopogląd. W związku z powyższym, pierwszy etap badania przeprowadzono wśród użytkowników katolickich serwisów randkowych, drugi zaś został zrealizowany wśród osób należących do użytkowników Facebooka - grup, zrzeszających singli o proweniencji religijnej.

Warto zaznaczyć, że autor przyjął szeroką perspektywę klasyfikacyjną i zaliczył w poczet singli zarówno osoby egzystujące w pojedynkę z pobudek osobistych, które świadomie i dobrowolnie wybrały taką ścieżkę życia, jak i te, które zostały singlami wskutek nieszczęśliwych, niesprzyjających okoliczności losowych, do których zaliczono śmierć partnera życiowego, porzucenie oraz rozwód (następujący nie z winy singli).

Tematyka badawcza, ukazana w dysertacji, obejmuje trzy sfery zjawisk: współczesne relacje międzyludzkie w ocenie singli, ujęcie samotności oraz ocenę obecnego stylu życia, tj. egzystowania w pojedynkę. Problem badawczy dotyczy postrzegania zagadnienia samotności przez młodych dorosłych (przedstawicieli millenialsów), w tym poznania ich nadziei i rozczarowań w obszarze relacji międzyludzkich, ze szczególnym uwzględnieniem doświadczania samotności, radzenia sobie z nią i przeciwdziałania jej negatywnym aspektom, m.in. w kontekście identyfikacji z religią.

Na strukturę pracy doktorskiej składa się sześć rozdziałów (plus zakończenie), w tym trzy teoretyczne - ukazujące zjawisko samotności z perspektywy wybranych dyscyplin naukowych (przede wszystkim socjologii), a także genezę i rozważania poświęcone problematyce singlizmu we współczesnym społeczeństwie polskim, rozdział metodologiczny oraz dwie części empiryczne stanowiące omówienie analizy wyników dwuetapowych badań własnych.

Zakres tematyczny pierwszego rozdziału dysertacji obejmował zjawisko samotności w ujęciu nauk humanistycznych tj. filozofii, psychologii, pedagogiki. Rozważając samotność z punktu widzenia filozoficznego skorzystano z propozycji terminologicznych autorstwa egzystencjalistów tj. Jean-Paula Sartre'a, Martina Heideggera, Sorena Kierkegarda, Karla Jaspersa. W ujęciu psychologicznym samotności odwołano się przede wszystkim do koncepcji ukutej przez Abrahama Masłowa, Ericha Fromma, Viktora Frankla, Karen Horney, Antoniego Kępińskiego. Prezentowane zagadnienie cieszyło się także zainteresowaniem ze strony pedagogów, w głównej mierze za sprawą Janusza Gajdy, Róży Pawłowskiej i Moniki Marczak.

W kolejnej części pracy zaprezentowano problematykę samotności w ujęciu wybranych orientacji socjologicznych tj. interakcjonizmu społecznego, fenomenologii, teorii wymiany społecznej, teorii racjonalnego wyboru oraz studiów nad ponowoczesnością. Zestawiając casus samotności ze szkołą interakcjonizmu symbolicznego odwołano się do koncepcji Herberta Blumera, George'a Homansa, Talcotta Parsonsa, Ervnga Goffmana. W obliczu przyjętej definicji samotności autorstwa Jana Szczepańskiego, zjawisko to jawi się w rozważaniach interakcjonistów symbolicznych jako koncentracja jednostki przede wszystkim na własnym świecie wewnętrznym i podejmowaniu działań przede wszystkim na własny użytek. Punkt wyjścia z perspektywy fenomenologicznej stanowiły koncepcje Edmunda Husserla i Alfreda Schütza, a samotność została zidentyfikowana jako zjawisko codzienne i zdarzenie, którego doświadcza jednostka i z którym musi się zmierzyć, odpowiednio je przeżywając i na nie reagując. W nawiązaniu do teorii wymiany społecznej odwołano się do założeń socjologów, takich jak: George Homans i Peter M. Blau. Samotność w tym kontekście jest postrzegana jako pewien deficyt relacji społecznych. Żyjąc w pojedynkę i unikając nawiązywania kontaktów międzyludzkich jednostka pozbawia się szansy na zostanie „podmiotem” wymiany społecznej, a w konsekwencji nie uczestniczy w procesie społecznego odwzajemniania i nie może liczyć na otrzymanie nagród będących skutkiem zawieranych transakcji społecznych.

Przyglądając się zjawisku samotności z perspektywy teorii racjonalnego wyboru, odwołano się do ekonomicznej teorii zachowań ludzkich Garego Becker'a, a także poniekąd do koncepcji Georga Simmla. Podkreślono, że łączy się ono z racjonalnym, świadomym wyborem przyjętego przez jednostkę stylu życia, stanowiącego zarazem alternatywę dla tradycyjnego układu małżeńsko-rodzinnego. W koncepcji socjologii ponowoczesności samotność została przedstawiona głównie z perspektywy refleksji Anthony'ego Giddensa, Ulricha Becka i Zygmunta Baumana. W tym ujęciu jawi się ona jako konsekwencja zachodzących w rzeczywistości społecznej zmian natury społecznej, aksjologicznej, gospodarczej i politycznej. Efekt owych przeobrażeń w sferze społecznej jest dostrzegalny w takich

aspektach egzystencji jak: rozluźnianie się więzi społecznych, szybsze tempo życia, wzrastające znaczenie pieniądza, ekspansja konsumpcjonizmu, niepewność egzystencjalna jednostki, wzmagające się ryzyka społeczne (wynikające m.in. z zastosowania nowoczesnych technologii, zagrożeń związanych z pandemią, terroryzmem czy konfliktami zbrojnymi), a także w przeobrażeniach sfery aksjologicznej, zorientowanej na jednostkową wolność, niezależność, indywidualizm, samorealizację i hedonizm.

W rozdziale trzecim rozprawy dokonano konceptualizacji terminu *singiel*, przedstawiając wybrane definicje zagranicznych i krajowych badaczy danej problematyki. Ponadto ukazano genezę badań nad singlizmem i zilustrowano niniejsze zagadnienie w kontekście alternatywnych form życia małżeńsko-rodzinnego. W ostatniej części rozdziału skupiono się na zobrazowaniu najistotniejszych przyczyn życia w pojedynkę, rozróżniając dwie przeciwstawne grupy determinantów, tj. egzystowanie solo na mocy świadomej i dobrowolnej decyzji jednostki oraz zostanie singlem wskutek nieszczęśliwych okoliczności losowych, do których zaliczono śmierć partnera życiowego, rozwód oraz porzucenie. Pewne znaczenie posiadają także zmienne dotyczące cech osobowościowych czy typowych dla niepełnosprawności fizycznej lub psychicznej. Do najważniejszych przesłanek singlizmu w obszarze wolnego wyboru zaliczono: zabsorbowanie w pracę zawodową lub naukę, potrzebę samorealizacji, niezależności i swobody, lęk przed wzięciem odpowiedzialności za partnera, brak gotowości do zawarcia związku małżeńskiego i założenia rodziny, nieśmiałość i obawy w stosunku do osób płci przeciwnej, wygórowane wymagania stawiane potencjalnym partnerom, negatywne doświadczenia z poprzednich związków (takie jak: nieodwzajemnione uczucie, potrzeba odpoczynku po rozpadzie związku, idealizowanie miłości - casus neoromantyzmu).

Rozdział czwarty ma charakter metodologiczny i poświęcony jest omówieniu problemów i założeń badawczych, zmiennych jakościowych, a także metody i technik oraz organizacji badań autorskich. Ze względu na szczególną sytuację okresu pandemii oraz charakter badania, przedsięwzięcie zostało rozłożone na dwa etapy, co łączyło się z koniecznością przezwyciężenia różnych trudności, zarówno o charakterze obiektywnym, jak i subiektywnym. Te pierwsze łączyły się z pozyskaniem materiałów źródłowych od respondentów, podejmujących refleksję nad samotnością i poszukujących możliwości przezwyciężenia jej negatywnych aspektów, m.in. poprzez aktywność na portalach randkowych związanych z wartościami religijnymi. Inny rodzaj trudności dotyczył konieczności właściwego opracowania bogatego i zróżnicowanego materiału empirycznego, na który składały się pisemne i ustne wypowiedzi młodych dorosłych (głównie mieszkańców dużych



miast) oraz przedstawienia wniosków końcowych. W rozdziale tym przedstawiono organizację i przebieg badań autorskich, zrealizowanych dwuetapowo. Pierwsze badanie przeprowadzono w okresie marzec-maj 2020 roku, w oparciu o strategię jakościową, z zastosowaniem metody biograficznej. Obszar badawczy stanowiły cztery katolickie portale randkowe, gdzie autor badań zamieścił ogłoszenie konkursowe. Drugi etap badań miał miejsce w terminie listopad 2021-luty 2022 roku. Był on zrealizowany także w oparciu o strategię jakościową, ale tym razem przeprowadzono wywiady rozumiejące wśród młodych dorosłych, będących singlami.

Rozdział piąty poświęcony jest analizie bogatego materiału empirycznego, złożonego z 32 wypowiedzi pisemnych młodych, dorosłych singli - użytkowników czterech katolickich portali randkowych - przesłanych w ramach konkursu w postaci opowiadań, pamiętników, esejów i osobistych refleksji. Autor odwołuje się do optyki hermeneutycznej, a także przywołuje biograficzny kontekst pozyskanych treści. Z kolei rozdział szósty (będący rozwinięciem tej problematyki) zawiera interpretację treści wywiadów rozumiejących, uwzględniającą odniesienie do kontekstu fenomenologicznego. Przeprowadzono je z 28 przedstawicielami młodych dorosłych, których pozyskano dzięki ogłoszeniu zamieszczonemu na katolickich grupach Facebookowych i tzw. metodzie „śnieżnej kuli”. Zgromadzony materiał badawczy (pozyskany ogółem od 60 respondentów) dotyczy rozumienia samotności, jej doświadczania i przeciwdziałania negatywnym konsekwencjom, oceny życia w pojedynkę, a także znaczenia współczesnych relacji międzyludzkich oraz ich konstruowania i podtrzymywania w kontekście wartości religijnych.

W zakończeniu pracy dokonano całościowego wglądu w podjętą problematykę, ustosunkowano się do rezultatów badania oraz wskazano nowe możliwości, jakże inspirujące w kontekście powiększającej się liczby członków ponowoczesnych społeczeństw będących singlami. Zaproponowano autorską modyfikację znanych typologii singli, uwzględniającą socjologiczne spojrzenie na egzystencjalne podłoże zjawiska samotności.

## ROZDZIAŁ I

### ZJAWISKO SAMOTNOŚCI W UJĘCIU WYBRANYCH DYSCYPLIN NAUKOWYCH

*Istota żyjąca w samotności, poza społeczeństwem,  
jest albo zwierzęciem, albo bogiem.*

Arystoteles

Zjawisko samotności ukazywane jest w literaturze przedmiotu z perspektywy interdyscyplinarnej. Stanowi punkt zainteresowania nauk humanistycznych i społecznych, m.in. takich jak: filozofia, psychologia, pedagogika i socjologia. Samotność jawi się jako pojęcie holistyczne, trudne do zdefiniowania, lecz przy tym jedno z kluczowych, wręcz fundamentalnych dla humanistyki. Niekiedy dla określenia tego zjawiska stosuje się terminy pokrewne, synonimiczne albo pojęcia zbliżone znaczeniowo, takie jak: życie w pojedynkę, bycie samemu, odosobnienie, osamotnienie, izolacja, wykluczenie, samość<sup>3</sup>, dezolacja i inne<sup>4</sup>. W rozdziale tym ukazano główne perspektywy ujęcia samotności w szeroko rozumianych naukach humanistycznych – w obrębie filozofii, psychologii i pedagogiki. Kolejną część pracy zarezerwowano dla podejścia socjologicznego.

#### 1.1. Samotność w ujęciu filozoficznym

Człowiek jako byt społeczny posiada społeczną naturę. Po raz pierwszy wymiar społecznej natury człowieka został zaakcentowany przez greckiego filozofa Arystotelesa, który nadał mu ludzkie cechy takie jak: egzystowanie we wspólnocie i nawiązywanie relacji interpersonalnych o charakterze naturalnym dla gatunku ludzkiego. Człowiek żyjąc we wspólnocie jest jednocześnie jej twórcą<sup>5</sup>. W starożytności samotność utożsamiano z brakiem szczęścia. Rozważania nad problematyką osamotnienia jednostki w świecie snuł już Platon dostrzegając w samotności swoisty dar, dzięki któremu jednostka może doświadczyć wewnętrznej przemiany. Okres, w którym człowiek egzystuje w pojedynkę ma pozwolić mu

---

<sup>3</sup>Por. M. Zawada, *Zaślubiny z samotnością*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków 1999.

<sup>4</sup>E. Dubas, *Samotność- uniwersalny „temat” życia ludzkiego i wychowania*, [w] P. Domeracki, W. Tyburski (red), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, Wydawnictwo UMK, Toruń 2006, s. 336.

<sup>5</sup>J. Kulpińska, *Człowiek jako istota społeczna*, [w] Z. Krawczyk, W. Morawski (red.) *Socjologia problemy podstawowe*, PWN, Warszawa 1991, s. 55-77.

dojrzeć do posiadania własnej tożsamości. Medytacja natomiast ma mu pomóc dostrzec to, co w duchowości człowieka jest najważniejsze<sup>6</sup>.

Inny grecki filozof epoki starożytnej – Arystoteles wyznawał pogląd, że człowiek samotny, bezdzietny, niskiego pochodzenia oraz o bardzo szpetnej powierzchowności nie może być zupełnie szczęśliwy. Przyjaźń stanowiła dla niego jedną z cnót. Arystoteles nawiązywał do społecznej natury człowieka, zwracając uwagę na ważne miejsce przyjaźni w życiu człowieka, która miała pomóc człowiekowi przewyciężyć poczucie osamotnienia w świecie<sup>7</sup>. Arystoteles analizując zjawisko samotności opisywał ją jako złe przeżycie przynoszące cierpienie i nieszczęście<sup>8</sup>. Z kolei sytuację tę, a zarazem stan znajdującej się w nim jednostki, w pewien sposób pochwalął grecko-rzymski filozof Epiktet, reprezentant stoicyzmu, wyróżniający dwa stany: samotność jako zjawisko oraz bycie samemu. Filozof ten uważał, że nie każdy człowiek, który pozostaje sam, jest z konieczności od razu samotny, podobnie jak niekoniecznie każdy kto znajduje się wśród tłumu, samotnym nie jest<sup>9</sup>. Podkreślał, że poczucie szczęścia nie jest determinowane przez warunki zewnętrzne, lecz zależy od duchowo rozumianej wolności<sup>10</sup>.

W chrześcijaństwie, szczególnie w Europie omawiane pojęcie nabrało zupełnie innego znaczenia. Samotność zaczęła być postrzegana jako stan umożliwiający spotkanie z Bogiem. Warto podkreślić, iż filozofowie chrześcijańscy wskazywali na destrukcyjny charakter samotności, a swoistym panaceum na jej negatywne skutki widziano w otwarciu się na wiarę<sup>11</sup>. Niemiecki mistyk, filozof i teolog Mistrz Eckhart np. proponował, by poprzez „skoncentrowaną w sobie i bierną postawę” szukać Boga<sup>12</sup>. Francuski filozof epoki renesansu – Michel de Montaigne postrzegał samotność jako cenny środek do pracy nad wewnętrznym rozwojem człowieka, który pozwoli mu zrozumieć samego siebie. Myśliciel ten kluczową rolę przypisuje samotności na ostatnim etapie ludzkiego życia, traktując ją jako sposób na przygotowanie się do starości, a potem do śmierci<sup>13</sup>.

Filozofowie Oświecenia dostrzegali toksyczny wpływ (niechcianej) samotności na funkcjonowanie jednostki, podkreślając, że niszczy ona jej człowieczeństwo. Szkołki myśliciel

---

<sup>6</sup>Cz. Piecuch, *Konstruktywna rola samotności* [w:] P. Domeracki, W. Tyburski (red), *Zrozumieć samotność-studium interdyscyplinarne*, Wydawnictwo UMK, Toruń 2006, s.96.

<sup>7</sup>Arystoteles, *Etyka Nikomachejska*, PWN, Warszawa 1956, s. 28.

<sup>8</sup>K. Kaczmarek, *Rozumienie samotności i jej wychowawcze aspekty na przestrzeni epok*, „Studia Edukacyjne” 1/1995, s. 64.

<sup>9</sup>Epiktet, *Diatryby*, Enchirydion, Warszawa 1961, s. 252.

<sup>10</sup>Tamże.

<sup>11</sup>B. Fijołek, *Samotność jako wybór z konieczności. Ujęcie filozoficzne egzystencjalnego dylematu jednostki we współczesnym świecie*, [w:] J. Zimny (red), *Samotność: wybór czy konieczność*, Wydawnictwo KUL, Wydział Zamiejscowy Prawa i Nauk o Społeczeństwie w Stalowej Woli, Stalowa Wola 2014, s. 223.

<sup>12</sup>W. Tatariewicz, *Historia filozofii, tom I*, PWN, Warszawa 2005, s. 224.

<sup>13</sup>Por. T. Gadacz, *Wypisy z ksiąg filozoficznych. O samotności- spotkaniu*, Znak, Kraków 1995, s. 20-22.

David Hume, żyjący w XVIII wieku, twierdził, że jest ona najgorszą karą, jaka może spotkać człowieka w życiu. Uosabia ona niemoralny stan, w którym izolacja społeczna deprawuje człowieka, sprawiając, że staje się on egoistyczny i zły<sup>14</sup>. Jednak w odróżnieniu od filozofów średniowiecznych i chrześcijańskich, myśliciele epoki Oświecenia uważali, że może być ona świadomym wyborem człowieka, który przebywając w osamotnieniu dokonuje aktu autokreacji<sup>15</sup>. Według Immanuela Kanta, samotność daje nieocenioną szansę zajrzenia w głąb jednostki i rozmowy z własnym *Ja*. Zagląając w swoje wnętrze dochodzi się do konfrontacji z własną subiektywnością i moralnością, a to sprawia, że człowiek może zrozumieć przyczynę własnego działania<sup>16</sup>.

Jeden z najważniejszych nowożytnych filozofów i teoretyków wychowania Jean Jacques Rousseau uważał, że cywilizacja cechuje się dużą zależnością ludzi od siebie, co przyczynia się do tego, że człowiek staje się nieszczęśliwy i doświadcza poczucia zagubienia, bowiem z natury jednostka ludzka jest dobra i taka też przychodzi na świat. Deprawuje się pod wpływem otoczenia społecznego. Konflikt, który uwidacznia się między naturą człowieka a cywilizacją sprzyja samotności i pogłębia chęć odnalezienia własnej tożsamości. Filozof ten wyznawał pogląd, że życie społeczne jest pełne sprzecznych interesów jednostkowych, a ludzie muszą wzajemnie oszukiwać się, zdradzać, niszczyć, aby się w nim odnaleźć<sup>17</sup>. Człowiek doświadcza poczucia osamotnienia wśród ludzi, gdyż relacje społeczne są sztuczne, powierzchowne i oparte na sztywnych zasadach i normach. Społeczeństwo z góry narzuca jednostce reguły, którymi musi się ona kierować. Warto podkreślić, że przyczyny izolacji społecznej J.J. Rousseau upatrywał w niesprawiedliwym traktowaniu jednych ludzi przez drugich oraz w budowaniu relacji społecznych opartych na indywidualnych, partykularnych korzyściach jednostkowych<sup>18</sup>. J.J. Rousseau stał na stanowisku, że człowiek jest deprawowany przez różne instytucje społeczne, zaś cywilizacja powoduje zatracenie indywidualnych osobowości oraz cech gatunkowych<sup>19</sup>. Filozof ten postrzegał samotność jako styl życia, który jest formą poszukiwania wartości, pogwałconych przez negatywne aspekty funkcjonowania w społeczeństwie przesiąkniętym sprzecznymi interesami<sup>20</sup>. Zdaniem Jeana J. Rousseau

---

<sup>14</sup>B. Krupa, *Samotność- znak czasu*, [w:] Z. B. Gaś, (red), *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć aby pomóc*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin 2013, s. 96.

<sup>15</sup>B. Fijołek, *Samotność jako wybór...*, dz. cyt., s. 223.

<sup>16</sup>A. Bobko, *Kant czyli krytyka samotnego rozumu*, „Znak” 1991, nr 4 (431), s. 65.

<sup>17</sup>Por. B. Baczko (red.), *Rousseau: Samotność i wspólnota*, PWN, Warszawa 1964, s. 18.

<sup>18</sup>K.M. Wasiewska, *Samotność młodzieży*, Wydawnictwo Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2010, s. 15

<sup>19</sup>J. Gajda, *Samotność i kultura*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1987, s. 25.

<sup>20</sup>B. Fijołek, *Samotność jako wybór...*, dz. cyt., s. 224.

samotność stanowi rezultat konfliktu człowieka ze współczesną mu kulturą. W tym ujęciu to właśnie kultura implikuje samotność jednostki. Rodzące się sprzeczności pomiędzy naturą człowieka, a kulturą przyczyniają się do powstania samotności, która jest określana przez J.J. Rousseau jako "świat pozorów". Równocześnie stanowi ona afirmację odizolowania się od świata w celu odnalezienia przez jednostkę jej prawdziwego *ja* i uświadomienia sobie przez nią idei człowieczeństwa, a także przynależności do społeczeństwa<sup>21</sup>.

Należy zauważyć, że przedstawiciele niektórych nurtów filozoficznych stoją na stanowisku, że samotność jest niezgodna z ludzką naturą, a niekiedy może stanowić nawet zaprzeczenie istoty człowieczeństwa. Encyklopedyści francuscy<sup>22</sup> postrzegali samotność jako stan nienormalny i moralnie naganny. Ich zdaniem, człowiek oświecony działa dla dobra innych i szuka uznania wśród innych ludzi. Tylko egoista, w ich opinii, alienuje się od społeczeństwa.

Samotność stanowiła jednak kluczowe zagadnienie dla egzystencjalistów<sup>23</sup>, tj. Jeana Paula Sartre'a, Martina Heideggera, Sorena Kierkegarda, Karla Jaspersa. Ich poglądy przedstawiono szerzej, z racji teoretycznej optyki towarzyszącej pracy. Warto zaznaczyć, że wspólnym podejściem tych stanowisk jest przeświadczenie o zagubieniu jednostki we współczesnym świecie i jej wewnętrznym rozdarciu<sup>24</sup>. Twórca filozofii egzystencjalnej duński filozof Soren Kierkegaard uważał, że samotność jest tragicznym rysem ludzkiej egzystencji. Nazywał ją "chorobą na śmierć", bowiem doświadczeniem każdego człowieka jest niepokój, egzystencjalny lęk i obawa<sup>25</sup>. Marian Filipiak nadmienia, że w opinii S. Kierkegarda życie ludzkie przesiąknięte jest cierpieniem i że nie ma na świecie osoby, która nie zaznałaby rozpacz, smutku, lęku czy niepokoju o własną przyszłość<sup>26</sup>. Analizując zjawisko samotności Kierkegaard był świadomy małości i skończoności jednostki<sup>27</sup>. Uczony ten postrzega samotność jako zjawisko charakterystyczne dla naszej kultury, a zarazem bardzo stresujące doświadczenie, które z definicji stało się wspólnym losem wielu ludzi w obrębie współczesnej cywilizacji. Duński myśliciel twierdził, że samotność może pozostać niezwerbalizowana, jednakże stanowi przy tym potencjalne, komunikatywne przeżycie jednostki, które niekiedy

---

<sup>21</sup> J. Gajda, *Samotność...*, dz. cyt., s. 25.

<sup>22</sup> Nazwa ta pochodzi od dzieła autorstwa francuskich myślicieli - "Wielkiej encyklopedii francuskiej" (I wydanie 1751r.). Do grona encyklopedystów francuskich zaliczani byli: D. Diderot, Wolter, Monteskiusz, J.J. Rousseau, J. le Rond d'Alembert, Paul d'Holbach, É.de Condillac. Encyklopedyści francuscy byli przedstawicielami różnych nauk, w tym: filozofii, fizyki, matematyki - za: <http://oswiecenie.klp.pl> [dostęp: 29.03.2018].

<sup>23</sup> Egzystencjaliści stanowili grupę filozofów zajmujących się egzystencją człowieka, jej rolą i miejscem w świecie. Egzystencjalizm był prądem filozoficznym, który podkreślał znaczenie człowieka w świecie jako jednostki wolnej, zdolnej do dokonywania wyborów. Początków tego nurtu doszukuje się w latach 40-tych XX wieku.

<sup>24</sup> J. Rembowski, *Samotność*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk 1992, s. 15.

<sup>25</sup> S. Kierkegaard, *Bojaźń i drżenie. Choroba na śmierć*, tłum. J. Iwaszkiewicz, Homini, Warszawa 1982, s. 157.

<sup>26</sup> M. Filipiak, *Pytania o sprawy ludzkie*, wyd. Uniwersytetu Marie Curie-Skłodowskiej, Lublin 2013, s. 105.

<sup>27</sup> J. Gajda, *Samotność...*, dz. cyt., s. 20.

może ona dzielić z innymi ludźmi<sup>28</sup>. Karl Jaspers nadmienia, że samotność przeżywana przez Kierkegaarda nie wynikała z jego wolnego wyboru, ale była uwarunkowana koniecznością i nieszczęśliwymi okolicznościami losowymi, tj. rozstaniem z ukochaną kobietą<sup>29</sup>. Kierkegaard rozpatrywał samotność jako coś osobliwego, jako karę, zrządzenie losu, jako nieodłącznie towarzyszącą mu życiową trudność<sup>30</sup>.

Zbliżone poglądy prezentował niemiecki filozof Martin Heidegger. Myśliciel ten uznawał egzystowanie w pojedynkę za sytuację bezwarunkowo tragiczną, gdyż postrzegał ją jako stan absolutny, z którym wiążą się takie odczucia jak: lęk, poczucie pustki, przygnębienie, osamotnienie<sup>31</sup>. M. Heidegger uważał, że człowiek jest „bytem wychylonym ku śmierci”, bowiem samotność w społeczeństwie powoduje jego nicość<sup>32</sup>. Daniel Krzewiński uważa, że filozof ten podjął próbę opisu swoistości ludzkiej egzystencji, jako bytowania skierowanego ku sobie. Takiej egzystencji jest przypisywana całkowita autodeterminacja i wolność oraz status opuszczenia i obcości wobec otaczającego ją świata<sup>33</sup>. Martin Heidegger w swoich rozważaniach podkreślał szczególnie takie aspekty, jak: samotność absolutna wobec świata jako całości, względem siebie jako bytu jednostkowego oraz w stosunku do innych ludzi<sup>34</sup>. Była to więc samotność tragiczna. Niemiecki myśliciel miał świadomość tego, że jednostka żyjąc w świecie, nie ma w nim trwałego oparcia czuje się wewnętrznie rozdarta i zrozpaczona. Uświadamia sobie bezwzględną obcość wobec świata, a przede wszystkim to, że jej bytowanie zostało narzucone z zewnątrz i jest ze swej natury zupełnie przypadkowe, a przy tym absurdalne<sup>35</sup>.

Heidegger uważał, że człowiek zostaje zmuszony do biernego dostosowywania się do środowiska, do anonimowej codzienności i do zatracania swej osobliwej indywidualności. Dzieje się tak dlatego, że przestaje panować nad sytuacją, bowiem zmuszony do dokonywania różnych życiowych wyborów staje w obliczu wewnętrznych sprzeczności i konfliktów. Samotność według niemieckiego filozofa wynika stąd, że człowiek widzi rzeczywistość społeczną jedynie w kontekście bytów podręcznych, a za sprawą nauki nie może wyjaśnić sensu ludzkiej egzystencji. W takim postrzeganiu świata tkwi także zewnętrzne zagrożenie, które

---

<sup>28</sup>S. Kierkegaard, *The concept of dread*, Princeton University Press, New York 1944.

<sup>29</sup>K. Jaspers, *Rozum i egzystencja. Nietzsche a chrześcijaństwo*, PWN, Warszawa 1991, s. 32.

<sup>30</sup>S. Kierkegaard, *Bojaźń...*, dz. cyt., s. 158.

<sup>31</sup>M. Heidegger, *Filozofia egzystencjalna*, PWN, Warszawa 1985; tenże, *Bycie i czas*, PWN, Warszawa 1994.

<sup>32</sup>Zob. więcej. Tamże, M. Heidegger, *Bycie...*, dz. cyt.

<sup>33</sup>D. Krzewiński, Martin Heidegger i koncepcja życia autentycznego, <http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,1196> [dostęp: 30.03.2018].

<sup>34</sup>J. Rembowski, *Samotność...*, dz. cyt., s.16.

<sup>35</sup>M. Heidegger, *Budować, mieszkać, myśleć. Eseje wybrane*, Wstęp K. Michalski, Czytelnik, Warszawa 1977.

według Heideggera może pozbawić istoty ludzkie autentyzmu istnienia. Z tej przyczyny jednostka przeżywa nieustanny lęk i niepokój o własne życie, w którym nic nie jest trwałe, ani stałe<sup>36</sup>. Wyobcowanie jednostek, poczucie absurdalności wszystkiego, co je otacza, zakwestionowanie i odrzucenie wszelkich wartości społecznych zapewnia jednostce wolność. Jednakże jest to wolność tragiczna, ponieważ uświadamia jej bezsensowność własnej egzystencji<sup>37</sup>.

Zupełnie inaczej postrzegał samotność inny niemiecki filozof - Arthur Schopenhauer, który utożsamiał jej fenomen z fenomenem szczęścia<sup>38</sup>. Szczęście oznaczało dla niego umiejętność wystarczania samemu sobie, to „zdolność zachowania głębokiego pokoju w sercu i całkowitej równowagi ducha, sztuka pozostawania sobą i należenie wyłącznie do siebie”.<sup>39</sup> Źródłem szczęścia, zdaniem tego niemieckiego myśliciela, jest samotność rozumiana jako pustelnicze odosobnienie, całkowite wycofanie ze społecznego nurtu życia<sup>40</sup>. A. Schopenhauer wpisując się w koncepcję *arystokratyzmu ducha* argumentował, że umiejętność radzenia sobie z rygorami samotności obniża rzeczywistą intelektualną i moralną wartość człowieka, i jest poniekąd wskaźnikiem stopnia rozwoju jego osobowości<sup>41</sup>. Jego zdaniem wyłącznie osoba samotna może doświadczać swojej indywidualności i niepowtarzalności. Samotność ma dwie główne zalety- po pierwsze dzięki niej człowiek przestaje sam ze sobą, a po drugie nie wchodzi w relacje z innymi ludźmi<sup>42</sup>. W opinii tegoż filozofa, zdolność do pozostawania wyłącznie samemu ze sobą i poprzestawania na sobie jest wyczynem godnym „wielkich duchów” oraz ludzi wybitnych i szlachetnych<sup>43</sup>.

Schopenhauer podzielał pogląd, że samotność konstituuje pewien stan heroiczny i jest przejawem wyższości nad innymi ludźmi, bowiem najniższe klasy społeczne bardzo się jej obawiają i podejmują wszelkie starania, by od niej uciec, nawet jeśli oznaczałoby to związanie się ze *złym towarzystwem*<sup>44</sup>. Wydaje się, że największą nobilitacją dla samotności były słowa: "[...] jakkolwiek wiele jest złych rzeczy na świecie, najgorszą wśród nich jest towarzystwo [...]"<sup>45</sup>.

---

<sup>36</sup> J. Gajda, *Samotność...*, dz. cyt., s. 18.

<sup>37</sup> Tamże.

<sup>38</sup> A. Schopenhauer, *Aforyzmy o mądrości życia*, tłum. J. Garewicz, Czytelnik, Warszawa 2000, s. 172, 176-178.

<sup>39</sup> Tamże, s. 173, 175.

<sup>40</sup> Tamże, s. 176.

<sup>41</sup> A. Schopenhauer, *Aforyzmy...*, dz. cyt., s. 173, 177, 179; P. Domeracki, *Rozstaje...*, dz. cyt., s. 173, 182; E.

Dubas, *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000, s. 21.

<sup>42</sup> K.M. Wasiewska, *Samotność...*, dz. cyt. s. 13.

<sup>43</sup> A. Schopenhauer, *Aforyzmy...*, dz. cyt., s. 173-175, 184, 186-187.

<sup>44</sup> Tamże, s. 173, 177, 179.

<sup>45</sup> Tamże, s. 182.

Myśliciel ten uważał, że „wielkość duchowa pociąga za sobą nietowarzystwość”<sup>46</sup>, a także, że samotność w żadnym wypadku nie jest skłonnością pierwotną (towarzystwość ludzi jest odwrotnie proporcjonalna do ich wieku). Innymi słowy, im człowiek jest starszy tym ma mniejszą potrzebę nawiązywania relacji międzyludzkich i pozostaje przy tym bardziej samotny. Niemniej jednak nie każdy do samotności dojrzeva, dlatego że potrzeba bycia samemu jest ściśle związana z inteligencją człowieka.

Co warte podkreślenia, Arthur Schopenhauer dostrzegał także cienie samotności. Wprawdzie niewielkie deficyty tego zjawiska nie mogą w żadnym stopniu równać się z minusami towarzystwa, to jednak widoczna staje się jedna, ujemna strona samotności<sup>47</sup>. Mianowicie na to, że „samotność prowadząc do wysubtelnienia ludzkiej psychiki osłabia jej odporność na najdrobniejsze nawet dokuczliwości, wynikające z kontaktów z innymi”<sup>48</sup>. Niemiecki filozof sugeruje, żeby nawet w towarzystwie innych ludzi pozostawać częściowo samotnym, tzn. nie wyjawiać w pełni, na samym początku rozmowy swoich poglądów, nie brać do siebie zbyt dosłownie tego co mówią inni oraz traktować kontakty z innymi ludźmi z należytą rezerwą, a niekiedy nawet i z obojętnością. A. Schopenhauer miał świadomość tego, że samotność jest sztuką trudną, aczkolwiek możliwą do opanowania. Filozof ten kierował przesłanie do młodych ludzi zalecając im, by uczyli się radzenia sobie z samotnością, znoszenia jej, wówczas uzyskają płynące z niej korzyści<sup>49</sup>.

Podobne zapatrywanie na samotność cechowało niemieckiego filozofa Friedricha Nietzschego. Należy zaakcentować, że Nietzsche pozostawał pod wpływem Arthura Schopenhauera<sup>50</sup>. Podobnie jak on wskazywał, że przyczyną wszelkich ludzkich cierpień jest zasada indywidualności, stawiania się odrębną całością<sup>51</sup>. Nietzsche uważał, że głębokie więzi ze światem i innymi ludźmi jednostka może osiągnąć poprzez rezygnację ze swej indywidualności i subiektywności. Analogicznie do Schopenhauera, wskazywał na ścisły związek wielkości człowieka z jego samotnością. Według niego, samotność może przybierać dwojaki charakter: z jednej strony jest dla każdego człowieka niezbędna, z drugiej natomiast - może prowadzić do destrukcji<sup>52</sup>. W tym miejscu warto zacytować Nietzschego: „W samotności samotny pożera samego siebie, w zbiorowości pożerają go inni. A więc wybieraj!”<sup>53</sup>.

---

<sup>46</sup>A. Schopenhauer, *Parerga i paralipomena*, tłum. J. Garewicz, t. 1, PWN, Warszawa 2002, s. 532.

<sup>47</sup>P. Domeracki, *Rozstaje...*, dz. cyt., s. 157.

<sup>48</sup>A. Schopenhauer, *Aforyzmy*, dz. cyt., s. 188.

<sup>49</sup>P. Domeracki, *Rozstaje...*, dz. cyt., s. 158.

<sup>50</sup>Cz. Piecuch, *Konstruktywna rola...*, dz. cyt., s. 94-95.

<sup>51</sup>F. Nietzsche, *Narodziny tragedii albo Grecy i pesymizm*, tłum. B. Baran, Inter-Esse, Kraków 1994, s. 36.

<sup>52</sup>F. Nietzsche, *Ludzkie arcyłudzkie*, K. Drzewiecki (tłum) Vis-a- Vis/ Etiuda, Warszawa 2003.

<sup>53</sup>Tamże.



Jeden z głównych przedstawicieli egzystencjalizmu, także niemiecki filozof, ale co warte podkreślenia również psychiatra i psycholog Karl Jaspers rozpatrywał samotność w ujęciu interdyscyplinarnym. Wprawdzie punkt wyjścia do rozważań nad samotnością stanowiło ujęcie filozoficzne, jednak do analizy tego fenomenu (jak zwykł określać samotność) potrzebna jest także głęboka znajomość psychologii i psychopatologii. Filozof ten, podobnie jak F. Nietzsche, uważał, że samotność pełni ważną rolę w egzystencji jednostki. Karl Jaspers podkreślał, że życie związane z refleksją filozoficzną, prowadzone w odosobnieniu, sprzyja skupieniu i medytacji, która pozwala człowiekowi odnaleźć we własnym wnętrzu, to co najbardziej istotne<sup>54</sup>. W opinii K. Jaspersa, samotność uwarunkowana wolnym wyborem jednostki stanowi niezbędny etap do odkrycia przez nią jej własnej tożsamości. Z drugiej zaś strony, niemiecki myśliciel zwraca uwagę na tzw. samotność niechcianą, od której jednostka chce uciec z powodu odczuwanego cierpienia<sup>55</sup>.

Według niego człowiek „staje się sobą” dopiero w komunikacji z drugim człowiekiem. Dzięki nawiązaniu relacji interpersonalnej z drugą osobą, a więc po przezwycięzeniu samotności może odkryć swoje prawdziwe człowieczeństwo. Wydaje się, że przykład ten najlepiej ukazuje poglądy tegoż filozofa na samotność jednostki, poprzez podkreślanie kluczowej roli relacji międzyludzkich jako panaceum na samotność. Bowiem dla Karla Jaspersa więź z drugim człowiekiem jest nie tylko sposobem pokonywania samotności i przezwycięzania zrodzonego z niej bólu, ale stanowi niezbędną drogę realizowania własnego ja<sup>56</sup>. W koncepcji Jaspersa, samotne indywiduum jawi się jako ograniczone i niedokończone. W jego opinii, proces wychodzenia z samotności<sup>57</sup>, poprzez nawiązanie komunikacji z drugą osobą pociąga za sobą daleko idące skutki egzystencjalne, w pewnym sensie tworząc innego człowieka. Ta odmienność generuje nową samotność, której ciężar jednostka pokonuje poprzez wchodzenie w kolejne relacje międzyludzkie. K. Jaspers uważa, że proces wychodzenia jednostki z samotności nigdy nie kończy się, ponieważ cel do którego człowiek zmierza w czasie (osiągnięcie w pełni rozwiniętej indywidualności w całkowicie spełnionej komunikacji z drugą osobą, za pośrednictwem przedmiotowego świata) nie jest możliwy do osiągnięcia. Człowiekowi pozostaje wzajemna zależność jego indywidualności i wspólnotowości. K. Jaspers dowodzi, że im głębsza więź z drugim człowiekiem, tym prawdziwsze życie osobowe jednostki. W tym miejscu niemiecki filozof dostrzega konstytutywną rolę samotności, gdyż

---

<sup>54</sup>K. Jaspers, *Wprowadzenie do filozofii*, tłum. A. Wołkowicz, Siedmioróg, Wrocław 1993, s. 83.

<sup>55</sup>K. Jaspers, *Filozofia, t. 2. Rozjaśnianie egzystencji*, tłum. Mirosław Żelazny, Wydawnictwo Naukowe UMK w Toruniu, Toruń 2020.

<sup>56</sup> Tamże.

<sup>57</sup> W tym ujęciu proces ten jest tożsamy z nawiązaniem relacji miłosnej z drugim człowiekiem.

sprzyja ona nie tylko budowaniu jednostkowej dojrzałości, lecz także przyczynia się do zwiększenia dojrzałości wspólnotowej jednostek.

Na kanwie przedstawionych rozważań można dostrzec, że samotność związana ze świadomym wyborem może posiadać wymiar pozytywny wyłącznie wtedy, gdy przypisuje się jej charakter przejściowy w ludzkiej egzystencji, bycia preludeum do nawiązania prawdziwej komunikacji z innymi ludźmi. Dopiero wtedy samotność może przyczynić się do wzbogacenia rozwoju osobistego. Naturalnie, człowiek może to osiągnąć wskutek, jak to określa Karl Jaspers „własnej wielkiej siły w izolacji od innych”, jednakże wówczas owa wielkość staje się przeszkodą w nawiązywaniu więzi z innymi ludźmi i zostaje okupiona ostatecznym osamotnieniem<sup>58</sup>.

Z kolei dla Jeana Paula Sartre'a, samotność stanowiła typowe doświadczenie współczesności<sup>59</sup>. Dowodził on, że wolność wyboru, którą dysponuje jednostka przyczynia się poniekąd do powstania stanu samotności, ponieważ dokonując wyborów moralnych człowiek jest sam i nie ma pewności, czy dana decyzja została słusznie podjęta<sup>60</sup>. J.P. Sartre zwrócił uwagę na niestałość ludzkiej natury i brak określonych społecznie norm i wzorców zachowania, co sprawia, że człowiek jest zupełnie wolny i ma poczucie, że nikt i nic go nie ogranicza. Jednocześnie jednostka musi być świadoma swej „tragicznej” wolności i uczynić z niej użytek nie mogąc liczyć na jakąkolwiek formę pomocy. Tak osamotniona i borykająca się ze swym losem jednostka odczuwa pełnię wolności niemalże jak przekleństwo i ogromny ciężar<sup>61</sup>. Sartre głosił następujący pogląd: „Szukając rady u innych- doradcę trzeba wybrać samemu i zdać się na jego radę”<sup>62</sup>.

Poglądy podobne do J.P. Sartre'a w kwestii samotności prezentował francuski filozof Gabriel Marcel<sup>63</sup>. Uważał on, że przyczyna samotności tkwi w ciągłym dążeniu jednostek do powiększania stanu posiadania, zwłaszcza dóbr materialnych. Według tego badacza takie postępowanie niweczy szansę na przełamanie osamotnienia w świecie rzeczy, bowiem człowiek, który daje się zdominować materii ulega również cudzym pragnieniom, oczekiwaniom i żądaniom, a nie akceptując własnej osoby rozpaczliwie poszukuje uwagi,

---

<sup>58</sup> Tamże.

<sup>59</sup>J.P. Sartre, *Mdłości*, PIW, Warszawa 1974; tenże, *Egzystencjalizm jako humanizm*, Muza SA, Warszawa 1998.

<sup>60</sup> J.P. Sartre, *Wolność i odpowiedzialność* [w:] *Filozofia egzystencjalna*. Wybór i wstępy L. Kołakowski, K. Pomian, PWN, Warszawa 1965, s. 370.

<sup>61</sup> K. Pomian, *Sartre - filozof ludzkiej egzystencji*, [w:] B. Baczek (red.), *Filozofia i socjologia XX wieku*, Tom 1-2, Wiedza Powszechna, Warszawa 1962, s. 331-332.

<sup>62</sup>J.P. Sartre, *Wolność...*, dz. cyt., s. 370.

<sup>63</sup>G. Marcel, *Być i mieć*, PAX, Warszawa 1962.

opieki i czułości ze strony innych ludzi<sup>64</sup>. Warto nadmienić, że dla tego filozofa najważniejsze wartości w życiu stanowią miłość i wiara, gdyż tylko wówczas możliwa staje się prawdziwa relacja między ludźmi<sup>65</sup>.

Paul Tillich sądził, że samotność dotyczy ludzi w bardzo specyficzny sposób. Z jednej strony może stanowić dla nich zbawienie, a z drugiej zagrożenie. Samotność z wyboru nieodzwrotnie była kojarzona przez niego z bytem autonomicznym i zaznawaniem uczucia wolności<sup>66</sup>. P. Tillich nazywał samotność „chorobą świata”. Filozof ten uważał, że twórczość w jakiegokolwiek dziedzinie życia wymaga świadomego odosobnienia i samotności. W jego opinii wyłącznie w chwilach odosobnienia dokonuje się pełne odsłonięcie tajemnicy życia i prawdy naszej egzystencji. Możemy wówczas usłyszeć nasz wewnętrzny głos i w pełni odkryć własne pragnienia<sup>67</sup>. Myśliciel ten wyrażał pogląd, że „indywidualizm to autoafirmacja jednostkowego ja niezależna od jego uczestnictwa w świecie”<sup>68</sup>.

Przedstawiciele współczesnych kierunków filozoficznych równie często twierdzili, że człowiek, który jest bytem złożonym z duszy i ciała, a także członkiem gatunku ludzkiego powinien podporządkować swoje cele dobru wspólnemu. Personalisci uważali, że samotność nie jest integralnym elementem ludzkiej egzystencji, dlatego że jednostka ludzka jest zawsze zwrócona ku światu społecznemu, komunikuje się z innymi ludźmi, odnajdując zarazem w nich siebie<sup>69</sup>. W opinii reprezentanta filozofii dialogu ks. Józefa Tischnera, samotność zawsze stanowi sytuację nieoczekiwaną przez człowieka, której może się wyzbyć poprzez ofiarowanie samego siebie innym. Może to osiągnąć wyłącznie dzięki osobistym i bliskim spotkaniom z drugim człowiekiem<sup>70</sup>.

Samotność była postrzegana przez filozofów w dwojaki sposób: z jednej strony dostrzegali oni jej destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie człowieka twierdząc, że człowiek samotny nie może być prawdziwie szczęśliwy. Niektórzy uważali nawet, że jest ona zaprzeczeniem człowieczeństwa. Z drugiej zaś strony doceniali jej twórczy charakter, gdyż przebywając sam na sam jednostka ma okazję zajrzeć w głąb swojego wnętrza i poddać refleksji

---

<sup>64</sup>Z. Dołęga, *Samotność młodzieży-analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2003, s. 10.

<sup>65</sup>K.M. Wasiewska, *Samotność...*, dz. cyt., s. 16.

<sup>66</sup>P. Tillich, *Osamotnienie i odosobnienie*, tłum. K. Mech „Znak”, nr 4/1991, s. 3-8.

<sup>67</sup>B. Rozen, *Rodzina drogą do spełnionego życia - czy jedyną?* „Studia Redemptorystowskie” 2011, nr 2(9), s. 141.

<sup>68</sup>P. Tillich, *Męstwo bycia*, tłum. H. Bednarek, Vis-a-Vis/Etiuda, Kraków 2016.

<sup>69</sup>J. Gajda, *Samotność*, dz. cyt., s. 23.

<sup>70</sup>E. Dubas, *Samotność- uniwersalny "temat" życia ludzkiego i wychowania*, [w:]P. Domeracki, W. Tyburski (red.) *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, Wydawnictwo UMK w Toruniu, Toruń 2006, s. 329-330.

dotychczasowe życie. Zainteresowanie filozofów zjawiskiem samotności dotyczyło przede wszystkim problemu wewnętrznego rozdarcia jednostki i jej zagubienia w świecie. Hiszpański myśliciel i badacz zachowań zbiorowych nowoczesnych społeczeństw - Josè Ortega y' Gasset zwraca uwagę na fakt, że w istocie "człowiek w swej najgłębszej rzeczywistości pozostaje sam"<sup>71</sup>.

## 1.2. Psychologiczna perspektywa samotności

W obszarze psychologii zagadnienie samotności było podnoszone przez badaczy zajmujących się sensem życia. Problematyka samotności stanowiła przedmiot rozważań przede wszystkim przedstawicieli psychologii osobowości, psychologii rozwojowej, psychologii klinicznej oraz częściowo psychologii motywacji oraz psychiatrii. Do najbardziej znanych psychologów zajmujących się samotnością należy zaliczyć: Sigmunda Freuda, Ericha Fromma, Abrahama A. Masłowa, Viktora E. Frankla, Gordona W. Allporta, Antoniego Kępińskiego. Psychologowie postrzegają samotność z perspektywy deficytu bliskości, więzi i relacji międzyludzkich. Zwracają przy tym szczególną uwagę na niemożność czy też nieumiejętność nawiązywania bliskich relacji. Należy podkreślić, iż bycie samotnym w ujęciu psychologicznym nie zawsze oznacza egzystowanie wyłącznie w pojedynkę. Z tego też względu przedstawiciele tej dyscypliny naukowej nie utożsamiają samotności na gruncie psychologicznym z samotnością fizyczną i dokonują rozróżnienia kategorii pojęciowych na samotność i osamotnienie.

Encyklopedia Psychologii Społecznej definiuje samotność jako nieprzyjemne uczucie, które pojawia się wtedy, gdy w sieci relacji społecznych jednostki powstają jakieś istotne braki ilościowe czy jakościowe. Samotność wyrasta bowiem z rozbieżności między poziomem kontaktów społecznych jakich człowiek potrzebuje i pragnie, a liczbą kontaktów rzeczywistych. W związku z tym stanowi ona doświadczenie subiektywne jednostki, tzn. ludzie mogą być sami nie czując się samotnymi, albo mogą być samotni w tłumie. W literaturze przedmiotu wyróżnia się różne typy samotności. Najczęściej podaje się typologię samotności chronicznej i okresowej oraz egzystencjalnej i duchowej<sup>72</sup>.

Mario Mikulincer i Jacob Segal wyróżnili na podstawie badań przeprowadzonych metodą analizy czynnikowej cztery podtypy samotności: wynikającą z zaabsorbowania sobą,

---

<sup>71</sup> J. Ortega y' Gasset, *Bunt mas i inne pisma socjologiczne*, PWN, Warszawa 1982, s. 375.

<sup>72</sup>Zob. więcej, J. Czapiński, (wyd. polskie) *Psychologia społeczna: Encyklopedia Blackwella*, Wyd. J. Santorski, Warszawa 2001, s. 540.

paranoidalną, depresyjną i stanowiącą efekt społecznego ostracyzmu<sup>73</sup>. Robert S. Weiss wprowadził bardzo ważne rozróżnienie między samotnością emocjonalną i społeczną. Samotność emocjonalna jest implikowana przez brak bliskich więzi emocjonalnych z osobą płci przeciwnej. Natomiast samotność społeczna stanowi efekt braku odpowiedniego zaplecza relacji społecznych. Skutki samotności emocjonalnej (takie jak lęk i obawy) są zazwyczaj bardziej przykre i destrukcyjne dla jednostki niż konsekwencje samotności społecznej (nuda i poczucie wykluczenia)<sup>74</sup>. Według psychologów istnieją cztery wzorce reagowania na samotność: bierny smutek (spanie, płacz, bezczynność), aktywne życie w pojedynkę (praca, słuchanie muzyki, uprawianie sportu), wydawanie pieniędzy, kontakty społeczne<sup>75</sup>.

Dobry punkt wyjścia do rozważań nad samotnością, z psychologicznego punktu widzenia, stanowić będzie analiza potrzeb zaproponowana przez amerykańskiego psychologa osobowości – Abrahama Masłowa. W tym kontekście samotność będzie rozumiana jako deficyt wynikający z niezaspokojenia podstawowych potrzeb człowieka. A. Masłow stworzył tzw. *piramidę potrzeb człowieka*, wyróżniając pięć podstawowych grup potrzeb: potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności i miłości, szacunku, samorealizacji<sup>76</sup>.

Potrzeby fizjologiczne stanowią podstawowe wymagania fizyczne niezbędne do przetrwania i poprawnego funkcjonowania ludzkiego organizmu. Potrzeby fizjologiczne zdaniem A. Masłowa są najważniejsze i powinny być spełnione w pierwszej kolejności. Jeżeli nie zostaną one zaspokojone, to jednostka nie znajdzie motywacji do zaspokojenia potrzeb znajdujących się na wyższych szczeblach drabiny. Do potrzeb fizjologicznych zaliczone zostały takie potrzeby jak: spożywanie jedzenia i picia, użycie wody i powietrza, sen, potrzeby seksualne czy brak napięcia<sup>77</sup>. Nieco wyżej na drabinie potrzeb A. Masłow umieścił potrzeby bezpieczeństwa. Amerykański naukowiec zaliczył do tej kategorii potrzeb m.in. potrzebę pewności, stabilności, oparcia, opieki, wolności od strachu, lęku i chaosu, struktury porządku, prawa i granic, silnego opiekuna. Warto przy tym dodać, że w obszarze potrzeb bezpieczeństwa znajdują się zarówno potrzeby osobiste, ekonomiczne, zdrowie i dobre samopoczucie, jak i zabezpieczenie przed wypadkami, chorobami i ich negatywnymi skutkami<sup>78</sup>.

Na trzecim poziomie drabiny potrzeb niniejszy badacz zamieścił potrzebę przynależności i miłości. Potrzeba przynależności jest rozumiana przez A. Masłowa jako

---

<sup>73</sup>M. Mikulincer, J. Segal, *A Multidimension Analysis of the Experience of Loneliness*, „Journal of Social and Personal Relationships”1990, No.2 (7), pp. 209-230.

<sup>74</sup>Por. R.S. Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*, MA, US: The MIT Press, Cambridge 1973.

<sup>75</sup>J. Czapiński, *Psychologia społeczna...*, dz. cyt., s. 542.

<sup>76</sup>Zob. więcej: A. Masłow, *Motywacja i osobowość*, tłum. J. Radzicki, PWN, Warszawa 2006, s. 62-72.

<sup>77</sup>Por. tamże, s. 62-65.

<sup>78</sup>Por. tamże, s. 65-66.

konieczność identyfikacji z terytorium – miejscem zamieszkania, a także utrzymywanie przyjaznych kontaktów z grupą rówieśniczą, kolegami z pracy, znajomymi, sąsiadami<sup>79</sup>. Rozpatrując tę potrzebę w ujęciu socjologicznym, warto zwrócić uwagę na konieczność przystosowania się jednostki do grup pierwotnych i wtórnych. Wyraża się ona w posiadaniu przez jednostkę tzw. grup odniesienia, z którymi utożsamia się, a także dzięki którym może rozwijać swoje zainteresowania i pasje oraz zaspokajać swoje potrzeby w kontaktach z innymi ludźmi. Grupy te stanowią „lustro” oczekiwań jednostki w kontaktach interpersonalnych. Potrzeba miłości została natomiast ujęta w kontekście obdarzania uczuciem i przyjmowania uczucia. Kiedy nie jest ona zaspokojona, dana osoba będzie dotkliwie przeżywać nieobecność przyjaciół, partnera czy partnerki, a także dzieci. Co więcej, będzie pragnąć kontaktów z innymi ludźmi, tęsknić za umiejscowieniem w grupie czy w rodzinie i z wielką intensywnością dążyć do zaspokojenia tej potrzeby. W sytuacji, gdy priorytetem było zaspokojenie głodu, miłość wydawała się nierealna, niepotrzebna i nieważna. Z kolei w innych warunkach najgorsze cierpienie wynika z samotności, ostracyzmu, odrzucenia, braku przyjaciół i społecznego zakorzenienia<sup>80</sup>.

Po zaspokojeniu potrzeb fizjologicznych, bezpieczeństwa, przynależności i miłości pojawia się pragnienie uznania i osiągnięcia społecznego szacunku. Wszystkie jednostki żyjące w społeczeństwie, poza osobami zmagającymi się z problemami i chorobami psychicznymi, mają potrzebę czy skłonność do posiadania stałej, mocno ugruntowanej, zazwyczaj wysokiej samooceny, szacunku dla siebie, poczucia własnej wartości i poważania ze strony innych ludzi. Abraham Maslow podzielił potrzebę szacunku na dwie podgrupy. Do pierwszej z nich zaklasyfikował pragnienie mocy, osiągnięć, kompetencji, mistrzostwa, fachowości, pewności siebie w konfrontacji ze światem oraz niezależności i wolności. Do drugiej grupy zostało zaliczone pragnienie dobrej opinii, prestiżu, poważania i szacunku ze strony innych, statusu, sławy, chwały dominacji, uznania, zainteresowania, znaczenia, godności oraz docenienia. Potrzeby te były szeroko akcentowane przez Alfreda Adlera. Należy wspomnieć o tym, że zaspokojenie potrzeby szacunku przyczynia się do zwiększenia poczucia pewności siebie, własnej wartości, siły, zdolności i kompetencji, a także do poczucia że jest się pożytecznym i potrzebnym w świecie. Niezaspokojenie powyższych potrzeb wiąże się z kolei z wystąpieniem uczucia niższości, słabości i bezradności, które mogą doprowadzić do tendencji kompensacyjnych lub neurotycznych<sup>81</sup>.

---

<sup>79</sup>Tamże, s. 68-69.

<sup>80</sup> Por., tamże, s. 68.

<sup>81</sup> Por., tamże, s. 70.

Na samym szczycie drabiny potrzeb znajduje się potrzeba samorealizacji. Pojęcie to wprowadził do dyskursu naukowego w 1939 roku Kurt Goldstein, przedstawiciel koncepcji całościowego widzenia człowieka i związków psychosomatycznych. Terminem tym określił on nadrzędny motyw sterujący ludzką aktywnością, zorientowany na spełnienie możliwości i urzeczywistnienie osobistego potencjału jednostki<sup>82</sup>. A. Maslow stosuje niniejsze pojęcie w sposób bardziej specyficzny i ograniczony. Odnosi się on do występującego u ludzi pragnienia samospełnienia, a mianowicie tendencji do zrealizowania swojego potencjału. Tendencję tę można określić jako życzenie by stawać się tym kim chce się być, kim się naprawdę jest, by stawać się tym wszystkim, kim potrafimy się stać<sup>83</sup>.

Zdaniem autora zjawisko samotności może pojawić się, gdy nie zostanie zaspokojona potrzeba miłości, ponieważ każdy człowiek potrzebuje bliskiej relacji interpersonalnej z drugim człowiekiem, zapewniającej mu wsparcie psychiczne w codziennym funkcjonowaniu. Każdy z nas ma potrzebę bycia kochanym i obdarzania uczuciem inną osobą. Samotność może także wystąpić w sytuacji, gdy pojawia się deficyt potrzeby bezpieczeństwa w ujęciu emocjonalnym, ponieważ jednostka nie otrzymuje potrzebnego jej wsparcia w trudnych chwilach życia, gdy nie ma bliskiej osoby, na którą może liczyć. W końcu samotny może czuć się człowiek, gdy nie doświadcza bliskości fizycznej na poziomie potrzeb fizjologicznych. Niekiedy poczucie bycia kochanym zaspokaja również potrzebę uznania i szacunku ze strony osoby, która obdarza nas miłością. Można także zaryzykować twierdzenie, że człowiek zdolny jest do osiągnięcia największych życiowych celów i samorealizacji dopiero wtedy, gdy u jego boku znajduje się kochająca go osoba. W związku z tym, dopóki nie odnajdzie miłości i będzie egzystował w pojedynkę, dopóty nie będzie mógł osiągnąć właściwego poziomu samorealizacji. Konkludując, odczuwanie samotności po części może wynikać z braku zaspokojenia każdej z potrzeb w teorii Masłowa, jednakże wydaje się, że najdobitniej dotyczy potrzeby miłości i bezpieczeństwa.

Zdaniem amerykańskiej psycholog Karen Horney, samoalienacja lub samowyobcowanie stanowi jeden ze sposobów funkcjonowania psychicznego jednostki na rzecz nieadekwatnego „ja”. Badaczka ta postrzega takie zachowanie jednostki jako psychologiczne odcięcie się od możliwości własnego rozwoju<sup>84</sup>. Polscy badacze, tacy jak: J. Rembowski<sup>85</sup> czy J. Gajda<sup>86</sup> dla

---

<sup>82</sup> Zob. więcej: K. Goldstein, *The Organism: a Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*, American Book Company, New York 1939.

<sup>83</sup> Zob. więcej, A. Maslow, *Motywacja...*, dz. cyt., s. 71.

<sup>84</sup> K. Horney, *Nerwica a rozwój człowieka*, PIW, Warszawa 1980, s. 225.

<sup>85</sup> Por. J. Rembowski, *Samotność...*, dz. cyt.

<sup>86</sup> Por. J. Gajda, *Samotność...*, dz. cyt.

określenia takiego stanu człowieka stosują termin samotność psychiczna. Henryk Gasiul w książce *Psychologia osobowości – nurty, teorie, koncepcje* przytacza teorię potrzeb neurotycznych autorstwa K. Horney. Określiła ona ludzkie potrzeby mianem neurotycznych dlatego, że prowadzą do coraz wyraźniejszego odchodzenia od "prawdziwego ja jednostki" i tworzą wyidealizowane wyobrażenia co do samego siebie. K. Horney wyróżniła trzy kategorie potrzeb neurotycznych. Pierwsza dotyczy postaw typu "do" które wyrażają się w uległości wobec innych, zależności od innych, szukaniu miłości u innych. W tej kategorii mieści się potrzeba miłości i aprobaty, potrzeba posiadania partnera, w tym poszukiwania osoby, która się o to zatroszczy. Drugą kategorię stanowią potrzeby "od" polegające na rezygnacji z kontaktów interpersonalnych z ludźmi, wycofywaniu się i zamykaniu się w sobie, natomiast trzecia kategoria dotyczy postaw typu "przeciw". Przejawiają się one w formie zachowań narcystycznych, w dążeniu do perfekcjonizmu lub przybierają formę agresji- poniżania innych lub ekspansji (zdobycia władzy nad innymi)<sup>87</sup>.

Polski psychiatra żyjący w XX wieku - Antoni Kępiński rozpatrywał fenomen samotności z perspektywy zjawiska nerwicy. Jego zdaniem lęk przed samotnością jest zjawiskiem dość powszechnym dla ludzi dotkniętych nerwicą. Osoby te boją się zostać same, a w sytuacjach tych ogarnia ich uczucie niepokoju, niekiedy przeradzające się w paniczny lęk (w wyobraźni pojawiają się liczne konfabulacje, np. że ktoś zrobi im krzywdę – np. napadnie, zgwałci, zabije). Ludzie cierpiący na schorzenia nerwicowe mają również problemy ze snem, nie mogą zasnąć, gdyż wciąż odczuwają napięcie, a gdy już zasną to ich sen jest płytki i niespokojny<sup>88</sup>. Kępiński wyznawał pogląd, że „żaden człowiek nie może być pozostawiony sam sobie i sam dla siebie”<sup>89</sup>. Najlepszym antidotum na samotność i problemy psychiczne stanowi według niego obecność bliskiej osoby. Zmniejsza ona napięcie lękowe i sprawia, że osoby chore czują się spokojniejsze i bardziej bezpieczne. Psychiatra ten uważał, że takie zachowania jednostki jak: nerwicowa hiperaktywność, rzucanie się w wir życia towarzyskiego i społecznego, permanentne podróże, unikanie skupienia i samotności, typowe dla naszej cywilizacji, w dużej mierze mają swe źródło w nerwicowym lęku stanowiącym ucieczkę od samotności. Zdaniem Kępińskiego, człowiek współczesny z trudem toleruje swoją samotność, gdyż w tym stanie bardziej odczuwa dezintegrację swego bytowania, a także dlatego, że zachwiane są jego zdolności porządkowania własnego życia psychicznego<sup>90</sup>. Lęk przed

---

<sup>87</sup>H. Gasiul, *Psychologia osobowości- nurty, teorie, koncepcje*, Difin, Warszawa 2012, s. 276-277.

<sup>88</sup> Por. A. Kępiński, *Lęk*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2002, s. 77.

<sup>89</sup> A. Kępiński, *Autoportret człowieka: myśli, aforyzmy*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1992, s. 186.

<sup>90</sup> Por. A. Kępiński, *Lęk...* dz. cyt., 77-78.



samotnością wskazuje na istotną cechę człowieka, a także na społeczny charakter życia jednostki. Niemożliwe jest ono w samotności, ponieważ indywidualny wysiłek jest zbyt nikły, by mogło się ono samodzielnie utrzymać. Staje się to wyłącznie możliwe dzięki jego kolektywnemu charakterowi. Odizolowanie się od kontaktów międzyludzkich godzi bezpośrednio w życie jednostki<sup>91</sup>. Antoni Kępiński konkluduje stwierdzając, że „pośrednio samotność równa się śmierci”<sup>92</sup>.

Dla żyjącego i tworzącego także w XX wieku austriackiego psychiatry i psychoterapeuty Victora Frankla, życie w samotności jest zaprzeczeniem sensu życia, ponieważ człowiek może w pełni ogarnąć jestestwo drugiego człowieka wyłącznie dzięki bliskiej, miłosnej relacji. V. Frankl uważał, że „nikt nie zdoła całkowicie uświadomić sobie istoty swego bliźniego, o ile go nie pokocha”<sup>93</sup>. Dzięki miłości ludzie są bowiem zdolni dostrzec zasadnicze cechy osobowości drugiego i co więcej, uświadamiają sobie cały jego potencjał, który jeszcze nie jest, ale powinien zostać urzeczywistniony. Frankl zauważa, że dzięki miłości skierowanej w stronę innej osoby, kochający człowiek obdarowuje miłowaną jednostkę mocą urzeczywistnienia tego potencjału<sup>94</sup>.

Z kolei psycholog, Wiesław Łukaszewski wyszczególnił dwie kategorie samotności: samotność obiektywną i subiektywną<sup>95</sup>. Pierwsza z nich jest wykorzystywana do opisu sytuacji, w której człowiek znajduje się poza nawiasem związków uczuciowych między ludźmi. Jest to życie w kręgu usług, instrumentalności. Druga z kategorii - samotność subiektywna stanowi uczucie samotności. Jest to dostrzegany przez jednostkę deficyt pozytywnych uczuć ze strony innych ludzi, a w szczególności bliskich darzonych uczuciami. Człowiek znajdujący się w tym stanie jest świadomy swojej izolacji czy stopnia upodmiotowienia<sup>96</sup>. Wyznacznikiem samotności obiektywnej są związki, jakie człowiek utrzymuje z innymi ludźmi, subiektywnej zaś - spostrzeganie tych relacji w pewien szczególny sposób. Zdaniem W. Łukaszewskiego, zabezpieczeniem przed samotnością jest obecność jednostki we wspólnotie uczuciowej. Nieumiejętność włączenia się we wspólnotę uczuciową determinuje samotność. W kontekście podjętej problematyki wydaje się, że możliwe jest budowanie wspólnoty uczuciowej dzięki aktywności i nawiązywaniu relacji z innymi użytkownikami katolickich portali randkowych. Oferują one swoim użytkownikom wiele działań integracyjnych, w tym udział w tzw. szybkich

---

<sup>91</sup>Por. tamże s. 79-80.

<sup>92</sup>A. Kępiński, *Autoportret człowieka...*, dz. cyt., s. 187.

<sup>93</sup>V. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Czarna owca, Warszawa 2009, s. 167-168.

<sup>94</sup>Tamże.

<sup>95</sup>W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości*, Książka i Wiedza, Warszawa 1984, s. 327-332.

<sup>96</sup>Por. tamże, s. 330-331.

randkach, wycieczki, wspólne wyjścia do kina czy rozważania w kontekście Pisma św. i literatury religijnej.

W. Łukaszewski wyodrębnił trzy kryteria w oparciu o które wyjaśniany jest poziom „głębokości” osamotnienia<sup>97</sup>:

1) kontakty z innymi ludźmi. Na podstawie tego kryterium nie ma ludzi obiektywnie samotnych, gdyż każdy człowiek posiada jakieś kontakty. Poczucie osamotnienia zależy od ich rodzaju i osób, z którymi jednostka wchodzi w relacje. Istotne jest zatem, aby kontakty interpersonalne były trwałe i cechowały się powtarzalnością, aby miało miejsce zaangażowanie emocjonalne i uczuciowe partnera interakcji, a także, aby drugi człowiek był traktowany jako "autonomiczna osobowość".

2) „obecność w pamięci”. Najbardziej istotna jest pamięć osób ważnych dla danej jednostki oraz to, że pamiętają o niej przy szczególnych okazjach. Kluczowe wydaje się być przekonanie jednostki, że jest w pamięci innych. W przeciwnym razie można doświadczyć wzmoczonego poczucia samotności subiektywnej.

3) przedmiotowość - podmiotowość. Kryterium to określa, czy (w jakim stopniu) jednostka jest traktowana instrumentalnie przez innych - poprzez świadczone usługi, co można powiązać z obiektywną samotnością. Odczuwanie samotności pozostaje w zależności od przekonania o własnej podmiotowości.

Niemiecki myśliciel, filozof i psycholog Erich Fromm uważał, że samotność jest cechą ludzkiej natury i egzystencji<sup>98</sup>. Podstawowym problemem z którym musi zmierzyć się człowiek jest przewyciężenie czyhającej na niego samotności. „Tak więc najgłębszą potrzebą człowieka jest przewyciężenie odosobnienia, opuszczenie więzienia samotności”<sup>99</sup>. Jego zdaniem każdy człowiek, niezależnie od tego w jakiej epoce przyszło mu żyć, staje wobec jednego i tego samego pytania: Jak przewyciężyć samotność, jak uzyskać poczucie jedności, jak przekroczyć granicę własnego osobistego życia i znaleźć zadośćuczynienie?<sup>100</sup>. Poczucie osamotnienia stanowi w istocie źródło wszelkiego niepokoju, oznacza, że jednostka nie może wykorzystać swoich ludzkich możliwości. Zdaniem Ericha Fromma samotność pociąga za sobą bezradność, bezbronność, niemożność zmierzenia się czynnie ze światem, rzeczami i ludźmi. Taka samotność jest źródłem nie tylko niepokoju, ale też poczucia wstydu i winy<sup>101</sup>. Prawdziwy problem pojawia się jednak wtedy, gdy człowiek pozostaje samotny tworząc relacje

---

<sup>97</sup>Tamże.

<sup>98</sup>E. Fromm, *Niech stanie się człowiek. Z psychologii etyki*, wyd. PWN, Warszawa 1996, s. 42-44.

<sup>99</sup>E. Fromm, *O sztuce miłości*, Wyd. Rebis, Poznań 2014, s. 23.

<sup>100</sup>Por. tamże

<sup>101</sup>Tamże, s. 21-22

interpersonalne z innymi ludźmi. Fromm uważa, że jednostka może osiągnąć równowagę tylko wtedy, gdy uświadamia sobie swoją ludzką egzystencję. Będzie mogła stać się sobą (także dla siebie) oraz osiągnąć szczęście realizując „te moce, które są specyficznymi jej” tj. wynikające z rozumu, miłości i produktywnej pracy<sup>102</sup>.

Badania przeprowadzone nad zjawiskiem samotności wśród młodzieży pozwalają na charakterystykę osoby chronicznie samotnej. Zdaniem Zofii Dołęgi można jej przypisać takie cechy osobowości jak: niska samoocena, przekonanie o małej atrakcyjności pod względem fizycznym i psychicznym, skłonność do długotrwałego, wywołanego sytuacyjnie manifestowania smutku i przygnębienia, pesymistyczną antycypację przyszłości<sup>103</sup>.

Reasumując przedstawione powyżej rozważania nad zjawiskiem samotności można stwierdzić za Doris Wolf, że w psychologii samotność przede wszystkim łączy się z negatywnym nastawieniem wobec samego siebie, do swojej sytuacji życiowej i do przyszłości<sup>104</sup>. Psycholodzy analizowali zjawisko samotności z punktu widzenia sensu życia jednostki. Dlatego też problematyką tą zajmowali się głównie badacze osobowości, rozwoju i psychologowie kliniczni. Z perspektywy tej dyscypliny, samotność była ukazywana jako konsekwencja braku, zanikania więzi międzyludzkich. Warto także podkreślić, że psychologowie odróżniają samotność (w sensie fizycznym) od osamotnienia, tj. samotności w kontekście psychicznym. Stąd też egzystowanie w pojedynkę nie zawsze musi oznaczać, że jednostka jest samotna. Wydaje się, że przedstawiciele tej nauki, zakorzenionej w teorii i w empirii, w sposób bardziej szczegółowy, niż czynili to filozofowie, akcentowali pogląd, że człowiek żyjący samotnie nie może czerpać pełnej satysfakcji z życia, gdyż prawdziwe szczęście można osiągnąć tylko dzięki bliskiej relacji z drugą osobą.

### **1.3. Pedagogiczne spojrzenie na samotność**

Samotność w pedagogice jest najczęściej ukazywana w literaturze przedmiotu jako problem społeczny i zwykle odnosi się do braku kontaktu fizycznego i/lub psychicznego z osobami zaliczającymi się do najbliższego grona jednostki. W ujęciu pedagogicznym stanowi ona rezultat nieoptymalnych procesów wychowawczych<sup>105</sup>.

---

<sup>102</sup>E. Fromm, *Niech stanie się człowiek...*, dz. cyt., s. 42-44

<sup>103</sup>Z. Dołęga, *Samotność młodzieży. Analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2003, s. 54-55.

<sup>104</sup>D. Wolf, *Pokonać samotność*, Czytelnik, Warszawa 1995, s. 23.

<sup>105</sup>K.M. Wasiewska, *Samotność...*, dz. cyt., s. 19.

Pedagodzy rozróżniają trzy rodzaje samotności: psychiczną, społeczną i moralną<sup>106</sup>. Dla pedagogów samotność psychiczna jest utożsamiana z osamotnieniem. Samotność społeczna jednostki wiąże się z samotnością psychiczną, jednakże związek ten nie jest rozpatrywany w kategoriach zależności przyczynowo – skutkowej. Samotność społeczną można dostrzec i określić, natomiast samotności psychicznej nie można zauważyć jako zjawiska obiektywnej rzeczywistości społecznej, gdyż związana jest ze sferą indywidualnych i subiektywnych odczuć danego człowieka. J. Gajda określa ten stan jako brak więzi psychicznej, tj. bliskiego kontaktu z drugim człowiekiem<sup>107</sup>, nadmieniając, że charakteryzuje się on występowaniem przynajmniej jednego z trzech aspektów – na płaszczyźnie fizycznej, psychicznej i/lub moralnej, przy czym jest to sytuacja niezwykle trudna do jednoznacznej oceny<sup>108</sup>.

Elżbieta Dubas postrzega samotność i osamotnienie z perspektywy sytuacji życiowych przyjmujących niezwykle holistyczny charakter: egzystencjalny (refleksja nad własnymi wartościami, celami, poszukiwanie sensu życia), psychologiczny (świadomość bycia niekochanym dzieckiem), społeczny (niemożność wypełniania norm społecznych), edukacyjny (brak edukacji, w tym przede wszystkim samokształcenia i samowychowania)<sup>109</sup>. Cytowana badaczka traktuje samotność jako stan kryzysowy, który człowiek powinien pokonać by móc „pójść do przodu”. E. Dubas docenia wagę „edukacji do samotności” jako warunek sine qua non przezwyciężenia tej kryzysowej sytuacji i przygotowania się do czerpania korzyści z egzystowania w pojedynkę. Do najważniejszych metod stanowiących remedium na osamotnienie autorka zaliczyła: rozwijanie pasji i zainteresowań, budowanie relacji z ludźmi opartymi na przyjaźni i miłości, poznanie własnych potrzeb, emocji, mowy ciała, konstrukcji, wartości oraz wyzbywanie się egoizmu<sup>110</sup>.

Zdaniem Marii Łopatkowej pierwsze symptomy samotności pojawiają się już w dzieciństwie, gdy rodzice nie poświęcają dziecku zbyt wiele czasu, bądź też w sytuacji, gdy dzieci spędzają większość część dnia w żłobku czy przedszkolu. Zwraca uwagę na to, że nawet najlepsi zawodowi opiekunowie nigdy nie zastąpią dziecku rodziców<sup>111</sup>. Badaczka ta, co należy podkreślić, utożsamia pojęcie samotności i osamotnienia definiując je jako specyficzny stan

---

<sup>106</sup>Por. J. Gajda, *Trzy aspekty samotności jako determinanta stylu życia i uczestnictwa w kulturze*, [w:] P. Domeracki, W. Tryburski (red.), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, Wydawnictwo UMK w Toruniu, Toruń 2006, s. 180-181; por. J. Orzelska, *W stronę pedagogiki samotności. Inspiracje Thomasem Mertonem*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2011.

<sup>107</sup> Por. J. Gajda, *Trzy aspekty samotności...*, s.180-181.

<sup>108</sup>Tamże, s. 11.

<sup>109</sup>E. Dubas, *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000, s. 498-499.

<sup>110</sup>Tamże, s. 499.

<sup>111</sup>M. Łopatkowa, *Samotność dziecka*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1983, s. 13.

psychiczny spowodowany brakiem kontaktu z bliskimi osobami, a zwłaszcza z matką. Doświadczenie osamotnienia według niej może być stanem krótko- lub długookresowym, celowym lub nie<sup>112</sup>. Mirosława Gawęcka określa samotność jako stan psychiczny lub zjawisko psychospołeczne o charakterze subiektywnym, powstające na skutek zaburzeń więzi emocjonalnej między rodzicami a dzieckiem, niewłaściwego stosunku emocjonalnego rodziców do dziecka oraz ich dysfunkcyjnych oddziaływań wychowawczych, blokujących prawidłowe zaspokajanie przez dziecko jego indywidualnych potrzeb psychicznych w rodzinie<sup>113</sup>.

Grażyna Klimowicz badała przeżycia dzieci i młodzieży, które towarzyszą im w momentach przeżywania samotności. Jej zdaniem, samotność najczęściej pojawia się w wyniku lęku towarzyszącego ludziom w kontaktach międzyludzkich, niepoprawnych relacji z drugą osobą czy też nieznanymi potrzebami innych ludzi. Według tej badaczki osobę osamotnioną charakteryzuje zagubienie w swoim wewnętrznym świecie oraz postawa wrogości i niepewności w stosunku do otoczenia. Osoba osamotniona przepełniona jest lękiem i bezsilnością, a także narażona jest na utratę własnych zasad i wartości. Najczęstszą reakcją jednostki na ten stan jest tworzenie wewnętrznego systemu obronnego i ucieczka od siebie oraz świata zewnętrznego<sup>114</sup>. Ewa Wysocka, wychodząc z punktu widzenia pedagogiki społecznej, zauważa, że samotny człowiek obdarzony współcześnie „solipsystyczną wolnością” pozbawia się trwałego zakorzenienia w rodzinie, w środowisku, w kulturze, w religii, w autorytecie jako takim, a zatem w „spotkaniu z innymi”. Jednak, by rozwijać się (co dotyczy zwłaszcza młodych ludzi) musi znaleźć poczucie stabilności i bezpieczeństwa, na których można budować własną indywidualność. Odbicie siebie w „lustrze” innych nie oznacza, rzecz jasna, uzależnienia<sup>115</sup>.

Alicja Szymborska stoi na stanowisku, że głównym źródłem samotności jest dysfunkcja rodziny lub zaburzenia emocjonalne jej członków<sup>116</sup>. Podobny pogląd wyznają Róża Pawłowska i Elżbieta Jundziłł, które twierdzą, że samotność stanowi konsekwencję zjawisk destrukcyjnych zachodzących w podstawowej komórce społecznej, jaką jest rodzina. Najczęstsze przyczyny tego zjawiska upatrują w braku więzi emocjonalnej między rodzicami a dzieckiem, braku czasu dla dziecka, narodzinach młodszego rodzeństwa, kłótniach pomiędzy rodzicami, w konsekwencjach rozwodu, w rekonstrukcji rodziny, w jej cechach

---

<sup>112</sup>Ibidem, s. 5.

<sup>113</sup>M. Gawęcka, *Poczucie osamotnienia dziecka w rodzinie własnej*, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2005, s. 10

<sup>114</sup>G. Klimowicz, *Przeciwko bezradnej samotności*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1988, s. 121.

<sup>115</sup>Zob. E. Wysocka, *Doświadczenie życia w młodości – problemy, kryzysy i strategie ich rozwiązywania. Próba opisu strukturalno-funkcyjnego modelu życia preferowanego przez młodzież z perspektywy pedagogiki społecznej*, Wydawnictwo UŚ, Katowice 2010, s.492-493.

<sup>116</sup>A. Szymborska, *Sieroctwo społeczne*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1969, s. 67.

patologicznych, w niskim statusie społecznym rodziny, w chorobach i niepełnosprawności dziecka, a także w modelu władzy rodzicielskiej (autokratyzm)<sup>117</sup>.

Róża Pawłowska biorąc pod uwagę przyczyny doznania osamotnienia oraz emocje, jakie się z nim wiążą, wyróżnia jego cztery odmiany:

- 1) osamotnienie charakterystyczne dla osób, które utraciły bliską osobę lub straciły z nią kontakt. W tej sytuacji dominują takie uczucia psychiczne jak: rozpacz, cierpienie, bezradność;
- 2) osamotnienie, spowodowane brakiem zaspokojenia potrzeb osoby przez ludzi, z którymi jednostka utrzymuje kontakt. Człowiek osamotniony przeżywa wtedy poniżenie i ma obniżone poczucie własnej wartości;
- 3) osamotnienie, które jest konsekwencją chronicznej samotności. Taki stan może powodować przygnębienie i depresję;
- 4) osamotnienie, które jest wynikiem niezadowolenia z istniejących kontaktów społecznych, prowadzące do uczucia znudzenia i rozczarowania<sup>118</sup>. Autorka przytaczanej koncepcji stawia tezę, że ten typ osamotnienia jest najczęściej spotykany we współczesnym społeczeństwie polskim.

Człowiek ma naturalną potrzebę mówienia i słuchania, w kontekście relacji z drugą osobą. Ta potrzeba wynika z zagubionych w codziennym pośpiechu wartości, które przywracają sens, redukują pustkę, lęk i cierpienie. W dzisiejszych czasach ludzie coraz rzadziej ze sobą rozmawiają, a jeszcze rzadziej słuchają siebie nawzajem. Pomimo tego, że każde spotkanie z drugim człowiekiem przewyższa poczucie samotności fizycznej, to jednak nie każde prowadzi do przewyższenia poczucia osamotnienia. Zdaniem R. Pawłowskiej, osamotnienie może także wynikać z braku twórczych zainteresowań w życiu. Człowiek sam musi chcieć odnaleźć siebie w sobie, żeby przywrócić szczerą radość, autentyczność doznań, niedosyt poszukiwań i celowość własnej egzystencji<sup>119</sup>. Niniejsza badaczka wyodrębnia także osamotnienie sytuacyjne i osobowościowe. Pierwsze z nich występuje wtedy, gdy dana osoba z różnych, niezależnych od siebie powodów odseparowana jest od bliskich osób. Osamotnienie osobowościowe (podmiotowe) implikowane jest z kolei cechami osobowości danej jednostki. W literaturze przedmiotu figuruje także termin osamotnienie pierwotne i wtórne. Osamotnienie pierwotne przeżywane jest przez każdego człowieka od momentu narodzin, osamotnienie

---

<sup>117</sup>R. Pawłowska, E. Jundziłł, *Pedagogika człowieka samotnego*, Wydawnictwo Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej, Gdańsk 2006, s. 28-31.

<sup>118</sup>Por. R. Pawłowska, *Samotność człowieka- rozważania teoretyczne*, [w:] R. Pawłowska, E. Jundziłł, *Pedagogika człowieka samotnego*, Wyd. Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej, Gdańsk 2006, s. 27.

<sup>119</sup>Tamże.

wtórne natomiast jest spowodowane utratą bliskiej osoby<sup>120</sup>. Podstawowym sposobem uniknięcia dotkliwych skutków osamotnienia, według R. Pawłowskiej, jest zachowanie równowagi pomiędzy światem zewnętrznym i wewnętrznym. Człowiek może to uczynić funkcjonując w świecie różnych powiązań i ról społecznych, pomiędzy sferą intymną, osobistą i indywidualną<sup>121</sup>.

Pedagog Monika Marczak utożsamia samotność społeczną z samotnością fizyczną. Według tej badaczki ten typ samotności przejawia się w osłabieniu, zerwaniu lub braku naturalnych więzi ze społeczeństwem. Z samotnością społeczną mamy do czynienia w trzech przypadkach<sup>122</sup>:

- a) gdy jednostka nie założyła rodziny;
- b) gdy człowiek posiada rodzinę, ale pod wpływem zatarcia bądź rozerwania więzi w rodzinie nastąpił jej rozpad;
- c) gdy człowiek egzystuje izolując się od społeczeństwa lub jest przez nie izolowany<sup>123</sup>.

Oprócz samotności społecznej i psychicznej człowiek może doświadczyć także samotności moralnej. Terminem tym w literaturze przedmiotu określany bywa brak zaspokojenia potrzeby sensu życia, swoistej filozofii życiowej, która pozwala ukierunkować działania człowieka, niezależnie od jego pozycji w społeczeństwie, na cele dalekosiężne, na możliwość zrozumienia i zaaprobowania sensu swoich poczynań<sup>124</sup>. Jak dowodzi Janusz Gajda zaspokojenie potrzeby sensu życia stanowi warunek konieczny zaspokojenia innych potrzeb psychicznych, stąd też niezaprzeczalnie decyduje o zdrowiu psychicznym człowieka. Brak poczucia sensu własnego życia, nieumiejętność konstruowania planów życiowych ma związek z kryzysem wartości i może doprowadzić do frustracji i lęków egzystencjalnych, które z kolei powodują pojawienie się samotności moralnej. Warunkiem koniecznym do przeciwdziałania temu zjawisku i ucieczką przed nim jest posiadanie przez człowieka zintegrowanego i aprobowanego systemu wartości, który pozwala przetrwać trudne chwile i znosić niepowodzenia życiowe i klęski<sup>125</sup>. Jak dodaje Kazimierz Obuchowski „sens życia, który

---

<sup>120</sup>Ibidem.

<sup>121</sup> Ibidem, s. 20.

<sup>122</sup> M. Marczak, *Skazani na samotność*, „Remedium” 2009, nr 9, s. 23.

<sup>123</sup>Tamże.

<sup>124</sup>Por. J. Gajda, *Trzy aspekty samotności...*, dz. cyt., s. 182.

<sup>125</sup>Tamże.

wyznacza rozwój osobowości czyni stabilnym życie jednostki, nadaje mu znaczenie, jest czynnikiem centralnym osobowości"<sup>126</sup>.

Pedagodzy zwrócili uwagę na trzy podstawowe rodzaje samotności: psychiczną, społeczną i moralną. Samotność psychiczna jest przez nich utożsamiana z osamotnieniem. Samotność społeczna jest definiowana jako brak bliskich więzi interpersonalnych, natomiast przez samotność moralną rozumieją oni brak zaspokojenia potrzeby sensu życia czy swoistej filozofii życiowej. W kontekście wyzwań edukacyjnych warto zaproponować młodemu pokoleniu konieczność krytycznej oceny „płynnej nowoczesności”. Pedagog powinien wspierać młodych ludzi pod warunkiem, że sam tę umiejętność posiada.

Jak wynika z powyższych rozważań, problematyka samotności pojawiała się na każdym etapie refleksji naukowej, w obszarze szeroko pojętej humanistyki. Zarówno filozofowie, jak i psychologowie i pedagodzy przyglądali się temu zjawisku z właściwej sobie perspektywy, łącząc ją z perspektywą egzystencjalną (sensem życia), relacjami z samym sobą i innymi ludźmi, czy też ze zdrowiem psychicznym i umiejętnościami jego podtrzymywania w środowisku społecznym.

---

<sup>126</sup> K. Obuchowski, *Przez galaktykę potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Zysk i Spółka, Poznań 1995, s. 262.



## ROZDZIAŁ II

### SAMOTNOŚĆ Z PERSPEKTYWY WSPÓŁCZESNYCH TEORII SOCJOLOGICZNYCH

*„Czy ty znasz wielki ból samotności  
Kiedy serce chce kochać i śnić  
Kiedy kończą się dni bez miłości  
Niby szara, klejąca się nie.”*

Alfred Schütz

Punktem wyjścia do dalszych rozważań na temat samotności winno być przedstawienie wspólnych aspektów podejścia socjologicznego, właściwych dla tej dyscypliny. Samotność jednostki postrzegana jest w kontekście niemożności/braku nawiązania relacji interpersonalnych z innymi ludźmi (w ramach grup odniesienia) oraz z samym sobą. Samotność jest przedstawiana w literaturze przedmiotu w sposób wielowymiarowy, tj. jako zjawisko społeczne, określony styl życia, uprzedzenie do wchodzenia w pogłębione interakcje, sposób zaspokajania potrzeb, a także jak niechęć do przyjmowania narzuconych ról społecznych. Zjawisko to jest definiowane zarówno jako obiektywny stan fizyczny, który cechuje samotne zamieszkiwanie- egzystowanie w pojedynkę, jak i rodzaj orientacji aksjologicznej, pociągający za sobą określone wybory i zachowania. Samotność w refleksji socjologicznej pojawia się niekiedy jako stan dychotomiczny, w którym nie jest przedstawiana wyłącznie w sposób formalny (jako sytuacja życiowa jednostki), lecz także jako wyraz jej psychicznej i społecznej egzystencji<sup>127</sup>.

#### **2.1. Socjologiczne ujęcie samotności – punkty orientacyjne**

Czesław Tarnogórski postrzega samotność jako specyficzny, niepodobny do innych stan ludzkiej egzystencji, który jest determinowany przez indywidualne przeżycia i doświadczenia jednostki. W jego opinii, samotność najczęściej pojawia się w życiu na skutek świadomej i wolnej decyzji jednostki, w imię wartości wyższych takich jak: samotność ze względu na poświęcenie się osieroconych dzieci rodzeństwu, zaangażowanie się w działalność naukową, sportową lub artystyczną, rozpoznanie powołania do stanu duchownego, czy też egzystowanie w pełnej rodzinie, aczkolwiek istniejącej wyłącznie formalnie<sup>128</sup>. Z kolei Józef Rembowski

<sup>127</sup>B. Krupa, *Samotność- znak...*, dz. cyt., 97-98.

<sup>128</sup>Cz. Tarnogórski, *Wobec samotności i osamotnienia* [w:] M. Szyszkowska (red.), *Samotność i osamotnienie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1988, s. 4-5.

terminem tym określa wieloaspektowy i wielowymiarowy system psychospołecznych doświadczeń człowieka, występujący pod różną postacią i ze złożonym natężeniem. Jego zdaniem, samotność jest nieprzyjemnym uczuciem, pojawiającym się w efekcie niezgodności pomiędzy oczekiwaniami a realnymi możliwościami jednostki. Badacz ten zalicza owe zjawisko do stanów emocjonalnych, w których jednostka jest świadoma swojej alienacji, izolacji od innych osób i braku sposobności do podjęcia działań na ich korzyść. Samotność może się również pojawić w następstwie utraty bliskiej osoby, w stanie tzw. zawieszenia - oczekiwania na kogoś, kto mógłby zapłacić powstałą pustkę<sup>129</sup>. Dla polskiej socjolog Doroty Sieńko, samotność reprezentuje stan obiektywny, który cechuje się brakiem kontaktu z rodziną bądź też innymi osobami<sup>130</sup>. Amerykański socjolog John McGraw postrzegał samotność jako tęsknotę za intymnym i pełnym znaczenia doświadczeniem, a jeszcze częściej za bliską i rzeczywistą relacją polegającą na takim przeżywaniu<sup>131</sup>. Ponadto badacz ten wyróżnił 10 rodzajów samotności: społeczną, w komunikacji międzyludzkiej, intrapersonalną, egzystencjalną, kulturową, religijną, erotyczną, metafizyczną, epistemologiczną i etyczną<sup>132</sup>. Katarzyna Osińska, podejmując próbę wyjaśnienia terminu samotność, zwraca uwagę na konotacje tego pojęcia z wyrazami bliskoznacznymi, takimi jak: osamotnienie, odosobnienie, opuszczenie. Według tej autorki, na samotność składają się następujące stany czy sytuacje życiowe człowieka: przebywanie w odosobnieniu, brak towarzystwa, brak wspólnoty, do której przynależy jednostka, w tym przede wszystkim brak rodziny i brak pomocy w potrzebie. Jednocześnie cytowana badaczka zauważa, iż wskazane powyżej elementy składowe nie wyczerpują treści niniejszego pojęcia<sup>133</sup>. W potocznym nazewnictwie pojęcie samotności jest niejednokrotnie błędnie utożsamiane z innym bliskoznacznym terminem, jakim jest osamotnienie. Maria Łopatkowa proponuje stosowanie terminu zespolonego samotność-osamotnienie, bez wyraźnego rozgraniczenia różnic między tymi pojęciami uwypuklając głównie negatywne aspekty doświadczeń ludzi egzystujących w pojedynkę<sup>134</sup>. Należy jednak zaznaczyć, że pomimo faktu, że terminy te w literaturze przedmiotu odnoszą się do podobnych kwestii, to nie powinny być traktowane jako synonimy przede wszystkim ze względu na trzy zasadnicze różnice. Po pierwsze, samotność może przybierać zarówno formę negatywną, jak

---

<sup>129</sup>J. Rembowski, *Samotność...*, dz. cyt., s. 33.

<sup>130</sup>D. Sieńko, *Samotność ludzi starszych i sposoby jej przeciwdziałania*, [w:] J. Zimny (red), *Samotność: wybór czy konieczność?*, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Stalowa Wola 2014, s. 544.

<sup>131</sup>J. McGraw., *Samotność: studium psychologiczne i filozoficzne*, Polskie Towarzystwo Higieny Psychicznej, Warszawa 2000, s. 5.

<sup>132</sup>Tamże, s. 76-119.

<sup>133</sup>K. Osińska *Doświadczenie samotności*, [w:] A. Matusiak (red), *Samotność chciana i niechciana*, Kraków 2009, Wydawnictwo Espe, s.11-29.

<sup>134</sup>M. Łopatkowa, *Samotność...*, s. 4

i posiadać wymiar pozytywny, podczas gdy osamotnienie jest wyłącznie negatywnym zjawiskiem.

Marian Filipiak zwraca uwagę, że można oceniać samotność w kategoriach konstruktywnych, jednakże jest to możliwe wyłącznie wtedy, gdy jednostka w sposób dobrowolny i w pełni świadomy decyduje się na wybór takiego stanu. Ponadto, musi on być umotywowany pozytywnie. Według niego, w każdym inny przypadku zjawisko to powinno być rozpatrywane z perspektywy negatywnej<sup>135</sup>. Inny polski socjolog, Waław Kędzior uważa natomiast, że samotność może w pozytywny sposób oddziaływać na jednostkę wówczas, gdy prowadzi ona do twórczego rozwoju, dokonania pewnych osobistych rozliczeń, koncentracji myśli, czy też zbudowania intymnej relacji z Bogiem. Postrzeganie samotności z takiego punktu widzenia może wytworzyć zupełnie nowe spojrzenie jednostki na otaczającą ją rzeczywistość i przeżywanie własnej egzystencji<sup>136</sup>. Po drugie, pojęcia te są postrzegane z odmiennej perspektywy w kontekście sytuacyjnym, tzn. samotność jest stanem obiektywnym, osamotnienie zaś subiektywnym<sup>137</sup>. Po trzecie, jak zauważa Danuta Sieńko, samotność charakteryzuje brak kontaktu z rodziną bądź innymi bliskimi osobami, osamotnienie natomiast najczęściej występuje po stracie bliskiej osoby<sup>138</sup>.

Do dalszych rozważań nad problematyką samotności, w kontekście perspektywy socjologicznej, przyjęto propozycję Jana Szczepańskiego. Badacz ten dokonał rozróżnienia pojęć - samotności i osamotnienia. Samotność to koncentracja uwagi przez jednostkę na sprawach własnego, wewnętrznego świata<sup>139</sup>. Samotność jest zjawiskiem złożonym i wielowymiarowym. Do najważniejszych cech tego zjawiska J. Szczepański zalicza:

- a) izolację fizyczną- tj. brak styczności z ludźmi w przestrzeni, np. gdy człowiek przebywa w pojedynkę w domu;
- b) brak styczności psychicznej - tj. brak porozumienia się z innymi ludźmi, przy czym należy pamiętać o tym, że ten rodzaj samotności jest ustopniowany, a w skrajnej postaci samotność może ujawnić się w chwili, gdy jednostka jest pozbawiona możliwości zrozumienia jej poglądów, wartości, dążeń czy stanów świadomości przez innych ludzi<sup>140</sup>;

---

<sup>135</sup>M. Filipiak, *Pytania o sprawy...* dz. cyt., s.102.

<sup>136</sup> W. Kędzior, *Samotność - ucieczka od miłości* [w:] J. Zimny (red.), *Samotność - wybór czy konieczność?* Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Stalowa Wola 2014, s. 699.

<sup>137</sup> D. Sieńko, *Samotność ludzi starszych...*, dz. cyt..., s. 544.

<sup>138</sup> Tamże.

<sup>139</sup>J. Szczepański, *Sprawy ludzkie*, Czytelnik, Warszawa 1988, s. 21.

<sup>140</sup> J. Szczepański, *O indywidualności*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1988, s. 121.

Przytaczany powyżej uczoney zwraca uwagę na fakt, że należy odróżnić samotność rozpatrywaną jako fakt społeczny od samotności jako zjawiska psychicznego. W tym drugim rozumieniu, jednostka pomimo wchodzenia w relacje interpersonalne czuje się samotna, gdyż odczuwa obcość ludzi, z którymi utrzymuje stosunki społeczne<sup>141</sup>. Osamotnienie zostało natomiast określone jako brak kontaktu z innymi ludźmi oraz z samym sobą<sup>142</sup>. Jest to taki stan, w którym człowiek traci odniesienie do swojego świata zewnętrznego<sup>143</sup>.

Jan Szczepański postrzega zatem samotność jako ważny element ludzkiego życia, umożliwiający jednostce traktowanie z dystansem otaczającą ją rzeczywistość. Zwraca uwagę na pozytywny wymiar samotności w życiu człowieka. Samotność w tym ujęciu stanowi swoistą ostoję, poczucie wewnętrznej samowystarczalności jednostki wobec świata zewnętrznego i wszelkich ról społecznych, które pełni oraz grup społecznych, do których należy. Samotność stanowi również umiejętność koncentracji na świecie wewnętrznym i zdobywania obojętności wobec świata zewnętrznego. Daje ona poczucie niezależności od wydarzeń, które mają miejsce w rzeczywistości społecznej, tj. od układu sił i stosunków społecznych, w których występuje jednostka, także w wymiarze w wymiarze prestiżu, uznania i wpływu. Samotność pozwala jednostce nabrać dystansu do otaczającej rzeczywistości społecznej, jest ona także warunkiem osiągnięcia przez nią pełni człowieczeństwa<sup>144</sup>.

J. Szczepański nadmienia, że tak postrzegana samotność jest zjawiskiem pożytecznym, ponieważ pozwala człowiekowi silnie zaangażować się w tzw. pracę twórczą. Wówczas, człowiek pracujący unika innych ludzi by nie rozpraszać swojej koncentracji i skupienia na wykonywanym zadaniu<sup>145</sup>. Jednocześnie może ona być podstawą niezależności człowieka, ponieważ jest wolnością od działania, od konieczności podporządkowania się ludzkim układom czy zależnościom<sup>146</sup>. Tak rozumiana samotność pozwala także jednostce uznać i ocenić zakres jej samodzielności<sup>147</sup>.

Szczepański stoi na stanowisku, że jedną z najważniejszych przyczyn wystąpienia zjawiska osamotnienia jest ludzki nierozumny egoizm. Nakazuje on ludziom gromadzić rzeczy wyłącznie na własne potrzeby i izolować się od innych w posiadaniu na wyłączność dóbr materialnych, wartości kulturalnych i stosunków społecznych<sup>148</sup>. Wydaje się, że ludzie

---

<sup>141</sup>Tamże, s. 122.

<sup>142</sup>J. Szczepański, *Sprawy...* dz. cyt., s. 21.

<sup>143</sup>J. Szczepański, *O indywidualności...* dz. cyt., s. 122.

<sup>144</sup>J. Szczepański, *Sprawy...*, dz. cyt., s. 26.

<sup>145</sup>J. Szczepański, *O indywidualności...*, j. w.

<sup>146</sup>Tamże, s. 28-29.

<sup>147</sup>Tamże, s. 30.

<sup>148</sup>J. Szczepański, *Sprawy...*, dz. cyt., s. 24.

odczuwają osamotnienie dlatego, że niejednokrotnie myślą posiadanie zasobów materialnych, władzy i prestiżu z poczuciem szczęścia, radości i spełnienia, co może doprowadzić do izolacji lub deficytu społecznych relacji oraz poczucia wewnętrznej pustki. Jest to sytuacja, w której wartości niższego rzędu - hedonistyczne, utylitarne i witalne (skoncentrowane na Ego) zastępują wartości wyższego rzędu, o charakterze duchowym (związane z dobrem, prawdą i pięknem) oraz religijnym (wyrażającym się w dążeniu do osobowej relacji z Bogiem)<sup>149</sup>. Osamotnienie, jak twierdzi J. Szczepański, często łączy się z sytuacją, gdy jednostka opuszcza układ społeczny, związany z zajmowaną w życiu pozycją. Jego zdaniem istnieją dwa sposoby uniknięcia pułapek takiego egoizmu. Pierwszym z nich jest przekształcenie nierozumnego egoizmu w egoizm racjonalny, który można osiągnąć dzięki bezinteresownemu działaniu i pomaganiu innym ludziom. Wówczas jednostka otwiera się na świat zewnętrzny, wykorzystując jego prawidłowości dla osobistej korzyści i czyniąc dobro. Drugą możliwością uniknięcia egzystencjalnego osamotnienia jest rezygnacja z samego egoizmu, przez koncentrowanie się na sprawach świata wewnętrznego i jego rozbudowywanie. Jan Szczepański dowodzi, że odwołując się do dwóch różnorodnych poziomów egzystencji, jednostka pozostaje niezależna także w świecie zewnętrznym, gdyż gwarantuje jej to autonomia świata wewnętrznego<sup>150</sup>.

## 2.2. Nurt fenomenologiczny

Termin fenomenologia oznacza badanie „fenomenów”, tzn. tego co jest „dane”. W fenomenologii chodzi o zbadanie rzeczywistości społecznej takiej jaka ona rzeczywiście jest nam dana, jak się ją postrzega, o której się mówi i myśli<sup>151</sup>. Fenomenologia wyrosła z filozofii Kartezjusza, z jego koncepcji zdecydowanego zwrócenia się ku „wnętrzu” człowieka<sup>152</sup>. Ruch fenomenologiczny narodził się w latach 20-tych XX wieku w USA, jednakże uprawianie fenomenologii jako nauki rozpoczęło się znacznie później. Do najważniejszych przedstawicieli tego nurtu naukowego zaliczani są: Edmund Husserl, Alfred Schütz, Aron Gurwitsch, Herbert Spiegelberg<sup>153</sup>. E. Husserl, uznawany za ojca fenomenologii<sup>154</sup>, używa dla przybliżenia kategorii fenomenu przynajmniej czterech określeń: to, co jest dane bezpośrednio i naocznie;

---

<sup>149</sup> W tym miejscu odwołano się do koncepcji filozofa i aksjologa Maxa Schelera, która jest także bliska rozważaniom socjologicznym.

<sup>150</sup> Tamże.

<sup>151</sup>J.F. Lyotard, *Fenomenologia*, tłum. J. Migasiński, Wydawnictwo KR, Warszawa 2000, s.7.

<sup>152</sup>A. Półtawski, *Fenomenologia a rozumienie kim jesteśmy*, „Kwartalnik Filozoficzny” 2013, nr 3 (t.XLI), s.5-6.

<sup>153</sup>B. Baran, *Fenomenologia amerykańska. Studium z pogranicza*, Wyd. Inter Esse, Kraków 1990, s. 23-47.

<sup>154</sup>Tamże, s. 23.

przedmiot dania naocznego; wystąpienie, pojawienie się czegoś lub sposób dania czegoś; zjawisko, w którym coś się przejawia, tzw. strumień świadomości. Husserl, fenomenem nazywa więc wszystko co jest bezpośrednio dane świadomości i tylko tak, jak jest dane jako rzeczywiste i wyimaginowane. Pojęcie to obejmuje swym zakresem zarówno to co zostało poznane, jak i samo poznawanie, to co przypomniane, jak i samo przypominanie, to co uświadomione, jak i samą świadomość tego. Wydaję się jednak, że w fenomenologii termin ten jest używany przede wszystkim dla oznaczenia samego zjawiania się i subiektywnego fenomenu<sup>155</sup>. Metoda fenomenologii ma się opierać na bezpośrednim poznaniu, na tzw. czystej intuicji i nie może formułować wyjaśnień w sensie teorii dedukcyjnych<sup>156</sup>. Fenomenologia miała być podstawą wszystkich innych nauk, dostarczyć im założeń, wyrzec się hipotez i konstrukcji i ograniczając się do tego co oczywiste i niewątpliwe<sup>157</sup>. Takie założenia metodologiczne miały zapewnić źródłowość i neutralność podejmowanych badań<sup>158</sup>.

Jednym z najważniejszych terminów w fenomenologii jest pojęcie ukute przez Edmunda Husserla- *Lebenswelt*, tj. świat przeżywany. Jego zdaniem „jest to świat subiektywny, ale nieświadomy swojej subiektywności; świat szczególnej tradycji, ale nieświadomy owej szczególności; korelatywny względem pewnej przypadkowej ludzkości, nieświadomy tej przypadkowości. Przez ową ludzkość należy oczywiście rozumieć ten świat intersubiektywny, który mówi wspólnym językiem będącym podstawą prawdy i błędu”<sup>159</sup>. Świat przeżywany jest światem czasowo-przestrzennym, światem zwykłej ludzkiej codzienności i aktywności, np. na polu naukowym. Jest to świat codziennej komunikacji, zwłaszcza językowej, związanej z wymianą i kulturą, a zarazem rzeczywistość subiektywno-relatywna przeżywana przez każdy podmiot w niej uczestniczący, ale i wspólnoty takich podmiotów. To świat naszej codziennej egzystencji<sup>160</sup>. E. Husserl nadmienia, że postrzegając świat życia jako rzeczywistość socjokulturową powinniśmy pamiętać o tym, że nie stanowi on wyłącznie punktu odniesienia dla jednostek żyjących współcześnie, gdyż istniał on przed naszymi narodzinami i będzie obecny również po naszej śmierci<sup>161</sup>.

---

<sup>155</sup>J. Krokos, *Fenomenologia Edmunda Husserla, Aleksandra Pfandera, Maxa Schelera*, Agencja Wydawnicza Katolików, Warszawa 1992, s. 29-30.

<sup>156</sup>Tamże, s. 38.

<sup>157</sup>K. Martel, *U podstaw fenomenologii Husserla*, Książka i Wiedza, Warszawa 1967, s. 52.

<sup>158</sup>J. Krokos, *Fenomenologia...* dz. cyt., s. 38.

<sup>159</sup> J. Potocka, *Filozofia kryzysu nauki według Edmunda Husserla i jego koncepcja fenomenologii „świata przeżywanego”*, [w] Z. Krasnodębski (red), *Świat przeżywany*, PWN, Warszawa 1993, s. 30.

<sup>160</sup>J. Rulewski, *Husserlowskie pojęcie świata przeżywanego (Lebenswelt)*, „Ruch Filozoficzny” 2017, nr 3, LXXII, s.183.

<sup>161</sup>E. Husserl, *Kryzys nauk europejskich i fenomenologia transcendentalna*, tłum. W. Walczewska, Comer, Toruń 1999, s. 55-56;

Koncepcja świata przeżywanego stanowiła także punkt zainteresowania innego ważnego przedstawiciela fenomenologii- Alfreda Schütza. Ten austriacki filozof i socjolog często posługując się synonimicznym terminem „świat nastawienia naturalnego” postrzegał „świat życia” jako rzeczywistość fundamentalną i nadrzędną wobec wszystkich innych. O jej wyjątkowości świadczy kilka przesłanek: niemożność opuszczenia jej struktur z uwagi na naszą cielesność; kształtowanie się umiejętności komunikacyjnych, interpretacyjnych, rozumienia, a także procesu nabywania wiedzy na temat wartości, znaczeń, regulacji społecznych, postaw, do których odwołujemy się w praktykach; możliwość realizowania decydujących z punktu widzenia biografii strategii krótkodystansowych, celów, a także dalekosiężnych planów wyłącznie w jej granicach; angażowanie naszej świadomości z największym natężeniem; krótkotrwała obecność w innych rejonach znaczeń, po czym następuje powrót do obszaru potoczności<sup>162</sup>. Świat życia ma określoną budowę i składa się z takich komponentów jak: drzewa, rzeki, potoki, skały, kamienie, krajobrazy, układy urbanistyczne, architektura, narzędzia, zabawki, instrumenty muzyczne, książki, język, dzieła sztuki, idee, itp. Pomędzy wskazanymi powyżej elementami zachodzą różnorakie zdarzenia, wydarzenia, procesy oraz mają miejsce fakty, których jednostka doświadcza w praktykach rzeczywistości dnia codziennego<sup>163</sup>. Świat nastawienia naturalnego stanowi również rzeczywistość społeczno-kulturową, co oznacza, że nie może ona funkcjonować bez podmiotów odpowiedzialnych za jej istnienie i charakter. Wobec powyższego, nieuniknionym składnikiem omawianej rzeczywistości oprócz jednostkowego podmiotu są także inni ludzie<sup>164</sup>. Warto podkreślić, że świat życia codziennego nie jest tylko naszym prywatnym światem, do którego mamy wyłączność, lecz przynależą do niego także nasi najbliżsi, z którymi dzielimy naszą wspólną przestrzeń, podejmujemy kolektywnie zadania i razem stawiamy im czoła, a także przeżywamy radości, troski i cierpienia. Świat ten zamieszkują również jednostki, które egzystują na zupełnie przeciwnym biegunie, w stosunku do naszej rzeczywistości społecznej, a także osoby, które nigdy nie stanęły na naszej ścieżce życia i nigdy to się nie wydarzy. Są to ludzie pozostający poza naszym zasięgiem<sup>165</sup>.

---

<sup>162</sup>Por. A. Schütz, *The problem of social reality. Collected Papers I by Alfred Schütz*, Martinus Nijhoff Publishers, Lejda 1972 s. 230, 233, 342; A. Schütz, T. Luckmann, *The Structures of the Life-World*, Northwestern University Press, Evanston 1973 s. 26, 35-36; A. Schütz, *O wielości światów. Szkice z socjologii fenomenologicznej*, tłum. B. Jabłońska, Nomos, Kraków 2008, s. 21.

<sup>163</sup>A. Schütz, *Reflections on the Problem of Relevance*, Yale University Press, New Haven-London 1970, s. 146, 177.

<sup>164</sup>A. Schütz, T. Luckmann, *The Structures of...*, dz. cyt., s. 4.

<sup>165</sup>A. Schütz, *Fenomenologia i nauki społeczne*, tłum. D. Lachowska, [w:] Z. Krasnodębski red, *Fenomenologia i socjologia*, PWN, Warszawa 1989, s. 113.

A Schütz stosował nietranscendentalne ujęcie fenomenologii zakładając, że punktem wyjścia opisu świata społecznego jest działanie. Socjolog ten stał na stanowisku, że podstawą wszelkiego społecznego sensu ma być w ostatniej instancji subiektywny „strumień świadomości” jednostki, tzn. przeświadczenie, że każde działanie jednostki wynika z tego co dzieje się w jej świadomości. Badacz ten uważał, że każde ludzkie działanie wyposażone jest w sens<sup>166</sup>. Wyróżnił on kilka porządków rzeczywistości posiadających odrębne stany bytowania. Główny przedmiot jego zainteresowania stanowiło znaczenie, jakie człowiek nadaje odmiennym obszarom teraźniejszości, określanymi przez niego jako „ograniczone rejony znaczeń”<sup>167</sup>. A. Schütz wyróżnił kilka odmiennych sfer rzeczywistości społecznej, m.in. świat snów, zabawy, pracy, fantazji, sztuki, doznań religijnych, nauki, codziennej egzystencji. Należy podkreślić, że każda z tych płaszczyzn stanowi miejsce funkcjonowania i działania człowieka. Niemniej jednak, niektóre z nich są obecne w jego doświadczeniu w mniejszym, a inne w większym zakresie. Intensywność przeżywania tych światów zależy od wielu czynników, takich jak: usytuowanie społeczne, kontekst kulturowy, doświadczenia biograficzne, wrażliwość, zainteresowania, itp<sup>168</sup>.

Reasumując, socjologowie skupieni wokół nurtu fenomenologicznego postrzegali samotność jako zjawisko codzienne, stanowiące jeden z aspektów ludzkiej egzystencji. Samotność była przez nich rozpatrywana jako zjawisko charakterystyczne dla socjologii codzienności i posiadające znaczenie dla sposobu uczestnictwa, w tym świadomości i działania w świecie życia.

### 2.3. Interakcjonizm symboliczny

Interakcjonizm symboliczny ma długą tradycję, a początki tego nurtu sięgają XVII wieku i rozważań szkockich filozofów moralności<sup>169</sup>. Do pierwszych przedstawicieli interakcjonizmu symbolicznego w socjologii zaliczani są badacze tworzący w latach 1892-1935, utożsamiani z tzw. szkołą chicagowską: George H. Mead, John Dewey, William I. Thomas, Robert E. Park, William James, Charles H. Cooley, Florian Znaniecki, James M. Baldwin, Robert Redfield, Louis Wirth<sup>170</sup>. Prawdopodobnie terminem *interakcjonści symboliczni* posłużył się po raz pierwszy amerykański socjolog Herbet Blumer, określając nim

---

<sup>166</sup>B. Baran, *Fenomenologia...*, dz. cyt., s. 31-32.

<sup>167</sup>M. Zemło, *Co to znaczy rozumieć? Alfreda Schütza koncepcja świata życia jako perspektywa poznawcza i metodologiczna*, „Roczniki Nauk Społecznych” 2016, nr 8, s. 67-68.

<sup>168</sup>A. Schütz, *Collected Papers I...*, dz. cyt., s. 129-130.

<sup>169</sup>E. Hałas, *Interakcjonizm symboliczny. Społeczny kontekst znaczeń*, PWN, Warszawa 2012, s. 32

<sup>170</sup>H. Blumer, *Społeczeństwo jako interakcja symboliczna*, [w:] I. Borowik, J. Mucha (red), *Współczesne teorie socjologiczne. Antologia tekstów*, t.I, Nomos, Kraków 2015, s. 103.



tych, którzy odrzucali podejście deterministyczne, zarówno w kontekście różnych odmian naturalistycznych, jak i determinizmu kulturowego<sup>171</sup>. Rozwój tego nurtu można podzielić na trzy etapy: protointerakcjonizm symboliczny (od 1892 r), interakcjonizm symboliczny (od 1937r) oraz neointerakcjonizm symboliczny (od 1969 r). Pierwszy okres odwołuje się do tradycji filozofii pragmatyzmu, drugi – do identyfikacji odrębności tej orientacji przez H. Blumera, a ostatni przypada na koniec lat 60-tych XX wieku. Wtedy też ma miejsce ukształtowanie w USA etnometodologii, pozostającej pod wpływem fenomenologii A.Schütza. Warto nadmienić, iż powstanie neointerakcjonizmu symbolicznego jest rezultatem oddziaływania jego koncepcji.<sup>172</sup>

Interakcjonizm symboliczny, częściej niż inne nurty, skupia swoją uwagę na osobowości społecznej, socjalizacji, emocjach, ruchach społecznych, rolach społecznych czy działaniach społecznych, a w kontekście empirycznym na płaszczyźnie mikrostrukturalnej, m.in. na takich sferach ludzkiego życia jak: małżeństwo i rodzina, edukacja, przestępczość, stosunki rasowe, czy choroby psychiczne<sup>173</sup>. Interakcjonizm symboliczny jest orientacją badawczą, którą wyznacza triada: jaźń, interakcja i społeczeństwo<sup>174</sup>. Ma ona swój wariant psychospołeczny w ramach psychologii społecznej, wykorzystującej koncepcję jaźni George'a H. Meade'a<sup>175</sup>. Jaźń kształtuje się w toku interakcji ze znaczącymi partnerami, z którymi komunikacja pełni kluczową rolę w procesie socjalizacji, zwłaszcza pierwotnej. Jednak podstawowy, socjologiczny typ interakcjonizmu symbolicznego jako kluczowy punkt teorii traktuje nie jaźń, ale samą interakcję, badanie roli komunikacji dla konstytuowania związków społecznych<sup>176</sup>. Jedność tej teorii opiera się na podstawowych ideach pragmatyzmu i socjologii formalnej, na gruncie których, co warto podkreślić, była pierwotnie formułowana. Idea interakcjonizmu symbolicznego wyraża się ponadto w centralnym teoretycznym układzie odniesienia<sup>177</sup>.

Zdaniem Elżbiety Hałas termin „interakcja” nie jest sam w sobie specyficzny dla koncepcji interakcjonizmu symbolicznego, ani nie jest jego wyznacznikiem, gdyż pojęciem tym posługiwali się m.in. Talcott Parsons i George Homans, którzy bynajmniej nie są zaliczani

---

<sup>171</sup> E. Hałas, *Interakcjonizm symboliczny...*, dz. cyt., s. 35

<sup>172</sup> Tamże, s. 37-40.

<sup>173</sup> B.G. Glaser, A. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research*, Aldine Chicago 1967, s. 32.

<sup>174</sup> Sh. Stryker, *Symbolic Interactionism. A Social Structural Version*, Benjamin Cumming Publishing, Menlo Park 1980, s. 80.

<sup>175</sup> G.H. Mead, *Umysł, osobowość i społeczeństwo*, Z. Wolińska (tłum), PWN, Warszawa 1975.

<sup>176</sup> H. Blumer, *Interakcjonizm symboliczny. Perspektywa i metoda*, tłum. G. Woroniecka, Nomos, Kraków 2007, s. 5.

<sup>177</sup> B.G. Glaser, A. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory...*, dz. cyt., s. 40.

do tego nurtu socjologicznego. Do jego głównych wyznaczników można zaliczyć trzy pojęcia: „komunikację symboliczną”, „proces konstruowania działania” oraz „definicję sytuacji”. Dopiero w ich kontekście termin „interakcja” nabiera właściwego dla interakcjonizmu symbolicznego sensu<sup>178</sup>. Herbert Blumer dodaje, że termin interakcja symboliczna odnosi się do wyjątkowej i mającej odrębne właściwości interakcji, jaka przebiega między istotami ludzkimi. Jej niepowtarzalność wyraża się w tym, że jednostki interpretują i definiują wzajemnie swoje działania, zamiast na nie reagować<sup>179</sup>.

Zdaniem Blumera, interakcjonizm symboliczny opiera się na trzech podstawowych przesłankach. Według pierwszej, ludzie działają wobec przedmiotów na podstawie znaczeń, jakie te przedmioty dla nich mają. W myśl drugiej - znaczenia takich przedmiotów wywodzą się z interakcji społecznych jakie łączą jednostkę z otoczeniem. Na podstawie trzeciej przesłanki ludzie posługują się znaczeniami i modyfikują je w procesach interpretacji, jakim poddają spotykane przedmioty<sup>180</sup>. Pierwsza przesłanka nawiązuje przede wszystkim do takiego społecznego działania, w którym dwie osoby komunikują się ze sobą modyfikując nawzajem swoje zachowanie. Interakcja ma charakter symboliczny, gdyż polega na wymianie przekazów komunikacyjnych między uczestnikami, którzy występują w zmieniających się co jakiś czas rolach - nadawcy i odbiorcy. W tej perspektywie badawczej, komunikacja jest ujmowana jako wymiana znaczących treści werbalnych i niewerbalnych, tj. słów i gestów. W jej rezultacie względny konsensus znaczeń jest utrzymywany, ulega rozwojowi lub załamaniu<sup>181</sup>. Druga przesłanka zaproponowana przez H. Blumera (jak komentuje E. Hałas) odnosi się do relacji jednostka - społeczeństwo. Zakłada ona istnienie fundamentalnego związku między działaniem społecznym jednostek, a formami społecznej organizacji. Zależność ta realizuje się za pośrednictwem wspólnych symboli, ponieważ na grupę społeczną składa się pewna liczba osób pozostających we wzajemnej relacji, a jednostka jest w tym kontekście przedstawiana jako element w sieci komunikacji społecznej<sup>182</sup>. Ostatnia ze wspomnianych powyżej przesłanek nadaje interakcjonizmowi symbolicznemu pozostałe cechy odróżniające<sup>183</sup>.

Interakcjonizm symboliczny opiera się na założeniu, że podstawą społeczeństwa jest wzajemna komunikacja, którą należy postrzegać w kategoriach działania. Jednostki mogą działać pojedynczo lub zbiorowo, we własnym imieniu lub jako reprezentanci jakiegóś

---

<sup>178</sup>E. Hałas, *Interakcjonizm symboliczny...*, dz. cyt., s. 56.

<sup>179</sup>H. Blumer, *Społeczeństwo...*, dz. cyt., s. 103.

<sup>180</sup>H. Blumer, *Interakcjonizm symboliczny...*, dz. cyt., s. 5-6.

<sup>181</sup>E. Hałas, *Interakcjonizm symboliczny...*, dz. cyt., s. 56-57.

<sup>182</sup>Tamże, s. 57.

<sup>183</sup>Zob. H. Blumer, *Interakcjonizm symboliczny...*, dz. cyt., s. 8.

organizacji, grupy niesformalizowanej, itp. Życie w społeczeństwie z konieczności zakłada nawiązywanie interakcji między członkami grupy. Innymi słowy, społeczeństwo składa się z jednostek wchodzących ze sobą nawzajem w interakcje. Należy zaznaczyć, że działania jednostek są zazwyczaj podejmowane w odpowiedzi na działania innych albo we wzajemnych związkach<sup>184</sup>. Główną ideą życia społecznego, według H. Blumera, jest wchodzenie jednostek w związki i inicjowanie relacji interpersonalnych. Interakcje w społeczeństwie zazwyczaj mają wymiar symboliczny<sup>185</sup>.

Amerykański socjolog Erving Goffman wskazywał na szczególną rolę spotkania jako procesu komunikacji. Goffman określił spotkanie mianem takiej konfiguracji społecznej, w której jednostki pozostają we wzajemnej, fizycznej obecności. Socjolog ten używał także synonimicznego terminu „zgrupowanie zogniskowane”<sup>186</sup>. Dla uczestników spotkania oznacza ono: „utrzymywanie jednego i tego samego przedmiotu wspólnej uwagi wzrokowej lub poznawczej; zachowywanie wzajemnej i priorytetowej otwartości na komunikację werbalną, podwyższoną dla wszystkich stron interakcji doniosłość podejmowanych działań, pozostawanie w bliskim fizycznym kontakcie z innymi i w zasięgu ich wzroku, co zwiększa szanse dostrzeżenia przez każdego z uczestników, że jest monitorowany przez pozostałych”<sup>187</sup>. Takim zogniskowanym zgromadzeniem towarzyszy tzw. „logika wspólnotowości”, a więc poczucie wspólnego przeżywania i wykonywania jednego typu czynności, w tym samym czasie. Peter L. Berger i Thomas Luckmann dowodzą, że człowiek zawsze dzieli rzeczywistość życia codziennego z innymi ludźmi. Najważniejszym sposobem doświadczania innych jest kontakt osobisty, który stanowi dla interakcji sytuację prototypową. Żadna inna forma kontaktów społecznych nie może odtworzyć tak wielu subiektywności, jak bezpośredni kontakt dwóch osób (dwojga ludzi) twarzą w twarz. Tylko taki kontakt pozwala na odczucie subiektywności innego człowieka jako „bliskiej”. Dopiero w bezpośrednim kontakcie, jednostka którą spotykamy jest w najpełniejszym tego słowa znaczeniu rzeczywista<sup>188</sup>. Jako przykład spotkania Erving Goffman podaje prywatną interakcję dwóch osób, obrady ławy przysięgłych, rozgrywkę karcianą, taniec w parze, seks, zadanie wykonywane wspólnie przez osoby pozostające w bezpośredniej styczności, walkę bokserską<sup>189</sup>.

---

<sup>184</sup>Por. tamże, s. 9.

<sup>185</sup>Por. tamże, s. 11.

<sup>186</sup>E. Goffman, *Spotkania*, tłum. Paweł Tomanek, Nomos, Kraków 2010, s. 12.

<sup>187</sup> Tamże

<sup>188</sup> P. L. Berger, T. Luckmann, *Społeczne tworzenie rzeczywistości*, tłum. Józef Niżnik, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010, s. 44-45.

<sup>189</sup> Por. E. Goffman, *Spotkania...* dz. cyt., s. 12-13

We współczesnym teatrze życia codziennego, także w sferze intymnej gramy swoje role szczerze lub zwodniczo, wykorzystując repertuar środków bezpośrednich lub pośrednich, wynikających z obecności mediów, zwłaszcza Internetu<sup>190</sup>. Poddając analizie zjawisko samotności i osamotnienia z perspektywy interakcjonizmu symbolicznego można stwierdzić, że jawią się one jako zamierzone bądź niezamierzone ograniczenia komunikowania się (zwłaszcza bezpośredniego i trwałego) z innymi ludźmi i mają charakter uniwersalny. Mają one miejsce w ważnych dla jednostek obszarach życia społecznego, gdzie ujawniają się relacje, zwłaszcza w szeroko rozumianej sferze intymnej (życia rodzinnego, przyjaźni i miłości partnerskiej), ale także w obszarze pracy zawodowej czy czasu wolnego. Jak zauważa Jan Szczepański, samotność może być przeżywana w sposób pozytywny<sup>191</sup>. Jest ona tym rodzajem wyzwania egzystencjalnego, które co prawda ogranicza wielość interakcji podejmowanych w życiu codziennym, ale umożliwia ich intensyfikację na poziomie życia wewnętrznego jednostki, gdzie pojawiają się symboliczni interlokutorzy (np. Bóg, twórcy różnych dziedzin sztuki i nauki, przodkowie, czy też my sami (*alter-ego*) obcujący z własnymi doświadczeniami i przeżyciami). Pogłębiony kontakt z wartościami religijnymi, estetycznymi, poznawczymi, moralnymi, z naturą, z własnym wnętrzem pozwala na odnajdywanie inspiracji, a zarazem pozytywne przeżywanie samotności. Sami dla siebie możemy stać się podstawowymi rozmówcami, a obecność innych ludzi zostaje ograniczona.

Na drugim końcu znajduje się osamotnienie, jako stan niechcianego wyobcowania, zarówno z rzeczywistych interakcji, ważnych dla podmiotu, jak i ich symbolicznych treści. Te ostatnie mogą być odzwierciedleniem aktualnych procesów socjalizacyjnych, ale także należeć do dziedzictwa kulturowego, do spuścizny pokoleniowej, w której jednostka nie została dostatecznie zakorzeniona. Brak pogłębionego kontaktu z innymi ludźmi stanowi także swoiste zaprzeczenie głównej zasady interakcji społecznych w rzeczywistości dnia codziennego, którą jest dzielenie świata zewnętrznego. Bardzo ważny jest także brak relacji z samym sobą, deficyt miłości i szacunku do własnej osoby. Osamotnienie jest zatem stanem negatywnym, który osłabia *lebenswelt*, niszczy komunikację społeczną i możliwości samorealizacji, prowadząc do stopniowej destrukcji jednostkowej tożsamości. Ta ostatnia, niejednokrotnie prowadzi do zachowań suicydalnych, a niekiedy do całkowitego wycofania ze społeczeństwa.

---

<sup>190</sup> Por. E. Goffman, *Człowiek w teatrze życia codziennego*. Słowo wstępne J. Szacki, PIW, Warszawa 1981.

<sup>191</sup> Zob. J. Szczepański, *O indywidualności*, dz. cyt.

## 2.4. Teoria wymiany społecznej

Teoria wymiany społecznej pojawiła się na bazie trzech koncepcji filozoficznych: indywidualizmu, behawioryzmu i redukcjonizmu, co zapewnia jej pewną wyjątkowość w sensie szerokiej orientacji poznawczej. Pierwszy z nurtów, który wywarł głęboki wpływ na jej założenia teoretyczne głosi pogląd, że realnie istniejącymi przedmiotami w świecie społecznym są wyłącznie jednostki ludzkie, ich zbiory oraz relacje pomiędzy nimi. W aspekcie metodologicznym, co stanowi skutek założeń ontologicznych zakłada się, że ostateczne wyjaśnienie jakiegokolwiek zjawiska lub procesu społecznego może zachodzić wyłącznie za pomocą twierdzeń odwołujących się do działań podejmowanych przez jednostki<sup>192</sup>. Jeden z głównych przedstawicieli teorii wymiany społecznej- amerykański socjolog George Homans dowodził, że socjologia jest pochodną psychologii. Takie stanowisko stoi w wyraźnej sprzeczności z poglądami głoszonymi przez francuskiego socjologa E. Durkheima, który zakładał, że społeczeństwo jest całością *sui generis*, a socjologia jako nauka nie wywodzi się z psychologii<sup>193</sup>. Zdaniem G. Homansa podstawę metodologiczną teorii wymiany społecznej stanowi indywidualizm. Główna teza sformułowana przez tego badacza jest następująca: „wszystkie zjawiska społeczne mogą być analizowane bez reszty w kategoriach działań jednostek, działania takie są najbardziej fundamentalnym elementem świata społecznego. Jeśli są one fundamentalne to ogólne twierdzenia wyjaśniające nauk społecznych są twierdzeniami o działaniach ludzi: w kategoriach przeze mnie używanych są to twierdzenia psychologiczne. Tak więc metodologiczny indywidualizm pociąga za sobą psychologizm”<sup>194</sup>.

Rozpatrując casus samotności w ujęciu teorii wymiany społecznej można domniemywać, że życie w pojedynkę jest uwarunkowane przez indywidualną decyzję jednostki. Tylko ona w sposób świadomy i dobrowolny decyduje o tym, z kim nawiąże relacje społeczne i jaki one przybiorą charakter. Biorąc pod uwagę założenie G. Homansa o wpływie psychologii na rozwój socjologii i metodologicznego indywidualizmu w teorii wymiany społecznej, warto zwrócić uwagę na okoliczności towarzyszące o charakterze podejmowaniu przez jednostki decyzji o wyborze samotnego życia. W tym kontekście chodzi o tragiczne wydarzenia z przeszłości, takie jak doświadczenie zdrady, porzucenia, bądź też inne czynniki psychologiczne, w tym niskie poczucie własnej wartości czy przeświadczenie o własnej nieatrakcyjności, które w skuteczny sposób uniemożliwiają jednostce nawiązanie nowej relacji

---

<sup>192</sup>M. Kempny, J. Szmatka, *Współczesne teorie wymiany społecznej. Zbiór tekstów*. PWN, Warszawa 1992, s. 13-15.

<sup>193</sup>P.P. Ekeh, *Social Exchange Theory. The Two Traditions*, Heinemann Educational Publishers, London 1974, s. 89.

<sup>194</sup>G. C. Homans, *The Relevance of Psychology to the Explanation of Social Phenomena* [in:] R. Borger, F. Cioffi (eds.), *Explanation in the Behavioral Sciences*, Cambridge 1970, p. 336-337.

społecznej o charakterze intymnym. Każdy wybór dokonany przez jednostkę stanowi jej indywidualną decyzję, niemniej jest też uwarunkowany przez jakieś doświadczenia z przeszłości.

Drugi z prądów filozoficznych, stanowiących podbudowę teorii wymiany społecznej, redukcjonizm zakłada, że zjawiska i złożone procesy społeczne, należy wyjaśniać poprzez sprowadzenie ich do zjawisk i procesów prostszych. W tym ujęciu wszelkie elementy życia społecznego, zarówno wielkie grupy społeczne (makrostruktury), jak i małe grupy społeczne (mikrostruktury) oraz zjawiska w nich zachodzące powinny być objaśniane w oparciu o twierdzenia o działaniu i cechach ludzi. Badacz powinien zatem formułować wyjaśnienia redukcyjne z praw o cechach i działaniu ludzi oraz wyprowadzać z nich twierdzenia o funkcjonowaniu i właściwościach społeczeństw. Konsekwencją redukcjonistycznego stanowiska G. Homansa jest behawioryzm. Jedno z jego założeń opiera się na przeświadczeniu, że twierdzeniami wyjaśniającymi w naukach społecznych powinny stać się twierdzenia indywidualistyczne, tj. twierdzenia odwołujące się do charakterystyk zachowania jednostek ludzkich jako członków określonego gatunku. Innymi słowy, powinny to być twierdzenia orzekające o naturze ludzkiej<sup>195</sup>.

W niniejszej pracy posłużono się definicją wymiany społecznej zaproponowaną przez G. Homansa. Określał on procesy zachodzące w relacjach społecznych mianem wymiany aktywności pomiędzy co najmniej dwiema osobami. Może ona posiadać cechy namacalnej lub nieuchwytniej, bądź też mniej lub bardziej opłacalnej czy kosztownej<sup>196</sup>. Wymiana społeczna wiąże się zatem z określonymi nagrodami i kosztami. Podstawową formę wymiany społecznej stanowi diada, czyli relacja dwóch osób<sup>197</sup>. Z sytuacją wymiany społecznej mamy do czynienia w codziennym życiu, m.in. w takich jego obszarach jak: relacje rynkowe, przyjaźń, miłość, koleżeństwo.

W literaturze przedmiotu można spotkać wiele przykładów wymiany społecznej pomiędzy ludźmi, np.: wymienianie przysług przez sąsiadów, zabawek przez dzieci, okazywanie wzajemnej pomocy pomiędzy kolegami, uprzejmości między znajomymi, ustępstw w relacjach polityków, czy też dzielenie się przepisami przez gospodynie domowe. Trzeba jednak pamiętać o tym, że nie każda relacja pomiędzy dwoma jednostkami posiada charakter wymiany społecznej, gdyż niektóre ludzkie zachowania są podejmowane na bazie

---

<sup>195</sup>M. Kempny, J. Szmatka, *Współczesne teorie...* dz. cyt., s.23-24

<sup>196</sup>G.C. Homans, R.K. Merton, *Social Behavior: its Elementary Forms*, Harcourt, Brace and World, Inc., New York 1961, s. 13.

<sup>197</sup>M. Kempny, J. Sz. Homans, *Współczesne teorie...* dz. cyt., s. 31.

strachu przed innymi czy też przed osądem własnego sumienia<sup>198</sup>. Wymiana społeczna może przybierać różną formę współdziałania: ekonomicznego, relacji przyjacielskiej czy też ustanowienia nadrzędności nad innymi ludźmi.

Jak twierdzi inny ważny przedstawiciel teorii wymiany społecznej- Peter Blau, podstawową zasadą leżącą u podstaw tej koncepcji jest świadczenie przez daną jednostkę innej osobie cennych usług, przy równoczesnym nałożeniu na nią zobowiązania. Aby wywiązać się z tego zobowiązania, osoba doświadczająca go musi wyświadczyć tej pierwszej osobie przysługę. W tym kontekście chodzi przede wszystkim o zewnętrzne korzyści, a nie o nagrody wpisane w sam związek, pomimo tego, że znaczenie towarów będących przedmiotem wymiany nigdy nie jest całkowicie niezależne od relacji panującej pomiędzy partnerami transakcji. W sytuacji, gdy obie strony cenią sobie wzajemne usługi, skłonne są motywować partnera transakcji do tego, aby zwiększył ilość swych przysług, a także aby uniknąć zadłużenia. Na ogół obie strony otrzymują coraz więcej wsparcia i w związku z tym ich zapotrzebowanie na dalsze wsparcie przeważnie spada<sup>199</sup>. Zdaniem Georga Homansa, korzyści z wymiany maleją proporcjonalnie do częstotliwości aktów wymiany. Im są one częstsze, tym mniejsza wypływa z nich gratyfikacja dla obydwu stron wymiany. Gdy ilość uzyskiwanych korzyści rośnie, to ich użyteczność krańcowa ostatecznie maleje<sup>200</sup>. W rzeczywistości zainteresowanie Homansa niniejszą problematyką było ukierunkowane na interes jednej ze stron wymiany. Taki pogląd opierał on na założeniu, iż „twierdzenia, które się stosuje, jeśli działania pewnej osoby są nagradzane przez środowisko nie posiadające ludzkiego charakteru są tymi samymi twierdzeniami, których się używa, jeśli działania te są nagradzane przez działania innego człowieka”<sup>201</sup>.

Wymiana społeczna, w znaczeniu jakie prezentuje P. Blau, odnosi się do podejmowania przez jednostki dobrowolnych działań, których motywacje tkwią w oczekiwaniu odwzajemniania, które działania te mają przynieść i z reguły je rzeczywiście przynoszą<sup>202</sup>. Wymiana społeczna polega więc na formowaniu się trwałych relacji łączących partnerów transakcji dzięki odwzajemnianiu dostarczanych zasobów<sup>203</sup>. Niezbędnym warunkiem wymiany jest permanentne wypełnianie przez jednostki ich wzajemnych zobowiązań wynikających z usług otrzymanych w przeszłości. Warto zaznaczyć, że wymiana społeczna w znaczny sposób odbiega od wymiany ekonomicznej. Podstawowym kryterium różnicującym

---

<sup>198</sup>P. Blau, *Wymiana i władza w życiu społecznym*, tłum. A. Psuty-Zajac, P. Zajac, Nomos, Kraków 2009, s. 97.

<sup>199</sup> Tamże, s. 98.

<sup>200</sup> Tamże.

<sup>201</sup> G. Homans, R.K. Merton, *Social...* dz. cyt., s. 51.

<sup>202</sup> P. Blau, *Wymiana i władza...*, dz. cyt., s. 100.

<sup>203</sup> M. Kempny, J. Szmatka, *Współczesne teorie...* dz. cyt., s. 32 .

jest fakt, że wymiana społeczna pociąga za sobą nieokreślone zobowiązania. Wymiana ekonomiczna opiera się na formalnej umowie, która dokładnie formułuje wielkości podlegające transakcji. Wymiana społeczna natomiast bazuje na założeniu, że dana osoba wyświadcza innej przysługę i wprawdzie oczekuje od niej odwzajemnienia w przyszłości, to jednak jego dokładny charakter nie został w sposób precyzyjny i jednoznaczny określony. Wymiana społeczna zarówno w formie rytualnej jak i nierytualnej, może obejmować przysługi, które wytwarzają szerokie i dokładnie niesprecyzowane zobowiązania w przyszłości. Charakter odwzajemniania za wyświadczoną przysługę nie może być negocjowany, ale powinien zostać pozostawiony uznaniu osoby zobowiązanej, np. jeśli ktoś zaprasza gości na obiad to oczekuje od nich, że odwzajemnią oni zaproszenie w przyszłości. Nie powinien jednak targować się o rodzaj przyjęcia, na które zostanie przez nich zaproszony, choć z pewnością oczekuje, że skoro sam zorganizował oficjalny obiad, to nie zostanie zaproszony na szybki lunch<sup>204</sup>.

Istota wymiany społecznej opiera się zatem na wzajemnym zaufaniu partnerów zawierających transakcję. Osoby dokonujące wymiany muszą sobie wzajemnie ufać i być pewnym, że partner odwzajemni się w przyszłości za wyświadczoną przez przysługę. Warto podkreślić, że poprzez wypełnianie swoich zobowiązań jednostki dowodzą swojej wiarygodności, a stopniowemu poszerzeniu zakresu wzajemnych usług towarzyszy wzrost wzajemnego zaufania<sup>205</sup>.

Przyglądając się głównej kategorii pojęciowej, której poświęcona jest praca, tj. wielowymiarowemu zjawisku samotności można stwierdzić, iż w ujęciu teorii wymiany społecznej realizuje się ono poprzez unikanie kontaktu z innymi ludźmi i samotne egzystowanie, a także, gdy jednostka nie ma możliwości zawierania satysfakcjonujących osobowo i rzeczowo kontaktów społecznych. Żyjąc w pojedynkę lub w związku z deficytem zaufania, jednostka ogranicza proces wymiany, a co za tym idzie możliwość odwzajemniania i otrzymywania nagród, będących skutkiem zawieranych transakcji społecznych.

## 2.5. Teoria racjonalnego wyboru

Teoria racjonalnego wyboru bazuje na metodzie dedukcyjnej, a do jej podstawowych założeń należą: metodologiczny indywidualizm oraz maksymalizacja użyteczności ocen i decyzji podejmowanych w toku analizy kosztów i zysków<sup>206</sup>. Rozpatrując ją z bardziej szczegółowej perspektywy można dostrzec, że sprowadza się ona do trzech fundamentalnych

---

<sup>204</sup>P. Blau, *Wymiana i władza...*, dz. cyt., s. 100-101.

<sup>205</sup>Tamże, s. 101.

<sup>206</sup>G. Lisowski, *Wprowadzenie*, „Studia Socjologiczne” 1994, nr 3/4, s. 7-12.



przesłanek: racjonalności, użyteczności oraz interesu własnego<sup>207</sup>. Pierwszy z elementów składowych niniejszej teorii – racjonalność – jest rozumiana jako „spójne, logiczne maksymalizowanie pewnej dobrze uporządkowanej funkcji”<sup>208</sup>. W wymiarze jednostkowym racjonalność bywa definiowana jako celowy wybór tego co najlepsze, ze względu na indywidualne preferencje czy gusty. Należy zaznaczyć, że teoria racjonalnego wyboru nie wyjaśnia genezy ludzkich preferencji. Racjonalność przyjmuje cele jednostek za dane i opisuje w jaki sposób zrealizować te założenia w sposób efektywny, biorąc zarazem pod uwagę spójność pomiędzy preferencjami a podejmowanymi działaniami. Innymi słowy, jednostki dokonując oceny dostępnych im opcji wyboru decydują się na te, które według nich najlepiej posłużą im do osiągnięcia celów. Należy podkreślić, że racjonalność, nie wyklucza zachowań altruistycznych<sup>209</sup>.

Drugi z komponentów teorii racjonalnego wyboru to użyteczność oczekiwana. Działanie społeczne, które podejmuje jednostka prowadzi ono do różnych skutków. W sytuacji, gdy musi podjąć decyzję, której nie jest pewna występuje niejednoznaczność zachowania, a jej działanie poddane jest ryzyku uzyskania wyniku gorszego niż najbardziej pożądany. W takich okolicznościach, każda teoria musi zakładać nie tylko użyteczność możliwych rezultatów, ale również i prawdopodobieństwo, jakie niosą za sobą określone sytuacje. W związku z tym, użyteczność powinno się rozpatrywać jako użyteczność oczekiwaną, która stanowi formę analizy zarówno z punktu widzenia wystąpienia różnych skutków, jak i prawdopodobieństwa zajścia<sup>210</sup>.

Ostatnim z elementów teorii racjonalnego wyboru jest interes własny. W teorii tej jest on ogólnie rozumiany jako założenie, że jednostka dążąc do realizacji celów własnych, wyraża ambiwalentny stosunek do stanu posiadania innych, jeśli nie ma to bezpośredniego wpływu na poziom jej własnej użyteczności. Problem interesu własnego jest najczęściej rozpatrywany w kontekście kosztów i korzyści. Z tej perspektywy interes własny ujmowany jest poprzez dwa główne założenia: po pierwsze: każdy produkt jest odpowiednio wyceniony, a zasoby, którymi dysponuje jednostka są zawsze ograniczone, po drugie- każde zachowanie wiąże się z poniesieniem kosztu, ale też jednocześnie każde działanie jednostki przynosi jakiś efekt. W przypadku efektu korzystnego, można mówić o zysku, natomiast w kontekście niekorzystnego obrotu o stracie<sup>211</sup>.

---

<sup>207</sup>T. Michalczyk., *Rodzina jako sfera racjonalnego wyboru*, [w:] *Rodzina polska u progu XXI wieku*, H. Cudak (red), Wydawnictwo Mazowieckiej Wyższej Szkoły Humanistyczno- Pedagogicznej, Łowicz 1997, s. 36-37.

<sup>208</sup>Tamże, s. 36.

<sup>209</sup> Tamże, s. 36-37.

<sup>210</sup> Tamże, s 37

<sup>211</sup> Tamże.

Warto nadmienić, że badacze zajmujący się problematyką teorii racjonalnego wyboru nie analizują instytucji czy problemów społecznych, lecz skupiają się na poszukiwaniu charakterystycznych cech w mechanizmach procesów, które zachodzą wewnątrz różnego typu instytucji czy rzeczywistości społecznej<sup>212</sup>.

Mając na względzie historię dyscypliny, w której dominowały podejścia konsekwentnie holistyczne, w opinii Michaela Hechtera i Satoshi Kanazawy, socjologia wydaje się "glebą wyjątkowo nieprzyjazną dla rozwoju idei i metod racjonalnego wyboru"<sup>213</sup>. W istocie, zaobserwować można pewien opór socjologii wobec teorii racjonalnego wyboru. Takie stanowisko zajmują m.in. M. Hannani, M. Petersen i J. Baron. Najpoważniejszy zarzut dotyczy nierealności założenia, że możliwa jest kalkulacja konsekwencji potencjalnych decyzji i na tej podstawie wybór najlepszej z nich. Jak wynika z wielu badań społecznych przeprowadzonych w tej materii, ludzie przeważnie działają pod wpływem impulsu, emocji lub przyzwyczajenia. Taki wniosek jest jednakże sprzeczny z naturą teorii racjonalnego wyboru, gdyż jej celem nie jest wyjaśnienie, w jak bardzo racjonalny sposób postąpi w konkretnej sytuacji osoba (bowiem to pytanie należy do dziedziny teorii decyzji), lecz analiza społecznych skutków działań jednostki<sup>214</sup>. Ze zdecydowanie innej perspektywy niż amerykańscy badacze niniejszej problematyki, postrzegają teorię racjonalnego wyboru polscy socjologowie. Ich zdaniem, teoria ta może przyczynić się do rewolucji w obszarze nauk społecznych. Pogląd ten nie dotyczy jednak najbliższej, lecz odległej, zgoła niezdefiniowanej przyszłości, gdy na znaczeniu zyskają możliwości gromadzenia i przetwarzania danych<sup>215</sup>.

W prezentowanej pracy, teoria racjonalnego wyboru pojawia się w kontekście analizy życia rodzinnego, zwłaszcza poprzez ukazanie korzyści i strat wynikających z zawarcia związku małżeńskiego, który stanowi formę zalegalizowanej prawnie intymnej relacji interpersonalnej pomiędzy mężczyzną a kobietą. Stanowi ona przeciwieństwo egzystowania jednostki samotnie, w pojedynkę. Warto pamiętać, że wspomniana teoria może stanowić co najwyżej ujęcie pomocnicze socjologicznej analizy zjawisk, zachodzących w rzeczywistości dnia codziennego<sup>216</sup>. Rodzina traktowana jest jako zróżnicowana wewnętrznie całość, co po pierwsze oznacza, że jednostki uwikłane w jej budowanie i funkcjonowanie bynajmniej nie muszą mieć wspólnych interesów i celów. Po drugie - domownicy podejmują decyzje

---

<sup>212</sup>Tamże.

<sup>213</sup>M. Hechter, S. Kanazawa, *Teoria racjonalnego wyboru a socjologia*; [w:] *Współczesne teorie socjologiczne*: tom I, A. Jasińska-Kania i inni (red.), Scholar, Warszawa 2008, s. 164.

<sup>214</sup>Tamże, s. 164-165.

<sup>215</sup>Należą do nich: T. Sozański, J. Poleszczuk, P.Świątek-Młynarska, M. Kamiński, P. Chmielewski – za: T. Michalczyk., *Rodzina jako sfera...*, dz. cyt., s. 34.

<sup>216</sup>Tamże.

optymalizujące rozwiązanie istotnych problemów w sferze reprodukcji biologicznej, społecznej i ekonomicznej, nie tylko w warunkach, gdy ma miejsce ograniczona ilość dóbr oraz zewnętrznych nakazów wyznaczających warunki fundamentalne i możliwości działania, ale również w sytuacji konkurencji. Po trzecie, rodzinę trzeba traktować jako kategorię ekonomiczną. W tym rozumieniu, życie rodzinne wymaga dystrybucji zawsze ograniczonych zasobów, a każda decyzja podejmowana przez jednostkę pociąga korzystne bądź niekorzystne konsekwencje. Najczęściej, w tym kontekście dokonuje się analizy kosztów w następujących sferach: zbyt wczesnego i późnego zawierania małżeństwa, określonej ilości i jakości dzieci, odkładania decyzji prokreacyjnych, strategii gwałtownego wzrostu rodziny oraz konsekwencji natury ekonomicznej wiążących się z rodzinami niepełnymi oraz rozwodami. Po czwarte - rodzina w tym ujęciu jest ukazywana jako dynamiczny proces, stanowiący funkcję procesów reprodukcji. Wobec powyższego, współcześnie zwykło się mówić o rodzinie nie w kontekście stabilnej i homogenicznej komórki społecznej, lecz bardziej w ujęciu odpowiednich strategii formowania rodziny, cyklach rodzinnych, czy też reprodukcji rodziny<sup>217</sup>.

Niewątpliwie, kwestie te traktowane są współcześnie jako alternatywne strategie wobec samotności, niejednokrotnie doświadczanej przez młodych dorosłych, należących do kategorii singli. W przeszłości istniało przekonanie, że rodzina jako podstawowa komórka społeczna stanowi jeden z tych obszarów życia społecznego, który nie powinien być poddawany analizie racjonalnego wyboru, ponieważ ta pierwotna instytucja zasadza się bardziej na gwałtownych uczuciach, takich jak miłość czy nienawiść, niż na zimnej kalkulacji kosztów i korzyści. W literaturze przedmiotu można jednak znaleźć koncepcje, które wykazują wyraźne związki z teorią racjonalnego wyboru. Należy do nich koncepcja strategii adaptacyjnej rodziny, której przedmiotem badań jest podejmowanie decyzji w ograniczonych warunkach (z rodziną jako jednostką podejmującą decyzję w oparciu o wiele aspektów życia rodzinnego i społecznego).

Drugą z koncepcji jest natomiast wielopoziomowa analiza płodności. Liczne wyniki badań empirycznych prowadzonych w obrębie tej teorii wykazały, że zachodzi wyraźna zgodność z racjonalnym wyborem. Na podstawie jednego z nich okazało się, że mężczyźni podejmując decyzję o pierwszym małżeństwie nie kierują się wyłącznie czynnikami indywidualnymi, lecz przede wszystkim biorą pod uwagę oddziaływanie ograniczeń strukturalnych. Innymi słowy, decyzja o zawarciu pierwszego związku małżeńskiego jest silnie skorelowana z ograniczeniami strukturalnymi, tj. dostępnością potencjalnej partnerki na lokalnym rynku małżeńskim.

---

<sup>217</sup>Tamże, s. 38-39.

Jednym z protoplastów badania życia rodzinnego był amerykański ekonomista Gary Becker. Dokonał on analizy korzyści i kosztów wypływających z zawarcia związku małżeńskiego, w kontekście trzech teorii budzących niemałe kontrowersje wśród socjologów i ekonomistów: rodziny, ekonomicznej teorii rozrodczości oraz teorii małżeństwa<sup>218</sup>. Jej elementy zostały wykorzystane w interpretacji materiałów źródłowych pozyskanych przez autora pracy. Zdaniem Beckera, małżeństwo zawiera się na podstawie wolnej woli nupturientów bądź też w oparciu o pragnienia rodziców, w związku z czym można z powodzeniem zastosować teorię preferencji. Jej główne założenie opiera się na przeświadczeniu, że osoby wchodzące w związek małżeński wyrażają nadzieję, że dzięki temu osiągną wyższy poziom użyteczności, niż w przypadku pozostania w stanie wolnym. Druga zasada głosi natomiast, że na rynku matrymonialnym istnieje wszechobecna konkurencja mężczyzn i kobiet w kwestii poszukiwania partnera życiowego. W związku z istniejącymi ograniczeniami nakładanymi przez warunki rynkowe, każda z osób usiłuje znaleźć sobie najlepszego partnera, spośród kandydatów dostępnych na rynku matrymonialnym<sup>219</sup>.

G. Becker określa małżeństwo mianem stanu, w którym dwie osoby żyją w tym samym gospodarstwie domowym. W jego opinii, do zawarcia związku małżeńskiego powinno dojść wyłącznie wtedy, gdy poprawi ono sytuację egzystencjalną obojga partnerów, tj. wówczas, gdy zwiększa ono osiąganą przez nich użyteczność, która jest bezpośrednio skorelowana nie z nabywanymi na rynku towarami czy usługami, lecz z dobrami wytwarzanymi przez każde gospodarstwo domowe. Nadrzędne znaczenie dla niniejszej analizy ma fakt, iż dobra te nie mogą być przedmiotem wymiany rynkowej ani transferów pomiędzy poszczególnymi gospodarstwami, chociaż mogą być one przekazywane członkom tej samej rodziny. Do dóbr produkowanych w obrębie gospodarstwa domowego, G. Becker zalicza m.in. jakość posiłków, jakość i liczbę potomstwa, prestiż, wypoczynek, towarzystwo, miłość, stan zdrowia. W konsekwencji, dobra te nie mogą być przyporządkowane do konsumpcji czy produkcji, ponieważ obejmują one znacznie bardziej rozległy zakres ludzkiej aktywności i celów<sup>220</sup>. Becker stoi na stanowisku, że zmniejszenie łącznego produktu osiąganego przez gospodarstwo domowe pogarsza sytuację niektórych z jego członków. W następstwie tego faktu, podjęte zostają odpowiednie działania, aby przy alokacji czasu i towarów, którymi dysponują domownicy, przyczynić się do maksymalizacji łącznego produktu<sup>221</sup>.

---

<sup>218</sup>J. Rawicz i inni (red), *Encyklopedia Gazety Wyborczej*, tom 8, Agora, Warszawa 2005, s. 233.

<sup>219</sup>G. S., Becker, *Ekonomiczna teoria zachowań ludzkich*, PWN, Warszawa 1990, s. 351.

<sup>220</sup>Tamże, s. 354-355.

<sup>221</sup>Tamże, s. 356.

Gary Becker dowodzi, że jedyną różnicą pomiędzy jednoosobowymi gospodarstwami domowymi, a gospodarstwami małżeńskimi jest sposób spędzania wolnego czasu. Single dokonują alokacji czasu wolnego wyłącznie jednej osoby, pomiędzy sektor rynkowy i nierynkowy. Osoby wiodące życie w pojedynkę przeważnie alokują swój czas inaczej niż małżonkowie, bowiem nie dysponują czasem i towarami dostarczanymi przez partnera<sup>222</sup>. Badacz ten uważa, że zakochani mogą obniżyć koszty prowadzenia oddzielnego gospodarstwa domowego, poprzez wspólne zamieszkanie, co nie musi wyłącznie dotyczyć małżonków. Przykładem może być dwóch lub więcej mężczyzn bądź dwie lub więcej kobiet zajmujących to samo mieszkanie.

Becker prezentuje pogląd, na mocy którego głównym źródłem korzyści z małżeństwa jest komplementarność między mężczyznami i kobietami, a przed jego zawarciem powinno się dokonać analizy zysków i strat. Po stronie zysków ekonomista ten dostrzega wspólne spędzanie czasu przez małżonków, wzajemne wsparcie w trudnych chwilach i wspólne dzielenie radosnych chwil w życiu, do kosztów natomiast zalicza: opłaty, związane z wymogami prawa oraz koszty poszukiwania partnera. Wskazuje on na następującą zależność: im większa jest korzyść w stosunku do kosztów, tym większa jest korzyść netto z małżeństwa, co sprawia, że wzrasta odsetek osób żeniących się lub wychodzących za mąż<sup>223</sup>. Badacz ten konstatuje: „korzyść jest tym większa, im większa jest komplementarność nakładów - czasu małżonków i towarów rynkowych<sup>224</sup>. Autor ekonomicznej teorii zachowań ludzkich stwierdza ponadto, że nakłady te uzupełniają się w dużej mierze, ze względu na pragnienie posiadania i wychowywania własnych dzieci. Korzyść z małżeństwa zależy także od możliwości rynkowych. Najłatwiej efekt zmiany tych możliwości, można zaobserwować dokonując porównania pomiędzy maksymalnym produktem każdego gospodarstwa domowego z jego pełnym dochodem, z przeciętnym kosztem produkcji jednostki wytwarzanego produktu.

Twórca ekonomicznej teorii małżeństwa dowodzi, że wzrost płac może zwiększać skłonność do małżeństwa. Zależność ta jest sprzeczna z powszechnie istniejącą opinią, że osoby ubogie zawierają małżeństwa znacznie wcześniej i rozwodzą się rzadziej niż osoby bardziej majątne. Spostrzeżenie to znajduje jednak potwierdzenie w badaniach naukowych. Jako przykład, Becker przytacza sytuację w USA, gdzie prawdopodobieństwo separacji i rozwodu jest ujemnie skorelowane z dochodem<sup>225</sup>. Rynek małżeński funkcjonuje według takiego porządku, jakby maksymalizował nie korzyść z zawarcia poszczególnego małżeństwa

---

<sup>222</sup>Por. tamże, s. 357.

<sup>223</sup> Tamże, s. 360-362.

<sup>224</sup> Tamże.

<sup>225</sup> Tamże, s. 363.

(w porównaniu z sytuacją, w której mężczyzna i kobieta zamierzający zawrzeć związek małżeński pozostawali w stanie wolnym), lecz przeciętne profity osiągane we wszystkich małżeństwach ogółem. Zatem każde małżeństwo można traktować jak przedsiębiorstwo, w którym każde z partnerów postrzega drugiego jako zatrudnionego w swojej „firmie” za pewną pensję<sup>226</sup>. Do kwestii tych nawiązywał także niemiecki socjolog Georg Simmel, żyjący na przełomie XIX i XX wieku. Jego zdaniem małżeństwo przypomina dwuosobową spółkę handlową, posiadającą element trzeci, którym jest wspólny interes ekonomiczny, sklep, firma, itp., oddzieloną od osób zewnętrznych wobec związku. Jedna korelacja małżeńska nie stanowi środka do celu, lecz jest także strukturą obiektywną, stanowiąc pewną holistyczną całość z perspektywy jego członków i w oczach społeczeństwa<sup>227</sup>.

Psychologowie, socjologowie i genetycy od wielu lat toczą dyskusję na temat tego, jakie czynniki wpływają na dobór partnerów oraz czy częściej ludzie dobierają się na zasadzie podobieństw, czy może różnic. Zmarły kilka lat temu amerykański ekonomista Gary Becker, formułuje własny pogląd stwierdzając, że dobór na podstawie podobieństw lub różnic następuje wówczas, gdy maksymalizuje on łączny produkt dóbr w gospodarstwach domowych dla wszystkich małżeństw, bez względu na to czy dana cecha ma charakter finansowy (jak płace czy dochód z własności), genetyczny (jak wzrost czy inteligencja), czy też psychologiczny (jak agresywność czy bierność)<sup>228</sup>. Połączenie podobieństw, zdaniem Beckera, będzie optymalne wtedy, gdy cechy mają charakter komplementarny, zaś zespolenie różnic - w sytuacji kiedy cechy są substytutami. Współcześnie, kojarzenie się podobieństw, a więc dodatni dobór jest zjawiskiem dość często występującym. Fakt ten jest dostrzegalny w takich ludzkich cechach jak: wzrost, inteligencja, wiek, wykształcenie, pochodzenie rodzinne, kolor skóry, wyznanie. Niekiedy jednak ma miejsce proces kojarzenia się przeciwieństw. W tym przypadku mowa o takich cechach jak: skłonności opiekuńcze, skłonności do wspierania innych lub do dominacji z jednej strony, a uległości z drugiej. W związku z tym można stwierdzić, że na ogół cechy są komplementarne<sup>229</sup>. G. Becker dowodzi, że korzyść z małżeństwa jest tym większa, im większa jest różnica w płacach pomiędzy mężczyzną a kobietą. Amerykański ekonomista powołuje się przy tym na wyniki badań, które wykazały, że wyższy jest odsetek osób żyjących w małżeństwach w tych stanach, w których płace mężczyzn są wyższe, kobiet zaś niższe, bez

---

<sup>226</sup>Tamże, s. 368.

<sup>227</sup>G. Simmel, *Socjologia*, tłum. M. Łukasiewicz, PWN, Warszawa 1975, s. 87-107.

<sup>228</sup>G. S., Becker, *Ekonomiczna teoria...*, dz. cyt., s. 369.

<sup>229</sup> Tamże, s. 370-371.

względu na sytuację, w której wiek, lata nauki, relacja liczbowa obu płci, czy udział katolików są takie same<sup>230</sup>.

Konkludując, przedstawiona przez G. Beckera teoria małżeństwa bazuje na dwóch podstawowych założeniach. Po pierwsze, każda osoba poszukuje partnera, który maksymalizuje jej (jego) dobrobyt mierzony konsumpcją dóbr wytwarzanych przez gospodarstwo domowe. Po drugie, przyjęto założenie, że rynek małżeński pozostaje w stanie równowagi, co oznacza, że żadna osoba nie może poprawić swojej sytuacji poprzez zmianę partnera. Gary Becker dowiódł, że korzyść osiągnana z małżeństwa w porównaniu z egzystowaniem w pojedynkę jest uzależniona dodatnio od dochodów dwóch osób, relatywnej różnicy płac oraz od poziomu zmiennych zwiększających produktywność pozarynkową, m.in. takich jak wykształcenie czy uroda. Ponadto na zysk z małżeństwa wpływa również poziom dochodu oraz względna różnica płac domowników. Z teorii małżeństwa G. Beckera, przydatnej w kontekście problematyki niniejszej pracy, można także wysnuć wniosek, że mężczyźni różniący się między sobą takimi cechami jak: inteligencja, poziom wykształcenia, wzrost, rasa, posiadany kapitał finansowy, itp. będą dążyć do poślubienia kobiet o porównywalnych wartościach tych cech, natomiast korelacja ujemna pomiędzy stronami może wystąpić w obszarze płac oraz tych cech partnerów, które w produkcji gospodarstwa domowego stanowią bliskie substytuty<sup>231</sup>.

## 2.6. Socjologia ponowoczesności

Jak zauważa Janusz Mariański „pojęcie ponowoczesności z całą pewnością nie jest proste”<sup>232</sup>. Termin ten należy do kategorii pojęć bardzo złożonych, nieokreślonych i pełnych niuansów. Warto podkreślić, że ocena różnych wskaźników ponowoczesności jest zależna od punktu widzenia danego badacza, celów poznawczych, a także warunków społeczno-politycznych, to znaczy, że „...nie ma jednego, neutralnego, obiektywnego sposobu oceny stopnia czy rodzaju ponowoczesności”<sup>233</sup>. Ponowoczesność może być definiowana na wiele różnych i całkowicie odmiennych sposobów, a nawet możliwe jest jej całkowite zanegowanie. Termin ten nie stanowi całościowego ujęcia jakiejś doktryny wyłożonej w ścisły sposób, ani nie jest jednolitym stylem życia, lecz jest określanym jako swoisty amalgamat złożony z różnych nurtów i tendencji<sup>234</sup>.

---

<sup>230</sup> Tamże, s. 380.

<sup>231</sup> Tamże, s. 393-394.

<sup>232</sup> J. Mariański, *Spoleczeństwo ponowoczesne i jego dylematy moralne*, [w:] S. Partycki (red.) *Nowoczesność, ponowoczesność. Społeczeństwo obywatelskie w Europie Środkowej i Wschodniej*, t. I. Wydawnictwo KUL, Lublin 2007, s. 24.

<sup>233</sup> Tamże.

<sup>234</sup> Tamże.

W obszarze socjologii, od wielu lat trwa dyskusja nad przemianami społecznymi zachodzącymi we współczesnych, wysokorozwiniętych społeczeństwach europejskich, a także w innych krajach należących do cywilizacji Zachodu<sup>235</sup>. Dla pewnej grupy badaczy m.in. dla Anthony'ego Giddensa Ulricha Becka i Scotta Lasha, społeczeństwa zachodnie wchodząc w nową fazę rozwoju zwaną ponowoczesną, stały się społeczeństwami ryzyka. Socjologowie ci wychodzą z założenia, że nowoczesność bynajmniej nie przeminęła, lecz wprost przeciwnie – jest dostrzegalna we współczesnych społeczeństwach w jeszcze bardziej wyrazistych formach, niż miało to miejsce w przeszłości. Ponowoczesność ma nowe, zaskakujące rysy, choć są one wprawdzie jakościowo odrębne, to nieodzownie łączą się z minionymi czasami, stanowiąc tym samym pełną manifestację wcześniejszych tendencji<sup>236</sup>.

Niektórzy badacze uznają obserwowane przemiany przede wszystkim za kontynuację nowoczesności, nową, płynną, rozwiniętą, radykalną, zaawansowaną, refleksyjną, drugą, czy późną nowoczesność, w której utrzymują się pewne elementy dawnej nowoczesności, lecz pojawiają się także nowe, stanowiące jej zaprzeczenie. W opinii tych naukowców mamy do czynienia jedynie z nowoczesnością będącą w głębokim (być może nieustającym – P.B.) kryzysie<sup>237</sup>. Coraz częściej, XXI wiek bywa określany przez socjologów, a nader wszystko przez postmodernistów<sup>238</sup> terminem *epoka ponowoczesna*, bądź też *późna nowoczesność*<sup>239</sup>. Współczesne społeczeństwo zwykło się określać, w tym kontekście, mianem społeczeństwa ponowoczesnego, społeczeństwa postindustrialnego, społeczeństwa informacyjnego, społeczeństwa konsumpcyjnego, postmodernizmu czy też postkapitalizmu<sup>240</sup>. Weronika Wojtanowska zwraca uwagę na podwójne znaczenie terminu społeczeństwo ponowoczesne. Z jednej strony, pojęcie to może oznaczać społeczeństwo egzystujące w epoce nazywanej ponowoczesnością, której głównym prądem umysłowo-kulturalnym jest postmodernizm, z drugiej zaś strony może być również definiowane jako społeczność przesiąknięta ideami postmodernizmu i wszystkimi cechami charakteryzującymi postmodernizm<sup>241</sup>.

---

<sup>235</sup> Do cywilizacji zachodniej, widzianej w perspektywie procesów związanych z ponowoczesnością, można także zaliczyć Stany Zjednoczone, Kanadę, Australię, Izrael, ale także współczesne społeczeństwa Europy Środkowej. Postmodernizm przenika wysoko rozwinięte społeczeństwa należące do innych typów cywilizacji, a w szerokim sensie (za pośrednictwem mediów) staje się elementem procesów globalizacyjnych w skali całego świata.

<sup>236</sup>Por. P. Sztompka, *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Zak, Kraków 2002, s. 576.

<sup>237</sup>Por. J. Mariański, *Spoleczeństwo ponowoczesne...*, dz. cyt., s.24.

<sup>238</sup>Do postmodernistów zaliczani są przede wszystkim tacy przedstawiciele nauk humanistycznych jak: Z. Bauman, J. Derrida, R. Rorty, M. Foucault, P. Feyerabend, J.F. Lyotard, J. Baudrillard.

<sup>239</sup>P. Sztompka, *Socjologia. Analiza...*, dz. cyt., s. 575.

<sup>240</sup>A. Giddens, *Konsekwencje nowoczesności*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2008, s. 1.

<sup>241</sup>W. Wojtanowska, *Wartości nowoczesne w społeczeństwie ponowoczesnym. Wybrane zagadnienia*, [w:] K. Cikała-Kaszowska, W. B. Zieliński (red) *Spoleczeństwo ponowoczesne- społeczeństwo ponowoczesności. Namysł nad kondycją współczesnego społeczeństwa*, Uniwersytet Papieski JPII, Kraków 2015, s. 16.



W opinii Zygmunta Baumana termin *ponowoczesność* odnosi się głównie do stanowiska poznawczego, według którego nowoczesność po raz pierwszy ukazuje się jako całość skończona, nadająca się do opisanego, nie jak dotychczas była definiowana- w kategoriach nieograniczonego z natury, nie wyczerpywanego potencjału, który w danej chwili można postrzegać jako nie do końca spełniony, ale jako epokę podobną innym ją poprzedzającym<sup>242</sup>. Przewidywania *po-*jak i *post-*wskazują zarówno na częściową kontynuację, jak i na częściowe zerwanie pewnej ciągłości pojęciowej. Dla jednych ponowoczesność jest rozumiana jako kres nowoczesności, dla innych natomiast oznacza jedynie nowy etap w dziejach nowoczesności<sup>243</sup>.

Przytoczony Z. Bauman, rzeczywistość ponowoczesną utożsamia z pojęciami „płynne życie” i „płynna nowoczesność”. Te dwa terminy są ze sobą ściśle powiązane, gdyż płynne życie stanowi odmianę egzystencji charakterystycznej dla społeczeństwa płynnej nowoczesności, natomiast płynna nowoczesność to społeczeństwo, w którym zasady funkcjonowania ulegają zmianie, zanim sposoby działania zdążą skonsolidować się w zwyczajowych i rutynowych formach. Warto nadmienić, że płynność życia i płynność społeczeństwa wzajemnie się stymulują i zasilają<sup>244</sup>. W społeczeństwie płynnej nowoczesności indywidualne zdobycze nie przekładają się na trwałe dobytek, ponieważ w szybkim tempie ulegają zmianie w pasywa, a mocne strony jakiegoś zjawiska okazują się jego ułomnościami. W następstwie tego, przewidywanie przyszłych zjawisk również pozbawione jest sensu, bowiem w społeczeństwie płynnej nowoczesności coraz trudniej o wiarygodne predykcje i prognozy<sup>245</sup>. Innymi słowy, płynne życie może być utożsamiane z egzystencją pełną niepokoju i niepewności, gdzie nic nie jest klarowne i oczywiste.

Do najbardziej dojmujących obaw związanych z taką egzystencją należy: niepokój przed tym, że damy się zaskoczyć przez różne wydarzenia i niesprzyjające ludzkie zachowania, obawa przed nienadążeniem za szybkim biegiem zdarzeń, a także lęk przed tym, żeby nie zostać z tyłu, nie przegapić chwili, w której należy zmienić taktykę, itp.<sup>246</sup>. Jedną z najbardziej charakterystycznych cech płynnej rzeczywistości jest umiłowanie konsumpcji, bezgraniczne oddanie się przyjemnościom, szczęśliwym chwilom, czy nabywaniu modnych rzeczy. Płynne życie traktuje świat oraz wszystkie jego materialne i niematerialne wytwory jak przedmioty konsumpcji<sup>247</sup>. U podłoża społeczeństwa konsumpcyjnego leży obietnica spełniania ludzkich

---

<sup>242</sup>Z. Bauman, *Nowoczesność i ponowoczesność*, [w:] *Encyklopedia socjologii*, T. 2., W. Kwaśniewicz (red), Oficyna Naukowa, Warszawa 1999, s. 352.

<sup>243</sup>J. Mariański, *Społeczeństwo ponowoczesne...*, dz. cyt. s. 25.

<sup>244</sup>Z. Bauman, *Płynne życie*. Wydawnictwo Literackie, Kraków 2007, s. 5.

<sup>245</sup>Tamże, s. 5-6.

<sup>246</sup>Tamże.

<sup>247</sup>Tamże, s. 17.

pragnień. Jednakże prawdziwy konsumpcjonizm łączy się z ciągłym pragnieniem zdobywania coraz większej ilości dóbr w coraz krótszym czasie. W kontekście tego typu społeczeństwa mówi się, że potrafi utrzymywać konsumentów w stanie permanentnego niezaspokożenia<sup>248</sup>.

Brytyjski socjolog Anthony Giddens, dokonując próby zdefiniowania pojęcia *ponowoczesność*, stwierdził, że poza ogólnym poczuciem, iż egzystujemy w dobie wyraźnie odmiennej od przeszłości, terminem tym ten na ogół bywają określane poniższe procesy lub zjawiska społeczne: po pierwsze założenie, że żadna wiedza nie jest do końca pewna, gdyż okazało się, iż nie można się oprzeć na istniejących dotąd fundamentach epistemologii. Po drugie to, że historia pozbawiona jest celowości, co skutkuje tym, że nie można w sposób przekonujący obronić postępu w żadnej jego wersji. Po trzecie to, że wraz z rosnącym znaczeniem ekologii oraz rozwojem nowych ruchów społecznych ukonstytuowały się nowe programy społeczne i polityczne. Według Giddensa, epokę ponowoczesności zarysowują cztery główne procesy społeczne: rozwój kapitalizmu, wzrost uprzemysłowienia, poszerzenie zakresu administracyjnego nadzoru nad ludźmi oraz kształtowanie się państwa narodowego<sup>249</sup>.

Giddensowska wizja późnej nowoczesności stanowi wielowymiarowe ujęcie sekwencji zmian w sferze: ekonomicznej, społecznej, politycznej, interpersonalnej oraz jednostkowej. Warto podkreślić, że socjolog ten uwzględnił w swojej koncepcji nie tylko przemiany natury makrospołecznej, ale dostrzegł też wiele zmian w ujęciu mikrospołecznym, w tym przede wszystkim przemiany w intymnych stosunkach międzyludzkich<sup>250</sup>. Podsumowując, rozważania A. Giddensa sprowadzają się do powstania bardzo sugestywnej wizji nowoczesności, przepełnionej wszechobecną niepewnością, stanem zagubienia, a także permanentną i rodzącą coraz to nowe zagrożenia zmianą społeczną, na którą jednostki w żaden sposób nie mogą odpowiedzieć, gdyż nie są w stanie ani jej antycypować, ani nią kierować<sup>251</sup>.

Zdaniem Piotra Sztompki, późną nowoczesność najlepiej charakteryzują cztery procesy społeczne: ukonstytuowanie się nowych form zaufania, wytworzenie się nowego charakteru ryzyka, nieprzejrzystość, niepewność i płynność sytuacji społecznych oraz wystąpienie nieprzewidywalnych i niepożądanych efektów zdarzeń<sup>252</sup>. Zdaniem niemieckiego socjologa Ulricha Becka, główną cechą epoki ponowoczesnej jest pojawienie się nowych form ryzyka. Bynajmniej, nie chodziło mu o ryzyko sensu stricto, ponieważ takie towarzyszy jednostce już od zarania dziejów, lecz o zjawisko, które utożsamiane jest ze społeczeństwem ryzyka. W tym

---

<sup>248</sup>Tamże, s. 126.

<sup>249</sup>Por. A. Giddens (współpraca P.W. Sutton), *Socjologia*, tłum. O. Siara, A. Szulżycka, P. Tomanek, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2012, także: J. Szacki, *Historia myśli socjologicznej*, PWN, Warszawa 2012, s.888.

<sup>250</sup>J. Szacki, tamże.

<sup>251</sup>Tamże, s. 889.

<sup>252</sup>P. Sztompka, *Socjologia...* dz. cyt., s. 576-578.

ujęciu ryzyko odnosi się do kontaktu z otoczeniem cywilizacyjnym bądź technicznym, którego twórcą jest sam człowiek, a nie do kontaktu z naturą, czego dotyczyło ryzyko w pierwotnym tego słowa znaczeniu. Należy podkreślić, że ryzyko to jest trudne do zdefiniowania, bowiem zdajemy sobie z niego sprawę dopiero po wystąpieniu jakiegoś nagłego zdarzenia np. po zamachu terrorystycznym na World Trade Center, po wystąpieniu efektu cieplarnianego, pandemii koronawirusa Covid-19, wybuchu wojny na Ukrainie, rozległego trzęsienia ziemi na pograniczu turecko-syryjskim, czy też przy okazji powszednich zdarzeń, np. codzienne ryzyko związane z ruchem drogowym<sup>253</sup>.

Współczesne społeczeństwa zwane ponowoczesnymi cechuje daleko idące zróżnicowanie w poszczególnych dziedzinach rzeczywistości społecznej. Takie sfery życia jak: gospodarka, technika, nauka, polityka, szkolnictwo, zdrowie, kultura, komunikacja, religia, moralność, a nawet czas wolny tworzą własne podsystemy strukturalne z odrębnymi strukturami oczekiwań i żądań pod adresem jednostek i grup społecznych, z własnymi kodami i prawami, z własną racjonalnością i logiką postępowania. Zmiany zachodzące w obrębie rzeczywistości społecznej charakteryzują się - z jednej strony, coraz bardziej postępującym osłabieniem więzi społecznych, z drugiej zaś - mamy do czynienia ze wzrastającym poczuciem osobistej wolności i przestrzeni. Jednostki mają daleko idącą możliwość wyboru przeróżnych opcji. Pewne wzory zachowań, wartości i normy społeczne do niedawna niepodważalne i niezwykle cenione przez społeczeństwo ulegają dezaktualizacji i są traktowane jako niemodne, przestarzałe, czy wręcz jako normy rodem z poprzedniej epoki. Wszystkie powyższe czynniki sprawiają, że ma miejsce proces postępującej indywidualizacji i pluralizacji. Podstawowym doświadczeniem życiowym jednostki w rzeczywistości ponowoczesnej staje się pragnienie autonomii. Rodzina pochodzenia oraz miejsce zamieszkania nie wyznaczają już, jak to miało miejsce w poprzedniej epoce, sieci stosunków społecznych i styczności. Współcześnie, relacje międzyludzkie są nawiązywane w oparciu o wolny wybór jednostek i swoisty przetarg według logiki rynku. Zakwestionowaniu ulega wiele przekazywanych pokoleniowo poglądów i praktyk, a sama tradycja wyraźnie słabnie i coraz częściej jest oceniana selektywnie na podstawie zindywidualizowanych kryteriów<sup>254</sup>. Wydaje się, że najbardziej charakterystyczną cechą społeczeństw postindustrialnych jest nieustanna zmiana.

Przywołując słowa Z. Baumana o „płynnym życiu” można stwierdzić, że ten rodzaj przeobrażeń stanowi jedyną niepodważalną cechę współczesnych społeczeństw postkapitalistycznych. W opinii autora pracy, do głównych determinantów wyboru życia w

---

<sup>253</sup>Tamże, s. 576-577.

<sup>254</sup>J. Mariański, *Spółczesność ponowoczesna...* dz. cyt. s. 25- 26.

pojedynkę należy zaliczyć: osłabienie więzi społecznych, większe poczucie autonomii i wolności jednostki, postępujący proces indywidualizacji i doświadczenie zmiany. Współcześnie relacje interpersonalne zawierane przez ludzi nie są już tak głębokie, jak w przeszłości i nie mają wartości ponadczasowej, zaś z chwilą wystąpienia konfliktu ulegają osłabieniu, a niekiedy i rozpadowi. Coraz częściej możemy także spotkać się z sytuacją, kiedy o nawiązaniu danej znajomości decyduje użyteczność, interes. W XXI wieku obserwowalny jest także wzrost jednostkowego poczucia wolności i autonomii. W przypadku próby naruszenia przestrzeni osobistej w wymiarze psychicznym i fizycznym, poprzez narzucanie komuś własnego zdania i ograniczanie go, ludzie coraz częściej zamiast kontynuować daną znajomość wolą z niej zrezygnować, by wieść samotne życie. Mają wówczas poczucie niezależności i wyłącznie od nich samych zależy to, jakich zasad i norm przestrzegają. Byciu singlem/singielką sprzyjają także przeobrażenia zachodzące w różnych sferach życia społecznego. Szybkie tempo życia, nadmierne zaangażowanie w pracę zawodową, stawianie korzyści indywidualnych ponad wspólnotowymi mogą przyczyniać się do tego, że młodzi ludzie często nie znajdują czasu na inicjowanie bliskich relacji interpersonalnych o charakterze miłosnym. Wraz ze wzrostem rozwodów, częściowemu podważeniu ulegają także pewne tradycyjne wartości, jak choćby instytucja małżeństwa, która coraz częściej jest postrzegana jedynie jako pewien etap ludzkiego życia. Można w dowolnej chwili zakończyć, gdy wystąpią problemy w porozumieniu się małżonków czy osób pozostających w związku kohabitacyjnym. Wszystkie te czynniki sprawiają, że różne praktyki czy czynności społeczne oraz związane z nimi typy interakcji nie mogą być uznawane za niepodważalne. Ulegają one szybkim modyfikacjom, a związane z nimi wartości i postawy podlegają daleko idącej indywidualizacji (oderwaniu od tradycyjnych struktur społecznych i związanych z nimi sposobów życia) oraz subiektywizacji (kierowaniu się przede wszystkim opiniami i ocenami formułowanymi przez „Ja”).

Wydaje się, że socjologia ponowoczesności tworzy obszerną, teoretyczną ramę dla podjętej przez autora problematyki. W kontekst ten wpisują się korespondujące ze sobą nurty i towarzyszące im koncepcje, które służą objaśnianiu kwestii szczegółowych, dotyczących m.in. wpisanego w ludzką egzystencję doświadczenia samotności (fenomenologia), komunikowania się na płaszczyźnie intymnej, wymiany różnych dóbr i związanych z tym trudności (interakcjonizm symboliczny, teoria wymiany społecznej) oraz zasad towarzyszących znajdowaniu partnera w ramach związku małżeńskiego (teoria racjonalnego wyboru).

## ROZDZIAŁ III

### SINGLIZM JAKO ZJAWISKO SPOŁECZNE

„Na pustyni jest się trochę samotnym.  
Równie samotnym jest się wśród ludzi”.

Antoine de Saint-Exupéry

W literaturze przedmiotu podejmującej problematykę singlizmu, życia w pojedynkę odnaleźć można wiele zbieżnych, ale i przeciwstawnych definicji niniejszego pojęcia. Jedną z polskich badaczek tych zagadnień – Aldona Żurek doszukuje się powstałego zamętu definicyjnego, przede wszystkim w tym, że pojęcia takie jak: *singiel*, *single*, *singlostwo* utrwaliły się w społecznej świadomości i zakorzeniły się w dyskursie publicznym głównie za pośrednictwem popkultury - licznych publikacji prasowych, audycji radiowych i telewizyjnych oraz filmów pozbawionych pierwiastka naukowego. Po drugie, zamieszanie definicyjne powstałe wokół powyższych terminów wynikało także z tego, że dyscypliny naukowe, których przedmiotem jest owa materia wypracowały sobie własne, arbitralne stanowisko nawiązujące do sposobu rozumienia kategorii życia w pojedynkę. Brak propozycji definicyjnych dotyczących singli stanowi następstwo nieobecności tej tematyki w głównym nurcie refleksji socjologicznej nad zjawiskami zachodzącymi we współczesnym społeczeństwie polskim. Socjologowie dostrzegli zasadność pochylenia się nad ową problematyką relatywnie późno, w stosunku do publikacji medialnych, książek, filmów fabularnych i wystąpień influencerów<sup>255</sup>.

W tej części pracy, autor pochylił się nad genezą i rozwojem badań nad singlizmem, społecznymi i jednostkowymi uwarunkowaniami tego zjawiska oraz jego konsekwencjami (m.in. w kontekście posiadanego światopoglądu). Przywołano także obecne w literaturze przedmiotu typologie singli oraz zwrócono uwagę na religijny kontekst zjawiska singlizmu w nowych mediach.

#### 3.1. Geneza badań nad życiem w pojedynkę

Dokonując próby konceptualizacji pojęcia singiel dobrze jest powrócić do pierwotnego brzmienia tego terminu- *single*. Słowo to wywodzi się z języka angielskiego i w dosłownym tłumaczeniu jest rozumiane jako „ktoś pojedynczy, samotny, kawaler, panna”. W tym miejscu warto nadmienić, że w amerykańskiej i zachodnioeuropejskiej literaturze przedmiotu, w poczet

---

<sup>255</sup>A. Żurek, *Single. Żyjąc w pojedynkę*. Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008, s. 19.

singli zaliczane jest szerokie grono ludzi. Można przypuszczać, że wynika to prawdopodobnie z faktu, że reguły klasyfikacyjne często nie uwzględniają sytuacji formalnej oraz statusu cywilnego i społecznego osób żyjących w pojedynkę. W literaturze zachodniej termin *singiel* jest często traktowany jako synonim samotności (*singlehood*) i bezżenności (*singleness*), a także jako słowo określające osoby nie będące w związku małżeńskim (*not married, unmarried, bachelor*).

W literaturze naukowej termin singiel jest najczęściej utożsamiany z osobą samotną, żyjącą w pojedynkę. I tak w *Słowniku języka polskiego PWN* można odnaleźć następującą definicję: „człowiek samotny, mieszkający w pojedynkę”<sup>256</sup>, z kolei według *Wielkiego słownika języka polskiego*, singiel to osoba niemająca partnera życiowego<sup>257</sup>. Podobną definicję tego terminu podaje *DobrySłownik.pl* określając singla jako osobę żyjącą w pojedynkę nieposiadającą partnera życiowego<sup>258</sup>. Na portalu *Slang.pl* pojawia się szersze omówienie tego terminu - „to osoba, która nie przebywa w stałym związku i twierdzi, że jest to jej dobrowolny wybór. W praktyce, wiele takich osób po prostu nie potrafi odnaleźć swojej drugiej połówki”<sup>259</sup>

Pierwsze wzmianki na temat singlizmu sięgają przełomu XIX i XX wieku. Wówczas to, w USA zostały przeprowadzone pierwsze badania naukowe dotyczące osób samotnych. Do klasycznych publikacji z tego zakresu należą prace z drugiej połowy XX – wieku: Petera J. Steina<sup>260</sup>, Lucile Duberman<sup>261</sup>, Louisa Cargana,<sup>262</sup> Margaret Adams<sup>263</sup>, Katherine R. Allen<sup>264</sup>. Dużym zainteresowaniem amerykańskich badaczy cieszyła się subkultura tzw. *bachelors*, tj. starych kawalerów<sup>265</sup>. Do tej kategorii społecznej były zaliczane osoby charakteryzujące się wysoką pozycją społeczną i ceniące sobie takie wartości jak: niezależność, wolność, hedonizm, „korzystanie z uroków codzienności”, a także brak stałych zobowiązań względem partnera

---

<sup>256</sup>Za: <https://sjp.pwn.pl/slowniki/singiel.html> [dostęp: 12.04.2022];

<sup>257</sup> Za: <https://wsjp.pl/haslo/podglad/44054/singiel/4968510/osoba> [dostęp: 12.04.2022];

<sup>258</sup> Za: <https://dobryslownik.pl/slowo/singiel/109540/> [dostęp: 12.04.2022]

<sup>259</sup> Za: <https://slang.pl/singiel/> [dostęp: 12.04.2022];

<sup>260</sup>Zob. więcej: P. J. Stein, *Single*, Englewood Cliffs, Jersey 1976; tenże, *Single life. Unmarried Adults in Social Context*, St. Martin's Press, New York 1981;

<sup>261</sup> Zob. więcej: L. Duberman, *Marriage and Other Alternatives*, Greenwood Pub Group, New York 1977,

<sup>262</sup> Zob. więcej: L. Cargan, *Singles: An Examination of Two Stereotypes, Family Relations*, nr 30/1981, s. 200-208

<sup>263</sup> Zob. więcej: M. Adams, *Single Blessedness: Observations on the Single Status in Married Society*, New York 1976. Badacze ci przedstawili analizę tego zjawiska w Stanach Zjednoczonych w latach 60-70 tych XX wieku skupiając się przede wszystkim na ukazaniu motywów podejmowania takiego stylu życia, czynników zachęcających i zniechęcających do życia w pojedynkę, a także typologii osób przynależących do tej kategorii, ze względu na status społeczny.

<sup>264</sup>Por. K.R. Allen, *Single Women/Family Ties: Life Histories of Older Women*, Newbury Park 1989; W książce tej badaczka ukazuje analizę historii życia kobiet starszych żyjących w pojedynkę, przed rewolucją seksualną w USA;

<sup>265</sup>H.P. Chudacoff, *The Age of the Bachelor: Creating an American Subculture*, Princeton University Press, New Jersey 1999, s. 6.

życiowego, co było możliwe dzięki wybranemu przez nich stylowi życia, który bywał określany także jako stan kawalerski<sup>266</sup>. Zjawisko singlizmu zyskało na popularności wśród reprezentantów nauk społecznych w latach 70-80. XX wieku. Wprawdzie powstałe wówczas publikacje naukowe nie poruszały bezpośrednio problematyki życia w pojedynkę, lecz zjawiska kohabitacji i alternatywnych form życia małżeńsko-rodzinnego, to jednak singlizm został uznany za jedną z alternatyw wobec tradycyjnej rodziny<sup>267</sup>. Pierwsze opracowania naukowe mieszczące się w obszarze niniejszej problematyki powstały w USA w 1974 roku- za sprawą Marie Edwards<sup>268</sup>, a także trzy lata później dzięki Eleanor Hoover.

Warto w tym miejscu wspomnieć także o niebagatelnej roli jaką wniósł do dyskursu naukowego poświęconego zjawisku życia w pojedynkę amerykański socjolog Peter J. Stein. To za jego sprawą zostały przeprowadzone pierwsze badania naukowe w obrębie tej materii. Badacz ten poczynił obserwację stylu życia singli w latach 1975- 1976 oraz w 1981 r. ukazując zarazem społeczne uwarunkowania życia w pojedynkę<sup>269</sup>. Wraz z upływem lat i ze zmieniającymi się trendami społecznymi, jak chociażby nieformalnego przyzwolenia na kohabitację - zarówno niezamężną, wizytową, jak i przyjacielską, czy relacji typu *living apart together i friends with benefits*, zainteresowanie singlizmem stopniowo zaczęło rosnać.

Jak wynika z danych opublikowanych przez Główny Urząd Statystyczny<sup>270</sup> w 2020 roku, od drugiej połowy minionego stulecia możemy zaobserwować wyraźny spadek wskaźnika zawieranych małżeństw. W Polsce zjawisko to przybrało na sile od końca lat 90-tych XX wieku. Tomasz Szlendak postrzega zjawisko kohabitacji jako zamieszkiwanie w jednym mieszkaniu lub domu osób przeciwnej płci i prowadzenie przez nich wspólnej egzystencji (oraz gospodarstwa domowego) bez zawarcia związku małżeńskiego<sup>271</sup>. Innymi słowy jest to związek, w którym kobieta i mężczyzna mieszkają razem, tak jakby byli małżeństwem, jednakże nie decydują się na ślub ani cywilny ani kościelny<sup>272</sup>.

---

<sup>266</sup>A.P., Lubowiecki-Vikuk, *Determinanty aktywności rekreacyjno-turystycznej osób samotnych w Wielkopolsce*, Wyd. Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań 2011, s. 14.

<sup>267</sup>Za: E. Piłat, *Słodki żywot polówki*, <http://www.deon.pl/inteligentne-zycie/ona-i-on/art,211,slodki-zywot-polowki.html> [dostęp: 12.04.2022].

<sup>268</sup>M. Edwards., E. Hoover, *The Challenge Of Being Single* Books, New York 1974

<sup>269</sup>P. Barszcz, *Życie w pojedynkę w dobie społeczeństwa ponowoczesnego-alternatywa dla tradycyjnej rodziny?*, Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne/Academic Journal of Sociology 2017, nr 1, Vol. 18, s. 121.

<sup>270</sup>Zob. więcej. *Rocznik demograficzny*, Zakład Wydawnictw Statystycznych, Główny Urząd Statystyczny, Warszawa 2020.

<sup>271</sup>T. Szlendak, *Socjologia rodziny. Ewolucja, historia, zróżnicowanie*, PWN, Warszawa 2010, s. 503.

<sup>272</sup>Ł. Szwejka, B. Więckiewicz, P.T. Nowakowski, *Między wspólnotą a wyobcowaniem. Człowiek w kontekście współczesnych przeobrażeń społeczeństwa i rodziny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021, s. 46-47.

W literaturze przedmiotu, pojęcie to jest niekiedy błędnie utożsamiane z konkubinatem, lecz ma ono znaczenie szersze. Jak wyjaśnia Krystyna Slany, kohabitacja nie zawsze jest konkubinatem, gdyż stanowi on tylko jedną z jej form.<sup>273</sup> Iwona Przybył stoi na stanowisku, że kohabitacja jest czasami traktowana jako etap wstępny do zawarcia małżeństwa i stanowi w pewien sposób przedłużenie wzajemnego sympatyzowania i poznawania się, co sprawia, że zastępuje poniekąd dawne pojęcie narzeczeństwa<sup>274</sup>. Warto także wspomnieć o tym, że może ona również stanowić pewną alternatywę dla małżeństwa. Na taką formę relacji partnerskiej decydują się osoby, które nie traktują związku małżeńskiego jako relacji na całe życie. Anna Kwak jest zdania, że nawet w przypadku zawarcia małżeństwa, niektórzy ludzie mogą być do niego mniej przywiązani niż do kohabitacji, ponieważ nie traktują go w kategoriach trwałej instytucji. Ponadto, kohabitacja może być występować jako alternatywa dla życia w stanie wolnym. Wybór takiej formuły pozwala osobom kohabitującym uzyskać większą wolność i możliwość realizacji własnych pragnień, bowiem w tym wypadku nie zakłada się formowania trwałej relacji, a to z kolei sprawia, że nie mamy do czynienia z presją na trwałe zaangażowanie wobec partnera<sup>275</sup>.

Daniel Jabłoński i Lech Ostasz, ze względu na stosunek do życia rodzinnego i małżeńskiego, wyróżnili kohabitację niezależną sobie, kohabitację przedmałżeńską i kohabitację rodzinną. Ostatni z wyszczególnionych przez powyższych badaczy typów występuje w sytuacji, gdy w związku pojawia się dziecko<sup>276</sup>. Tomasz Szlendak wyszczególnił dwie formy kohabitacji: wizytową i przyjacielską. Pierwsza z nich określana jest jako sytuacja, w której dwoje partnerów (tej samej bądź przeciwnej płci) wchodzi w długotrwały, poważny związek, jednocześnie zamieszkując w oddzielnych miejscach i spotykając się okazjonalnie, dwa, trzy razy w tygodniu. Warto zaznaczyć, że w tego typu relacji partnerów łączą stosunki seksualne. Druga z kolei ma miejsce wówczas, gdy dwie osoby (jednej bądź dwojga płci) egzystują w jednym miejscu prowadząc wspólne gospodarstwo domowe. Należy podkreślić, że w kontekście tej formy życia intymnego nie możemy mówić o związku o charakterze seksualnym, lecz przyjacielskim<sup>277</sup>.

---

<sup>273</sup>K. Slany, *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*, Nomos, Kraków 2002.

<sup>274</sup>Zob. więcej: I. Przybył, *Proces redefinicji narzeczeństwa w ostatnich dziesięcioleciach*, [w:] I. Taranowicz, S. Grotowska (red.), *Rodzina wobec wyzwań współczesności: wybrane problemy*, Oficyna Wydawnicza Arboretum, Wrocław 2015, s. 107–122.

<sup>275</sup>A. Kwak, *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2005.

<sup>276</sup>D. Jabłoński, L. Ostasz, L. *Zarys wiedzy o rodzinie, małżeństwie, kohabitacji i konkubinacie. Perspektywa antropologii kulturowej i ogólnej*, Adiaphora, Olsztyn 2001.

<sup>277</sup>Tamże, s. 486.



Krystyna Slany uważa, że kohabitacja jest przeważnie związkiem krótkoterminowym, a jedynie w co dziesiątym przypadku ma charakter trwały<sup>278</sup>. Wyniki badań realizowanych przez amerykańskich i kanadyjskich badaczy wskazują na relatywnie wysoki wskaźnik rozwodów w kontekście małżeństw, które były poprzedzone kohabitacją. Pary, które posiadają doświadczenie kohabitacji rozwodzą się zwykle częściej niż te, które zawarły małżeństwo bez poprzedzania go tą alternatywną formą życia małżeńsko-rodzinnego. W tym wypadku można wysnuć przypuszczenie, że kohabitacja zwiększa ryzyko rozpadu późniejszego małżeństwa<sup>279</sup>.

Związki typu *living apart together* stanowią najczęściej relację sformalizowaną. W literaturze przedmiotu można odnaleźć takie określenia jak: małżeństwo wizytowe, monogamia nomadyczna, dochodzący konkubinat<sup>280</sup>. Część badaczy<sup>281</sup> definiuje tego typu związki jako relacje na odległość, w których partnerzy tworzą wspólny związek, lecz w oddzielnych gospodarstwach domowych. T. Szlendak uważa, że najczęstszą przyczyną tworzenia takich konfiguracji jest emigracja zarobkowa jednego z partnerów do innego miasta bądź państwa<sup>282</sup>. W opinii Łukasza Szwejki, Bogdana Więckiewicza i Piotra T. Nowakowskiego, relacje tego typu najczęściej tworzą osoby bardzo zaangażowane w pracę zawodową, zwłaszcza w nienormowanym czasie. Mają oni przeważnie odrębność majątkową, dysponują własnymi środkami finansowymi, a za główny cel życiowy stawiają sobie samorealizację zawodową i realizację osobistych pasji. Osoby egzystujące w ten sposób charakteryzuje na ogół większa niezależność i swoboda w dysponowaniu własnym czasem. Warto podkreślić, że w tego typu relacjach występuje głównie więź uczuciowa oraz silne zaangażowanie emocjonalne, zaś kwestie materialne (pieniądze, mieszkanie) nie odgrywają większego znaczenia. Niekiedy takie związki mogą borykać się z problemami jak np. zazdrością o partnera, który podlega mniejszej kontroli, czy też większą podatnością na zdrady, co zwiększa ryzyko rozwodu. Jednym z negatywnych aspektów takich relacji jest również ograniczone poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego w najtrudniejszych chwilach w życiu, ponieważ nasz partner nie zawsze ma możliwość towarzyszenia w przypadku choroby, problemów osobistych czy rozterek

---

<sup>278</sup>K. Slany, *Alternatywne formy życia...*, dz. cyt.

<sup>279</sup>A. DeMaris, K.V. Rao, Premarital cohabitation and subsequent marital stability in the United States: A reassessment, *Journal of Marriage and Family*, 54/1992, s. 178–190 ; J. Trussell, K.V., Rao, J.M., White, *Premarital cohabitation and marital stability: A reassessment of the Canadian evidence*, *Journal of Marriage and Family*, 51/1989, s. 535–544.

<sup>280</sup>Ł. Szwejka, B. Więckiewicz, P.T. Nowakowski, *Między wspólnotą a wyobcowaniem...*, dz. cyt., s. 48; T. Biernat, P. Sobierajski, *Młodzież wobec małżeństwa i rodziny. Raport z badań*, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2007.

<sup>281</sup>C.Q., Strohm, J. Seltzer, J.A., Cochran, S.D., Mays, V.M., *Living apart together relationships in the United States*, *Demographic Research*, 21/2019, s. 177–214; T. Szlendak, *Socjologia rodziny...*, dz. cyt.,

<sup>282</sup>T. Szlendak, *Socjologia rodziny...*, dz. cyt., s. 492, 504.

zawodowych drugiej osoby. Brak stałej obecności i bliskości ukochanej osoby nie gwarantuje stałego wsparcia z jej strony<sup>283</sup>.

Jak dowodzą powyżsi badacze, związki *living apart together* cieszą się dużą popularnością w krajach skandynawskich, lecz w ostatnich latach przybywa ich także w Polsce. Warto podkreślić, że na tego typu relacje decydują się osoby w różnym wieku. Część z nich za główną przesłankę bycia w tego typu relacji uważa negatywne doświadczenia wyniesione z domu rodzinnego<sup>284</sup>. Konkludując warto przytoczyć opinię Anny Kwak, która twierdzi, że kohabitacja bez wspólnego zamieszkania przechodzi najczęściej w kohabitację łączącą się ze wspólnym zamieszkaniem bądź też ulega rozpadowi<sup>285</sup>.

Jak podaje Radosław Mysior, zjawisko *friends with benefits* nie zostało dotychczas szerzej opisane w polskiej literaturze naukowej z zakresu socjologii. Problematyka ta jest zazwyczaj poruszana na łamach prac popularnonaukowych<sup>286</sup>. Określenie „friends with benefits” pochodzi z języka angielskiego i w dosłownym tłumaczeniu oznacza „przyjaciół z korzyścią/bonusem”<sup>287</sup>. W języku tym można odnaleźć kilka synonimów tego terminu jak: „pals with privileges”, „out friends”, „sex buddies”, „fuckbuddies”. Związek typu *friends with benefits* jest przedstawiany w literaturze przedmiotu jako „relacja pomiędzy przyjaciółmi przeciwnej płci, których łączą powtarzalne kontakty seksualne, pozbawione jednak romantycznego zaangażowania”<sup>288</sup>. Jak zauważa Mariola Bieńko, przyjaciele przeciwnej płci utrzymują ze sobą powtarzalne kontakty seksualne, wykluczają jednak romantyczne uczucie i zaangażowanie. Związki te postrzegane są jako krótkoterminowe strategie dobierania się w pary, niezwiązane z planem stworzenia stałego związku<sup>289</sup>. Ważne staje się przyjemne spędzanie czasu w oczekiwaniu na kolejny związek. „Bezkompromisowa samorealizacja i dążenie do perfekcji sprawiają, że współczesny narcyz jest chronicznie znudzony w niespokojnym poszukiwaniu natychmiastowej intymności bez przymusu i bez zobowiązań”<sup>290</sup>.

---

<sup>283</sup>Ł. Szwejka, B. Więckiewicz, P. T. Nowakowski, *Między wspólnotą a wyobcowaniem. Człowiek w kontekście współczesnych przeobrażeń społeczeństwa i rodziny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021, s. 48.

<sup>284</sup>Tamże.

<sup>285</sup>Zob. więcej. A. Kwak, *Rodzina w dobie przemian...*, dz. cyt.

<sup>286</sup>R. Mysior, *Friends with benefits. Czy tylko przyjaźń?*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1/2015, s. 22.

<sup>287</sup>E. Włodarczyk, J. Chanduszek-Salska, *Negatywne aspekty związków friends with benefits*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2013, nr 2, s. 116-120.

<sup>288</sup>R. Mysior, *Friends with benefits...*, dz. cyt., s. 22.

<sup>289</sup>M. Bieńko, *Symulowana intymność w relacjach friends with benefits*, „Fabrica Societatis” 2019, No.2, s. 8-25.

<sup>290</sup>Tamże, s.21.

Trudno nie zgodzić się z cytowaną socjolożką, że prowadzi to niejednokrotnie do promiskuityzmu i panseksualności, a współczesne historie miłosne nie muszą łączyć się z silniejszym uczuciowym zaangażowaniem, opartym na pewnej formie wyłączności. Przelotne znajomości, które stają się nowymi i miłymi namiętnościami (przypominającymi rzeczy brane ze sklepowej półki) wpisują się w ucieczkę od potrzeby myślenia o naszej ponowoczesnej kondycji, w kontekście której, jak zauważa Zygmunt Bauman, „wyżej cenimy łowy niż zdobycz”<sup>291</sup>.

### 3.1.1. Specyfika zjawiska singlizmu

Warto zaznaczyć, że podmiotem badań w kontekście singlizmu były nie tylko osoby młode, które nie wstąpiły jeszcze w związek małżeński, lecz także osoby rozwiedzione, owdowiałe i będące w starszym wieku. Główny punkt zainteresowań naukowców zajmujących się tym zjawiskiem społecznym stanowił udział singli w życiu społecznym, a także ich stosunek do związanego z tym stylu życia. Badacze problematyki życia w pojedynkę chcieli także dowiedzieć się, jakie doświadczenia towarzyszą singlom, tzn. czy czują się samotni, od kogo otrzymują wsparcie, jak prezentują się ich relacje z bliskimi, jak wygląda ich sieć kontaktów oraz życie towarzyskie. Gros uwagi poświęcono również problemom osamotnienia osób w średnim wieku<sup>292</sup>.

W latach 90-tych ubiegłego stulecia dużą popularność zyskały badania naukowe poświęcone życiu w pojedynkę polskich singielek. Przedmiot badań stanowiły m.in. oczekiwania samotnych kobiet wobec potencjalnych partnerów, stylu życia oraz ich samoocenę i poziom zadowolenia z takiej formy egzystencji. W kontekście mężczyzn sferą badawczą objęto casus samotnego ojcostwa, a także stosunek mężczyzn do posiadania lub nieposiadania rodziny i potomstwa<sup>293</sup>. Współcześnie, główny nurt badań nad zjawiskiem życia w pojedynkę oscyluje wokół problematyki singlizmu tj. kwestii odnoszących się do dyskryminacji, stereotypizacji i stygmatyzacji osób podejmujących samotną egzystencję, w przeciwieństwie do przeszłości, gdzie podstawowe źródło zainteresowania stanowiły przyczyny tego zjawiska społecznego<sup>294</sup>.

Pierwsze wzmianki na temat życia w pojedynkę w polskim dyskursie naukowym datują się na przełom XX i XXI wieku. W tym okresie powstały pierwsze publikacje naukowe

---

<sup>291</sup> Z. Bauman, *Płynne czasy. Życie w epoce niepewności*, tłum. M. Żakowski, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2007, s.147.

<sup>292</sup> J. Czernecka, *Wielkomięscy single*, Poltext, Warszawa 2014, s. 55.

<sup>293</sup> Tamże.

<sup>294</sup> P. Barszcz, *Życie w pojedynkę...*, dz .cyt., s.122.

poświęcone zjawisku kohabitacji autorstwa polskich socjolożek - Anny Kwak i Krystyny Slany oraz opracowania naukowe traktujące o przemianach instytucji małżeństwa<sup>295</sup>. Małgorzata Such-Pyrgiel zauważa, że pierwsze badania z zakresu singlizmu na szeroką skalę zostały przeprowadzone w Polsce przez pracownię badawczą Millward Brown SKG/KRC na przełomie 2004 i 2005 roku. Główny problem badawczy dotyczył stylu życia singli. W badaniu partycypowało 194 respondentów w wieku 25-35 lat<sup>296</sup> zamieszkujących duże ośrodki miejskie (powyżej 200 tysięcy mieszkańców) i nieposiadających dzieci. Wyniki badań wykazały, że ¾ badanych niezwykle ceni sobie relacje partnerskie, a 64% respondentów chciałoby w przyszłości założyć rodzinę i wydać na świat potomstwo. Warto zasygnalizować, że jedynie co czwarty badany przyznał, że byłby w stanie świadomie poświęcić posiadanie rodziny dla osiągnięcia sukcesu zawodowego i zrobienia kariery w pracy<sup>297</sup>. Jednakże, dla połowy respondentów, zarówno kariera zawodowa jak i sukces finansowy stanowią bardzo ważne wartości, a poświęcany na to czas jest mierzony wysokością zarobków i miejscem w hierarchii stanowisk zawodowych, poprzez maksymalne wykorzystanie własnych możliwości. Z niniejszego badania wyłania się obraz singli jako ludzi dobrze wykształconych, znających kilka języków obcych, interesujących się kulturą wysoką, aktywnych życiowo, lubiących podróże po świecie, uprawiających różne sporty, tolerancyjnych oraz mających ciekawe i nietypowe hobby<sup>298</sup>. Ponadto osoby te prowadzą intensywne życie towarzyskie i bardzo istotne jest dla nich posiadanie przyjaciół. Single lubią wyróżniać się z tłumu, kupować drogie i luksusowe dobra materialne, często nie zwracając uwagi na ich cenę. Wykazują tendencje snobistyczne, nie poszukują promocji bądź okazji cenowych, głównie poprzez brak na to czasu. Pomimo tego, jedynie ¼ badanych przyznała się do wydawania pieniędzy w nieprzemysłany sposób, a zdecydowana większość uczestników badania jest zadowolona ze swojego sposobu gospodarowania funduszami<sup>299</sup>.

W opinii Beaty Wielkopolan z MB SMG/KRC, bycie singlem bardziej stanowi proces aniżeli stabilny stan. Można założyć, że subtelna różnica pomiędzy egzystowaniem

---

<sup>295</sup>Por. L. Kocik, *Wzory małżeństwa i rodziny. Od tradycyjnej jednorodności do współczesnych skrajności*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2002; por. T. Szlendak, *Architektura romansu. O społecznej naturze miłości erotycznej*, Oficyna Naukowa, Warszawa 2002; A. Kwak, *Niezamężna kohabitacja jako zjawisko społeczne*, „Studia Socjologiczne” 1995, nr 3-4, s.141-156; A. Kwak, *Alternatywne formy życia rodzinnego w świecie współczesnym. Diagnoza i prognoza*, [w:] M. Ziółkowski (red), *Ludzie przełomu tysiąclecia a cywilizacja przyszłości*, Wydawnictwo o Fundacji Humaniora, Poznań 2001, s. 155-167; K. Slany, *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego*, Nomos, Kraków 2008.

<sup>296</sup>Uczestnikami badania były osoby należące do kategorii socjologicznej „młodzi dorośli”.

<sup>297</sup>M. Such-Pyrgiel, *Społeczny wymiar życia singli. Studium socjologiczne*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Gospodarki Euroregionalnej im. Alcide De Gasperi w Józefowie, Józefów 2018, s. 170.

<sup>298</sup>Tamże, s. 170-171.

<sup>299</sup>Tamże, s. 171.

w pojedynkę a byciem samotnym tkwi w zadowoleniu ze status quo, świadomości korzyści, jakie niesie ze sobą ten stan i umiejętności czerpania z niego przyjemności. Warto zasygnalizować, że postrzegania siebie jako singla nie stoi w opozycji do pragnienia zbudowania związku<sup>300</sup>.

Tematyka życia w pojedynkę podejmowana jest przez przedstawicieli nauk społecznych także w kontekście samotności, najczęściej w odniesieniu do zagadnień dotyczących rodziny: cykli życia rodziny, problemów dezorganizacji życia rodzinnego, a także selekcji małżeńskiej<sup>301</sup>. Wydaje się, że można postawić tezę, że zainteresowanie problematyką singlizmu przez polskich badaczy nastąpiło relatywnie późno w porównaniu z zagranicznymi, głównie amerykańskimi naukowcami.

Polska badaczka specjalizująca się w obszarze badań życia w pojedynkę - Julita Czernecka doszukuje się przyczyny takiego stanu rzeczy w tym, że w społeczeństwie polskim dopiero pod koniec poprzedniego stulecia dostrzeżono przyrost liczby jednoosobowych gospodarstw domowych, prowadzonych najczęściej przez ludzi młodych<sup>302</sup>. Emilia Paprzycka nadmienia, że wzrost popularności tej formy życia nastąpił relatywnie niedawno<sup>303</sup>. Przywołuje także opinię jednej z pierwszych badaczek owej problematyki - L. Duberman, która przeprowadziła analizę tego zjawiska społecznego w latach 60-tych XX wieku. Jej zdaniem, brak badań osób niezawierających związku małżeńskiego unaoczniał powszechny wówczas wzór kulturowy, zgodnie z którym wszyscy ludzie powinni wstępować w związek małżeński i że jeśli ktoś rzeczywiście tego pragnie to może to uczynić<sup>304</sup>.

Jednym z pierwszych badaczy, którzy skierowali swoje zainteresowania w stronę problematyki życia w pojedynkę był Krzysztof Tymicki. Na potrzeby pracy magisterskiej przeprowadził on analizę zjawiska osób bezżennych i niezamężnych tj. kawalerów i panien, będących w wieku powyżej 35 lat i nie posiadających potomstwa<sup>305</sup>. Na polskim gruncie naukowym niniejsze zjawisko społeczne zostało opisane przez: Aldonę Żurek<sup>306</sup>, która w latach

---

<sup>300</sup>Zob. więcej.: <http://www.polityka.pl/psychologia/poradnikpsychologiczny/1503432,1,zycie-singla.read> [dostęp: 08.11.2022]

<sup>301</sup>Por. F. Adamski, *Socjologia małżeństwa i rodziny. Wprowadzenie*, PWN, Warszawa 1984; por. tenże, *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002.

<sup>302</sup>Tamże, J. Czernecka, *Wielkomiejscy single...*, dz. cyt., s. 67.

<sup>303</sup>E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę. Między wyborem a przymusem*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2008.

<sup>304</sup>Zob. więcej: L. Duberman, *Marriage...* dz. cyt.

<sup>305</sup>Zob. więcej: K. Tymicki, *Starokawalerstwo i staropaniństwo. Analiza zjawiska*. „Studia Socjologiczne” 2001, nr 4, s. 77-106.

<sup>306</sup>Por. A. Żurek, *Single. Żyjąc w pojedynkę.*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 2008

2002-2004 objęła badaniem singli z województwa wielkopolskiego, Dorotę Ruszkiewicz<sup>307</sup>, która w 2007 roku przyglądała się osobom żyjącym w pojedynkę w województwie łódzkim, Emilię Paprzycką<sup>308</sup>, która w latach 2003-2004 zaprosiła do udziału w badaniach biograficznych singielki zamieszkujące duże i średnie polskie miasta, czy Katarzynę Palus<sup>309</sup>. Ta ostatnia, w 2008 roku przeprowadziła badania psychologiczne z singlami zamieszkującymi województwo wielkopolskie. W drugiej dekadzie XXI wieku, Julita Czernecka<sup>310</sup> przeprowadziła wywiady swobodne, ukierunkowane z 60 singlami (kobietami i mężczyznami) zamieszkującymi wielkie aglomeracje miejskie (2012 rok), a Katarzyna L. Kuklińska<sup>311</sup> opublikowała w 2013 roku kompendium wiedzy z zakresu singlizmu. Rosnące sukcesywnie społeczne zainteresowanie tematyką singlizmu i osób żyjących w pojedynkę sprawiło, że od początku obecnego stulecia w polskim dyskursie medialnym zaczęły pojawiać się pierwsze artykuły popularnonaukowe<sup>312</sup>, poświęcone stylowi życia singli. Spotkały się one z dużym zainteresowaniem Polaków i wywołały szereg dyskusji dotyczących powodów, jakimi kierują się osoby młode prowadzące samotne życie<sup>313</sup>.

Ogromną rolę w kształtowaniu wizerunku singli odegrały media. Mniej więcej w połowie lat 90-tych XX wieku, telewizja rozpoczęła emisję filmów długo- i krótkometrażowych (w tym amerykańskich seriali cieszących się popularnością na Zachodzie) o młodych ludziach żyjących w nietradycyjny, niekonwencjonalny sposób, wybierających życie w pojedynkę zamiast stałej relacji z osobą płci przeciwnej. W tym kontekście mowa jest o takich produkcjach zachodnich jak: „Seks w wielkim mieście” „Dziennik Bridget Jones” „Gotowa na wszystko”, „Ally McBeal”, „Chłopaki do wzięcia” czy „Przyjaciele”. Warto zaznaczyć, że obraz singli ukazany we wspomnianych powyżej produkcjach fabularnych jest nieco przerysowany, uproszczony i stereotypowy<sup>314</sup>. Wzrastający w ostatnich latach odsetek singli w społeczeństwie polskim stanowił przesłankę do upowszechnienia się w dyskursie medialnym tematyki poświęconej singlom i singlizmowi. W tym kontekście życie w pojedynkę jest przedstawiane z perspektywy konsumpcyjnego stylu

---

<sup>307</sup> Zob. D. Ruszkiewicz, *Życie w pojedynkę. Ucieczka od rodziny czy znak naszych czasów?* Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2008

<sup>308</sup> Por. E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...* dz. cyt.

<sup>309</sup> Zob. K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania braku partnera życiowego w okresie wczesnej dorosłości.*, Wydawnictwo Naukowe WNS Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Poznań 2010.

<sup>310</sup> Zob. J. Czernecka, *Wielkomięscy single*, Poltext, Warszawa 2014

<sup>311</sup> Zob. K.L. Kuklińska K.L. *Singlizm. Nowy styl życia w ponowoczesnym świecie.* Wydawnictwo Trio, Warszawa 2013.

<sup>312</sup> Tamże; M. Such-Pyrgiel, *The Lifestyles of Single People in Poland*, „Procedia - Social and Behavioral Sciences” 2014, No.9, pp.198 – 204.

<sup>313</sup> P. Barszcz, *Życie w pojedynkę...*, dz. cyt., s.121.

<sup>314</sup> Tamże.

życia osób ceniących sobie nade wszystko wygodę, niezależność oraz korzystanie z możliwości spełniania marzeń (i zachcianek), jakie oferuje samotne życie. Rosnący z roku na rok trend życia w pojedynkę został dostrzeżony i umiejętnie wykorzystany przez polskie stacje telewizyjne, które począwszy od drugiej dekady obecnego wieku rozpoczęły wzmoczoną emisję seriali („Singielka”<sup>315</sup>), filmów („Planeta singli”<sup>316</sup>, „Jak to robią single”<sup>317</sup>) czy wreszcie programów o tematyce randkowej i matrymonialnej („Rolnik szuka żony”, „Pierwsza randka”, „Ślub od pierwszego wejrzenia”, „Sanatorium miłości”)<sup>318</sup>.

### 3.2. Kryteria singlizmu – redefinicje

Jeden z protoplastów badań nad singlizmem - amerykański socjolog Peter Stein – sformułował jedną z najbardziej ogólnych definicji tego terminu. W poczet singli zaliczył on mężczyzn i kobiety niebędących, w momencie przeprowadzania badania, w związku małżeńskim, bądź też w „wyłącznej” relacji natury hetero- lub homoseksualnej. Warto zaznaczyć, że uczyony ten przyjął tylko jedno kryterium definicyjne- status związku. Jest ono co prawda bardzo rozbudowane, gdyż do grona singli socjolog ten zalicza zarówno osoby, które z różnych powodów nigdy nie wstąpiły w związek małżeński, te które nie są w danej chwili w takowej relacji, a także pozostające w stosunku typu LAT<sup>319</sup>. Amerykański badacz nadmienia, że wśród przebadanych singli dostrzegalne jest duże zróżnicowanie jeśli chodzi o wiek, okres egzystowania w pojedynkę, orientację seksualną, jak i chęć posiadania dzieci<sup>320</sup>.

Rozważając definicję P. Stein'a w kontekście uwarunkowań singlizmu, warto zauważyć, iż socjolog ten doszukuje się przyczyn tego zjawiska zarówno w świadomym, wolnym wyborze jednostki, jak i w okolicznościach losowych. Podobną definicję formułują inni badacze: Jana Darrington, Kathleen W. Percy i Sylvia Neihuis, określając mianem singli osoby „niepołączone małżeństwem ze względu na to, że doszło do jego rozwiązania lub dlatego, że nigdy nie zostało ono zawarte”<sup>321</sup>. Według tej propozycji terminologicznej, analogicznie do definicji P. Steina,

---

<sup>315</sup>Za: <https://www.filmweb.pl/serial/Singielka-2015-747666> [dostęp: 13.04.2022].

<sup>316</sup>Za: <https://www.filmweb.pl/film/Planeta+Singli-2016-751987> [dostęp: 13.04.2022].

<sup>317</sup>Za: <https://www.filmweb.pl/film/Jak+to+robi%C4%85+single-2016-561010> [dostęp: 13.04.2022].

<sup>318</sup>Zob. więcej: P. Barszcz., *Znaleźć miłość w telewizji... Alternatywne metody poszukiwania partnera życiowego w dobie społeczeństwa ponowoczesnego. Casus telewizyjnych programów randkowych*, „Seminar. Poszukiwania naukowe” 2021, nr 2, vol.42, s. 85-98.

<sup>319</sup>Związek typu LAT- *Living Apart Together*. Termin ten jest definiowany jako relacja dwojga osób pozostających w bliskiej relacji miłosnej i doświadczających intymnych przeżyć, lecz nie dzielących wspólnego gospodarstwa domowego. W dosłownym tłumaczeniu z języka angielskiego pojęciem tym określa się relację dwóch osób tworzących wspólnie związek, lecz mieszkających oddzielnie.

<sup>320</sup>P. Stein, *Single...* dz. cyt..

<sup>321</sup>J. Darrington, K.W. Percy, S. Neihuis, *The Social and Cultural Construction of Singlehood among Young, Single Mormons*. „The Qualitative Report”2005, No. 4, vol. 10, pp. 639-661.

w poczet singli zalicza się oprócz jednostek, które były w związku małżeńskim w przeszłości, a w obecnej sytuacji z różnych względów w nim nie są, również osoby pozostające w związkach kohabitacyjnych. W dość lapidarny sposób definiuje to Clara H. Mulder stwierdzając, że singlem jest każda osoba niemieszkająca w domu z rodzicami lub partnerem<sup>322</sup>. Amerykańska badaczka niniejszej problematyki - E. Kay Teimberger zaproponowała nieco bardziej rozbudowaną definicję singlizmu, zaliczając do grona singli zarówno osoby prowadzące jednoosobowe gospodarstwo domowe, mieszkające z krewnymi bądź z osobami niespokrewnionymi, jak i wszystkie osoby nie będące w trwałej relacji o charakterze romantycznym z drugim człowiekiem, tj. panny, kawalerów, rozwodników, a także osoby bezdzietne, jak i posiadające potomstwo oraz singli pierwotnych tj. tych którzy nigdy nie byli w żadnym związku<sup>323</sup>.

Podobną propozycję definicji prezentują Jenny De Jong-Gierveld i Monique Aalberts. Badacze ci zwracają uwagę na kryterium wieku, sytuacji mieszkaniowej, relacji z partnerem oraz potrzeb emocjonalnych. W ich opinii, single to osoby w kategorii wiekowej między 23 a 55 rokiem życia, mieszkające w pojedynkę lub prowadzące jednoosobowe gospodarstwo domowe, niepozostające w małżeństwie lub rozwiedzione, a także co istotne- nieodczuwające braku partnera. Warto zaznaczyć, że definicję tę odróżnia od innych uwzględnienie przyczyn natury psychologicznej, tj. aspektu potrzeb<sup>324</sup>. Emilia Paprzycka przytacza definicję niemieckiego badacza problematyki singlizmu- Petera Langa, według którego główne kryteria definiujące i wyróżniające singli stanowią: wybór tego alternatywnego stylu życia małżeńsko-rodzinnego oraz stosunek do stałych związków, a także sytuacja mieszkaniowa i rodzinna. Życie w pojedynkę jest postrzegane jako swoista alternatywa wobec tradycyjnej formy jaką jest małżeństwo i rodzina. Należy podkreślić, że wynika ono ze świadomego i dobrowolnego wyboru jednostki. Wobec powyższego do singli zalicza P. Lang osoby mieszkające samotnie, rezygnujące z bliskich relacji miłosnych z innymi ludźmi, a także niemające stałego partnera i dzieci<sup>325</sup>.

Katarzyna L. Kuklińska, powołując się na francuskiego socjologa Jeana C. Kauffmana zauważa, że współcześnie pary formułują się na zasadzie przypadku, a siła konformizmu przeciwdziała niejednokrotnie ich rozpadowi. Zniechęca to ludzi do wchodzenia w bliższe

---

<sup>322</sup>C.H. Mulder, *The Effect of Singlehood and Cohabitation on the Transition to Parenthood in the Netherlands*, „Journal of Family Issues” 2003, No. 3, vol 24, pp.291-313.

<sup>323</sup>Zob. E. K. Trimberger, *Nowa singielka*, W.A.B., Warszawa 2008.

<sup>324</sup>Por. J. De Jong- Gierveld, M. Aalberts, *Singlehood. A Creative or Lonely Experience?*, „Journal of Family and Economic Issues” 1980, No. 3, Vol.3, pp. 350-368.

<sup>325</sup>E. Paprzycka, *Bycie singlem jako doświadczenie niejedno razowe w przebiegu życia*, [w:] K.L. Kuklińska (red), *Singlizm. Nowy styl życia w ponowoczesnym świecie*, Wyd. Trio, Warszawa 2013, s. 95-96.



relacje interpersonalne. Ponadto Jean Claude Kauffman zwraca uwagę na zmiany zachodzące w tzw. systemie poszukiwań i kojarzenia partnerów. W przeszłości stosowano bardziej rozbudowane systemy poszukiwań, a przewodnią rolę w kojarzeniu par i doborze partnerów dla swoich dzieci odgrywała rodzina. W dzisiejszych czasach mechanizm ten już dawno przeszedł do historii<sup>326</sup>.

Wydaje się, że najbardziej ekskluzywną definicją pojawiającą się w opracowaniach z zakresu singlizmu jest propozycja Lykke Aresina i Kurta Starke. Badacze ci do grona singli zaklasyfikowali osoby w wieku 20-50 lat, zamieszkujące wielkie ośrodki miejskie. Według nich single koncentrują się na pracy zawodowej, rozwijaniu własnych zainteresowań i hobby oraz wykorzystaniu czasu wolnego. Co warto podkreślić, single stanowią pewne *novum* w aspekcie socjologicznym i należy ich odróżnić od osób żyjących samotnie na skutek nieszczęśliwych okoliczności losowych (osoby niepełnosprawne, owdowiałe, rozwiedzione itp.), jednostek niepotrafiących stworzyć relacji z drugim człowiekiem, osób zmuszonych do życia bez partnera, także w kontekście tradycyjnych form samotnego życia (starzy kawalerowie, stare panny) oraz na mocy świadomej i dobrowolnej decyzji, np. z przesłanek religijnych<sup>327</sup>. Z kolei japoński socjolog Yamada Masahiro, określa osoby żyjące w pojedynkę mianem *spoiled singels*, tj. „pasożytujący, rozpuszczeni single”. Badacz ten uznaje za singli wszystkich młodych mężczyzn i kobiety, którzy po osiągnięciu dojrzałości, wciąż mieszkają z rodzicami w domu rodzinnym, spędzając czas na zabawie i korzystając z uroków i bez troski swobodnego życia<sup>328</sup>. Masahiro określa osoby żyjące w ten sposób w kategoriach pejoratywnych, gdyż mając stałe zatrudnienie, posiadając relatywnie stabilną pracę i co najważniejsze - wykazując się niezależnością finansową, nadal mieszkają z rodzicami. Warto także zasygnalizować, że *pasożytujący single* nie chcą ani nawiązywać bliskiej relacji miłosnej z drugą osobą, ani też mieszkać samodzielnie.

Odwołując się do definicji singli autorstwa Y. Masahiro nie sposób nie doszukać się analogii<sup>329</sup> do innego zjawiska społecznego, jakim jest *gniazdownictwo*<sup>330</sup>. Terminem tym określane jest przedłużające się egzystowanie dorosłych dzieci w wieku 25-35 lat z rodzicami,

---

<sup>326</sup>K.L. Kuklińska, *Single według Małgorzaty Sikorskiej, Tomasza Szlendaka i Sylwii Urbańskiej*, [w:] *Singlizm...*, dz cyt., s. 198.

<sup>327</sup>L. Aresin, K. Starke, *Erotyka od A do Z*, tłum. K. Jachimczak, R. Wojnakowski., Wyd. Książnica, Katowice 2007, s. 330-332

<sup>328</sup>Por. Y. Masahiro, *Parasaito Shinguru no Jidai (The Era of Parasite Singles)*, Tokyo 1999.

<sup>329</sup>Wydaje się, że jedyna różnica pomiędzy singlami a gniazdownikami dotyczy statusu związku. Gniazdownicy mieszkający z rodzicami w domu rodzinnym nie zawsze są singlami.

<sup>330</sup>Zob. więcej. P. Barszcz, *Zjawisko gniazdownictwa w krajach Unii Europejskiej – skala, przyczyny, skutki. Casus Polski*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica 2019, nr 69, s. 35-51.

w domu rodzinnym<sup>331</sup>. W Polsce jednym z pierwszych badaczy, którzy zainteresowali się tą kwestią był Tomasz Szlendak, który mianem *gniazdowników* nazwał dorosłych ludzi po 40 roku którzy już dawno powinni opuścić rodzinne gniazdo, usamodzielnic się oraz pomyśleć o założeniu własnej rodziny<sup>332</sup>. Niniejsze zjawisko społeczne w niektórych opracowaniach naukowych jest także określane terminem: *bamboccioni*- we Włoszech- tj. dorosłe bobasy, boomerangkids- w Wielkiej Brytanii- dzieci bumerangi, *kidults*- w Niemczech (w tłumaczeniu niemieckiego dorosłe dzieci), *parasaitoshinguru*- w Japonii, czyli pasożytujący single, K.I.P.P.E.R.S- w USA, tzn. utrzymankowie (od słów: kids in parents' pockets eroding retirement savings, co oznacza dzieci żyjące z oszczędności rodziców)<sup>333</sup>. W Polsce co warto podkreślić funkcjonuje także termin *maminsynki*, sugerujące, że sytuacja ta częściej dotyczy młodych mężczyzn<sup>334</sup>. Jak zauważa Julita Czernecka, współzamieszkiwanie z rodzicami sprawia, że single nie muszą ponosić kosztów związanych z opłatą czynszu czy wyżywieniem, co pozwala im posiadać spore oszczędności, które mogą przeznaczyć na wzmoczoną konsumpcję dóbr luksusowych<sup>335</sup>.

Jak już wspomniano, w ostatnich latach tematyka singlizmu zyskuje w społeczeństwie polskim na popularności, czego owocem są coraz liczniejsze opracowania naukowe z niniejszego zakresu. Wydaje się, że w przypadku rodzimych badaczy, mamy do czynienia z większą ilością czynników różnicujących definiowanie osób żyjących w pojedynkę niż w przypadku badaczy zagranicznych. Do najważniejszych kryteriów różnicujących należy zaliczyć:

a) kryterium zamieszkania- w tym aspekcie główny problem badawczy (i jednocześnie oś niezgody) stanowi kwestia miejsca zamieszkania singli, tj. czy osoby żyjące w pojedynkę najczęściej wywodzą się z wielkich ośrodków miejskich czy też to zjawisko społeczne jest równie popularne w środowisku wiejskim? Większość badaczy podejmujących rozważania nad życiem w pojedynkę (Julita Czernecka, Emilia Grzeszczyk, Katarzyna L. Kuklińska) reprezentuje pogląd, że zjawisko singlizmu jest charakterystyczne przede wszystkim dla

---

<sup>331</sup>Zob. K. Shaputis, *The Crowded Nest Syndrome: Surviving the Return of Adult Children*, Clutter Fairy Publishing, Olympia, Wash, 2003.

<sup>332</sup>Zob. więcej: T. Szlendak, *Socjologia...*, dz. cyt., s. 181.

<sup>333</sup>Za: <http://www.newsweek.pl/polska/dzieci-mieszkajace-z-rodzicami-bamboccioni-newsweek-pl,artykuly,280402,1.html> [dostęp: 28.04.2022]; Za: <https://www.tygodnikprzeglad.pl/wieczne-dzieci/> [dostęp: 28.04.2022];

<sup>334</sup> Za: <https://wiadomosci.wp.pl/mezczyzni-sa-mniej-samodzielni-wciaz-dominuja-wsrod-gniazdownikow-6025271179928193a> [dostęp: 28.04.2022].

<sup>335</sup> J. Czernecka, *Wielkomiejscy single...*, dz. cyt., s. 54.

wielkich ośrodków miejskich<sup>336</sup>. Przeciwnie stanowisko wyraża Adrian P. Lubowiecki-Vikuk stwierdzając, że singlami są osoby o różnej sytuacji cywilnoprawnej, prowadzące jednoosobowe gospodarstwo domowe. Co należy podkreślić, dotyczy to zarówno singli mieszkających w dużych i średnich miastach, jak i w ośrodkach wiejskich<sup>337</sup>. Badacz ten uważa, że singlizm należy rozpatrywać w świetle nauk prakseologicznych, do których należy m. in. nauka o kulturze fizycznej<sup>338</sup>. Postrzegając niniejsze zjawisko społeczne z tej perspektywy, można przyjąć, że do grona osób żyjących w pojedynkę zaliczani są zarówno single pierwotni tj. takie osoby, które nigdy nie były w związku małżeńskim, jak i single wtórni tj. osoby owdowiałe, rozwodnicy, czy opuszczone przez partnera. Należy podkreślić, że mianem singla określane są osoby, które nie pozostają w związku małżeńskim ani innej trwałej, bliskiej relacji interpersonalnej, natury hetero- lub homoseksualnej, partnerskiej czy kohabitacyjnej. Za singli autor uznaje kobiety i mężczyźni wiodących samotną egzystencję, legitymujących się najczęściej wyższym lub średnim wykształceniem oraz reprezentujących tzw. wolny zawód. Ich samotny styl życia może wynikać ze świadomego, wolnego wyboru, jak też może stanowić przykrą konsekwencję zdarzeń losowych. Jednocześnie, życie w pojedynkę uwarunkowane jest przez czynniki biologiczne, społeczno-kulturowe i ekonomiczne oraz może posiadać charakter stały lub tymczasowy<sup>339</sup>.

b) kryterium wieku- w tym punkcie przedmiot rozważań stanowi kwestia od jakiego wieku osoba prowadząca samotne życie może być określana mianem singla. Czy o nastolatku niemającym dziewczyny możemy już mówić w kategoriach bycia singlem, czy mianem tym możemy określać dopiero osobę, która jest zaliczana do kategorii młodych dorosłych i ma np. 25 lat? Casus ten spotyka się ze znaczną dywersyfikacją stanowisk. Aldona Żurek stoi na stanowisku, że singlami mogą być zarówno osoby bardzo młode, często jeszcze uczące się lub studiujące, jak i będące w wieku średnim i sędziwym<sup>340</sup>. Z taką klasyfikacją nie zgadzają się

---

<sup>336</sup>Por. J. Czernecka, *Cechy idealnego partnera i idealnego związku w opinii polskich singli i singielek*. „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Sociologica” 2009, nr 34, s. 139-154; tenże, *Wielkomiejscy single*, Poltext, Warszawa 2014; E. Grzeszczyk, *Pojedyncze profesjonalistki..., single professional women” w Polsce i na świecie*. „Kultura i Społeczeństwo” 2005, nr 2, s.199-225; K.L. Kuklińska, *Singlizm. Nowy styl życia w ponowoczesnym świecie*, Trio, Warszawa 2013.

<sup>337</sup>Por. A. Lubowiecki-Vikuk A., *Znaczenie kultury fizycznej i turystyki w zdrowym stylu życia osób samotnych*, [w:] K.L. Kuklińska (red.), *Singlizm. Nowy styl życia w ponowoczesnym świecie*, Wyd. Trio, Warszawa 2013, s. 76-77.

<sup>338</sup>A.P. Lubowiecki-Vikuk, *Determinanty aktywności...*, dz. cyt., s. 46.

<sup>339</sup>A.P. Lubowiecki-Vikuk, A. Basińska, *Turystyka i rekreacja jako antidotum na ekologiczne i zdrowotne skutki samotności*, [w:] W. Siwiński, R.D. Tauber, E. Mucha- Szajek (red), *Współczesne tendencje w rekreacji i turystyce*, Wyd. Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań 2008, s. 160.

<sup>340</sup>A. Żurek, *Relacje łączące młodych singli z rodzicami*. [w:] W. Wrzesień, A. Żurek, I. Przybył (red.), *Rodzice i ich dzieci w tańcu pokoleń*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Poznań 2005, s. 77.

Małgorzata Such-Pyrgiel i Katarzyna L. Kuklińska. M. Such-Pyrgiel do grona singli zalicza kobiety i mężczyzn stanu wolnego, kawalerów i panny należące do socjologicznej kategorii „not married”, osoby nieposiadające partnera, niebędące w związku zarówno hetero- jak i homoseksualnym i żyjące w pojedynkę co najmniej od kilku miesięcy. Zdaniem tejsze badaczki, singlami mogą być zarówno osoby mieszkające w miastach jak i na wsi, we własnych lub wynajętych gospodarstwach domowych, a także w domu z rodziną pochodzenia. Należy odnotować, że w tej kategorii znalazły się także wszystkie osoby identyfikujące się z pojęciem singla. Istotne kryterium w niniejszej definicji stanowi kwestia wieku. W opinii M. Such-Pyrgiel za singla może być uważana osoba, która przekroczyła średni wiek związany z największym natężeniem zawierania związków małżeńskich w Polsce, tj. odpowiednio – 27 rok życia w przypadku kobiet i 29 w przypadku mężczyzn<sup>341</sup>. K.L. Kuklińska twierdzi z kolei, że o singlu możemy mówić dopiero w kontekście osoby, która ukończyła 30 rok życia<sup>342</sup>. Natomiast w opinii J. Czerneckiej bycie singlem stanowi jeden z etapów ludzkiego życia, charakterystycznego dla osób młodych będących w kategorii wiekowej 25-40 lat<sup>343</sup>.

c) przyczyny życia w pojedynkę-można zaryzykować stwierdzenie, że jest to najważniejsza i najbardziej polaryzująca cecha, definiująca osoby żyjące samotnie. W tym kontekście zwraca się uwagę na podłoże singlizmu. Badacze niniejszej problematyki wyróżniają dwa podstawowe, odmienne determinanty niniejszego zjawiska, tj. wolny, świadomy wybór versus życie w pojedynkę będące skutkiem nieszczęśliwych, zewnętrznych okoliczności losowych, takich jak: śmierć partnera życiowego, rozwód, porzucenie. Niektórzy naukowcy zajmujący się singlizmem, jak choćby przywoływana już A. Żurek, uznają, że przesłanki na podstawie których dana osoba znalazła się w takiej sytuacji łączą się zarówno ze wspomnianymi okoliczności losowymi, jak i ze świadomą decyzją jednostki. W następstwie wieloznaczności motywów samotnego egzystowania, badaczka ta proponuje zastąpienie terminu „życie w pojedynkę” pojęciem „samotność życiowa”. A. Żurek do grona singli zalicza osoby, które „nie podjęły jeszcze decyzji o zmianie swojego stanu rodzinnego, te, które w wyniku splotu okoliczności losowych zostały postawione przed koniecznością życia samotnego i samodzielnego, oraz osoby, które dokonały wyboru takiego stylu życia<sup>344</sup>. Co więcej socjolożka ta twierdzi, że singli cechuje względna samodzielność materialna, która

---

<sup>341</sup>M. Such-Pyrgiel, *System wartości osób żyjących w pojedynkę w świetle wyników badań własnych*, „Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne/ Academic Journal of Sociology”, 7/2012, s. 80.

<sup>342</sup>K.L. Kuklińska, *Singlizm...*, dz. cyt.,

<sup>343</sup>J. Czernecka, *Wielkomięscy single...* dz. cyt., s. 140

<sup>344</sup>A. Żurek, *Relacje łączące...* dz.cyt., s. 77

pozwała im na niezależność finansową. Są to również osoby, które prowadzą jednoosobowe gospodarstwo domowe, nie pozostają w trwałych i wyłącznych relacjach społecznych mających charakter materialny i osobowy, wynikających ze wspólnego zamieszkiwania<sup>345</sup>. Ważne kryterium definicyjne stanowi także status osoby niezamężnej lub nieżonatej<sup>346</sup>.

Podobne stanowisko prezentuje Wioletta Szumilas-Praszek, stwierdzając, że fakt, iż singiel to osoba samotna jest truizmem, lecz motywy skłaniające go do egzystowania według takiego stylu życia stanowią już bardziej złożony problem. Singlem nie zostaje się wyłącznie na podstawie świadomego, wolnego wyboru. Jako przykład podaje sytuację osób owdowiałych, których stan cywilny jest oparty na nieuchronności losu którego doświadczyli, nie wybierając przecież życia w pojedynkę. Podobny casus dotyczy sytuacji osób rozwiedzionych, które zapewne nie pragnęły rozpadu ich związku. Wobec powyższego, W. Szumilas-Praszek proponuje przypisać termin „singiel” wszystkim osobom, które egzystują w samodzielny sposób, tzn. nie są w trwałym związku natury formalnej, usankcjonowanym religijnie i prawnie z inną osobą. Do tej kategorii można zatem zaliczyć zarówno osoby, młode poszukujące partnera życiowego, jak i wdowy, wdowców czy rozwodników, którzy nie pozostają w związku kohabitacyjnym<sup>347</sup>. Przeciwstawne podejście, do opinii A. Żurek na temat przyczyn singlizmu, prezentuje kolejna polska badaczka danej problematyki – J. Czernecka. Według niej, podejmowanie życia w pojedynkę jest implikowane wyłącznie przez świadomy i wolny wybór singli. J. Czernecka za singli uznaje przede wszystkim osoby młode, znajdujące się w przedziale wiekowym 25-40 lat, niemające dzieci, niebędące w stałym związku, zamieszkujące duże aglomeracje miejskie, a także legitymujące się wyższym wykształceniem oraz samodzielnością finansową, pozostające w stanie wolnym, tj. powstrzymujące się od nawiązywania bliskich relacji interpersonalnych o charakterze miłosnym, niebędące w formalnym, zalegalizowanym związku małżeńskim<sup>348</sup>.

Krystyna Slany - jedna z prekursorów badań nad alternatywnymi formami życia małżeńsko-rodzinnego - prezentuje szeroką, inkluzywną definicję *singli*, zaliczając do nich wszystkich ludzi żyjących w pojedynkę, niezależnie od ich sytuacji cywilnoprawnej, tj. zarówno panny, kawalerów, wdowy, wdowców, rozwodników i rozwódki, a także osoby

---

<sup>345</sup>Tamże

<sup>346</sup>E. Paprzycka, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s.97.

<sup>347</sup>W. Szumilas-Praszek, *Egzystencja w pojedynkę jako konkurencja dla współczesnego życia rodzinnego – zmiana filozofii życia. Nowe wyzwania społeczne i edukacyjne w dobie kultury instant*. [w:] N. Starik, A. Zduniak (red.), *Podmiotowość w edukacji wobec odmienności kulturowych oraz społecznych zróżnicowań*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa w Poznaniu, Poznań 2013, t.3, s. 402-403.

<sup>348</sup>J. Czernecka, *Cechy idealnego partnera...*, dz. cyt. s. 140.

pozostające w separacji i rodziców samotnie wychowujący dzieci<sup>349</sup>. W pewien sposób nawiązuje do niej Katarzyna Kuklińska - czynnikiem stanowiącym o oryginalności jej rozumienia singli pozostaje zaliczanie do ich grona osób pozostających formalnie w związku małżeńskim, a także będących w separacji, a nawet posiadających dzieci. Takie ujęcie singlizmu stanowi ważną przesłankę i punkt wyjścia do dyskusji nad sposobem definiowania osób żyjących w pojedynkę. Trudno bowiem przyporządkować do kategorii tych, którzy z formalnego punktu widzenia singlami nie są, gdyż nie żyją samotnie. Singlem, w ujęciu Kuklińskiej, jest osoba powyżej 30 lat, mieszkająca w dużej aglomeracji miejskiej. Istotnym elementem tej definicji jest kryterium psychologiczne tj. samookreślenie i samoświadomość jednostki w kontekście bycia singlem – osoby te same postrzegają siebie jako singli, identyfikując się zarazem z tą kategorią. Ponadto do grona osób żyjących w pojedynkę, badaczka ta zalicza osoby niepozostające w formalnym związku, czyli panny i kawalerów, rozwódki i rozwodników, wdowy i wdowców oraz osoby będące w separacji<sup>350</sup>. Do singli, według wspomnianej socjolożki, należą również osoby będące w małżeństwie, których relacje z partnerem bądź partnerką uległy w ostatnim czasie znacznemu pogorszeniu i osłabieniu, np. przez wzmożoną aktywność zawodową czy delegacje służbowe. Do grona singli zaliczane są także jednostki, które mieszkają samotnie lub z innymi osobami, z którymi nie tworzą bliskiej i stałej relacji interpersonalnej o charakterze miłosnym (np. z przyjaciółmi), a także te które mają na wychowaniu dzieci.

Konstatując, K. Kuklińska stwierdza, że chociaż większość singli charakteryzuje samodzielność finansowa, to do kategorii tej zaliczane są także jednostki korzystające ze wsparcia finansowego najbliższych im osób, najczęściej rodziców. W jej opinii, singli wyróżniają takie cechy osobowości jak: samorealizacja i orientacja na zaspokojenie własnych potrzeb, a także utrzymywanie trwałych i silnych więzi z innymi, w tym zarówno z najbliższą, jak i dalszą rodziną. Badaczka ta przywołuje opinię Małgorzaty Sikorskiej, która zauważa, że być może jedynym niepodważalnym kryterium definicyjnym singlizmu jest autodefinicja, tj. samookreślanie danej osoby jako singla. W opinii Kuklińskiej, egzystowanie w pojedynkę stanowi na ogół tylko etap przejściowy w cyklu życiowym człowieka - pomiędzy wczesną dorosłością, a pierwszą, poważną miłosną relacją interpersonalną, a następnie między kolejnymi związkami - niż stałą, niezmienną sytuację życiową<sup>351</sup>.

---

<sup>349</sup>K. Slany, *Alternatywne...*, dz. cyt., s. 116.

<sup>350</sup>Pojęcie to jest definiowane jako sytuacja, w której z formalnego punktu widzenia małżonkowie wciąż pozostają w związku małżeńskim, jednakże nastąpił trwały lub przejściowy rozpad pożycia małżeńskiego w tym znaczne osłabienie więzi łączących małżonków.

<sup>351</sup>K.L. Kuklińska, *Single według...*, [w] *Singlizm...* dz. cyt., s. 195.

Lucjan Kocik zauważa, iż obraz kobiety wiodącej samotne życie uległ znacznej transformacji- począwszy od konotacji pejoratywnych- gdzie „stare panny postrzegane były jako kobiety, których żaden mężczyzna nie wybrał, nierealizujące powołania, jakie w powszechnej opinii nadawało sens życiu kobiety, czyli rodzenie dzieci, służenie mężczyźnie, który wybrał ją na swoją żonę”<sup>352</sup>, do pozytywnych - niekiedy wiążących się również z pewnego rodzaju admiracją i naśladownictwem takiego sposobu życia. Współcześnie - jak zauważa autor- „samotna kobieta, to osoba niezależna, żyjąca pełnią życia. To osoba, która sama z tych czy innych powodów zdecydowała się na to, by nie zakładać rodziny”<sup>353</sup>.

### 3.3. Społeczne i jednostkowe uwarunkowania singlizmu

Singlizm tj. życie w pojedynkę jest zaliczany przez badaczy problematyki relacji międzyludzkich, małżeństwa, a nade wszystko przez socjologów rodziny do alternatywnych form życia małżeńsko-rodzinnego. Polska socjolożka rodziny Anna Kwak za te formy uznaje „układy wzajemnych powiązań seksualnych i rodzinnych, które nie są usankcjonowane prawnie i/lub nie posiadają biologicznego rodzicielstwa”<sup>354</sup> i zalicza do nich:

- związki, które nie są formalnie zalegalizowane prawnie np. kohabitacja;
- związki oparte na formalnym małżeństwie jednakże bez biologicznego rodzicielstwa, np. bezdzielne małżeństwa, które dobrowolnie rezygnują z posiadania potomstwa, rodziny patchworkowe<sup>355</sup>, rekonstruowane, w których jedno z rodziców nie ma biologicznego związku z dzieckiem;
- związki poprzedzone wcześniejszym małżeństwem, które obecnie zawierają tylko kryterium biologicznego rodzicielstwa, np. rodziny niepełne;
- rodziny nigdy nie oparte na związku małżeńskim tylko wyłącznie na biologicznym rodzicielstwie, np. niezamężne macierzyństwo<sup>356</sup>;

W podobny sposób klasyfikują je inni badacze, wskazując na: niezamężne macierzyństwo, kohabitację, związki homoseksualne, małżeństwa bezdzielne z wyboru, małżeństwa otwarte i rodziny zrekonstruowane<sup>357</sup>.

---

<sup>352</sup>L. Kocik, *Wzory małżeństwa i rodziny*, dz. cyt., s. 301.

<sup>353</sup> Tamże, s. 303.

<sup>354</sup>A. Kwak, *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2005, s. 91.

<sup>355</sup>Zob. więcej: T. Szlendak, *Socjologia rodziny...*, dz. cyt., s. 496-501, 505. Mianem rodziny patchworkowej jest określana rodzina rekonstruowana po rozwodach lub rozwodzie, oparta na ponownym małżeństwie, składająca się z rozwodników i ich nowych partnerów, ich dzieci z poprzednich związków oraz ich wspólnych dzieci;

<sup>356</sup>Tamże, A. Kwak, *Rodzina w dobie przemian...*, dz. cyt., s. 91.

<sup>357</sup>M. Raław- Markowska, *Od jednorodności ku różnorodności: modernizacja rodzin w Polsce*, „Problemy Rodziny” 2000, nr 2-3, s. 22-29.

Brytyjski socjolog A. Giddens wśród podstawowych form życia małżeńsko-rodzinnego, alternatywnych wobec zinstytucjonalizowanego małżeństwa i rodziny zwrócił uwagę na życie w pojedynkę, monoparentalność, kohabitację, związki homoseksualne i komuny<sup>358</sup>. Niektórzy badacze zwrócili uwagę na wspomniane wcześniej zróżnicowane postaci życia w pojedynkę:

- Quirkyalone- tzw. „pozytywnie zakręceni”, zwariowani single;
- Querk- mianem tym określa się osobę, która podjęła świadomą, wolną decyzję, odrzucając możliwość bycia w stałym związku. Warto podkreślić, że osoby egzystujące w ten sposób tolerują wyłącznie nieformalne i niezobowiązujące relacje;
- Parasite singels (para sito singuru)- tzw.  *Pasożytujący single* – reprezentują model życia szczególnie popularny w Japonii wśród młodych, bardzo dobrze wykształconych i zarabiających mężczyzn, którzy zamykają się w świecie Mangi. Dla tych osób ważniejsze od prawdziwych emocji są te bardziej „plastikowe” i sztucznie kontrolowane;
- LAT (*Live Alone Together lub Living Apart Together*)- tzw. związki na odległość, weekendowe. Ludzie żyją ze sobą w związku, lecz nie mieszkają razem;
- FF (*Friend Fuck* lub termin znany bardziej pod nazwą *Friends with Benefits*)- niezobowiązujące, krótkotrwałe związki bazujące na przygodnych aktach seksualnych<sup>359</sup>;

K. Slany dowodzi, że do najważniejszych zmian, które przyczyniły się do wzrostu popularności alternatywnych form życia małżeństwo-rodzinnego zaliczyć można: wzrost dobrobytu społeczeństw, przemiany zatrudnienia w sektorach gospodarki (dynamizacja sektora usług oraz nauki i informacji), wzrost poziomu wykształcenia przede wszystkim kobiet, co wpłynęło na wzrost ich znaczenia i autonomii<sup>360</sup>. Danuta Duch- Krzysztozek dodaje, że istotny wpływ wywarły także inne czynniki, takie jak: indywidualizacja poczucia sukcesu i życiowej satysfakcji; osłabienie wpływu norm i wartości skupiających się już nie wokół rodziny wielopokoleniowej, ale rodziny nuklearnej; oddzielenie życia seksualnego nie tylko od prokreacji, lecz i od małżeństwa; nietrwałość i rozpad instytucji rodziny; obniżenie autorytetu rodziców; wzrost autonomii młodzieży czy też mniejsze znaczenie grupy pokrewieństwa<sup>361</sup>.

---

<sup>358</sup>Por. A. Giddens, *Socjologia*, tłum. A. Szulżycka i inni, dz. cyt.

<sup>359</sup>B.J. Gocłowska, *Członek plemienia czy singiel? Nowe formy życia rodzinnego*, [w:] D. Czajkowska-Ziobrowska, A. Zduniak (red.), *Edukacja dla bezpieczeństwa. Bezpieczna szkoła, bezpieczny uczeń. Edukacja wobec zagrożeń szkolnych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa, Poznań 2007, s. 127.

<sup>360</sup>K. Slany, *Alternatywne formy...*, dz. cyt.

<sup>361</sup>Por. D. Duch-Krzysztozek, *Małżeństwo, seks, prokreacja. Analiza socjologiczna*, Wyd. IFiS PAN, Warszawa 1995.



Z pewnością na wzrost popularności alternatywnych wobec rodziny stylów życia miały także wpływ nowe zjawiska demograficzne takie jak: opóźniony wiek zawierania małżeństw, niski poziom dzietności rodzin, wydłużający się czas życia. Należy podkreślić, że nie bez znaczenia jest również wzrost społecznej akceptacji takiego stylu życia, zmiany poglądów Polaków na samotność, powstawanie różnych instytucji społecznych i kulturalnych, których przesłaniem jest organizowanie czasu wolnego dla singli, a także kreowanie singlizmu i życia w pojedynkę przez media. Wszystkim powyżej opisanym zjawiskom towarzyszy zwiększanie się z roku na rok odsetka osób, wybierających świadomie życie w pojedynkę<sup>362</sup>

Egzystowanie solo może wynikać z wielu przesłanek, zarówno subiektywnych jak i obiektywnych. W literaturze przedmiotu najczęściej dokonuje się rozróżnienia na dwie główne grupy przyczyn samotnego życia:

- 1) życie w pojedynkę stanowiące wolny i świadomy wybór jednostki;
- 2) singlizm będący konsekwencją nieszczęśliwych okoliczności losowych

### **3.3.1. Singlizm jako wolny wybór jednostki**

Singlizm w tym ujęciu będzie rozumiany jako zjawisko społeczne niedeterminowane w żaden sposób poprzez okoliczności losowe, tzn. jednostka sama w sposób świadomy i dobrowolny wybiera taki styl życia, co więcej potrafi zazwyczaj przewidzieć ewentualne skutki takiej decyzji, będąc przy tym zadowolona ze swojego wyboru.

Jedną z najczęściej przywoływanych w literaturze przedmiotu przyczyn egzystowania w pojedynkę, w kategorii wolny wybór, jest poświęcenie się jednostki pracy i życiu zawodowemu - w wypadku starszych singli, oraz edukacji – w wypadku singli młodszych. Single starają się w ten sposób niwelować nadmiar wolnego czasu, który mogliby przeznaczyć na aktywne poszukiwanie partnera. Duża ilość czasu poświęcanego na obowiązki zawodowe niweluje zarazem czas wolny, który mogliby przeznaczyć na aktywne poszukiwanie partnera. Inaczej mówiąc, są oni tak zaabsorbowani pracą, że nie znajdują czasu by umawiać się na randki. Praca stanowi dla nich z jednej strony ucieczkę od refleksji życiowej na temat samotności, a z drugiej - traktowana jest jako remedium na ich osamotnienie<sup>363</sup>. Single jednocześnie przyznają, że czas na refleksję dotyczącą życia uczuciowego i wejścia w związek formalny bądź nieformalny nadejdzie w bliżej nieokreślonej przyszłości. W obecnej sytuacji,

---

<sup>362</sup>K. Slany, *Alternatywne formy...*, dz. cyt.

<sup>363</sup>Por. K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania...* dz. cyt., s. 129; por. J. Czernecka, *Wielkomięscy...*, dz. cyt., s. 76.

skupiają się oni na maksymalnym zaangażowaniu w pracę zawodową i zdobyciu jak najlepszej pozycji rynkowej.

Badania przeprowadzone przez J. Czernecką wykazały, że dla znacznej części osób żyjących solo, które nie ukończyły jeszcze 30 roku życia, zdecydowanie większą wartość od założenia rodziny stanowi osiągnięcie niezależności finansowej i satysfakcji zawodowej. Stąd też, na początku kariery zawodowej, single poświęcają dużo czasu na różnego rodzaju szkolenia i kursy podnoszące ich kwalifikacje<sup>364</sup>. Niektórzy badani podkreślali, że pragną założyć rodzinę, jednakże najpierw muszą osiągnąć prestiżową pozycję zawodową, która umożliwi im osiągnięcie stabilnej sytuacji materialnej<sup>365</sup>. Dla singli, którzy osiągnęli już pierwsze sukcesy zawodowe, a ich kariera stopniowo przyspiesza, nadrzędnym celem staje się uzyskanie kolejnego awansu<sup>366</sup>. W ich przypadku, refleksja nad sferą miłosną zazwyczaj pojawia się około 40 roku życia. Wówczas stwierdzają, że „przespali” odpowiedni moment na znalezienie partnera życiowego, założenie rodziny i spłodzenie dzieci<sup>367</sup>. Długotrwałe egzystowanie w pojedynkę powoduje brak chęci lub niekiedy nawet umiejętności zmiany.

Jak zauważa Agata Wilska, każdy człowiek ma swoje przyzwyczajenia i rytuały, które stanowią ważną część jego życia. Im bardziej okres życia w pojedynkę przedłuża się, tym większe jest prawdopodobieństwo, że nie będziemy chcieli, bądź potrafili, zrezygnować z utartych schematów zachowań. Partner mógłby zaburzyć to, co wypracowaliśmy indywidualnie. Może mieć miejsce także sytuacja, w której single wprawdzie deklarują, że są gotowi do rezygnacji ze wszystkich przywilejów, jakie daje im życie w pojedynkę, na rzecz tych, które można otrzymać nawiązując relację intymną, niemniej i tak nie decydują się na wejście w związek. Głównym determinantem takiego postępowania jest niepewność i lęk przed reorganizacją ich życia, bowiem każda zmiana łączy się z ryzykiem. Długookresowe egzystowanie solo może także sprawić, że single mają tzw. poczucie wyjścia z wprawy, tj. życia w związku. Niejednokrotnie zdarza się, że osoby prowadzące samotne życie przez wiele lat czują się niepewnie, niezręcznie w sytuacjach intymnych z osobą płci przeciwnej, tj. w momencie gdy nadarza się im okazja pójścia na randkę lub gdy doświadczają pocałunku. Osoby te odczuwają wówczas wstyd przed porażką, boją się narazić na śmieszność i poczucie winy<sup>368</sup>.

---

<sup>364</sup>J. Czernecka, *Wielkomiejscy single...*, dz. cyt., s. 76.

<sup>365</sup> Tamże, s. 78.

<sup>366</sup> Tamże.

<sup>367</sup> Tamże, s. 82.

<sup>368</sup> Zob. więcej: <http://stylzycia.newsweek.pl/45-powodow-dlaczego-jestesmy-sami-newsweek-pl,artykuly,283611,1.html> [dostęp: 08.07.2022].

Warto podkreślić, że czasami ma miejsce sytuacja, kiedy osoby żyjące w pojedynkę stopniowo zatracają identyfikację przyczyn, dla których w tak głęboki sposób zaangażowali się w życie zawodowe, kosztem życia prywatnego. Jedna z singielek przyznała, że już nie wie, czy jest sama dlatego, że praca pochłania cały jej czas, czy z tego powodu, że tak dużo pracuje, bo jest sama. Jak dowodzi J. Czernecka, samotność nie jest atutem przy obsadzaniu najbardziej prominentnych stanowisk zawodowych, świadczy raczej o pewnej niedojrzałości emocjonalnej<sup>369</sup>. Mimo wszystko praca zawodowa stanowi dla singli z jednej strony ucieczkę, a z drugiej remedium na spędzane samotnie wieczory. Jedna z kobiet stwierdziła, że praca daje jej ogromną satysfakcję i nie sądzi żeby mogła doświadczyć podobnej ekscytacji spędzając czas z mężem i dziećmi<sup>370</sup>. Z kolei jeden z uczestników badań Czerneckiej przyznał, że jego obecne życie jest <<wyjąłowane>>, tj. pozbawione pozazawodowych aktywności, ponieważ cały czas wolny poświęca pracę. Nadmienia, że żaden związek z kobietą nie mógłby przetrwać z powodu jego permanentnej nieobecności<sup>371</sup>.

W kontekście nadmiernego zaangażowania osób żyjących w pojedynkę wyróżnia się dwie przeciwstawne sytuacje. Z jednej strony, należy wyodrębnić singli, którzy przez przesadne poświęcanie się obowiązkom zawodowym w przeszłości zaniedbywali jednocześnie swoich ówczesnych partnerów, co doprowadziło do rozpadu ich związku. Z drugiej strony, mamy do czynienia z sytuacją, w której to single zostali porzuceni przez partnera lub partnerkę zajętego rozwojem swojej kariery zawodowej<sup>372</sup>. W tym aspekcie możemy mówić także o braku porównywalnego zaangażowania partnerów w budowanie związku. Single, którzy doświadczyli takiego traktowania ze strony partnera wypowiedzieli się w tym tonie, że lepiej żyć samemu, niż tkwić w nieudanych związkach, bez przyszłości, tj. takich, w których partnerzy nie akceptują i nie potrafią pogodzić odrębnych sposobów patrzenia na świat<sup>373</sup>. Ankietowani w badaniach J. Czerneckiej przyznają, że ich wcześniejsze trwałe relacje rozpadły się, ponieważ tylko oni byli w nie zaangażowani, a ich ówcześni partnerzy skoncentrowani byli wyłącznie na realizowaniu własnych potrzeb. Wśród przyczyn braku porównywalnego zaangażowania obu stron w budowanie związku, single najczęściej wymieniali: odmienne cechy charakteru i osobowości, a także zbyt dużą różnicę wieku dzielącą partnerów<sup>374</sup>.

---

<sup>369</sup> Zob. więcej: <http://www.deon.pl/inteligentne-zycie/ona-i-on/art,211,slodki-zywot-polowki.html> [dostęp: 07.07.2022]

<sup>370</sup> J. Czernecka, *Wielkomięscy single...*, dz. cyt., s. 78.

<sup>371</sup> Tamże, s. 79.

<sup>372</sup> Tamże, s. 80.

<sup>373</sup> Tamże, s. 112.

<sup>374</sup> Tamże, s. 112-114.

Badania przeprowadzone przez Lucjana Kocika dowodzą, że w społeczeństwach zachodnich większość samotnych kobiet upatruje przyczyn swojej dotychczasowej sytuacji w stylu życia wymuszonym przez pracę. W Polsce natomiast, jedynie 18% singielek formułuje pogląd, że to praca jest głównym czynnikiem hamującym rozwój ich życia towarzyskiego. Prawie połowa kobiet żyjących w pojedynkę twierdzi z kolei, że egzystowanie solo jest ich świadomym, wolnym wyborem i stanowi zarazem konsekwencję ich wysokich wymagań stawianych potencjalnym partnerom<sup>375</sup>. E. Paprzycka postrzega silne zaangażowanie się osób stanu wolnego w pracę zawodową i akcentowanie potrzeby rozwoju zawodowego jako społeczną przyczynę singlizmu<sup>376</sup>. Badaczka ta stoi na stanowisku, że singlizm jest utożsamiany nie tyle z orientacją na karierę zawodową, co z samą specyfiką wykonywanej działalności zawodowej<sup>377</sup>. Inni autorzy także zwracają uwagę na ponowoczesne uwarunkowania, tego coraz bardziej popularnego stylu życia. Daniel Falcman i Łukasz Koperski tytułują XXI stulecie mianem „doby skrajnego konsumpcjonizmu”<sup>378</sup>. Według nich do najbardziej eksponowanych współcześnie wartości należą: kariera, stabilizacja finansowa i wszechstronne wykształcenie, które stanowi jeden z fundamentalnych czynników pozwalających jednostce osiągnąć sukces w życiu zawodowym. Wzmożony wzrost zaangażowania na płaszczyźnie zawodowej jest implikowany głównie poprzez przemiany ideologiczne i kulturowe, które stanowią jednocześnie manifestacje niezależności jednostki<sup>379</sup>.

Dorota Ruskiewicz zauważa, że oczekiwania dzisiejszego społeczeństwa odbiegają od praw natury, według których związek małżeński i wydanie na świat potomstwa powinno mieć miejsce w relatywnie młodym wieku. Uczona ta formułuje opinię, że w XXI wieku mamy do czynienia ze swoistą modą na życie w pojedynkę, która stanowi następstwo przemian w obrębie współczesnej kultury<sup>380</sup>. Zjawisko to może stanowić następstwo postępującego w we współczesnym społeczeństwie polskim procesu indywidualizacji (przeniesienia czynników decyzyjnych z grupy na jednostkę) i osłabienia społecznej kontroli. W dzisiejszych czasach wybór partnera życiowego postrzegany jest przede wszystkim w kontekście indywidualnej decyzji danej osoby, dlatego też coraz częściej możemy spotkać się z podejściem nakierowanym bardziej na „ja” niż na „my”. Z tej też przyczyny, coraz bardziej powszechna staje się sytuacja, gdy dwie osoby przesiąknięte indywidualistycznym podejściem do życia nie

---

<sup>375</sup>L. Kocik, *Wzory małżeństwa i rodziny*. dz. cyt., s. 308

<sup>376</sup>E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 291

<sup>377</sup>E. Paprzycka, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 111

<sup>378</sup>D. Falcman., Ł. Koperski, *Bycie singlem jako nowa koncepcja życia i alternatywa wobec małżeństwa*, „Roczniki Socjologii Rodziny”2010, nr 20, s. 84.

<sup>379</sup>Tamże.

<sup>380</sup>D. Ruskiewicz, *Życie w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 132-133.

potrafią się porozumieć, a w konsekwencji tego pojawiają się poważne trudności w podtrzymaniu danej relacji<sup>381</sup>.

Według Aleksandra Ziolo rozpowszechniany w dyskursie medialnym obraz singli jako ludzi sukcesu jest przejawskrawiony i należy postrzegać go raczej w kategoriach mitu. Osoby żyjące w pojedynkę niejednokrotnie deprecjonują życie rodzinne<sup>382</sup>. Socjolog ten formułuje pogląd zgodnie z którym, w Polsce mamy generację świetnie wykształconych 30-latków, którzy zainwestowali w rozwój kompetencji zawodowych, zapominając przy tym o podnoszeniu umiejętności społecznych. Parafrazując autodefinicję pokolenia młodych dorosłych można powiedzieć, że „...mają świetną pracę, mieszkanie, dobry samochód, ale nie mają tego z kim dzielić”<sup>383</sup>.

Kolejna, często podnoszona w literaturze przedmiotu przyczyna singlizmu tkwi w potrzebie samorealizacji, niezależności i swobody<sup>384</sup>. Brak stałego partnera życiowego i rodzinnych zobowiązań pozwala singlom zadbać o osobisty rozwój, poprzez uczestnictwo w kursach, szkoleniach, warsztatach czy sesjach coachingowych. Ponadto, z racji braku zobowiązań rodzinnych, osoby żyjące solo mogą przeznaczyć swój wolny czas na rozwijanie hobby i zainteresowań<sup>385</sup>. Nie zawsze jednak, o wyborze takiego stylu życia decyduje pragnienie samorealizacji czy chęć rozwoju osobistej jednostki. Niekiedy, jak pokazują badania E. Paprzyckiej, główna motywacja samotnego życia tkwi w silnie akcentowanej potrzebie samostanowienia, swobody. Single odnosili się np. do sytuacji, w których czuli się niekomfortowo, gdy ktoś ograniczał ich niezależność, próbując narzucić im sposób spędzania wolnego czasu<sup>386</sup>.

Warto nadmienić, że tę przesłankę za najważniejsze źródło singlizmu uznali również poznańscy uczestnicy badań A. Żurek. Jedynie 13,2 % ankietowanych nie wskazało na ten motyw samotności życiowej<sup>387</sup>. Niektórzy single wprost przyznawali, że życie w pojedynkę jest dla nich wygodne i są zadowoleni z wyboru takiego stylu życia. Respondenci wspominając o korzyściach, jakie niesie ze sobą egzystowanie w pojedynkę zwracali uwagę także na brak

---

<sup>381</sup>Tamże, s. 134-135.

<sup>382</sup>Za: <http://jegostrona.pl/news/artykuly/419454,co-piaty-polak-wiedzie-samotne-zycie-oto-glowne-powody.html> [dostęp: 07.07.2022].

<sup>383</sup>Tamże.

<sup>384</sup>Por. E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt.; tenże, *Bycie singlem...*, dz. cyt., por. K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania...*, dz. cyt.; por. Paprzycka, tamże, 2008, s. 292; por. A. Żurek, *Single...*, dz. cyt.

<sup>385</sup>Zob. więcej: za: <https://portal.abczdrowie.pl/samotne-zycie-w-wielkim-miescie-dlaczego-wielu-z-nas-decyduje-sie-zostac-singlem> [dostęp: 07.07.2022].

<sup>386</sup>E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 292; por. tenże, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 111.

<sup>387</sup>A. Żurek, *Single...*, dz. cyt., s. 351.

zobowiązań wobec partnera/partnerki oraz niezależność w podejmowaniu działań i spędzaniu wolnego czasu<sup>388</sup>.

Niekiedy podłoże samotnego egzystowania tkwi we względach osobowościowych tj. braku gotowości do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny, a także lęku przed wzięciem odpowiedzialności za partnera<sup>389</sup>. Socjologowie i psychologowie postrzegają tę kwestię w kontekście braku dojrzałości życiowej człowieka. Ich zdaniem cechą charakterystyczną takiego zachowania jednostki jest: wyidealizowany obraz intymnej relacji, stawianie partnerowi wymagań trudnych do zrealizowania, brak kompetencji komunikacyjnych, brak odpowiedzialności oraz postawa roszczeniowa<sup>390</sup>. Brak gotowości do podjęcia ważnej decyzji egzystencjalnej, jaką jest zawarcie związku małżeńskiego i założenie rodziny przyczynił się w przypadku niektórych singli do rozpadu ich związku<sup>391</sup>. Niektóre uczestniczki badań przeprowadzonych przez J. Czernecką w społeczności wielkomięskiej przyznały, że nie potrafiły w danym punkcie życia, w którym się znajdowały, wyobrazić sobie siebie w roli matki. Kobiety te twierdziły, że jeśli poczują potrzebę posiadania dziecka, dopiero wówczas zainteresują się poszukiwaniem stałego partnera - nie potrafiły jednak precyzyjnie określić, kiedy to może się wydarzyć<sup>392</sup>.

Z kolei badania przeprowadzone przez J. Reynolds, M. Wetherella i S. Taylor wykazały, że kobiety przeciwstawiając się negatywnej ocenie ze strony innych sądzą, że małżeństwo nie jest tym czego tak naprawdę pragną. Taka postawa chroni je przed wartościowaniem ich obecnego stylu życia, definiowanego w tym wypadku jako życiowa porażka, ponieważ gdyby chciały znaleźć partnera, to na pewno by to uczyniły. Warto zauważyć, że prezentując taką postawę, singielki te mogą być narażone na posądzenie o racjonalizację swojego wyboru<sup>393</sup>. Część singli przyznało, że w ogóle nie planuje mieć dzieci, gdyż nie odczuwają takiej potrzeby. Jeszcze inni stwierdzili, że pojawienie się na świecie potomka byłoby sprzeczne z ich planami zawodowymi i zakłóciłoby ich ulubiony rytm spędzania wolnego czasu<sup>394</sup>.

Pozostając w nurcie przyczyn mających podłoże psychologiczne warto wspomnieć o osobach, które żyją w pojedynkę, ze względu na brak odczuwania potrzeby angażowania się w bliskie relacje interpersonalne. Psycholożka Katarzyna Palus określiła osoby wybierające

---

<sup>388</sup> E. Paprzycka, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 111.

<sup>389</sup> Tamże.

<sup>390</sup> Zob. więcej: <http://stylzycia.newsweek.pl>, dz. cyt. [dostęp: 08.07.2022].

<sup>391</sup> J. Czernecka, *Wielkomięscy single...* dz. cyt., s. 120-121.

<sup>392</sup> Tamże, s. 120.

<sup>393</sup> J. Reynolds, M. Wetherell & S. Taylor, *Choice and Chance: Negotiating Agency in Narratives of Singleness*, "The Sociological Review" 2007, Vol. 55, No. 2, pp. 331-351.

<sup>394</sup> Tamże.

taki styl życia mianem reprezentantów tzw. „typu samotniczego”<sup>395</sup>. Uczestnicy jej badań twierdzili, że nie czują się osamotnieni i przez to nie poszukują partnera. Niektórzy przyznali, że życie w pojedynkę jest implikowane przez specyfikę pracy zawodowej i ich tryb życia<sup>396</sup>. Inni wprost twierdzą, że bardzo pragnęli nawiązać bliską relację interpersonalną z osobą płci przeciwnej, lecz napotykali wiele trudności ze znalezieniem odpowiedniego kandydata na partnera życiowego.

Niektóre uczestniczki badań przeprowadzonych przez E. Paprzycką stwierdziły, że w dzisiejszych czasach bardzo trudno spotkać przystojnego, inteligentnego, wartościowego, a zarazem wolnego mężczyznę. Jeśli już trafią na interesującego mężczyznę, to ostatecznie okazuje się, że albo jest już „zajęty”, albo jest gejem. Inne kobiety żaliły się, że cały czas spotykają niezaradnych, niedojrzałych emocjonalnie i życiowo mężczyzn<sup>397</sup>. Jeden z singli stwierdził z kolei, że główną przyczyną tego, że wciąż egzystuje w pojedynkę tkwi w tym, że nie może się zdecydować, z którą kobietą chce stworzyć związek, gdyż jak sądzi kocha wszystkie kobiety na świecie. Inny mężczyzna jako główny powód trudności w znalezieniu odpowiedniej partnerki wskazał na niepewność co do tego, czy osoba, z którą kiedyś będzie w związku, będzie potrafiła z nim dzielić życie za kilkanaście lat, czy ich związek przetrwa próbę czasu<sup>398</sup>.

Jak wynika z badań przeprowadzonych przez A. Żurek, połowa singli (51%) widzie samotne życie z powodu braku odpowiedniego kandydata na partnera, z którym mogliby nawiązać początkowo nieformalną relację np. typu *living apart together*, a następnie z czasem mogłaby się ona przerodzić w zalegalizowany prawnie związek małżeński<sup>399</sup>. Również prawie połowa respondentów badanych przez K. Palus przyznała, że obecnie żyje solo, ponieważ w swoim dotychczasowym życiu nie trafili jeszcze na właściwą osobę, z którą mogliby stworzyć intymną relację. Warto uzupełnić, że do tej kategorii zaliczeni zostali zarówno single pierwotni, tj. tacy, którzy nigdy nie byli w związku, jak i single wtórni, tj. osoby, które tworzyły w przeszłości bliską relację miłosną z partnerem<sup>400</sup>. Zdaniem K. Tymickiego, autora pracy magisterskiej poświęconej zjawisku starokawalerstwa i staropaniństwa, rynek małżeński można porównać do rynku towarów i usług, na którym mają miejsce różne transakcje, podobnie jak np. w wypadku sprzedaży warzyw i owoców. Jego zadaniem, rynek

---

<sup>395</sup> K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 127.

<sup>396</sup> Tamże, s. 127-128.

<sup>397</sup> E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 290.

<sup>398</sup> E. Paprzycka, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 110, 112.

<sup>399</sup> A. Żurek, *Single...*, dz. cyt., s. 351.

<sup>400</sup> K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 122.

matrymonialny stanowi miejsce, w którym spotykają się różne osoby i niektóre z nich znajdują tam swojego partnera, a inne niestety nie<sup>401</sup>.

Relatywnie często spotykaną przyczyną życia w pojedynkę, mającą podłoże psychologiczne, jest nieśmiałość i lęk wobec osób płci przeciwnej<sup>402</sup>. Badania przeprowadzone przez angielskiego psychologa społecznego Michaela Argyle'a pokazały, że „nieśmiałość może stanowić przeszkodę w normalnym funkcjonowaniu społecznym oraz wiązać się z wycofaniem z kontaktów interpersonalnych, a także z trudnościami w nawiązywaniu i podtrzymywaniu kontaktów społecznych”<sup>403</sup>. Do podobnych wniosków doszli w latach 80-tych D.R. Austrom i H. Hanel – ich zdaniem 23% singli za główną przyczynę życia w pojedynkę uznało osobiste deficyty, w tym nadmierną nieśmiałość<sup>404</sup>. Z kolei na początku XXI wieku odnotowano wzrost liczby tego typu deklaracji. W badaniach m.in. Denise Donnelly, aż 89% mężczyzn jako nadrzędną barierę w nawiązywaniu i utrzymaniu znajomości podawało właśnie nieśmiałość. W przypadku kobiet, problem ten dotyczył 77% respondentek<sup>405</sup>.

J. Czernecka zauważa, że nieśmiałość stanowi dla mężczyzn największą barierę podczas randek. Jeden z singli stwierdził, iż podczas spotkań towarzyskich z kobietami nie jest w stanie opanować stresu i dla rozładowania napięcia nieustannie opowiada różne historie ze swojego życia, nie dopuszczając przy tym do głosu swoich partnerek. Mężczyzna ten stwierdził, że w sytuacjach stresujących, zaczyna zachowywać się w sposób sarkastyczny, grubiański i autokratyczny, czemu towarzyszy bardzo specyficzne poczucie humoru. W konsekwencji zazwyczaj bywa negatywnie oceniany przez kobiety, co z kolei sprawia, że nie może znaleźć sobie stałej partnerki<sup>406</sup>. Jedna z uczestniczek badań K. Palus stwierdziła natomiast, że nieśmiałość bardzo przeszkadza jej wchodzić w kontakty z płcią przeciwną, krępują ją wszelkie sytuacje, gdy musi nawiązać kontakt z mężczyznami<sup>407</sup>.

Kolejnym źródłem niepowodzeń przywoływanym przez singli w relacjach z płcią przeciwną, w aspekcie psychologicznym, jest brak naturalności i spontaniczności w zachowaniu. Zdaniem jednej z singielek, naczelnym powodem trudności w nawiązywaniu

---

<sup>401</sup>K. Tymicki, *Starokawalerstwo i staropanieństwo*, dz. cyt., s. 77-106.

<sup>402</sup>K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 124; J. Czernecka, *Wielkomiejscy single...*, dz. cyt., s. 126.

<sup>403</sup>M. Argyle, *Nowe ustalenia w treningu umiejętności społecznych*, [w:] M. Argyle, W. Domachowski (red.), *Reguły życia społecznego. Oxfordzka psychologia społeczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994, s. 202.

<sup>404</sup>D. R., Austrom, K. Hanel, *Psychological Issues of Single Life in Canada: An Exploratory Study*, "International Journal of Women's Studies" 1985, No.8, p. 17.

<sup>405</sup>D. Donnelly, E. Burgess, S. Anderson, R. Davis, J. Dillard, *Involuntary Celibacy: a Life Course Analysis*, „The Journal of Sex Research” 2001, No.2, pp. 159-169.

<sup>406</sup>J. Czernecka, *Wielkomiejscy single...*, dz. cyt., s. 127.

<sup>407</sup> K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 124.



kontakty z mężczyznami jest brak autentyczności, tj. w sytuacji, gdy ktoś naprawdę jej się podoba, zaczyna udawać kogoś kim w rzeczywistości nie jest<sup>408</sup>.

Życie w pojedynkę może także wynikać czasami ze zbyt wygórowanych wymagań stawianych potencjalnym kandydatom na partnera<sup>409</sup>. Jedną z uczestniczek badań przeprowadzonych przez E. Paprzycką stwierdziła, że jest świadoma swoich nadmiernych wymagań stawianych potencjalnym kandydatom na partnera, niemniej, nie potrafi jednak z nich zrezygnować. Kobieta ta wymieniła sporą liczbę cech wymarzonego partnera, do których zaliczyła m.in.: wysoką inteligencję, odpowiedzialność, zaradność, potrzebę intelektualnej dominacji, spontaniczność z lekką nutą szaleństwa, poczucie humoru, itp. jednocześnie konkludując, że raczej nie jest możliwe spotkanie kogoś takiego w rzeczywistości<sup>410</sup>.

Singielki, badane przez J. Czernecką wymagały z kolei od swoich ówczesnych partnerów przede wszystkim wysokich zarobków, prominentnej pozycji zawodowej oraz dużej zaradności i realizacji aspiracji zawodowych, gdyż jak twierdziły, mają wysokie wymagania dotyczące zarówno pracy, jak i życia osobistego. Respondentki, same posiadające wysoką pozycję społeczną i zawodową otwarcie informowały, że w ich otoczeniu zawodowym i prywatnym brakuje mężczyzn, którzy mogliby dorównać im nie tylko pod względem poziomu wykształcenia, ale również przedsiębiorczości i zaradności, co powoduje deficyt potencjalnych kandydatów na stałego partnera czy męża. Warto w tym miejscu zaznaczyć, że część kobiet postrzegają życie w związku z mężczyzną przez pryzmat szansy na polepszenie standardu ich obecnej egzystencji. Z uwagi na fakt, że ówcześni partnerzy, nie wykazywali żadnej inicjatywy w kierunku polepszenia ich standardu życiowego, respondentki decydowały się na zakończenie znajomości, ostatecznie stwierdzając, że nie rokowały pozytywnie na przyszłość<sup>411</sup>. Inne uczestniczki badania akcentowały szereg problemów dysfunkcyjnych dla związku, takich jak: zbyt mała zaradność mężczyzn, reprezentowanie typu „maminsynka”, brak zaspokojenia ich emocjonalnych potrzeb czy też deficyty w kontekście odpowiedzialności i opiekuńczości<sup>412</sup>.

Z kolei mężczyźni żyjący w pojedynkę także artykułowali bardzo konkretne wymagania wobec kobiet, z którymi mogliby stworzyć udany związek. Wymieniali cechy osobowości, takie jak: zbliżony poziom wykształcenia i możliwości intelektualnych, podobny światopogląd, w tym poglądy o charakterze politycznym, moralnym i religijnym. Ponadto, cenią oni

---

<sup>408</sup> J. Czernecka, *Wielkomięscy single...*, dz. cyt., s. 125

<sup>409</sup> Por. E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 290-291; por. tenże, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 110-112; por. A. Żurek, *Single...*, dz. cyt., s. 351; por. K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania...* dz. cyt., s. 122-123; por. J. Czernecka, *Wielkomięscy single...* dz. cyt., s. 118-119.

<sup>410</sup> E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 290-291.

<sup>411</sup> J. Czernecka, *Wielkomięscy single...*, dz. cyt., s. 85-86, 118.

<sup>412</sup> Tamże, s. 119.

w potencjalnych partnerkach wysoki poziom wiedzy o świecie, ich odczytanie umożliwiające prowadzenie ciekawych i inspirujących konwersacji. Jednocześnie, respondenci zdają sobie sprawę z tego, że niezwykle trudno jest znaleźć partnerkę, która będzie spełniała powyższe wymagania, a równocześnie będzie dla nich atrakcyjna fizyczna, a w jej towarzystwie poczują tzw. „chemię”, tj. przypływ pozytywnych emocji<sup>413</sup>. Single podkreślali że w związku są ważne takie kwestie jak: szczerłość, zgodność, wzajemne zrozumienie się partnerów oraz umiejętność zawierania kompromisów<sup>414</sup>. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni byli zgodni co do pewnych cech osobowościowych, które powinien posiadać ich przyszły partner/ka. Należą do nich: opiekuńczość i udzielanie wsparcia emocjonalnego w trudnych chwilach, okazywanie czułości i miłości, podobny sposób wyrażania uczuć<sup>415</sup>. Single zapewniali, że ważną kwestię stanowi dla nich również możliwość wzajemnej inspiracji, tj. motywowania drugiej strony do podjęcia działania<sup>416</sup>. Uczestnicy badań J. Czerneckiej definiują idealny związek jako relację, w której „partnerzy potrafią zawierać kompromisy i udzielać sobie wzajemnej pomocy<sup>417</sup>.”

Badania przeprowadzone przez polskie socjolożki w kontekście długości okresu egzystowania w pojedynkę wykazały, że zarówno wraz z wiekiem, jak i długością życia solo, wymagania stawiane wobec potencjalnego partnera bynajmniej nie maleją<sup>418</sup>. W studium autorstwa E. Paprzyckiej pojawił się wątek coraz większych wymagań, większej wybredności. Niektórzy respondenci byli w przeszłości bardziej wyrozumiali wobec deficytów osobowości kobiet, z którymi się spotykali. Obecnie, jeżeli coś w danej kandydatce im nie odpowiada, to nie czekają na zmianę w trakcie ich wspólnego życia, lecz od razu to sygnalizują<sup>419</sup>.

Single badani przez J. Czernecką nadmieniają, że wraz z upływem lat mają coraz większe trudności z zaakceptowaniem wad innych ludzi. Dostrzegają także zmiany w swoim zachowaniu, m. in. to, że stają się bardziej apodyktyczni i nie lubią zawierać kompromisów. Wielu respondentów potwierdza także, że stawianie bardzo wysokich wymagań w stosunku do potencjalnych kandydatów na partnera nieraz przyczyniło się do tego, że zbyt pochopnie rezygnowali ze znajomości z osobami, które nie zrobiły na nich dobrego, pierwszego wrażenia i na pierwszy rzut oka nie spełniały ich wymagań<sup>420</sup>. Wygórowane wymagania wobec

---

<sup>413</sup>Tamże, s. 85.

<sup>414</sup> Tamże, s. 86.

<sup>415</sup>Tamże.

<sup>416</sup>Tamże, s. 87.

<sup>417</sup>Tamże.

<sup>418</sup>Por. E. Paprzycka, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 110-111; por. J. Czernecka, *Wielkomiiejscy single...*, dz. cyt., s. 119-120.

<sup>419</sup>E. Paprzycka, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 110-111.

<sup>420</sup>J. Czernecka, *Wielkomiiejscy single...*, dz. cyt., s. 119-120.

potencjalnych kandydatów na partnera oraz trudności ze znalezieniem osoby odpowiedniej do stworzenia bliskiej, miłosnej relacji sprawiają, że single zaczynają idealizować zjawisko społeczne zwane miłością. Z badań przeprowadzonych przez J. Czernecką wynika, że współczesnych singli cechuje wiara w przeznaczenie i w to, że pewnego dnia każdy z nich odnajdzie swoją prawdziwą, długo wyczekiwaną miłość. Warto zaznaczyć, że osoby te nie szukają nikogo „na siłę”, lecz czekają, aż miłość sama nagle pojawi się w ich życiu<sup>421</sup>.

D. Ruszkiewicz, w pracy *Życie w pojedynkę- ucieczka od rodziny czy znak naszych czasów*, określa idealizację miłości terminem *neoromantyzm*, który polega „na szukaniu księcia z bajki, który pojawi się nagle w życiu singielek na białym koniu”<sup>422</sup>. Zdaniem seksuologów, postawa typu „żaden mężczyzna nie zasługuje na mnie” charakteryzuje osoby, które są niedojrzałe psychicznie, emocjonalnie oraz seksualnie zablokowane<sup>423</sup>. Za główną przyczynę tego typu nastawienia uznaje się deficyty rodzinnej socjalizacji pierwotnej, związane z niedostateczną miłością ze strony rodziców<sup>424</sup>. J. Prusak, zastanawiając się nad przyczynami singlizmu, zwraca uwagę na promowany we współczesnej kulturze wzorzec relacji. W przeszłości, podstawowym zwornikiem intymności była rodzina, obecnie jest nim romantyczna relacja interpersonalna, stanowiąca dla singli swoisty imperatyw: „jeśli związek, to tylko oparty na uczuciu. Jeżeli uczucie, to tylko romantyczne pełne wzlotów i uniesień. Bez takiej relacji nie masz prawa być szczęśliwy”<sup>425</sup>. Samotne życie bywa niekiedy determinowane przez negatywne doświadczenia, dotyczące związków z przeszłości. Większość uczestników badań E. Paprzyckiej tworzyła w jakimś momencie stały związek z osobami płci przeciwnej. Niektórzy single przyznają, że byli nawet zaręczeni<sup>426</sup>. Jedna z singielek stwierdziła, że obecnie egzystuje w pojedynkę, dlatego że jej poprzedni partner był bardzo niezdecydowany w kwestii podjęcia decyzji o zawarciu związku małżeńskiego, kilkakrotnie zmieniał zdanie, a ostatecznie tuż przed ślubem stwierdził, że chyba jej nie kocha<sup>427</sup>.

Egzystowanie w pojedynkę bywa również uwarunkowane potrzebą odpoczynku po rozpadzie związku. Osoby, zaliczające się do tej kategorii potrzebują czasu na przepracowanie pewnych kwestii napotkanych w poprzedniej relacji, aby powrócić do równowagi psychicznej oraz odpocząć od dzielenia swojego życia z drugim człowiekiem, po burzliwym zakończeniu

---

<sup>421</sup>Tamże, s. 83.

<sup>422</sup>D. Ruszkiewicz, *Życie w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 136.

<sup>423</sup>J. Ambroziak., *Cudowny stan odosobnienia*, „Sukces”2004, nr 11,s.4.

<sup>424</sup>Tamże.

<sup>425</sup>J. Prusak., *Bliskość tak, ale się boję*, „List”2005, nr 10,s. 23.

<sup>426</sup>E. Paprzycka, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 112.

<sup>427</sup>Tenże, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 291.

związku<sup>428</sup>. Przykładem może być respondent, który przez 6 lat bycia w stałym związku skupiał się na zaspokajaniu potrzeb swojej partnerki, przez co zatracił samego siebie. Obecnie, będąc singlem wrócił do realizowania swoich dawnych pasji, takich jak gotowanie czy słuchanie ulubionej muzyki<sup>429</sup>. W kontekście osób żyjących w pojedynkę, ze względu na potrzebę odpoczynku po poprzedniej relacji, przyjęto określenie tymczasowy singiel na podkreślenie etapu przejściowego pomiędzy jednym związkiem, a kolejnym. W wypadku niektórych singli, stan oczekiwania lub poszukiwania kolejnego partnera znacznie się wydłuża, a niekiedy mimowolnie przeradza się nawet w stan permanentny<sup>430</sup>. W badaniach przeprowadzonych przez K. Palus, 63% osób żyjących w pojedynkę uznawało swój obecny stan za sytuację przejściową, podczas gdy 33% singli postrzegało go w kategoriach sytuacji stałej<sup>431</sup>.

Inną przesłankę singlizmu należy połączyć z pozytywnymi i negatywnymi wzorcami wyniesionymi z domu rodzinnego. W tym aspekcie najczęściej wymienia się subiektywną ocenę małżeństwa rodziców przez dzieci. Badania przeprowadzone przez J. Czernecką prowadzą do wniosku, że sposób funkcjonowania rodziny pochodzenia, a nade wszystko relacje łączące rodziców wywierają silny wpływ na późniejszy stosunek dzieci do zawierania własnego małżeństwa albo pozostawiania w stałej, intymnej relacji interpersonalnej z inną osobą. Ankietowani przyznali, że negatywny obraz relacji między matką a ojcem stanowi ważny bodziec sprzyjający pozostaniu singlem<sup>432</sup>. Na pierwszym miejscu wśród negatywnych modeli komunikacji wymienia się nieudane, wyłącznie pozorne pożycie małżeńskie rodziców, którzy w rzeczywistości żyli <<obok siebie>>. W dzieciństwie, badani byli świadkami częstych awantur pomiędzy rodzicami. Co prawda, związek ich rodziców istniał z formalnego punktu widzenia, natomiast faktycznie każde z nich prowadziło osobne życie - mieszkali razem wyłącznie z uwagi na dobro dzieci. Obecna sytuacja singli stanowi pokłosie ostrożnego dokonywania przez nich wyboru partnerów, natomiast motywacja do ciągłego odrzucania potencjalnych kandydatów tkwi z kolei w negatywnym obrazie relacji panujących między rodzicami<sup>433</sup>. Ojciec i matka formalnie pozostając małżeństwem, w rzeczywistości żyli i mieszkali oddzielnie lub jednocześnie funkcjonowali w związkach pozamałżeńskich. Obserwowanie wielokrotnych przejawów niewierności ze strony jednego bądź dwojga rodziców, a także wzajemnych oskarżeń, które przyczyniły się do inicjowania licznych sytuacji

---

<sup>428</sup>K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 123; E. Paprzycka, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 112.

<sup>429</sup>J. Czernecka, *Wielkomięscy single...*, dz. cyt., s. 122.

<sup>430</sup>Por. P. Stein, dz. cyt., s. 117-118.

<sup>431</sup>K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 124.

<sup>432</sup>J. Czernecka, *Wielkomięscy single...*, dz. cyt., s. 95.

<sup>433</sup>Tamże, s. 95-96.

konfliktowych, wywarło silny wpływ na postrzeganie relacji damsko-męskich przez dorastające dzieci. Jeden z badanych mężczyzn stwierdził, że gdyby małżeństwo jego rodziców było udane i szczęśliwe, to prawdopodobnie obecnie byłby w stanie zaufać jakiejś kobiecie i nawiązać z nią intymną relację<sup>434</sup>. Czynnikiem zachęcającym singli do pozostawania w stanie wolnym są także traumatyczne wspomnienia związane z rozwodem rodziców, np. w kontekście bycia świadkiem ich bezwzględnej walki o sprawowanie opieki nad dziećmi. W wypadku jednej z kobiet małżeństwo budzi lęk, a jego podłożem są wspomnienia o tym, jak trudno było jej matce uzyskać rozwód z ojcem<sup>435</sup>.

Innym uzasadnieniem życia w pojedynkę artykułowanym przez singli jest utrzymywanie zbyt silnych więzi z rodziną pochodzenia<sup>436</sup>. Całkowite zaspokajanie potrzeb emocjonalnych singli najczęściej przez rodziców, a niekiedy także z pomocą rodzeństwa, oraz stwarzanie im poczucia wyjątkowej bliskości przyczynia się do powstania bardzo silnych, wręcz symbiotycznych więzi z rodziną pochodzenia. Niektórzy badani przyznali, że długotrwałe zamieszkiwanie z rodzicami doprowadziło do emocjonalnego uzależnienia się od matki i/lub ojca. Ankietowani, którzy doświadczyli takiego traktowania stwierdzili, że nie mają już potrzeby nawiązywania bliskich relacji interpersonalnych i tworzenia związków intymnych z partnerem/partnerką<sup>437</sup>. Jedna z singielek badanych przez J. Czernecką stwierdziła, że głównym źródłem jej obecnego, samotnego życia było zbyt późne usamodzielnienie się. Respondentka przyznała, że dopiero po opuszczeniu rodzinnego domu, w wieku 32 lat zaczęła być prawdziwą kobietą, a do tego momentu zachowywała się jak „mała, grzeczna dziewczynka”, której obecność rodziców zapewniało pełne bezpieczeństwo. Jeden z mężczyzn podejrzewał, że jego obecne życie łączy się wpływem nadopiekuńczej matki. W dzieciństwie chorował na astmę i wymagał nieustannej opieki. Jego zdaniem niska odporność na infekcje i chorowitość przyczyniły się do ciągłego dbania o jego zdrowie i życie ze strony matki. Kilku respondentów, jako jeden z nadrzędnych powodów braku stałej partnerki, wskazało na postawę matek, wyręczających ich w wykonywaniu codziennych obowiązków domowych, takich jak: pranie, sprzątanie czy przygotowywanie posiłków<sup>438</sup>. Ankietowani, którzy wyprowadzili się z domu rodzinnego również przyznawali, że nie widzą potrzeby znalezienia stałej partnerki, gdyż wiele czynności związanych z prowadzeniem domu wykonują nadal ich matki<sup>439</sup>.

---

<sup>434</sup>J. Czernecka, tamże, s. 96.

<sup>435</sup>Tamże, s. 97.

<sup>436</sup>Tamże, s. 103.

<sup>437</sup>Tamże.

<sup>438</sup>Dz. cyt.

<sup>439</sup>Tamże, 104-105.

Kolejnym motywem sprzyjającym prowadzeniu życia w pojedynkę jest ogólny brak wiary w trwałość relacji damsko-męskich. Opinie w tej kwestii mają swoje źródło zarówno w obserwacji nieudanych relacji nawiązanych przez rodziców z nowymi partnerami, jak i formalnych i nieformalnych związków ich przyjaciół<sup>440</sup>. W kontekście rozpadu związków wśród osób bliskich singlom najczęściej wymienia się: zdradę; pozostawanie w niespełnionym, nieszczęśliwym związku, małżeństwie lub konkubinacie wyłącznie ze względu na dzieci; sztuczne, wymuszone podtrzymywanie związku z powodu lęku przed rozstaniem i w konsekwencji - przed samotnością; częste rozwody i rozstania; przeszkody związane z pogodzeniem rozbieżnych priorytetów i celów obojga partnerów; zachęcanie do samotnego życia singli przez osoby będące po rozwodach czy rozstaniach, a także monotonię i nudę towarzyszącą wielu długotrwałym związkom<sup>441</sup>. W kwestii singli, którzy pochodzili z rodzin niepełnych, za główną przyczynę życia w pojedynkę uznaje się brak odpowiedniego wzorca relacji damsko-męskiej. W ich podświadomości tkwią pewne zahamowania, które uniemożliwiają im nawiązywanie długotrwałych relacji interpersonalnych, ponieważ nie czują się kompetentnymi w obszarze budowania trwałego i szczęśliwego związku<sup>442</sup>. Czasami single egzystują w pojedynkę ze zgoła odmiennej przyczyny, zaliczanej do pozytywnych wzorców relacji małżeńskiej ich rodziców. W tym kontekście mowa o niedoścignionym, idealnym wręcz związku ich matki i ojca. Respondenci traktują udane małżeństwo rodziców jako niemożliwy do powielenia model życia małżeńsko-rodzinnego<sup>443</sup>.

Zjawisko singlizmu we współczesnym społeczeństwie polskim jest też implikowane przez nieodwzajemnioną w przeszłości miłość<sup>444</sup>. Brak odwzajemnienia uczuć zniechęcił singli na wiele lat do podejmowania prób nawiązania głębszych i bardziej intymnych relacji damsko-męskich<sup>445</sup>. K. Palus zauważa, że przeświadczenie o tym, że życie w pojedynkę stanowi rezultat braku zainteresowania ze strony płci przeciwnej nie zawsze dotyczy wyłącznie konkretnej osoby, lecz może przyjmować również charakter ogólnego przekonania o własnej nieatrakcyjności<sup>446</sup>. Niektórzy single wyznają opinię, że prześladuje ich pech związany z miłością. Przyznają, że czują się momentami jak <<w błędnym kole>>, tzn. kiedy oni obdarzą

---

<sup>440</sup> Tamże, s. 98, 99-101; E. Paprzycka, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 114.

<sup>441</sup> J. Czernecka, *Wielkowiejscy single ...*, dz. cyt., s. 99-101; E. Paprzycka, tamże.

<sup>442</sup> J. Czernecka, *Wielkowiejscy single...*, dz. cyt., s. 98.

<sup>443</sup> Tamże, s. 102.

<sup>444</sup> Por. J. Czernecka, *Wielkowiejscy...*, dz. cyt., s. 124-125; por. K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 125-127.

<sup>445</sup> Tamże.

<sup>446</sup> K. Palus, *Wybrane psychologiczne uwarunkowania...*, dz. cyt., s. 125.

kogoś miłością, to osoba ta nie odwzajemnia ich uczuć, z kolei gdy ktoś zakocha się w nich, to oni nie są zainteresowani tą osobą<sup>447</sup>.

Niektórzy badacze niniejszej problematyki podkreślają, że singlizm bywa także uwarunkowany przez współczesne przemiany społeczne. W tym obszarze kładzie się nacisk przede wszystkim na zmianę ról przypisywanych tradycyjnie kobietom, większą świadomość własnej tożsamości, niechęć do realizacji wzorów zachowań narzucanych przez środowisko oraz coraz większą akceptację nowoczesnego, partnerskiego modelu związku<sup>448</sup>. Co druga uczestniczka badań prowadzonych przez J. Czernecką formułuje pogląd, że fundamentalnym powodem egzystowania w pojedynkę jest brak możliwości budowania związku opartego na porównywalnym podziale obowiązków domowych. Kobiety te żywią przekonanie, że szczęśliwa, zgodna relacja pomiędzy dwojgiem partnerów polega na takim samym, bądź zbliżonym, angażowaniu się mężczyzn w pranie, sprzątanie, robienie zakupów czy przygotowywanie posiłków. Kobiety te nie byłyby w stanie zaakceptować „roli służących” w kontekście własnych partnerów, posiadając jednocześnie samodzielność finansową i piastując wysokie stanowiska w obszarze pracy zawodowej<sup>449</sup>.

Badani mężczyźni sporadycznie wypowiadali się na temat równego podziału prac domowych. Wśród tych, którzy odnieśli się do tej kwestii panowało przekonanie, że ich przyszła żona nie powinna zajmować się wyłącznie prowadzeniem domu, dobrze, gdyby miała swój <<własny świat>> i pracowała zawodowo<sup>450</sup>. Przeobrażenia zachodzące w modelu związku nieodzownie łączą się także z samodzielnością materialną współczesnych kobiet. W przeszłości, wiele związków funkcjonowało na zasadach zależności, według których mężczyzna dbał o zapewnienie kobiecie bezpieczeństwa finansowego i przez to kobiety stawały się przynajmniej na tym polu zależne od swoich partnerów. Jedna z respondentek przyznała, że w XXI wieku, mężczyzna jest potrzebny kobiecie „wyłącznie do tego, żeby ją kochał i żeby ona odwzajemniała jego uczucie”, a nie w celu zapewnienia jej materialnego bytu<sup>451</sup>. Pewna konsternacja towarzyszyła spostrzeżeniom, że w dzisiejszych czasach kobiety coraz częściej muszą zabiegać o względy mężczyzn. To one wychodzą z inicjatywą i zapraszają mężczyzn na spotkania towarzyskie, na randki, gdyż ci są zazwyczaj bierni i leniwi w kwestii uwodzenia: „to mężczyzna powinien zabiegać o kobietę, a nie odwrotnie, a dziś niestety dbają o to tylko

---

<sup>447</sup> J. Czernecka, *Wielkowiejscy single...*, dz. cyt., s. 124.

<sup>448</sup> por. E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 291; por. J. Czernecka, *Wielkowiejscy single...*, dz. cyt., s. 89-94.

<sup>449</sup> Tamże, s. 89.

<sup>450</sup> Tamże, s. 90.

<sup>451</sup> Tamże, s. 92.

kobiety”<sup>452</sup>. Socjolożka Eugenia Mandal twierdzi, że zgodnie z utrwalonym stereotypem, to mężczyźni przypisuje się inicjatywę w nawiązaniu znajomości z kobietą i planowaniu terminu, i miejsca spotkania. Kobietom natomiast pozostawia się możliwość zgody bądź odmowy<sup>453</sup>. Jak widać z prowadzonych badań, w znacznej mierze przestało to być aktualne.

Single wskazywali także na inne przesłanki swojej sytuacji życiowej, m.in. na ograniczenia finansowe lub odwrotnie – dysponowanie większą ilością pieniędzy i czasu wolnego oraz możliwością swobodnego dysponowania nimi, uniezależnienie się od rodziców i innych członków rodziny<sup>454</sup>. Życie w pojedynkę może wiązać się z niebezpieczeństwem osamotnienia. Jednak w wielości funkcjonujących obecnie różnorodnych alternatywnych form, życie w pojedynkę wydaje się jedną z równorzędnych, choćby czasowo dostępnych propozycji realizowania własnej drogi życiowej<sup>455</sup>.

### 3.3.2. Życie w pojedynkę jako konsekwencja okoliczności losowych

Podjęcie samodzielnego życia (bez pary) nie w każdym wypadku stanowi konsekwencję wolnego wyboru jednostki. Singlizm bywa także implikowany przez okoliczności zewnętrzne (losowe), bezpośrednio niezależne od danej osoby. Na kanwie badań przeprowadzonych przez J. Czernecką i E. Paprzycką można stwierdzić, że egzystowanie w pojedynkę bywa również determinowane przez rozpad stałego związku oraz mówiąc ogólnie niepowodzenia w budowaniu intymnej relacji interpersonalnej z osobą płci przeciwnej<sup>456</sup>. Opisany poniżej przypadek, będzie nazywany w pracy tej terminem *singlizm wtórny*, tj. ponowny, powstały jako skutek wcześniejszych niepowodzeń w budowaniu życia we dwoje. Wydaje się, że zachodzi potrzeba dokładnego wytłumaczenia niniejszego pojęcia. Osoby, które w przeszłości doświadczyły zdrady i w efekcie tego nastąpił rozpad ich związku oczywiście nie wybrały w sposób wolny i świadomy samotnego życia, natomiast podjęły decyzję o egzystowaniu w pojedynkę w następstwie niniejszego zdarzenia, jakim jest zdrada i porzucenie. Z tego też względu, singlizm będzie określany jako zjawisko uwarunkowane przez okoliczności losowe, będące rezultatem nieplanowanego i niezamierzonego wcześniej działania. W następstwie doznania zdrady, może pojawić się szereg negatywnych reakcji

---

<sup>452</sup>Tamże, s. 93.

<sup>453</sup>E. Mandal, *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2004, s. 66.

<sup>454</sup>A. Żurek, *Single...*, dz. cyt., s. 351; E. Paprzycka, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 112.

<sup>455</sup>M. Urbańska, *Życie w pojedynkę w opiniach młodych dorosłych*, „Wychowanie w Rodzinie” 2018, nr 2, tom XVIII, s. 261-275.

<sup>456</sup>Por. J. Czernecka, *Wielkowiejscy single...*, dz. cyt., s. 114-118; por. E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 112.



psychologicznych, począwszy od poczucia zranienia, poprzez traumatyczne i bolesne wspomnienia, skończywszy na deklaracji osoby zdradzonej co do prowadzenia w przyszłości wyłącznie życia solo. W tym wypadku takie postanowienie wydaje się być efektem okoliczności zewnętrznych, na które nie ma się wpływu.

Przykładem może być sytuacja jednej z singielek, która przyznała, że w przeszłości tworzyła intymną relację mężczyzną i miała nadzieję, że ostatecznie przerodzi się ona w zawarcie związku małżeńskiego. Kobieta ta w rozmowach ze swym partnerem snuła dalekosiężne plany na przyszłość, m.in. o budowie wspólnego domu i posiadaniu potomstwa. Oprócz tego zabiegała o docenienie przez narzeczonego, wykonując szereg prac domowych. W ten sposób wyrażała swoją miłość i troskę. Po pewnym czasie zauważyła, że z osoby zajmującej eksponowaną pozycję przeobraziła się w tzw. „kurę domową”. Ostatecznie związek ten rozpadł się w wyniku zdrady jej narzeczonego z przypadkowo poznaną ekspedientką. Jej partner próbował bagatelizować swoją niewierność, jako nic nie znaczącą dla ich relacji. Respondentka poczuła się jednak dotkliwie zraniona, a doznane przeżycia okazały się dla niej tak traumatyczne, że pomimo upływu wielu lat od tego zdarzenia nie zamierza wchodzić w bliższą, stałą relację z żadnym mężczyzną<sup>457</sup>. Podobna refleksja towarzyszyła innej badanej, która była regularnie zdradzana przez swojego partnera. Upływ czasu nie pomógł jej wyzbyć się poczucia ogromnego upokorzenia, którego doznała, a bolesne wspomnienia sprawiły, że traktuje ona obecnie związki damsko-męskie jako relacje bez przyszłości, bowiem jak twierdzi, „...prędzej czy później, każdy mężczyzna i tak zdradzi swoją partnerkę”<sup>458</sup>.

Inną przyczyną singlizmu, powstałego w rezultacie wystąpienia nieszczęśliwych okoliczności losowych jest doznanie przez jednostkę porzucenia przez partnera. Uczestnicy badań autorstwa J. Czerneckiej przyznali, że najbardziej dojmujące są dla nich wspomnienia związane z rozstaniem z partnerem lub partnerką po wieloletnim trwaniu związku. Warto podkreślić, iż niejednokrotnie badani myśleli, że ich poprzedni związek będzie tą jedyną prawdziwą miłością na którą czekają przez całe życie, dlatego też tak trudno jest im się pogodzić z faktem, że ten związek się rozpadł. Trzy kobiety zaznaczyły, że ich partnerzy porzucili je, w momencie, gdy trzeba było podjąć decyzję o sformalizowaniu relacji. Kobiety te przyznały, że bardzo zawiodły się na mężczyznach i w konsekwencji tych wydarzeń chcą obecnie być same<sup>459</sup>. Inna z singielek z kolei wyznała, że główny powód pozostawania przez nią w stanie wolnym tkwi z kolei w lęku przed zdradą i możliwością oszukania przez partnera.

---

<sup>457</sup> J. Czernecka, *Wielkomięjscy single...*, dz. cyt., s. 115.

<sup>458</sup> Tamże.

<sup>459</sup> Tamże, s. 116.

Kobieta ta wyraziła również obawę przed tym czy na pewnym etapie związku, wybranej jej serca nie przestanie jej pożądać. Równocześnie nadmieniła, że chciałaby założyć w przyszłości rodzinę, lecz powyższe przesłanki powstrzymują ją przed zawieraniem bliższych, intymnych relacji z mężczyznami. Swoje przekonania opiera na doświadczeniach z przeszłości, gdy wielokrotnie wdawała się w romanse z żonatymi mężczyznami. Pomimo tego, że sama nigdy nie została zdradzona to i tak twierdzi, że prawie każdy mężczyzna po pewnym czasie trwania związku dopuści się zdrady, a ci którzy tego nie zrobią stanowią nieliczne wyjątki<sup>460</sup>.

Kolejna uczestniczka badań podała jeszcze inny powód egzystowania solo- lęk przed ponownym oszukaniem przez mężczyznę. Singielka ta przywołuje sytuację, w której została oszukana przez pewnego mężczyznę podczas korespondencji na jednym z internetowych portali randkowych. Korespondowała z nim codziennie przez prawie trzy miesiące i jak przyznaje, zdążyła się w tę znajomość poważnie zaangażować emocjonalnie do tego stopnia, że żywiła nadzieję, że znajomość ta przerodzi się w poważny związek. Jednak, cała historia skończyła się dla niej w bardzo nieprzyjemny sposób, bowiem okazało się, że mężczyzna ten testował pięć kobiet i z każdą z nich prowadził wirtualne rozmowy, igrając z ich uczuciami. Co więcej, pożegnał się z nią w bardzo nieparlamentarny sposób. Taki rodzaj związku, który polega na podtrzymywaniu zainteresowania drugą osobą, bez rozwijania się (przez dłuższy czas) w określonym kierunku, może być traktowany jako forma manipulacji i nazwany *breadcrumbingiem*<sup>461</sup>. Respondentka, rozpamiętując tę historię stwierdziła, „że zmarnowała trzy miesiące życia i po raz drugi nie będzie już szukać partnera w ten sposób”. Doznanie traumatycznych przeżyć, związanych z powyższą sytuacją, sprawiło, że przestała ona także ufać mężczyznom poznanym nie tylko w wirtualnym, lecz również w rzeczywistym świecie<sup>462</sup>.

Jak zauważa A. Żurek, do grona przyczyn singlizmu, implikowanego przez nieszczęśliwe okoliczności losowe, należy również zaliczyć śmierć partnera życiowego. Zdaniem tej badaczki, na podstawie okoliczności zewnętrznych niebędących konsekwencją wolnego wyboru jednostki, w poczet singli należy zatem zaliczyć wdowców i wdowy oraz rozwodników i rozwódki<sup>463</sup>. Dotyczy to wyłącznie osób, które stały się tzw. "ofiarami" rozvodu, tzn. rozpad małżeństwa nastąpił nie z ich winy, lecz na podstawie postępowania ich ówczesnego współmałżonka<sup>464</sup>.

---

<sup>460</sup>Tamże, s. 117.

<sup>461</sup>Por. *Rzucanie okruchów, czyli breadcrumbing w relacjach*, <https://mysli.pl/breadcrumbing/> [dostęp:27.02.2023]

<sup>462</sup>J. Czernecka, dz. cyt., s.117.

<sup>463</sup>A. Żurek, *Single...*, dz. cyt., s. 26.

<sup>464</sup> Tamże, s. 28.

Wydaje się zatem, że we współczesnym społeczeństwie polskim, w którym od początku drugiej dekady XXI wieku rozpoczął się proces przeobrażania od postmonocentryzmu do pluralizmu<sup>465</sup>, główną przyczyną singlizmu pozostaje świadomy, wolny wybór takiego sposobu życia. Jednak zarówno indywidualne decyzje, jak i czynniki losowe (niezależne od jednostek) nie dają się do końca oddzielić, tworzą bowiem niejednokrotnie złożony spłot uwarunkowań mających swoje miejsce w subiektywnym doświadczeniu kobiet i mężczyzn.

### 3.4. Wybrane typologie singlizmu

W literaturze przedmiotu omawiającej zagadnienie singlizmu można napotkać kilka klasyfikacji systematyzujących dane zjawisko. W niniejszej pracy zdecydowano się przedstawić dwie, wybrane typologie - amerykańskiego badacza Petera Stein'a oraz polskiej socjolożki Emilii Paprzyckiej (przy tej okazji wspomniano o klasyfikacji Willema D., Van Hoorna). Jeden z prekursorów badań nad singlizmem-wspomniany P. Stein w oparciu o dwa podstawowe wymiary decydujące o egzystowaniu w pojedynkę tj. wolny wybór versus nieszczęśliwe okoliczności losowe opracował autorską typologię tego zjawiska<sup>466</sup>. Należy zaznaczyć, że przynależność do określonych typów nie jest permanentna, lecz ma ona charakter dynamiczny i może ulec zmianie, z uwagi na przeobrażenia zachodzące w naturalnych ludzkich upodobaniach, preferencjach i satysfakcjach w różnych sferach życia<sup>467</sup>.

P. Stein wyróżnił cztery typy singlizmu:

- a) typ 1- czasowi single z wyboru,
- b) typ 2- trwali single z wyboru,
- c) typ 3- czasowi single z konieczności,
- d) typ 4- trwali single z konieczności<sup>468</sup>.

Do pierwszej grupy powyższy badacz zalicza singli, którzy zdecydowali się na czasowe egzystowanie w pojedynkę. Co do zasady, częściej pojawiają się tutaj ludzie młodszy wiekiem niż starsi, którzy nigdy nie byli w związkach małżeńskich oraz rozwodnicy, którzy odkładają zawarcie ponownego małżeństwa na bliżej nieokreślony okres czasu i nie szukają obecnie partnera. Jednocześnie należy zaakcentować, że single przynależący do niniejszej kategorii nie odrzucają możliwości wejścia w kolejną romantyczną relację, aczkolwiek poszukiwanie ewentualnego partnera życiowego posiada dla nich obecnie mniejsze znaczenie, aniżeli takie

---

<sup>465</sup> Por. L. Gilejko, *Społeczeństwo a gospodarka. Socjologia ekonomiczna*, Wydawnictwo SGH, Warszawa 2005.

<sup>466</sup>P. Stein, *Bycie singlem- próba zrozumienia życia singli*, [w:] *Socjologia codzienności*, P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red), Znak, Kraków 2008, s.145-157.

<sup>467</sup>Tamże, s. 144-145.

<sup>468</sup>Tamże, s. 145.

sfery egzystencji jak: edukacja, praca, kariera, polityka, inwestowanie w siebie czy samorozwój<sup>469</sup>.

Druga z wyodrębnionych kategorii dotyczy osób, które wybrały życie w samotności w sposób świadomy i racjonalny, przy czym należy zaznaczyć, że są one zadowolone z podjętej decyzji i nie zamierzają w przyszłości zmieniać swojej sytuacji egzystencjalnej. P. Stein do trwałych singli z wyboru zaliczył zarówno te osoby, które nigdy nie były w związku małżeńskim, takie których małżeństwo uległo rozpadowi i nie zamierzają ponownie formalizować następnych związków, kohabitantów, którzy nie planują ślubu oraz wszystkich tych, których styl życia wyklucza małżeństwo z formalnego punktu widzenia, np. zakonnice i księży, zakonników oraz osoby świeckie, które w swoim życiu przestrzegają jednego z dogmatów Kościoła katolickiego odnoszącego się do zasad związku małżeńskiego, według którego rozwodnicy nie mogą ponownie wstąpić w związek małżeński, nawet wówczas gdy rozwód nastąpił nie z ich winy<sup>470</sup>. Znaleźli się tu także rodzice samotnie wychowujący dzieci, kawalerowie i panny oraz single, którzy w przeszłości byli w związku małżeńskim<sup>471</sup>.

Trzeci wyszczególniony typ- czasowi single z konieczności stanowią osoby, które mają w planach zawarcie związku małżeńskiego i chcą to uczynić w niedalekiej przyszłości. Ponadto, do tego grona zaliczyć można także najmłodsze osoby, którzy nigdy nie stworzyli związku małżeńskiego, lecz prowadzą aktywne poszukiwania partnera życiowego, jak i nieco starszych singli, którzy w swoim dotychczasowym życiu nigdy nie byli zainteresowani zmianą statusu matrymonialnego, jednakże od pewnego czasu zaczęli umawiać się na randki i poważniej myśleć o relacjach damsko-męskich. Autor niniejszej typologii dowodzi, że do tej kategorii zaliczani powinni być także wdowcy i wdowy, rozwodnicy pragnący po raz kolejny wejść w związek małżeński, a także rodzice samotnie sprawujący opiekę nad dziećmi. Wszystkie wymienione powyżej osoby łączy wiara w przeświadczenie, że w nieodległej przyszłości uda im się nawiązać intymną relację interpersonalną z osobą płci przeciwnej, która zostanie sformalizowana w postaci zawarcia związku małżeńskiego<sup>472</sup>.

Ostatnią kategorię tworzą w pierwszym rzędzie starsze wiekiem osoby, które nigdy nie wyszły za mąż, ponadto rozwodnicy i wdowcy, którzy pragną powtórnie sformalizować jakąś relację miłosną oraz ci, którzy zamierzają po raz pierwszy wstąpić w stan małżeński, ale nie znaleźli jeszcze odpowiedniej kandydatki lub kandydata i w rezultacie tego zaakceptowali swój

---

<sup>469</sup>Tamże, s. 146.

<sup>470</sup>W. Szumilas- Praszek W., *Egzystencja w pojedynkę jako konkurencja...*, dz. cyt., s. 406. Sytuacja zmienia się z chwilą stwierdzenia nieważności małżeństwa przez Sąd Biskupi w Kościele katolickim (P.B).

<sup>471</sup>P. Stein, *Bycie singlem...*, dz. cyt., s. 146.

<sup>472</sup>Tamże, s. 146-147.

obecny status matrymonialny. W tym obszarze znaleźli się również ci single, którzy cierpią z powodu nadszarpniętej kondycji fizycznej lub dolegliwości psychicznych, obniżających ich atrakcyjność i utrudniających obecność na rynku matrymonialnym<sup>473</sup>.

Poniższa tabela ukazuje typologię, systematyzującą okres życia w pojedynkę, w ujęciu Petera Stein'a<sup>474</sup>.

**Tabela 1. Typologia singli w ujęciu P. Stein'a**

	<b>Z wyboru</b>	<b>Z konieczności</b>
<b>Czasowi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nigdy niebędący w związkach małżeńskich oraz wcześniej żonaci/ zamężne, którzy odkładają małżeństwo i nie szukają partnera (choć jednocześnie nie są przeciwnikami idei małżeństwa)</li> <li>Ci, którzy zdecydowali się pozostać singlami (zarówno ci, którzy nigdy nie zawarli małżeństwa, jak i ci, którzy w przeszłości byli w takim związku);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ci, którzy aktywnie szukali (poszukują partnera przez krótszy lub dłuższy okres, ale ich próby nie zakończyły się jeszcze sukcesem);</li> <li>Ci, którzy nie byli zainteresowani małżeństwem przez pewien czas, lecz aktualnie aktywnie poszukują partnera</li> <li>Niebędący nigdy w związku małżeńskim i tacy, którzy kiedyś byli w tego typu relacji interpersonalnej, którzy chcieli wejść w związek małżeński po raz pierwszy lub ponownie, lecz nie znaleźli partnera, ale akceptują (mniej lub bardziej) życie w pojedynkę nawet w przypadku, gdyby stan ten uległ wydłużeniu na całe życie;</li> </ul>
<b>Trwali</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ci, którzy z różnych względów są przeciwnikami idei małżeństwa;</li> <li>Osoby związane zasadami religijnymi;</li> </ul>	

Z kolei holenderski badacz problematyki życia w pojedynkę Willem D., Van Hoorn zauważa, że istotną kwestię w kontekście przyczyn bycia singlem stanowi rozpoznanie stosunku do życia

<sup>473</sup>Tamże, s. 147.

<sup>474</sup>Tamże, s. 145.

w samotności<sup>475</sup>. Stworzona w ten sposób typologia uwzględnia zarówno kategorię wyboru takiej drogi, jak i indywidualne preferencje w zakresie stylu życia w dłuższej perspektywie czasowej oraz stosunek do tego rodzaju roli społecznej. Badania przeprowadzone w populacji kobiet w oparciu o trzy powyższe kryteria pozwoliły wyróżnić cztery główne typy singielek: tęskniącą, ambiwalentną, ubolewającą i zadowoloną<sup>476</sup>. Warto podkreślić, iż w przypadku badanych mężczyzn typologia ta była nieco inna, co zostanie ukazane w dalszej części pracy.

Biorąc pod uwagę motywy decydujące o podejmowaniu takiego stylu życia wyróżniono dwa główne typy:

- a) mimowolne, tymczasowe singielki
- b) dobrowolne, tymczasowe singielki

Przykładem klasyfikacji zastanej, poszerzonej, może być zabieg polskiej socjolożki Emilii Paprzyckiej, która odnosząc się do sugestii W.D. Van Hoorna wyróżniła dwa podtypy singlizmu, będącego udziałem kobiet:

- a) mimowolne, tymczasowe singielki, tęskniące
- b) mimowolne, tymczasowe singielki, ambiwalentne<sup>477</sup>.

W zakresie kategorii- dobrowolne, tymczasowe singielki - dokonano pewnej modyfikacji wynikającej z krótkookresowej akceptacji tej formy życia intymnego. P. Stein zwraca uwagę, że dobrowolność ściśle wiąże się z wiekiem singli i wraz z upływem czasu przeradza się w mimowolność i stałość życia w pojedynkę<sup>478</sup>.

W drugiej kategorii wyodrębniono dodatkową podgrupę:

- a) dobrowolne, tymczasowe singielki, ubolewające
- b) dobrowolne, tymczasowe singielki, zadowolone<sup>479</sup>.

Pierwsza typ jest reprezentowany przez kobiety, które nie chcą do końca swojego życia egzystować solo. Należy podkreślić, że kobiety te dążą do znalezienia partnera życiowego i co istotne, postrzegają życie w pojedynkę nie jako konsekwencję własnej decyzji, która zapadła na podstawie racjonalnego wyboru, lecz z punktu widzenia efektu wcześniej podjętych decyzji bądź też przyczyn społecznych od nich niezależnych<sup>480</sup>

---

<sup>475</sup>Por. W., D., Van Hoorn, *Glad to live alone or happier together*, Monthly Bulletin of Population Statistics, pp.16-23.

<sup>476</sup>Tamże.

<sup>477</sup>E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 294-295.

<sup>478</sup>Tamże, s. 294.

<sup>479</sup>Tamże, s. 297-298.

<sup>480</sup>Tamże, s. 297.

Do pierwszego z podtypów - mimowolnych, tymczasowych, tęskniących singielek zalicza się kobiety, które pragną mieć partnera pomimo tego, iż nie czują się samotne żyjąc w pojedynkę i mają do takiego stylu życia krytyczny stosunek<sup>481</sup>. Drugi z podtypów □ mimowolne, tymczasowe, ambiwalentne singielki stanowią kobiety cechujące się pozytywnym stosunkiem do życia w pojedynkę. Kobiety te pragnęły nawiązać romantyczną i intymną relację z jakimś mężczyzną. W badaniach E. Paprzyckiej, respondentki należące do tej kategorii były wcześniej zaręczone i planowały zawrzeć związek małżeński, jednakże wskutek różnorodnych okoliczności losowych tego nie uczyniły. Zaklasyfikowano tutaj także kobiety, które od pewnego czasu żyły solo, a w przeszłości tworzyły długotrwałe związki z mężczyznami. Warto zaznaczyć, że ten typ singlizmu był licznie reprezentowany (14 na 20 respondentek)<sup>482</sup>.

Drugą i zarazem przeciwstawną kategorię badawczą stanowią tzw. singielki dobrowolne i tymczasowe. W poczet tej grupy zalicza się kobiety, które podejmują życie w pojedynkę, lecz tylko tymczasowo<sup>483</sup>. Warto zaznaczyć, że osoby te nie chcą w przyszłości stworzyć zalegalizowanego prawnie związku małżeńskiego, ale preferują kohabitację<sup>484</sup>. Do tego grona przynależą jedynie 4 z 20 badanych kobiet<sup>485</sup>. Pierwszy z podtypów związany z „ubolewaniem” był reprezentowany wyłącznie przez jedną kobietę, która przyznała, że pragnie być przez jakiś okres czasu samotna, zarazem negatywnie oceniając życie w pojedynkę<sup>486</sup>. Respondentka ta nadmieniła, że chce egzystować solo pomimo tego, że zdaje sobie sprawę z tego, że nie jest to najłatwiejsza droga życiowa, a wybrany przez nią styl życia wiąże się z wieloma trudnościami. Wypowiedź respondentki w tej kwestii pozwala przypuszczać, że jej wybór stanowił efekt negatywnych doświadczeń w relacjach z mężczyznami z poprzednich związków<sup>487</sup>. Drugi z podtypów w obrębie danej kategorii badawczej stanowiły dobrowolne, tymczasowe, zadowolone singielki, do którego zostały przyporządkowane te respondentki, które pozytywnie oceniały życie w pojedynkę

---

<sup>481</sup>Zdaniem psychologa D. Sikory, do kategorii tej zalicza się aż 40% populacji osób żyjących w pojedynkę - zob. E. Paprzycka, dz. cyt., za: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=633> [dostęp: 26.07.2022].

<sup>482</sup>Według D. Sikory, singielki ambiwalentne stanowią 20% populacji osób żyjących samotnie – por. E. Paprzycka, *Kobiety...*, dz. cyt., s. 295; za: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=633> [dostęp: 26.07.2022].

<sup>483</sup>E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 296-297.

<sup>484</sup>Tamże, s. 296.

<sup>485</sup>Tamże, s. 297.

<sup>486</sup>Tamże

<sup>487</sup>Tamże. W opinii psycholog D. Sikory, ta kategoria jest najmniej liczna i przynależy do niej jedynie 10% singielek – zob. także: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=633> [dostęp: 26.07.2022].

i akceptowały zarazem ewentualną możliwość prowadzenia takiego stylu życia w przyszłości<sup>488</sup>. Warto zaakcentować, że singlizm stanowił dla nich źródło satysfakcji<sup>489</sup>.

Warto podkreślić, że dla wielu kobiet, życie w związku kojarzy się z ograniczeniem niezwykle cenionej przez nich wartości, jaką jest niezależność - przez co, przynajmniej na razie nie decydują się one na nawiązanie bliższych relacji interpersonalnych z mężczyznami<sup>490</sup>. Badane twierdziły, że trudno byłoby im podjąć decyzję o zamieszkaniu z partnerem i byciu w trwałym związku. Co ważne, wszystkie kobiety zaliczane do tej podkategorii akceptowały życie solo i pomimo tego, że zakładały tymczasowość tej sytuacji, to zdawały sobie sprawę z tego, iż może ona przerodzić się w stan permanentny<sup>491</sup>. Ten typ, podobnie jak poprzedni, także nie jest licznie reprezentowany, zaklasyfikowano do niego jedynie 3 z 20 uczestniczek badania. Do tej podgrupy należą kobiety, które stosunkowo najdłużej pozostawały samotne, a okres od kiedy wiodły życie w pojedynkę wynosił mniej więcej 6-7 lat. Ponadto osoby te charakteryzowało najmniejsze doświadczenie w stałych związkach z mężczyznami<sup>492</sup>.

Przytoczone typologie singlizmu stały się punktem odniesienia dla autora, który w kontekście przeprowadzonych badań dokonał ich rewizji i uzupełnienia.

### **3.5. Religijny kontekst zjawiska singlizmu a nowe media**

Problematyka badań autorskich znalazła umocowanie w refleksji nad powiązaniem zjawisk religijnych z kondycją współczesnego człowieka, żyjącego w świecie postępującej sekularyzacji i indywidualizacji. W przestrzeni tej kulturowe i społeczne korzenie jednostkowej tożsamości stają się coraz słabsze, a ona sama zdana na chwiejne siły wolnego rynku, konsumpcję i relatywizację norm, które jeszcze stosunkowo niedawno uważała za wiążące większość członków polskiego społeczeństwa. Pojawia się pytanie, jakie są możliwości przeciwdziałania samotności, a zwłaszcza osamotnieniu (coraz częściej doświadczanemu także przez ludzi młodych) i czy religia nadal pełni taką rolę w życiu singli. Według Eurostatu, liczba jednoosobowych gospodarstw domowych w Polsce (które tworzą także osoby samodzielne finansowo, ale mieszkające z rodzicami) powiększyła się znacząco w latach 2011–2021 z 21% do 26%, a przez ten czas liczba samotnych osób wzrosła o około

---

<sup>488</sup>E. Paprzycka, *Kobiety żyjące w pojedynkę...*, dz. cyt., s. 297.

<sup>489</sup>Tamże.

<sup>490</sup>Dz. cyt.

<sup>491</sup>Dz. cyt.

<sup>492</sup>Tamże, s. 297-298. Zdaniem D. Sikory, singielki, dobrowolne, tymczasowe, zadowolone stanowią 20% populacji osób żyjących w pojedynkę, por. <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=633> [dostęp: 26.07.2022].



milion<sup>493</sup>. Wydaje się, że jest to dużo, niemniej awangardę w tej materii stanowią takie kraje jak: Szwecja, Estonia czy Dania, w których do singli zalicza się ponad 40% mieszkańców (średnia dla Starego Kontynentu) wynosi 34%<sup>494</sup>. Przestrzenią do poznawania się i nawiązywania relacji stały się współcześnie nowe media.

### 3.5.1. Religia – remedium na samotność?

Już Księga Rodzaju mówi o tym, że Bóg nie chciał, aby człowiek był sam, zatem uczynił mu „pomoc, podobną do niego”<sup>495</sup>. Oznacza to, że podstawą naszego bycia jest relacja, a pojednanie męskości i kobiecości daje pełnię człowieczeństwa. W głębokim sensie, to mężczyzna zostaje powierzony kobiecie. Jak zauważa kulturoznawca i socjolog Aneta Gawkowska „...już sama egzystencja kobiety otwiera mężczyznę na relację międzyludzką, macierzyństwo zaś – jako kobiecy potencjał realizowany biologicznie i (lub) duchowo - stanowi „dalszy ciąg” oraz bezpośredni skutek jej istnienia”<sup>496</sup>. Odwołując się do myśli teologicznej Jana Pawła II (a także do kontekstu antropologiczno-filozoficznego) stwierdza, że potencjał ten jest związany ze szczególnym rodzajem wrażliwości na dobro osoby ludzkiej i zdolności do tworzenia więzi, co przejawia się w doświadczeniu większości kobiet. Pobudki pierwszych rodziców w raju - podejrzliwość obu płci wobec tego co dane – wpływają na sposób traktowania „ciała fizycznego i społecznego”<sup>497</sup>. Wydaje się, że współczesny człowiek, żyjący w rozchwianym aksjologicznie świecie, otwarty na nowe doświadczenia i zmiany dotychczasowego sposobu życia, jest bardziej narażony na zagłuszanie owej wrażliwości, a co za tym idzie na bardziej dojmujące poczucie bycia samotnym.

Z interpretacją Księgi Rodzaju zapewne nie wszyscy by się zgodzili, niemniej przez wieki kształtowała ona nasze podejście do stosunków o charakterze osobowym, które dotyczą przede wszystkim członków rodziny, partnerów w romantycznym związku i przyjaciół. Posiadanie szeroko rozumianych relacji jest nadal ważnym elementem zadowolenia z życia, co pokazują wyniki ostatniego badania CBOS, przeprowadzonego pod koniec 2022 roku na

---

<sup>493</sup>GUS, z kolei, wszystkie osoby zasiedlające jedno mieszkanie, traktuje jako członków tego samego wieloosobowego gospodarstwa domowego, toteż wskaźniki są niższe (wzrost w tym samym okresie z 20,3% do 22,7%) – por. A. Prajsnar, Polska staje się krajem samotnych ludzi? Sprawdzamy co mówią dane, <https://forsal.pl/gospodarka/demografia/artykuly/8671478,polska-kraj-samotnych-ludzi.html> [dostęp: 10.03.2023]

<sup>494</sup> Tamże.

<sup>495</sup> Por. *Księga Rodzaju 2,18*, w: Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu, Towarzystwo Świętego Pawła, Częstochowa 2008, s.38.

<sup>496</sup> A. Gawkowska, *Dar i (de)konstrukcja. Garść refleksji o współczesności na tle antropologii teologicznej Jana Pawła II*, „Ethos” 2015, nr 3 (111), s. 293-294.

<sup>497</sup> Tamże, s.301.

reprezentatywnej próbie dorosłych Polaków<sup>498</sup>. Od lat stopień zadowolenia ma charakter w miarę stabilny (znacząca różnica pojawia się na korzyść roku 2019), głównie umiarkowany i obejmuje trzy czwarte respondentów. Główne źródło zadowolenia upatrywane było w relacjach z przyjaciółmi i najbliższymi znajomymi oraz w miejscu swojego zamieszkania (po 83%), a w dalszej kolejności w dzieciach (69%), w swoim wykształceniu i kwalifikacjach (65%), w małżeństwie/stałym związku (63%), w materialnych warunkach bytu – mieszkaniu, wyposażeniu (61%), w stanie zdrowia (58%), w przebiegu pracy zawodowej (52%) oraz we własnych perspektywach na przyszłość (57%)<sup>499</sup>. W 2022 roku bardziej usatysfakcjonowani życiowo byli mężczyźni niż kobiety, osoby z wyższym wykształceniem, z największych aglomeracji, a także w wieku 25-44 lata (który jest ważny, w kontekście empirycznym, dla autora pracy). Niepokojące mogą być natomiast niekorzystne zmiany, które w ciągu jednego roku dotknęły kategorię młodzieży (18-24-latków) oraz osób starszych w wieku 55-64 lata. Z kolei za ważną zmienną, sprzyjającą doświadczaniu zadowolenia z życia, należy uznać uczestnictwo w praktykach religijnych (dla porównania, praktykujący raz tygodniu – 79%, niepraktykujący – 65%)<sup>500</sup>.

Religia stanowi dziedzinę kultury dostarczającą fundamentalnych odpowiedzi na pytania o źródła, cele i zasady organizacji naszej egzystencji, sens istnienia świata, a także cierpienia, dobra, zła, śmierci, wieczności prezentowane w kategoriach ostatecznych, które wynikają z doświadczenia sacrum<sup>501</sup>. Tworzy ona swoiste uniwersum symboliczne każdej uporządkowanej strukturalnie zbiorowości, jest także składnikiem dziejów społeczeństw, grup i narodów. Religia niejednokrotnie stanowi ważny element biografii jednostki, jest obecna w jego działaniach i przeżyciach<sup>502</sup>. Należy podkreślić, że religijność rozważana z perspektywy socjologicznej powinna być traktowana jako zjawisko mające swoje odniesienia w życiu społecznym i przejawiające się w codziennym doświadczeniu. Jeżeli religia byłaby tylko uczuciem, irracjonalnym impulsem, czy też niewytłumaczalną i wzniosłą tajemnicą, to wówczas nie mogłaby stanowić przedmiotu badań socjologicznych. Jednakże, ma ona swoje społeczne konteksty i uwarunkowania<sup>503</sup>.

---

<sup>498</sup>K. Pankowski (opr.), *Zadowolenie z życia w roku 2022. Komunikat z badań*, nr 5/2023, CBOS, Warszawa, ss. 12.

<sup>499</sup> Tamże, s.6-7.

<sup>500</sup> Tamże, s.3.

<sup>501</sup>A. Wójtowicz, *Współczesna socjologia religii. Założenia, idee, programy*, Wydawnictwo WSS-G, Tyczyn 2004, s.14.

<sup>502</sup>M. Sroczyńska, *Sacrum a młodzież*, Libron, Kraków 2021, s. 32.

<sup>503</sup>J. Mariański, *Peter Ludwig Berger (1929-2017)- przejście od teorii sekularyzacji do desekularyzacji*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Nauk Społecznych w Lublinie, Lublin 2021, s. 11.

Warto zauważyć, że religia - z socjologicznego punktu widzenia - jest związana z procesem tworzenia rzeczywistości społecznej, jako ludzkie przedsięwzięcie ustanawia święty kosmos i lokuje życie człowieka w ostatecznie znaczącym porządku<sup>504</sup>. Religia i religijność w ujęciu socjologicznym są ściśle powiązane z systemem znaczeń, norm, wartości i wzorów zachowań. Należy zaznaczyć, że socjolog nie zajmuje się religijnością w sensie stricte, czy wewnętrzną religijnością człowieka, lecz tą sferą, która jest powiązana z życiem społecznym i uwikłana w określony kontekst społeczno-kulturowy. Przedmiot jego zainteresowania stanowią ludzkie wyobrażenia, przekonania, doświadczenia i działania odnoszące się do różnych form Transcendencji. W kulturze chrześcijańskiej przyjmuje ona postać Boga osobowego. Socjolog traktuje więc religię jako zjawisko społeczne (ale nie jako zjawisko wyłącznie społeczne)<sup>505</sup>.

Religijność postrzegana przez powyższy pryzmat nie jest czymś niezależnym od społeczeństwa i jego tendencji rozwojowych. Roland Robertson twierdził, że ludzie powinni zdawać sobie sprawę z faktu, że w niektórych systemach społecznych religia stanowi zmienną relatywnie niezależną, w innych zaś jest traktowana w kategoriach zmiennej zależnej. Wobec tego, w pewnym okresie i miejscu może być bardziej autonomiczna i wywierać wpływ na inne procesy i struktury w systemie społecznym, natomiast w innym czasie i miejscu –bardziej zależna od czynników politycznych, ekonomicznych czy społecznych<sup>506</sup>.

Ważnym terminem stosowanym w socjologii religii jest *sacrum*. W znaczeniu szerokim pojęciem tym przyjęło się określać wszystko to, co w danej kulturze ma wartość nadrzędną i przynależy do systemu interpretacyjnego porządkującego rzeczywistość<sup>507</sup>. Pojęcie to jako termin religioznawczy określa to, co w szczególny sposób należy do tego, „co święte” albo jest mu przyporządkowane, np. określone osoby lub przedmioty<sup>508</sup>. W ściślejszym rozumieniu *sacrum* bywa definiowane jako system wierzeń religijnych oraz rodzaj rzeczywistości pozaempirycznej, oddziałujący na zachowania ludzi i porządek istniejący we wszechświecie. Jeszcze węższy sposób interpretacji przywołuje te wyobrażenia i przekonania jednostkowe, które nadają sens indywidualnej egzystencji i są częstokroć niezależne od pozostałych

---

<sup>504</sup>I. Borowik, Berger Peter Ludwig, [w:] M. Libiszowska-Żółtkowska, J. Mariański (red.), *Leksykon socjologii religii*, Verbinum, Wydawnictwo Księży Werbistów, Warszawa 2004 s. 35.

<sup>505</sup>J. Mariański, *Peter Ludwig Berger...*, dz. cyt., s. 31.

<sup>506</sup>R. Robertson, *Główne zagadnienia analizy religii*, [w:] W. Piwowarski (red.) *Socjologia religii. Antologia tekstów*, Nomos, Kraków 2012, s. 174.

<sup>507</sup>M. Sroczyńska, *Sacrum...*, dz. cyt., s. 10.

<sup>508</sup>Tamże, s. 15-16.

znaczeń<sup>509</sup>. Należy podkreślić, że pojęcie to nie może być rozpatrywane w oddzieleniu od profanum, gdyż jest z nim konstytucjonalnie powiązane.

Termin profanum bywa z kolei definiowany jako coś co znajduje się przed *fanum* tj. (miejscem poświęconym), w tym wypadku jest to coś co jest oddzielone od tego, co święte<sup>510</sup>. Warto podkreślić, że w ponowoczesnej rzeczywistości sacrum i profanum mogą się wzajemnie przenikać<sup>511</sup>. Jan Karłowski zwraca uwagę na fakt, że na płaszczyźnie religioznawczej pojęcie sacrum pojawia się w trzech kontekstach: fenomenalistycznym, funkcjonalnym i filozoficznym. W ujęciu fenomenalistycznym ilustruje się je jako kategorię czysto opisową, idealną, stanowiącą efekt poznawczy, a zarazem reprezentację pewnej klasy doświadczeń wyposażonych w cechę świętości jak np. mit, ofiara, święty tekst, inicjacja, rytuał. Drugi sposób interpretacji sacrum na niwie religioznawczej odnosi się do kontekstu socjologicznego, akcentującego przede wszystkim społeczny sens ustanawiania nietykalności sacrum, realizowane przez nie funkcje oraz przeobrażenia, jakim podlega. Ostatni kontekst-filozoficzny - stanowi główny punkt zainteresowania socjologów z nurtu fenomenologicznego (m.in. Mircea Eliade, Gerardusa van der Leeuwa, Maxa Schelera), akcentujących takie kwestie jak: transhistoryczność i transkulturowość sacrum<sup>512</sup>. Władysław Piwowarski dowodził, że orientacja na sacrum w ujęciu „substancjalnym” wyraża się w dwóch dymensjach: wewnętrznej, głębszej, która przyjmuje postać wiary religijnej oraz zewnętrznej, determinowanej społecznie i kulturowo postrzeganej jako religijność<sup>513</sup>. Sacrum może przybrać również postać funkcjonalną, a wówczas mamy do czynienia ze swoistą absolutyzacją humanistycznej perspektywy świata znaczeń, m.in. familizmu, mobilności, samorealizacji czy seksualności<sup>514</sup>.

Polski filozof Zbigniew Mikołajko uważa, że fenomen religii opiera się na fundamencie tajemnicy bytu. W tym ujęciu człowiek jawi się jako istota poszukująca ostatecznego celu egzystencji, nadającego sens jego życiu. Takie podejście jest tożsame z przeświadczeniem, że mieszkańcy cywilizacji zachodniej nadal odczuwają głęboką potrzebę wiary, nadziei i miłości i mogą być określani w kategoriach *homo religiosus*- tj. ludzi religijnych,

---

<sup>509</sup> Tamże, s. 10.

<sup>510</sup> Tamże, s. 16.

<sup>511</sup> Tamże, s. 10.

<sup>512</sup> J. Karłowski, *Sacrum*. [w]: Z. Drozdowicz (red.), *Zarys encyklopedyczny religii*, Wydawnictwo UAM, Poznań 1992, s. 301-304.

<sup>513</sup> Zob. więcej: W. Piwowarski, *Socjologia religii*, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 1996, s. 177-181.

<sup>514</sup> M. Sroczyńska, *Sacrum...*, dz. cyt., s. 34.

wierzących<sup>515</sup>. Socjologowie religii używają powyższego terminu dla określenia naturalnych skłonności człowieka do bycia religijnym<sup>516</sup>. Od lat 60-tych ubiegłego wieku, w cywilizacji zachodniej uwidacznia się proces sekularyzacji, który w ostatnim czasie ulega przyspieszeniu w społeczeństwach Europy Środkowej i Wschodniej. W literaturze przedmiotu istnieje kilka terminów pokrewnych jak: laicyzacja, emancypacja, dechrystianizacja, desakralizacja, „odkościelnienie”, niereligijność, odmitologizowanie świata, dekonfesjonalizacja<sup>517</sup>.

Jak zauważa Janusz Mariański, pojęcie to upowszechniło się w aspekcie historyczno-rozwojowym w zachodnim kręgu kulturowym w XX wieku. Mianem tym określa się zazwyczaj zjawisko rozluźniania się więzi z religią i odchodzenie od zinstytucjonalizowanych form pobożności. Socjolog ten stoi na stanowisku, że zjawisko to może być rozpatrywane zarówno z perspektywy teologicznej, jak i socjologicznej<sup>518</sup>. W ogólnym znaczeniu termin ten jest definiowany jako proces społeczno-kulturowy przebiegający współcześnie, w wyniku którego różne dziedziny życia społecznego takie jak: polityka, filozofia, ekonomia, kultura, nauka, oświata, szkolnictwo, wychowanie, moralność wyzwalają się sukcesywnie spod auspicji organizacji wyznaniowych, stając się niezależne do instytucji religijnych i kościelnych.

Na płaszczyźnie indywidualnej sekularyzacja jest rozumiana jako uwalnianie się różnych elementów życia jednostkowego spod nadzoru religii i Kościoła oraz kierowanie się ku immanentnym prawidłowościom życia ludzkiego. W następstwie tego procederu społecznego religie i Kościoły tracą powoli wpływ na różne dziedziny życia indywidualnego i społecznego<sup>519</sup>. Warto nadmienić, że sekularyzacja jako proces społeczno-kulturowy przebiega zarówno na płaszczyźnie instytucji i organizacji społecznych, jak i na gruncie ludzkiej świadomości. Stanowi ona swoistą „sygnaturę” współczesności i następstwo zachodzących procesów dyferencjacji społecznej, pluralizacji społeczno-kulturowej, deinstytucjonalizacji i racjonalizacji<sup>520</sup>. Na płaszczyźnie jednostkowej towarzyszy temu postępująca indywidualizacja, relatywizacja i prywatyzacja sposobów myślenia o rzeczywistości (także pozaempirycznej) i stylów życia,

Zjawiska społeczne takie jak: apostazja (odchodzenie od Kościoła katolickiego), zaprzestanie regularnego uczestnictwa w praktykach religijnych, a także spadek odsetka osób

---

<sup>515</sup> Z. Mikołajko, *Religia bez właściwości*, [w] T. Chachulski, J., Snopek, M. Ślusarska (red.), *Religijność w dobie popkultury*, Wydawnictwo UKSW, Warszawa 2014, s. 11-14.

<sup>516</sup> S. Sztajer, *Idea homo religiosus a współczesne przemiany religijności*, „Przegląd Religioznawczy” 2010, nr 2, s. 17.

<sup>517</sup> J. Mariański, *Scenariusze przemian religijności i Kościoła Katolickiego w społeczeństwie polskim. Studium diagnostyczno-prognostyczne*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Nauk Społecznych, Lublin 2021, s. 22.

<sup>518</sup> Tamże.

<sup>519</sup> Tamże, s. 22-23.

<sup>520</sup> Tamże, s. 25.

określających się jako wierzących i praktykujących stają się coraz bardziej powszechne w społeczeństwie polskim. Jak wynika z raportu CBOS z 2022 roku, następuje spadek poziomu wiary religijnej i uczestnictwa w praktykach religijnych. Na przestrzeni 30 lat (1992–2022) odsetek osób dorosłych określających się jako wierzący spadł o 10 punktów procentowych z 94% do 84%, natomiast praktykujących regularnie tj. raz w tygodniu lub częściej zmniejszył się o prawie 30 punktów procentowych z blisko 70% do niemal 42%. Jednocześnie wzrósł odsetek osób niepraktykujących - z niespełna 9% do 19%. Warto zaznaczyć, że spadek poziomu religijności zwłaszcza uczestnictwa w praktykach religijnych przebiega nierównomiernie, a najszybciej wśród osób najmłodszych w przedziale wiekowym 18-24 lata, relatywnie szybko w wielkich ośrodkach miejskich i wśród osób wykształconych<sup>521</sup>.

Inne badanie, także z 2022 roku, dotyczyło zmian religijności Polaków po pandemii koronawirusa w Polsce. Analiza wykazała, że prawie co trzeci Polak (32%) partycypuje we mszy świętej, nabożeństwie lub spotkaniu religijnym raz w tygodniu czując taką wewnętrzną potrzebę, 4% czyni to częściej niż raz w tygodniu, lecz nie codziennie, a 1% respondentów uczestniczy w praktykach religijnych każdego dnia. Reasumując, 37% Polaków praktykuje co niedzielę lub częściej, ze względu na osobiste przekonania. W porównaniu z danymi sprzed pandemii z 2018 roku (49%) i z początku lockdownu- z 2020 roku (46%), nastąpił spadek odsetka Polaków regularnie praktykujących<sup>522</sup>.

W ostatnim ćwierćwieczu socjologowie zachodni, m.in. Peter Berger, zauważyli, że w kontekście religijności coraz częściej mamy do czynienia z takimi zjawiskami jak: alienacja ze sfery sacrum, rozdział między sacrum a profanum, upowszechnienie się herezji rozumianej jako odstępowanie od tego co obowiązkowe w sensie religijnym, wybór własnej drogi światopoglądowej i optyki religijnej „na rynku” rozmaitych koncepcji zbawienia<sup>523</sup>. Thomas Luckmann dowodzi, że w ponowoczesnej rzeczywistości społecznej religia coraz częściej przekształca się w „niewidzialne”, subiektywne formy religijności, które cechuje mało zharmonizowany i nieprecyzyjny święty kosmos oraz przejmowanie tematów prywatnych, kluczowych dla autonomii jednostkowej samorealizacji, etosu mobilności, seksualności i familizmu<sup>524</sup>. Maria Sroczyńska zwraca uwagę na wielowymiarowość religii we współczesnym świecie. Stanowi ona dziś fakt o charakterze jednostkowym, psychologicznym,

---

<sup>521</sup>Zob. więcej: M. Grabowska, *Polski pejzaż religijny – z dalekiego planu*, nr 105/2022, CBOS, Warszawa, s. 1,

<sup>522</sup> Zob. więcej: M. Bożewicz, *Zmiany religijności Polaków po pandemii*, nr 85/2022, CBOS, Warszawa, s.1-2.

<sup>523</sup>I. Borowik, *Procesy instytucjonalizacji i prywatyzacji religii w powojennej Polsce*, Wydawnictwo UJ, Kraków 1997, s. 12-122.

<sup>524</sup>T. Luckmann, *Niewidzialna religia*, tłum. L. Bluszczyk, Nomos, Kraków 1996, s. 155.

społecznym i kulturowym, a dla człowieka wierzącego jest również faktem „ontycznym”, gdyż dotyka relacji człowieka z Bogiem<sup>525</sup>.

Religia pełni współcześnie wiele funkcji, m.in. psychologiczną, komunikacyjną, integracyjną, instytucjonalną, identyfikacyjną, sensotwórczą, wspierającą, społeczną, profetyczną. Funkcja psychologiczna wyraża się w tym, że religia jest odpowiedzialna za projekcję potrzeb psychicznych, w tym przede wszystkim podświadomości w dążeniu ludzi do udoskonalenia się i rozwoju osobowościowego, zarówno na płaszczyźnie jednostkowej jak i zbiorowej<sup>526</sup>. Socjologowie związani z funkcjonalną interpretacją religii (w przeszłości Emilè Durkheim i Bronisław Malinowski) dostrzegali w niej funkcję komunikacyjną, gdyż za jej pośrednictwem jednostki uczestniczą w procesie wymiany znaków i symboli. Przywołani uczeni dopatrywali się także w religii walorów integracyjnych zapewniających pewien rodzaj spójności społecznej oraz ciągłości pokoleniowej<sup>527</sup>.

Istotnymi elementami formującymi do niedawna więzi społeczne są religijne wierzenia, rytuały, symbole i normy regulujące ludzkie zachowania. W tym aspekcie religia jest traktowana, w większym lub mniejszym stopniu, jako jedna z form zinstytucjonalizowanego zachowania ludzi. W znanych typach społeczeństw (tradycyjnym – „Losu”, nowoczesnym – „Wyboru i ponowoczesnym „Rzyka”) może to przybierać różne stopnie obligatoryjności<sup>528</sup>. Warto nadmienić, że religia przyczynia się do utrzymania równowagi osobowościowej. Stanowi odpowiedź na trzy uniwersalne aspekty ludzkiej egzystencji, tj. „kontekst niepewności” „kontekst niemożności”, a także „sytuację braku”<sup>529</sup>. Religia może stanowić dla jednostek pewien układ odniesienia i punkt oparcia w sytuacjach kryzysu, życiowych porażek i rozczarowań. Wpływając natomiast korzystnie na proces samookreślenia jednostki i przeprowadzając ją przez różne fazy życia pełni funkcję identyfikacyjną. Podstawową, a zarazem jedną z najbardziej kluczowych funkcji religii jest jej zdolność do legitymizacji i podtrzymywania porządku społecznego<sup>530</sup>, przez tworzenie struktur wiarygodności, które są akceptowane przez aktorów życia społecznego.

---

<sup>525</sup>M. Sroczyńska, *O potrzebie religii w ponowoczesnym świecie(refleksje socjologa)* „Chrześcijaństwo-Świat-Polityka” 2018, nr 22, s. 166-175.

<sup>526</sup>Tamże.

<sup>527</sup>Por. E. Durkheim, *Elementarne formy życia religijnego. System totemiczny w Australii*, PWN, Warszawa 1990; B. Malinowski, *Mit, magia, religia*, Dzieła, t. 7, PWN, Warszawa 1990.

<sup>528</sup> Por. M. Marody, A. Giza-Poleszczuk, *Przemiany więzi społecznych. Zarys teorii zmiany społecznej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2004, s.325-328.

<sup>529</sup> Por. Z. Chlewiński, *Psychologia religii*, Wydawnictwo KUL, Lublin 1982, s. 39-42.

<sup>530</sup> J. Mariański, *Peter Ludwig Berger...*, dz. cyt., s. 17; I. Borowik, *Berger Peter Ludwig...*, dz. cyt., s. 35-36.

Trzeba jednak pamiętać o tym, że nie każdy proces konstruowania ładu kosmicznego można ujmować w kategoriach religijnych<sup>531</sup>. Ponadto religia troszczy się o ochronę jednostek przed anomią, dzięki wprowadzeniu uniwersalnego porządku znaczeń, a także zapewnia im transcendencję codzienności za pomocą „świętej kosmizacji” i przyczynia się do nadawania im tożsamości<sup>532</sup>. W tym aspekcie religia pełni też funkcję sensotwórczą, gdyż odnosi się do ludzkiej tożsamości<sup>533</sup>. Religia niekiedy może pełnić także funkcję profetyczną. Dokonuje się to wówczas, gdy odsłania napięcia między ideą a strukturą i upomina się o realizację wysokich standardów normatywnych w każdych warunkach historycznych<sup>534</sup>. Prowadzi to do „nadnormalności” w pełnieniu różnych ról życiowych, a niekiedy także do ukształtowania osobowości nadnormalnego zbrojeńca, m.in. „świętego”, a więc osoby, która w swoim życiu wykazała się heroicznością cnót i mogła dokonywać cudów.

Współczesny świat zachodni oferuje jednostkom różne systemy eksperckie, które łączą się z maksymalizacją użyteczności różnych instytucji społecznych i innych osób w realizacji własnych dążeń. Dokonywanie wyborów leży u podstaw, jak twierdzi Anthony Giddens, „refleksyjnego projektu tożsamości”, który nie narzuca żadnych moralnych (a tym bardziej religijnych zobowiązań), a zarazem nie wytwarza wspólnoty<sup>535</sup>.

### 3.5.2. Przestrzeń religijna w nowych mediach

Nowe media, identyfikowane jako źródło wiedzy, informacji i komunikacji, coraz częściej przyjmują rolę ekosystemu społecznego Internetu, w którym powstają nowe społeczności. Indywidualni i instytucjonalni „gracze” lokują w tej przestrzeni różnorodne treści poznawcze, kulturowe, związane m.in. z doświadczeniami, emocjami czy przeżyciami oraz korzystają z zasobów umieszczanych tam przez innych. Takim ogólnym prawidłowościom podlegają także treści religijne, choć wydaje się, że sposób lokowania i dostępu do nich ma charakter bardziej ekskluzywny (niż w wypadku innych przestrzeni Web.2.0), gdyż zakłada jakiś rodzaj identyfikacji, a zarazem otwartości na problematykę mającą charakter niesekularny.

Jak dowodzą Bohdan Jung i Tim O’Reilly, w obliczu zachodzących przeobrażeń technologicznych i społecznych podział na media tradycyjne i nowoczesne staje się coraz

---

<sup>531</sup> Por. G., Kehrer, *Wprowadzenie do socjologii religii*. tł. Janusz Piegza, Nomos, Kraków 1996, s. 31.

<sup>532</sup> I. Borowik, *Berger Peter Ludwig...*, dz. cyt., s. 36.

<sup>533</sup> J. Mariański, *Peter Ludwig Berger...*, dz. cyt., s.3.

<sup>534</sup> M. Sroczyńska, *O potrzebie religii...*, dz. cyt., s. 168.

<sup>535</sup> Zob. A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010



bardziej problematyczny i niemalże zanika. Badacze problematyki Internetu i mediów społecznościowych coraz częściej zwracają uwagę na różnice występujące między pierwszą fazą upowszechnienia się Internetu- nazywaną „Internetem do czytania” tzw. Web 1.0, gdy dominowały „zwykłe” strony i witryny internetowe mające w znikomym stopniu charakter interaktywny, a fazą kolejną określaną jako „Internet do zaangażowania się i zaangażowania, redagowania i tworzenia”<sup>536</sup>. W pierwszym stadium Internet pozostawał domeną profesjonalistów, w drugiej zaś, jak zauważają Barry Wellman i Caroline Haythornwaite, „zszedł z firmamentu i stał się częścią codziennego życia”<sup>537</sup>. Media odgrywają współcześnie coraz bardziej znaczącą rolę w rzeczywistości społecznej. Są odpowiedzialne m.in. za podtrzymywanie relacji i interakcji społecznych, stanowią tematy rozmów, a także przedmiot różnych działań podejmowanych przez jednostkę. Nie powinno zatem dziwić, że technologie komunikacyjne stają się naturalną przestrzenią kontaktów międzyludzkich i coraz bardziej powszechne staje się stosowanie terminu „technologie społeczne”<sup>538</sup>. Niektórzy badacze danej problematyki jak Derek Hansen, Ben Shneiderman i Marc A. Smith tłumaczą powyższy mechanizm odwołując się do funkcjonowania społeczeństwa, postrzegając je jako skomplikowaną konfigurację mikrosocjologicznych relacji i interakcji międzyludzkich oraz makrosocjologicznych procesów i układów, które niepodzielnie wiążą się z technologiczną infrastrukturą<sup>539</sup>.

Wielu badaczy tematyki Internetu i mediów określa XXI wiek mianem „społeczeństwa informacji”, argumentując ten fakt przede wszystkim rosnącą rolą tego czynnika we współczesnych społeczeństwach jak i zachodzącym procesem cyfryzacji<sup>540</sup>. Hiszpański socjolog, Manuel Castells uważa, że każde społeczeństwo, nawet najbardziej prymitywne bazuje na informacji<sup>541</sup>. Z uwagi na powyższy casus, badacz ten zamiast określenia „społeczeństwo informacji” proponuje termin „społeczeństwo informacyjne” definiując je jako „specyficzna forma społecznej organizacji, w której wytwarzanie, przetwarzanie i transmisja informacji staje się fundamentalnym źródłem produktywności i władzy”<sup>542</sup>.

---

<sup>536</sup> B. Jung, *Wstęp* [w:] Bohdan Jung (red) *Wokół mediów ery Web 2.0.*, WAiP, Warszawa 2010, s. 7-9 ; T. O'Reilly, *What is Web 2.0: Design Patterns and Business Models for the Next Generation of Software*. <http://www.preilly.com/pub/a/web2/archive/what-is-web-20.html> [dostęp: 30.03.2023].

<sup>537</sup> S. Rudnicki, *Ciało i tożsamość w Internecie. Teoria, dyskurs, codzienność*, Scholar, Warszawa 2013, s. 167

<sup>538</sup> R. Sierocki, *Praktykowanie religii w nowych mediach. Katolicka przestrzeń Facebooka*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń 2018, s. 55.

<sup>539</sup> D. Hansen, B. Shneiderman, M.A. Smith, *Analyzing Social Media Networks with Node XL. Insights from a Connected World*, Morgan Kaufman, Burlington 2011.

<sup>540</sup> F. Webster, *The information society revisited*, [w] L.A. Lievrouw, S. Livingstone (red) London 2002, s. 22-33.

<sup>541</sup> M. Castells, *Społeczeństwo sieci*, Warszawa 2007, s. 36.

<sup>542</sup> Tamże.

W obecnej epoce nazywanej erą „drugiego Internetu (Web 2.0)”, Internet stał się powszechną usługą dostępną dla znacznej większości ludzi na świecie. W ostatnich latach zaczęły dominować pod względem popularności tzw. media społecznościowe (*social media*)<sup>543</sup>. Amerykański badacz komunikacji i nowych mediów- Paul Levison wyraża pogląd, że nie tylko Internet, lecz serwisy takie jak: Facebook, Youtube, Instagram, Twitter, Wikipedia, MySpace powinny być zaliczane do kategorii tzw. nowych mediów. Uważa on, że właśnie powyższe portale społecznościowe wyznaczają sposoby myślenia i działania w rzeczywistości społecznej<sup>544</sup>. Media społecznościowe stanowią współcześnie narzędzia służące do nawiązywania i podtrzymywania interakcji społecznych poprzez dzielenie się informacjami. Warto podkreślić, że społeczne interakcje są ich kluczową i podstawową treścią<sup>545</sup>. Krzysztof Stachura zwraca uwagę na fakt, że życie i tożsamość stają się- dokumentowaną i zapisywaną w nowych mediach narracją i jako takie ulegają zapisywaniu, dokumentowaniu, rejestrowaniu i eksplorowaniu<sup>546</sup>. Wspomniani wcześniej badacze- M. Hansen, B. Schneiderman, M.A. Smith stoją na stanowisku, że podstawę i sens działania mediów społecznościowych cechuje wspólne wytwarzanie, ale nade wszystko wyszukiwanie, przetwarzanie, dystrybuowanie, ocenianie informacji spośród wielu komunikatów dostępnych w tym samym czasie w Internecie i nadawanie im znaczenia. Taki punkt widzenia jest szczególnie istotny w odniesieniu do opinii formowanej przez Lva Manovicha, który twierdzi, że społeczeństwo informacyjne charakteryzuje nadmiar informacji<sup>547</sup>. Można temu przeciwdziałać m.in. poprzez automatyzowanie procesu wyszukiwania informacji, czy też zachęcając znajomych i ludzi o podobnych poglądach, preferencjach, czy aspiracjach do filtrowania i nadawania znaczeń informacjom<sup>548</sup>.

Zachodzące współcześnie przemiany w wielu aspektach rzeczywistości społecznej nie ominęły także religii. W literaturze przedmiotu dla określenia wpływu jaki wywierają media na religię stosuje się termin *mediatyzacja* religii. Religia podobnie jak inne sfery życia społecznego podporządkowuje się mediom, wraz z zyskiwaniem autonomii i władzy narzucania swojej logiki całemu społeczeństwu. W tym aspekcie nawiązuje się przede wszystkim do mediów masowych i nowoczesnych mediów elektronicznych<sup>549</sup>. Piotr Siuda

---

<sup>543</sup> R. Sierocki, *Praktykowanie religii...*, dz. cyt., s. 55.

<sup>544</sup> P. Levinson, *Nowe media*, tłum. Maria Zawadzka, Wydawnictwo WAM, Kraków 2010.

<sup>545</sup> R. Sierocki, *Praktykowanie religii...*, dz. cyt., s. 55.

<sup>546</sup> K. Stachura, *Nowe media i technologie tożsamości. Lifestreaming jako praktyka społeczno-kulturowa*, „Toruńskie Studia Bibliologiczne”2014, nr 1 (7) s. 137.

<sup>547</sup> L. Manovich, *Język nowych mediów*, tłum. P. Cypryański, Wydawnictwo WAiP, Warszawa 2006.

<sup>548</sup> R. Sierocki, *Praktykowanie religii...*, dz. cyt., s. 56.

<sup>549</sup> Tamże, s. 71.

dowodzi, że obecność religii w Internecie jest zjawiskiem powszechnym. Tezę tę argumentuje odwołując się do popularności i częstotliwości wpisywania przez użytkowników Internetu haseł i fraz dotyczących religii w najpopularniejszych wyszukiwarkach takich jak: Google, Yahoo czy Lycos<sup>550</sup>.

Różnorodne oddziaływanie przestrzeni wirtualnej na sferę religijną dostrzegł także Janusz Mariański. Uważa on, że uczestnicząc w procesie zaspokajania potrzeb duchowych związanych z sacrum, jednostki nawiązują różnorakie relacje o wymiarze religijnym. Ponadto przekazują sobie różne fakty i informacje, umacniają swój światopogląd religijny bądź też dokonują jego demontażu, a także poszukują porad w sprawach religijnych czy doświadczania wspólnoty<sup>551</sup>. Andrzej Górny nadmienia, że możliwości, jakie generuje Internet są wykorzystywane przez kościoły chrześcijańskiej, nowe ruchy religijne, sekty i denominacje dla realizacji swoich założonych celów do których można zaliczyć: utrwalanie pozytywnych postaw wobec religii i kościoła oraz pozyskiwania nowych członków wspólnoty kościoła<sup>552</sup>.

P. Siuda uważa, że w przestrzeni wirtualnej mamy do czynienia z czterema wymiarami religii, do których zalicza: religię w sieci, religię sieciową, religię tradycyjną, religię innowacyjną. Pierwsze z dwóch wyróżnionych typów są nadrzędne z perspektywy wpływu sieci na religijną aktywność ludzi, zostały one bowiem wyodrębnione na podstawie działań podejmowanych przez jednostki, czynności religijnych jakie wykonują, a także sposobów w jaki je realizują<sup>553</sup>. Do religii w sieci zaliczyć można wszelkie kanały informacji za pośrednictwem których przekazywane są informacje i pełna dokumentacja na temat danej religii i jej poczynąń. Informacje te mogą być niejednorodne i dotyczyć zarówno doktryny, polityki kościoła, organizacji, wierzeń czy też ilustrować artykuły czy książki o tematyce religijnej. Jako przykład powyższy autor podaje serwis [www.vatican.va](http://www.vatican.va) czy witrynę Katolickiej Agencji Informacyjnej.

Religia sieciowa natomiast odnosi się do aktywności i partycypacji internautów. Zjawisko to występuje wówczas gdy, na czatach, forach internetowych, poprzez komunikatory, strony WWW ludzie rozmawiają z innymi na tematy religijne. Do religii sieciowej zaliczane są także różne serwisy umożliwiające podjęcie praktyk religijnych online takich jak: nabożeństwo, modlitwa, rytuał, medytacja. Praktyki te odbywają się w ramach danego narzędzia bądź serwisu

---

<sup>550</sup> P. Siuda, *Religia a Internet. O przenoszeniu religijnych granic do cyberprzestrzeni*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2010, s. 27.

<sup>551</sup> J. Mariański, *Internet a religia*, „Zeszyty Naukowe KUL” 2020, nr 2 (250), s. 8 .

<sup>552</sup> A. Górny, *Internet – instrument wsparcia czy czynnik destabilizacji funkcjonowania Kościoła katolickiego w Polsce?*, [w] S.H. Zareba, I. Borowik (red), *Tradycja i innowacja w polu refleksji socjologii religii*, Kontrast, Warszawa 2016, s. 279.

<sup>553</sup> P. Siuda, *Religia a Internet...*, dz. cyt., s. 29-30.

spełniającego funkcję unikalnego elektronicznego kościoła czy świątyni. W przypadku religii sieciowej bardzo często powoływane do życia są różne wirtualne zgromadzenia religijne czy wspólnoty. Jako przykład religii sieciowej badacz ten podaje forum i czat na stronie [Katolik.pl](http://Katolik.pl) czy witrynę [Mateusz.pl](http://Mateusz.pl) i [Angelus.pl](http://Angelus.pl)<sup>554</sup>. Ujęcie tradycyjne i innowacyjne zostało z kolei wyszczególnione na podstawie tego do jakiej religii zaliczyć możemy konkretne miejsce w sieci. W przypadku gdy nawiązuje do długotrwałych, wielkich, oficjalnych religii wówczas możemy mówić o religii tradycyjnej, natomiast jeśli odnosi się do nowych ruchów religijnych, sekt, samozwańczych proroków religijnych to wówczas mamy do czynienia z religią innowacyjną<sup>555</sup>.

W opinii Andrzeja Górnego funkcjonowanie wymiaru religii sieciowej najlepiej obrazuje w Polsce działalność katolickich portali internetowych, które stanowią już ważne przestrzenie spotkań i dialogu religijnego, a także wspomagają procesy więziotwórcze, udzielają porad religijnych i duchowych<sup>556</sup>. Jak wynika z badania przeprowadzonego w 2009 roku przez firmę Gemius, witryny internetowe o tematyce religijnej odwiedziło ponad 2 miliony Polaków, 13% spośród wszystkich badanych przeglądało co najmniej jedną stronę internetową dotyczącą religii, a na jednego użytkownika przypadło średnio 19 odsłon serwisów religijnych<sup>557</sup>. W 2014 i 2015 roku badania o podobnym profilu tematycznym przeprowadziło Centrum Badania Opinii Publicznej. Jedynie 14% badanych deklaroowało wówczas, że korzysta ze stron religijnych. Warto podkreślić, że do korzystania z serwisów o tematyce religijnej znacznie częściej przyznawali się badani deklarujący regularny udział w praktykach religijnych<sup>558</sup>.

Autorka raportu CBOS z 2014 i 2015 roku - Marta Kołodziejska dowodzi, że przeglądanie stron religijnych przez Polaków ma głównie podłoże informacyjne. Niewielkie zaś jest zainteresowanie formami aktywności wymagającymi dwustronnej komunikacji. Według niej takie wyniki badania stanowią potwierdzenie następującej hipotezy- „osoby poszukujące w Internecie treści religijnych zazwyczaj oczekują nie tyle nowości, ile poszerzenia wiedzy lub umocnienia wiary. Z tego punktu widzenia nie dziwi, że osoby najczęściej praktykujące i deklarujące się jako głęboko wierzące są najaktywniejszymi użytkownikami religijnych stron internetowych”<sup>559</sup>. Witryny internetowe o tematyce religijnej

---

<sup>554</sup> Tamże, s. 32-33.

<sup>555</sup> Tamże, s. 29-30.

<sup>556</sup> A. Górny, *Internet – instrument wsparcia...* dz. cyt., s. 279.

<sup>557</sup> R. Sierocki, *Praktykowanie religii...*, dz. cyt., s. 123.

<sup>558</sup> Tamże, s. 126.

<sup>559</sup> M. Kołodziejska, *Korzystanie z religijnych stron i portali internetowych*, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa 2015, s. 8 (1-9).

cieszą się coraz większą popularnością wśród internautów. Ze względu na liczbę użytkowników wyróżnić należy takie portale jak: Mateusz, Opoka, Deon, Wiara oraz Adonai. Spore zainteresowanie wśród użytkowników Internetu wzbudzają również portale związane z katolickimi mediami tj. ekai.pl (Katolicka Agencja Informacyjna) czy niedziela.pl (tygodnik katolicki „Niedziela”)<sup>560</sup>. Pod koniec 2010 roku do najpopularniejszych stron internetowych o proweniencji religijnej zaliczano: opoka.org.pl, onet.tvreligia oraz wiara.pl<sup>561</sup>.

Wraz z upowszechnieniem się w ostatnich latach alternatywnych metod poszukiwania partnera życiowego do których zaliczane jest m.in. randkowanie w Internecie na popularności zyskały również internetowe portale randkowe. Warto nadmienić, że coraz większym zainteresowaniem wśród singli cieszą się internetowe serwisy randkowe o tematyce religijnej. Portal DatingRanking.net.pl sporządził zestawienie 10 najlepszych internetowych serwisów randkowych, do których zaliczył takie witryny jak: Match.com, Harmonia, Christian Mingle, Katolickie Single, Christian Dating For Free, Katolicyzm, Katolickie Randki Daromowe, Katolicki Przyjaciół Date com, Christian cafe, Catholic Match<sup>562</sup>. Natomiast spośród polskich katolickich serwisów randkowych wyróżnić należy takie portale jak: Przeznaczeni.pl, Chrześcijańskie randki, Katolikus, Singlowanie, Zapisani sobie<sup>563</sup>.

Rozwój singlizmu, jako zjawiska poddawane go refleksji w naukach społecznych, łączy się z nastaniem warunków społeczno-kulturowych, opisywanych w kontekście ponowoczesności. Procesy - indywidualizacji (rozumiane jako uwalnianie się jednostek od wpływu tradycyjnych struktur społecznych, takich jak: rodzina, społeczność lokalna, grupa wyznaniowa czy wspólnota narodowa) i prywatyzacji, w połączeniu ze zjawiskiem konsumpcjonizmu, wzmagają egoistyczne tendencje (w rodzaju „moje życie, moja sprawa”), zachodzące w polu działania nowych mediów i systemów eksperckich<sup>564</sup>. Prowadzą one do znaczących zmian w sferze ludzkiej intymności. dotyczą one różnych sfer naszego życia, także wyobrażeń, postaw i zachowań dotyczących relacji z „istotnymi innymi” - opierających się na poczuciu bliskości, zaufania i emocjonalnego zaangażowania.

Zjawisko „życia w pojedynkę” wydaje się być swoistym znakiem głębokich przemian cywilizacyjnych, widocznych przede wszystkim w młodszych pokoleniach (millenialsów i Y)

---

<sup>560</sup> J. Kloch, *Kościół w Polsce wobec Web 2.0*, Jedność, Kielce 2013, s. 135, 141.

<sup>561</sup> E. Stachowska, *Religia i media w warunkach polskich*, w: E. Firlit, M. Hainz, M. Libiszowska-Zółtkowska, G. Pickel, D. Pollack (red.), *Pomiędzy sekularyzacją i religijnym ożywieniem. Podobieństwa i różnice w przemianach religijnych w Polsce i w Niemczech*, Wyd. WAM, Kraków 2012, s. 362–364.

<sup>562</sup> <https://datingranking.net/pl/10-najlepszych-katolickich-randkowych/> [dostęp: 27.04.2023]

<sup>563</sup> <https://bestdates.pl/katolickie-portale-randkowe/> [dostęp: 27.04.2023]

<sup>564</sup> Por. Beck U., Beck-Gernsheim E., *Individualization, Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*, Sage Publications, London-Thousand Oaks-New Delhi 2002.

i prowadzących do trwałych zmian, głównie o charakterze społeczno-demograficznym i obyczajowym. Bycie singlem może być doświadczane w rozmaity sposób - dla jednych, jest ono wynikiem świadomego wyboru, co w konsekwencji łączy się z zadowoleniem z samorealizacji, niezależności i swobody, dla innych –jawi się jako wyraz niepowodzenia w budowaniu związków, doświadczenia niespełnionej miłości, porzucenia, trudności w nawiązaniu relacji z osobą płci przeciwnej, braku akceptacji cech osobowościowych. Literatura przedmiotu, dotycząca zjawiska singlizmu, jego cech, uwarunkowań, i możliwych konsekwencji, rozwijała się (zwłaszcza w Polsce) na przełomie pierwszej i drugiej dekady obecnego wieku. Obecnie, relatywnie niewiele jest badań socjologicznych poświęconych tej problematyce.

## ROZDZIAŁ IV

### KONTEKST METODOLOGICZNY BADAŃ WŁASNYCH

*Obserwacja i próby interpretacji tego, co obserwowane,  
są naturalną, ludzką formą aktywności  
i podstawą naszego przetrwania w świecie.*

Earl Babbie

W rozdziale czwartym odniesiono się kwestii dotyczących metodologii badań własnych. Zarysowano obszary badawcze i problematykę, którą znalazła odzwierciedlenie w dwuczęściowym, jakościowym (opartym na „rozumieniu”) projekcie badawczym, skierowanym do młodych dorosłych. U jego podstaw leży optyka hermeneutyczno – fenomenologiczna, odwołująca się zarówno do jakości danych zjawisk, jak i do ich istoty. Pierwsza część badań nawiązuje do perspektywy biograficznej (opartej wypowiedziach pisemnych nadesłanych na konkurs), druga zaś – do wywiadów rozumiejących, ukierunkowanych, przeprowadzonych z kobietami i mężczyznami należącymi do kategorii singli. Obie części mają charakter komplementarny i służą lepszemu rozpoznaniu, i zrozumieniu zjawisk społecznych, skoncentrowanych wokół kwestii egzystencjalnych, związanych z doświadczaniem różnych aspektów samotności. Jednostkowe historie życia (przynajmniej pewne ich fragmenty) przeplatają się z historią społeczeństwa uchwyconą w danym momencie czasowym, a więc odnoszą się także do określonego świata życia codziennego i intersubiektywności wraz z jej uwarunkowaniami.

#### **4.1. Obszary badawcze i problematyka**

Nadrzędny cel dwuetapowej eksploracji badawczej stanowiła potrzeba lepszego poznania młodego pokolenia Polaków (urodzonych w latach 90. poprzedniego wieku), jego nadziei i rozczarowań w obszarze relacji międzyludzkich oraz w kontakcie z samym sobą. Wyróżniono trzy podstawowe obszary badawcze: postrzeganie współczesnych relacji międzyludzkich, doświadczanie samotności przez młodych dorosłych oraz próbę oceny obecnej sytuacji egzystencjalnej (tj. życia w pojedynkę), z uwzględnieniem możliwości przeciwdziałania negatywnym aspektom takiego stanu rzeczy.

Pierwsze pole badań wiąże się z identyfikacją przez respondentów współczesnych relacji międzyludzkich, ze szczególnym uwzględnieniem stosunków przyjacielskich

i miłosnych. Nawiązano także do przyczyn zbyt szybkiego, pochopnego rezygnowania z zawartych znajomości. Odwołano się do casusu alternatywnych metod nawiązywania relacji interpersonalnych, tj. uczestnictwa badanych w Speed Datingu („szybkich randkach”), korzystania z internetowych portali randkowych, a także swatania przez znajomych. W kontekście obecności singli na katolickich portalach randkowych poproszono o odniesienie się do motywacji towarzyszących założeniu konta na portalu, do ewentualnych zmian życiowych (związanych z korzystaniem z wybranego serwisu randkowego) oraz do nawiązania i rozwoju znajomości z kimś poznanym online.

Drugi obszar badawczy obejmuje zjawisko samotności postrzegane jako nadrzędny problem egzystencjalny, z którym na co dzień muszą mierzyć się single, w kategorii młodych dorosłych. Skoncentrowano się na sposobach definiowania samotności oraz odczuciach towarzyszących osobom żyjącym w pojedynkę, tj. na zdarzeniach, okolicznościach i sytuacjach generujących poczucie osamotnienia, na sposobach, w jaki młodzi dorośli przeżywają samotność i otrzymują wsparcie w najtrudniejszych chwilach w życiu, a także na metodach stosowanych w celu jej przeciwdziałania. Respondentów poproszono, żeby podzielili się swoją opinią na temat okresów czasowych dotyczących samotności, tj. czy stanowi ona nieodłączną część życia czy może bywa stanem przejściowym. Poruszony został także problem pozytywnych i negatywnych stron samotnego życia. Ważny punkt analizy stanowił casus wiary religijnej, związany z przeżywaniem samotności. Na zakończenie drugiej części badania, autor zwrócił się do uczestników z prośbą o odpowiedź na pytanie „Czy spotkanie drugiej, bliskiej osoby dzielącej podobne wartości może zmienić sposób doświadczania samotności?”.

Trzecie pole badawcze dotyczyło oceny obecnej sytuacji egzystencjalnej przez singli, tj. życia w pojedynkę. Respondentów poproszono o konstatacje dotyczące możliwości bycia szczęśliwym w sytuacji prowadzenia samotnego życia, chęci dokonania zmian w sferze relacji interpersonalnych, a także nawiązania w przyszłości romantycznej relacji z osobą płci przeciwnej. Ponadto, autor badań zaprezentował rozmówcom hipotetyczną historię dwóch par, w której jedna opiera relację na porozumieniu osobowościowym, a druga – na bliskości fizycznej.

Problematyka badawcza, podjęta w niniejszej dysertacji, dotyczyła zjawiska samotności wśród singli - młodych dorosłych w wieku 25-34 lata, tj. osób żyjących w pojedynkę i nie będących w chwili przeprowadzania badania w trwałej relacji romantycznej z osobą płci przeciwnej. Osoby te, w jakimś momencie swojego życia, były użytkownikami katolickich serwisów randkowych.



Szczegółowe problemy przybrały następującą postać:

- W jaki sposób badani single definiują pojęcie samotności i terminy pokrewne, np. osamotnienie?
- Jakie przeżycia towarzyszą doświadczaniu przez nich samotności oraz próbom przeciwdziałaniu jej negatywnym konsekwencjom?
- W jaki sposób młodzi dorośli oceniają współczesne relacje międzyludzkie i umacnianie się tendencji do życia w pojedynkę?
- Jakie znaczenie egzystencjalne (w kontekście samotności) przypisują single identyfikacji z wartościami religijnymi?

Z racji zastosowanego, jakościowego profilu badań autorskich, sformułowano kilka tez badawczych, które stanowią punkt odniesienia dla analiz o charakterze szczegółowym. Założono, że młodzi ludzie doświadczają wielu rozczarowań w obszarze stosunków międzyludzkich i na ogół postrzegają je w sposób negatywny. Kwestie te znajdują odzwierciedlenie w sposobie interpretowania samotności, rozumianej jako brak kontaktu, bliskości fizycznej i pożądaných relacji z innymi osobami. Istnieje także pozytywna strona samotności, która jest pochodną świadomego wyboru, związanego z doświadczaniem wolności, rozwijaniem własnych zainteresowań i budowaniem pozycji społecznej. Identyfikacja w wartościami religijnymi stanowi remedium na odczuwanie osamotnienia. Bez względu na subiektywną ocenę własnego statusu jako singla, większość respondentów pragnie nawiązać w przyszłości relację intymną.

Dobór prób w obu fazach prowadzonego badania, tj. osób zaliczających się do młodych dorosłych nie był przypadkowy i wynikał z dwóch podstawowych przesłanek. Po pierwsze, autor pracy pragnął przeprowadzić analizę zjawiska samotności wśród przedstawicieli kategorii socjologicznej, do której sam należy i dowiedzieć się w jaki sposób radzą sobie oni z samotnością, jakie dostrzegają wady i zalety tego zjawiska społecznego, w jaki sposób przeciwdziałają osamotnieniu, czy żyjąc w pojedynkę otrzymują od kogoś wsparcie, itp. Po drugie, intencją badacza było uzyskanie odpowiedzi na pytanie, czy jakaś forma identyfikacji z religią (wiarą, praktykami) może stanowić pewien rodzaj przeciwwagi dla doświadczanych skutków osamotnienia. Koncepcja badania zakładała zatem pozyskanie młodych dorosłych, którym bliskie są wartości religijne katolicyzmu i związany z nim światopogląd. W związku z powyższym, pierwszy etap badania przeprowadzono wśród użytkowników katolickich serwisów randkowych, drugi zaś został zrealizowany wśród osób należących do użytkowników Facebooka - grup, zrzeszających singli o proveniencji religijnej.

Warto dodać, że w kontekście zrozumienia i właściwej interpretacji materiału źródłowego odwołano się do optyki hermeneutyczno-fenomenologicznej. Pomocną okazała się także analiza semantyczna oparta na kryteriach ilościowych, związanych z częstotliwością słów używanych przez respondentów w wypowiedziach pisemnych i ustnych. Wykresy chmurowe to technika graficznej prezentacji wagi poszczególnych kategorii werbalnych (por. <https://worditout.com>). Większa trzcionka łączy się z większą częstotliwością obecności w analizowanej strukturze wypowiedzi. Percepcja wagi/znaczenia danego słowa może zależeć od sąsiedztwa i wyglądu innych wyrazów oraz położenia względem centrum chmury<sup>565</sup>.

## 4.2. Ramy metodologiczne pierwszego etapu badań

W dwuetapowych badaniach autorskich wykorzystano triangulację w obrębie jakościowych metod badawczych. W pierwszej części, w pozyskaniu materiałów źródłowych i ich analizie wykorzystano perspektywę biograficzną o charakterze tematycznym oraz hermeneutyczne podejście do analizy treści. Pierwsza perspektywa łączyła się z procesem pozyskiwania danych do badania, druga zaś – ukierunkowała analizę zebranego materiału badawczego. Dzięki konkursowi ogłoszonemu na katolickich portalach randkowych, badacz pozyskał do analizy wypowiedzi pisemne autorstwa singli w wieku 24-35 lat, w postaci esejów, dłuższych wypowiedzi tematycznych i form pamiętnikarskich.

### 4.2.1. Optyka biograficzna w pozyskiwaniu źródeł

Biograficzny nurt badań jakościowych posiada różne odmiany. Jak zauważa Jacek Leoński pojęcie metody biograficznej nie zostało w sposób jednoznaczny zdefiniowane. Już sama terminologia służąca do określenia metody jest niezwykle różnorodna, gdyż w literaturze przedmiotu dla określenia terminu metoda biograficzna odnaleźć można wiele różnych terminów bliskoznacznych jak: *metoda dokumentów osobistych*, *metoda pamiętnikarska*, *metoda autobiograficzna*, itp.<sup>566</sup>. Francuski badacz Daniel Bertaux także zwraca uwagę na pojawiający się zamęt terminologiczny, w związku z tym, że w tekstach źródłowych funkcjonuje kilka zamiennie używanych pojęć takich jak: *autobiografia*, *dokumenty osobiste*, *dane osobiste*, *historia przypadku*, itp. Jak wyjaśnia wspomniany powyżej uczony termin autobiografia powinien być stosowany wówczas, gdy mówimy o historii napisanej przez samą

---

<sup>565</sup> Por. P. Solecki, Chmura – niezwykła forma dla zwykłej tabeli, <https://predictivesolutions.pl/chmura-niezwykla-forma-dla-zwyklej-tabeli> [dostęp: 17.06.2023]

<sup>566</sup> J. Leoński, Różne sposoby ujmowania metody biograficznej w socjologii, [w:] T. Rzepa, J. Leoński (red.) *O biografii i metodzie biograficznej*, Wyd. NAKOM, Poznań 1993, s. 25.

jednostkę, biografia z kolei została zredagowana przez kogoś zainteresowanego czyjąś egzystencją<sup>567</sup>. Jednakże wydaje się, że najbardziej uniwersalnym i najczęściej występującym określeniem w dyskursie naukowym terminem jest właśnie metoda biograficzna. Waler takiego nazewnictwa tkwi nie tylko w przesłankach formalno-logicznych, lecz także w skoncentrowaniu uwagi na istocie „biograficzności”, na jednostkowej biografii akcentującej niepowtarzalność i wyjątkowość danego przypadku<sup>568</sup>. Główny element składowy danego pojęcia- *biografia* jest definiowany jako opis życia i działalności jakiejś osoby<sup>569</sup>. Przedmiotem zainteresowania biografą jest czyjeś życie, natomiast biografia stanowi opis owego życia lub jego fragmentu<sup>570</sup>. W ogólnym ujęciu, biografia bywa także określana jako wszelkie formy sprawozdań odnoszących się do indywidualnego doświadczenia, które ukazuje działania jednostki jako czynnego uczestnika życia społecznego<sup>571</sup>. Norman K. Denzin sygnalizuje, że biografia w najszerszym jej rozumieniu stanowi ujmowaną z określanej perspektywy- indywidualnej, społecznej, zawodowej, itp. analizę przebiegu życia jednostki<sup>572</sup>.

Konteksty metodologiczne, w których znajduje zastosowanie metoda biograficzna jako pewnego rodzaju proces badawczy odnoszą się do trzech podstawowych rodzajów znaczeń określanych jako:

- pewna orientacja metodologiczna
- postępowanie badawcze, ukierunkowane na osobliwy rodzaj przedmiotu- biografię lub pewne jej fragmenty;
- sposób gromadzenia danych i ich analizy- wykorzystujący szczególny rodzaj źródeł, materiałów, itp.<sup>573</sup>.

Marek Gorzko nadmienia, że w praktyce badawczej poszczególne sfery odniesienia mogą występować łącznie i w przeróżnych układach<sup>574</sup>. Pierwszy z wyszczególnionych typów związany jest z nurtem socjologii humanistycznej, a nade wszystko z ustaleniami

---

<sup>567</sup>D. Bertaux, *Introduction*, [w:] tenże (red.), *Biography and Society. The Life History Approach in the Social Sciences*, Sage Publications, London 1981, p. 7-8.

<sup>568</sup>J. Leoński, *Różne sposoby ujmowania ...*, dz. cyt., s. 25.

<sup>569</sup>J. Tokarski, *Słownik wyrazów obcych PWN*, wyd. PWN, Warszawa 1980, s. 82

<sup>570</sup>H. Kędzińska, *Badania biograficzne- dokonania i perspektywy*, [w:] tenże (red.), *Jakościowe inspiracje w badaniach edukacyjnych*, Wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn 2010, s. 45.

<sup>571</sup>E. Hałas, *Biografia a orientacja symbolicznego interakcjonizmu*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.) *Metoda biograficzna w socjologii*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1990, s. 197.

<sup>572</sup>I. Helling, *Metoda badań biograficznych*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.), *Metoda biograficzna w socjologii*, Warszawa-Poznań 1990, Wyd. Naukowe PWN, s. 13.

<sup>573</sup>M. Gorzko, *Podstawowe rozróżnienia pojęciowe*, [w] tenże (red), *Typ doskonały materiału socjologicznego. O niektórych zastosowaniach metody biograficznej w socjologii polskiej*, Wyd. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2004, s. 27.

<sup>574</sup>Tamże.

metodologicznymi Floriana Znanieckiego i jego uczniów<sup>575</sup>. Podstawowa koncepcja stworzonej przez niego metody- tzw. „współczynnik humanistyczny” odnosiła się do potrzeby badania znaczeń jakie jednostki nadają rzeczom i sytuacjom podczas procesu interpretowania rzeczywistości społecznej. Każda jednostka partycypuje w życiu społecznym i jest uwikłana w świat społeczny, w którym żyje i jest jednocześnie czasami jego nieświadomym wyrazicielem i interpretatorem. Wobec powyższego, każde działanie człowieka należy rozpatrywać z punktu widzenia znaczeń jakie mu on nadaje, a badacz powinien przyjąć perspektywę badanego. Wówczas na podstawie biografii jednostki badacz może odkryć jej indywidualne cechy, ale także jej społeczne mechanizmy, w których funkcjonuje i których jest współtwórcą<sup>576</sup>. J. Leoński zwraca uwagę, że podstawowym pytaniem badawczym, które powinno stale towarzyszyć badaczom podczas procesu badawczego jest pytanie „jak”<sup>577</sup>. Druga orientacja badawcza- biografia jako przedmiot analizy wymaga, jak twierdzi I. Helling, rozróżnienia dwóch przeciwstawnie rozumianych rodzajów biografii: biografii jako tematu oraz biografii jako środka. W pierwszym przypadku biografia jest traktowana jako szereg informacji o życiu jednostek bądź też określonych grup ludzkich w określonym momencie ich życia oraz znaczeń, jakie tym doświadczeniom oni sami nadają. Drugie stanowisko jest rozumiane w ten sposób, że biografia stanowi materiał, który umożliwia badaczowi udzielenie odpowiedzi na nurtujące go pytanie<sup>578</sup>. Ten rodzaj podejścia został wyeksponowany w niniejszej pracy.

Istotny jest także rodzaj użytkowanych materiałów badawczych oraz sposoby analizy i gromadzenia danych. Norman K. Denzin dokonał rozróżnienia materiałów biograficznych na dwa typy: bezpośrednie i pośrednie. Do pierwszej grupy zaliczył takie dokumenty, które dostarczają danych bezpośrednio o osobie m.in. kwestionariusze osobowe, raporty policyjne, orzeczenia sądowe, karty zdrowia, publikacje w środkach masowego przekazu. Dokumenty pośrednie dostarczają z kolei informacji o osobie, jako członku pewnej kategorii społecznej, jak np. publiczne dokumenty opisujące statystyki. Badacz ten do materiałów biograficznych zaliczył również: listy, pamiętniki, prywatne wypowiedzi i dokumenty obejmujące autobiografię, a także dane z niestandardyzowanego wywiadu<sup>579</sup>. W opinii M. Gorzko metoda

---

<sup>575</sup>J. Leoński, *Różne sposoby ujmowania ...*, dz. cyt., s. 27.

<sup>576</sup>K. Kaźmierska, *O metodzie dokumentów biograficznych*, „Kultura i Społeczeństwo” 1990, nr 1, s. 111.

<sup>577</sup>J. Leoński, *Różne sposoby ujmowania ...*, dz. cyt., s. 28.

<sup>578</sup>I. Helling, *Metoda badań...*, dz. cyt., s. 15.

<sup>579</sup>E. Dryll, *Homo Narrans - wprowadzenie*, [w:] E. Dryll, A. Cierpka (red) *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*, Wyd. Instytutu Psychologii PAN, Warszawa 2004, s. 9.

naukowa ma charakter biograficzny, m.in. wtedy, gdy dotyczy, albo jest w pewien sposób związana z jednostkową biografią<sup>580</sup>.

W XIX wieku antropolodzy społeczni zaczęli posługiwać się terminem *life story*, który można zdefiniować jako opowieść o życiu jednostki zawierającą informacje uzyskane z innych źródeł, najczęściej z wypowiedzi innych osób czy też z danych instytucjonalnych. Pojęcie to było często utożsamiane ze współczesną autonarracją (*self story*), określaną jako opowieść o życiu jednostki przedstawianą przez nią samą<sup>581</sup>. W takim rozumieniu stosuje także pojęcie *life story* amerykański socjolog- N.K. Denzin<sup>582</sup>. W literaturze przedmiotu wyróżnia się dwa typy biografii- biografię kompletną, która obejmuje całość dotychczasowego życia respondenta oraz biografię tematyczną, dotyczącą wyłącznie pewnego etapu bądź też nawiązującą do jakiejś określonej sfery życia- np. pracy zawodowej czy życia osobistego<sup>583</sup>.

W kontekście badań autorskich, odwołujących się do jednostkowego sposobu doświadczania samotności, można mówić o nawiązaniu do *self story*, a także do kontekstu tożsamościowego. Współcześnie, tożsamość rozumiana jako koncepcja siebie konstruowana jest przez jednostkę, a nie nadawana jej przez środowisko społeczne, co oznacza, że pozostaje zadaniem realizowanym. Opowieść o własnym życiu, czy to w formie pisemnej czy ustnej, łączy się z tworzeniem interpretacji wydarzeń biograficznych, a w procesie interakcji wyłania się tożsamość<sup>584</sup>. Odczytywanie zastosowanych schematów interpretacyjnych ujawnia, w jaki sposób jednostki uczestniczą w życiu społecznym i jego przeobrażeniach.

W naukach społecznych, analiza biografii wykorzystywana bywa jako środek, który ma pomóc w uzyskiwaniu odpowiedzi napytania sformułowane w języku socjologii, np. jakie czynniki decydują o wyborze danego zawodu, co sprzyja homogamii małżeńskiej czy (tak jak w wypadku badań autorskich) życiu w pojedynku lub orientacji na poszukiwanie partnerki/partnera<sup>585</sup>. Optyka biograficzna jest używana w socjologii przede wszystkim do opisu i analizy różnych sfer działań ludzkich<sup>586</sup>. Ważne miejsce we współczesnej, także polskiej

---

<sup>580</sup>M. Gorzko, *Podstawowe rozróżnienia...*, dz. cyt., s. 28.

<sup>581</sup> A. Golczyńska-Grondas, Ł. Dunajew-Tarnowska, *Wprowadzenie*, [w] A. Golszczyńska-Grondas, Ł. Dunajew-Tarnowska (red), *Metoda biograficzna w doradztwie zawodowym i pracy socjalnej*, Łódzkie Towarzystwo Naukowe, Łódź 2006, s. 8.

<sup>582</sup> N.K. Denzin, Y.S. Lincoln, *Handbook of Qualitative Research*, Sage Publications, Thousand Oaks 1994.

<sup>583</sup> I.K. Helling, *Metoda badań...*, dz. cyt., s. 17.

<sup>584</sup> Por. I. Szlachcicowa (red.), *Biografia a tożsamość*, Wyd. Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2003, s. 12-14.

<sup>585</sup> A. Golczyńska-Grondas, Ł. Dunajew-Tarnowska, *Wprowadzenie...* dz. cyt., s. 8.

<sup>586</sup> Do podstawowych dziedzin badań należą: migracje, zachowania dewiacyjne oraz badanie przemian społecznych, związanych m.in. ze sferą intymności. Badania w obrębie tej metody były także przeprowadzane w kontekście socjologicznej analizy rodziny, dorastania, sfer przemysłu, partycypacji w elitach politycznych, społecznościach terytorialnych, a także w rozważaniach nad zjawiskiem nazizmu i ludobójstwa. Zob. więcej: D. Bertaux, *Introduction...*, dz. cyt., ; I. Helling., *Metoda badań...* dz. cyt., s. 13.

socjologii zajmują badania prowadzone przy użyciu wywiadu narracyjnego, a obszar tematyczny analiz jest bardzo zróżnicowany i obejmuje również badania przemian tożsamości narodowych czy też etnicznych<sup>587</sup>.

Geneza badań biograficznych sięga lat 20-tych XX wieku. Wówczas została opublikowana monografia autorstwa W. Thomasa i F. Znanieckiego pt. *Chłop polski w Europie i Ameryce*. Praca ta uznawana jest za klasykę nurtu biograficznego w socjologii, choć warto zaznaczyć, powołując się na Annę Gizę, że sami autorzy nie posługiwali się pojęciem „metoda biograficzna”<sup>588</sup>. Jednakże ich dzieło „miało charakter przełomowy, ponieważ umożliwiło socjologii empirycznej integrację czynników subiektywnych i obiektywnych w procesie budowania teorii naukowej”<sup>589</sup>. W rozwoju badań biograficznych wyróżnia się kilka faz związanych z dynamiką zmian w kontekście dominacji określonych teorii i strategii metodologicznych w obrębie nauk społecznych. Fazę prekursorską zainaugurowała wspomniana powyżej książka W. Thomasa i F. Znanieckiego. Jej cechą charakterystyczną był wzrost zainteresowania analizami z wykorzystaniem materiałów osobistych- życiorysowych. Jak dowodzi Susan E. Chase socjologowie tego okresu interesowali się tylko do pewnego stopnia subiektywnymi doświadczeniami jednostki, bowiem przede wszystkim zależało im na wyjaśnieniu zachowania jako interakcyjnego procesu przebiegającego między człowiekiem a jego środowiskiem społeczno-kulturowym<sup>590</sup>. Stopniowo na znaczeniu zyskiwać zaczął pozytywistyczny paradygmat badawczy i orientacje dążące do obiektywizmu naukowego, co przyczyniło się do spadku zainteresowania tą metodą W owym okresie socjologowie byli bardziej zainteresowani metodami pozytywistycznymi, aniżeli badaniami opartymi na modelu „mozaikowym” proponowanym przez szkołę chicagowską<sup>591</sup>. Jak zauważa M. Gorzko, zainteresowanie podejściem biograficznym powróciło w drugiej połowie XX wieku, za sprawą ponownej fascynacji podmiotem, działającym i interpretującym rzeczywistość społeczną ujmowaną jako pewien rodzaj wykreowanej przez niego konstrukcji<sup>592</sup>.

---

<sup>587</sup> I. Helling., *Metoda badań...* dz. cyt., s. 13. Podejście biograficzne jest stosowane w wielu dyscyplinach naukowych o charakterze stosowanym, takich jak: psychoterapia, doradztwo zawodowe, rehabilitacja medyczna i zawodowa, praca socjalna – por. A. Golczyńska-Grondas, Ł. Dunajew-Tarnowska, *Wprowadzenie...*, dz. cyt., s. 10.

<sup>588</sup> A. Giza, *Biografia jako fakt empiryczny i jako kategoria teoretyczna*, [w] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red.) *Metoda biograficzna w socjologii*, Wyd. PWN, Warszawa 1990, s. 39-54.

<sup>589</sup> D. Lalak, *Podejście biograficzne (biograficzność) w naukach o wychowaniu. Trzy perspektywy dyskursu*, [w] S. Palka (red) *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk 2010, s. 258.

<sup>590</sup> S.E. Chase, *Wywiad narracyjny. Wielość perspektyw, podejść, głosów*, [w:] N.K. Denzin, Y.S. Lincoln (red), *Metody badań jakościowych, t. 2.*, PWN, Warszawa 2009, s. 19.

<sup>591</sup> Tamże.

<sup>592</sup> M. Gorzko, *Typ doskonały materiału socjologicznego. O niektórych zastosowaniach metody biograficznej w socjologii polskiej*, wyd. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin 2004, s. 15.

#### 4.2.2. Podejście hermeneutyczne

W układzie badawczym, istotnym dla problematyki autorskiej, do analizy treści wypowiedzi pisemnych uczestników badania (zawierających znaczące elementy autobiograficzne) posłużono się podejściem hermeneutycznym. Pojęcie „hermeneutyka” jest definiowane w literaturze przedmiotu jako sztuka interpretowania i wywodzi się z języka greckiego, w którym słowo *ermeneuo* oznacza „wyrażać”, „przetłumaczyć”, „wyjaśniać”, „interpretować”. Hermeneutyka, *jako droga rozumienia kogoś innego za pośrednictwem jego samego*, stała się jedną z podstawowych optyk badawczych stosowanych w naukach humanistycznych za sprawą Wilhelma Diltheya<sup>593</sup>.

Niemiecki filozof zwrócił szczególną uwagę na konieczność uwzględnienia natury badanego przedmiotu dowodząc, że badacz chcąc dostosować się do abstrakcyjnych kanonów naukowości jednocześnie pozbawia się szansy na odkrycie tego, co ukryte i niewyeksplikowane<sup>594</sup>. Zgodnie z jego obserwacją, zjawiska przyrodnicze należy wyjaśniać poprzez obserwację i eksperyment, natomiast kwestie dotyczące życia duchowego łączą się z rozumieniem. Okoliczności i procesy życia społecznego, które stanowią przedmiot zainteresowania nauk humanistycznych - jako wyraz sfery duchowej - można starać się odczytywać, zauważając pewne, oczywiste znaki, i rozumieć za pomocą hermeneutyki. Odnosi się to m.in. do sfery moralnej, stylu życia rodzinnego i specyfiki intymności czy rytuałów społecznych<sup>595</sup>. Innymi słowy, w naukach humanistycznych obowiązuje przeciwstawny paradygmat metodologiczny do nauk przyrodniczych.

Zagadnienia poruszane przez humanistykę oscylują w głównej mierze wokół kwestii związanych z człowiekiem, w tym wzorów jego myślenia i działania, aksjologii czy też wytworów kulturowo-duchowych. W tym podejściu bardzo często niemożliwe staje się zastosowanie Popperowskiej zasady falsyfikacji, której nadrzędnym celem jest wykazanie nieprawdziwości twierdzenia lub fałszywości hipotezy w procesie jej weryfikacji<sup>596</sup>. Ważny punkt analizy Diltheya stanowiło pojęcie „rozumienia” i metoda poznania, która według niego sięga również do świata wewnętrznych przeżyć jednostki. W tej koncepcji, jednostka rozumie swoje zachowanie wówczas, gdy odwołuje się do własnych przeżyć i podejmuje wysiłek intelektualny by dążyć do poznania prawdy. W. Dilthey postulował, by badacz unikał schematów myślowych i starał się opisywać rzeczywistość w jej bogactwie i dynamice<sup>597</sup>.

---

<sup>593</sup>M. Nowak, *Metoda hermeneutyczna w pedagogice*, „Roczniki Nauk Społecznych” 1993, Tom XXI, zeszyt 2, s. 50.

<sup>594</sup>Por. G. Ritzer, *Klasyczna teoria socjologiczna*, Zysk i S-ka, Poznań 2004.

<sup>595</sup> M. Nowak, *Metoda hermeneutyczna...*, dz. cyt., s. 50.

<sup>596</sup>E. Zimnica-Kuzioła, *Metodologiczne aspekty badania sfery sacrum*, „Collectanea Theologica” 2012, nr 3, s.99.

<sup>597</sup>Tamże, s. 100.

Centralną kategorię hermeneutyki stanowi rozumienie. Pojęcie to jest definiowane jako „proces, czynność, poprzez którą człowiek wyraża swój stosunek wobec świata, nadając mu nowy lub odkrywając już wcześniej ustalony sens”<sup>598</sup>. Poprawne zrozumienie tekstu zawsze wiąże się z jego interpretacją. Należy podkreślić, że zasady interpretacji są odmienne od reguł wyjaśniania. W interpretacji tekstu w głównej mierze chodzi o uchwycenie struktury, lecz nie struktury tekstu, tylko jednostkowej struktury egzystencji. Dlatego też w interpretowanym tekście dokonuje się rozgraniczenia wypowiedzi od środków wypowiedzi<sup>599</sup>.

Pojęcie „rozumienia” stało się centralnym punktem rozważań w filozofii Hansa Geорга Gadamera. Ten przedstawiciel współczesnej hermeneutyki definiował poznanie jako „proces zbliżania się do prawdy”<sup>600</sup>. Dokonując wyjaśnienia istoty procesu rozumienia odwoływał się on do „doświadczenia hermeneutycznego”, które stanowi fundamentalny typ doświadczenia praktycznego (egzystencjalnego), a jego istotą jest „spotkanie świadomości z przedmiotem”<sup>601</sup>. Warto podkreślić, że Hans G. Gadamer w swojej teorii nie nawiązuje wyłącznie do pojedynczego aktu doświadczania faktów, zdarzeń, przedmiotów, lecz odwołuje się również do całości doświadczenia, które zdobywa jednostka w trakcie swego życia. W następstwie „współdziałania podmiotu i przedmiotu” dochodzi do fuzji obu horyzontów. Przedmiot poznania zaczyna oddziaływać na podmiot poznania, zmieniać go, a także wzbogacać jego percepcję świata<sup>602</sup>.

Powyższe kwestie, a także wcześniejsze odniesienia do nurtu biograficznego, prowadzą w kierunku definiowania hermeneutyki jako teorii operacji rozumienia, w ich odniesieniu do interpretacji tekstu<sup>603</sup>. Zasadnicza jest zatem postawa interpretatora, polegająca na otwarciu się na sens zapisany w tekście i nadaniu mu podmiotowości. Z perspektywy czytelnika, rozumienie ograniczone jest przedsądem, inaczej – przedrozumieniem, które należy pojmować jako element wiedzy intuicyjnej. Interpretator ma do niego prawo, ale nie może na tym poprzestać, winien go korygować, co łączy się z ideą koła hermeneutycznego. Kolistość namysłu nie oznacza powrotów do tego samego miejsca, do początku refleksji, wiąże się z postawą otwartości na sens tekstu. Rozumienie łączy się z zorientowaniem nas w sytuacji, nie jest nastawione na uchwycenie faktu, lecz (mówiąc językiem A. Shütza) na poznanie możliwości bycia w świecie życia codziennego<sup>604</sup>. Z ogółu danych tworzy się cały układ,

---

<sup>598</sup> J. Stelmach, *Co to jest hermeneutyka?*, Wydawnictwo Nauka dla Wszystkich, Kraków 1989, s. 40.

<sup>599</sup> A. Mróz, *Analiza hermeneutyczna narracji autobiograficznych w badaniach noetycznego poziomu rozwoju człowieka*, „Badania jakościowe w poszukiwaniu dróg i inspiracji” 2015, tom 41, cz. 1, s. 110.

<sup>600</sup> Por. H.G. Gadamer, *Prawda i metoda*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007.

<sup>601</sup> A. Bronk, *Rozumienie, dzieje, język. Filozoficzna hermeneutyka H.-G. Gadamera*, RW KUL, Lublin 1988.

<sup>602</sup> Tamże, s. 155

<sup>603</sup> P. Ricoeur, *Język, tekst, interpretacja*, PIW, Warszawa 1989, s. 191.

<sup>604</sup> Tamże, s.211.



w którym szczegół jest interpretowany stosowanie do całości tekstu, a całość w oparciu o szczegół<sup>605</sup>.

Przedmiotem badań autorskich są zależności pojawiające się w kontekście jednostkowego egzystowania. Współtworzą one obszary podmiotowego życia, w których z jednej strony ujawniają się problemy, trudności i niepokoje młodych dorosłych identyfikowane z doświadczeniem osamotnienia, z drugiej zaś - tęsknoty, nadzieje i pragnienia, prowadzące do odkrywania pozytywnych aspektów samotności. Stymulują one do podejmowania działań w świecie wewnętrznym i zewnętrznym. Związane z nimi ryzyko zostaje wplecione w aktualny kontekst cywilizacyjny, społeczno-kulturowy i biograficzny<sup>606</sup>. Zaaranżowane przez odezwę konkursową wypowiedzi młodych autorów wpisują się w pewien rodzaj historyzmu, który może być rozpatrywany zarówno jako etap (i związane z nim wydarzenia) w dziejach osób, jak i etap w dziejach społeczeństwa, naznaczonego w tym wypadku kryzysem pandemicznym. W perspektywie hermeneutycznej chodzi o opisanie jakości danych zjawisk, podczas gdy w fenomenologii ważna jest ich istota (sens)<sup>607</sup>. Teksty konkursowe odzwierciedlają swoistą strukturę doświadczenia osób, dzięki czemu możliwe jest odczytanie przeżyć właściwych jednostkowym jaźniom, zarysowanie mapy stanów poznawczych i emocjonalnych, związanych z intymną sferą życia.

#### 4.2.3. Organizacja i przebieg pierwszego etapu badań

Pierwsza część badania została zrealizowana w okresie od 1 marca do 31 maja 2020 roku, na czterech wybranych przez autora katolickich portalach randkowych: Przeznaczeni.pl, Chrześcijańscy Single, Zapisanisobie.pl oraz Dla-samotnych.pl. Na każdym z wymienionych powyżej katolickich serwisów randkowych zamieszczono odezwę konkursową zatytułowaną *Współczesne barwy samotności*, zachęcającą użytkowników do przesyłania przemyśleń, refleksji oraz charakterystyki doświadczeń związanych ze współczesnymi relacjami międzyludzkimi, samotnością i życiem w pojedynkę w formie wypowiedzi pisemnych, m.in. eseistycznych czy pamiętnikarskich na adres e-mailowy: [samotnosc.doroslych@gmail.com](mailto:samotnosc.doroslych@gmail.com)

Należy zasignalizować, że badanie zostało zrealizowane z zachowaniem podstawowych procedur etycznych, tj. zasady anonimowości, która zakłada, że osoby partycypujące w projekcie badawczym nie mają możliwości zidentyfikowania autorów

---

<sup>605</sup>Por. W. Dilthey, *Rozumienie i życie*, [w:] G. Sowiński (red.), *Wokół rozumienia. Studia i szkice z hermeneutyki*, Wydawnictwo Naukowe PAT, Kraków 1993, s. 81; także: G. Funke, *Hermeneutyka i język*, Wydawnictwo Naukowe Instytutu Filozofii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań 1994, s. 17.

<sup>606</sup>Por. M. Czerepaniak-Walczak, *Niepokoje współczesnej młodzieży w świetle korespondencji do czasopism młodzieżowych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 1997, s. 47-53.

<sup>607</sup>K. Ablewicz, *Hermeneutyka i fenomenologia a pedagogika*, [w:] S. Palka (red.), *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, GWP, Gdańsk 2010, s. 103-123.

poszczególnych wypowiedzi oraz zasady poufności - na podstawie której badacz może zidentyfikować autora pracy konkursowej, lecz jednoznacznie zobowiązuje się do dochowania tajemnicy<sup>608</sup>. Warto zaznaczyć, że badacz zapewnił uczestnikom konkursu pełną poufność i anonimowość, prosząc autorów prac o podanie podstawowych, niezbędnych do analizy socjologicznej danych metryczkowych, tj. imienia bądź nicku, aktualnego miejsca zamieszkania, wieku, adresu e-mailowego i numeru telefonu komórkowego. Ten ostatni okazał się ważny dla nawiązania kontaktu ze strony organizatora z osobą nagrodzoną, w celu poinformowania jej o przyznaniu nagrody głównej lub wyróżnienia i ustalenia sposobu jej realizacji. Ostatecznie wpłynęły 32 prace konkursowe, których autorami było 20 kobiet i 12 mężczyzn, w wieku od 24 do 35 lat, reprezentujących kategorię młodych dorosłych.

Warto nadmienić, że przyjęty przedział wiekowy, oscylujący wokół 25-34<sup>609</sup> lat nie był przypadkowy, gdyż jest on określany przez psychologów rozwojowych okresem „budującej się” dorosłości<sup>610</sup>. Jeffrey J. Arnett traktuje etap dorosłości w cyklu życiowym jednostki jako nową fazę, odrębny okres rozwojowy. Przywoływany powyżej uczony jest autorem pojęcia *emerging adulthood*, który można przetłumaczyć jako „wyłaniającą się, stającą się dorosłość”. Młodzi dorośli nie osiągnęli jeszcze etapu końcowego, bowiem brakuje im poczucia pełnej gotowości do podjęcia ważnych ról społecznych. Etap ten jest odmienny od wcześniejszych faz adolescencji, który wyróżniają takie cechy jak: poszukiwanie tożsamości, brak stabilności, zainteresowanie sobą, poczucie bycia pomiędzy, doświadczanie możliwości. W opinii Arnetta, newralgiczne znaczenie dla przedłużającego się wchodzenia w dorosłość posiada konstytuująca się tożsamość<sup>611</sup>. Z kolei inni badacze podzielają pogląd, że wiek ten jest charakterystycznym etapem ludzkiego życia, ważnym dla podejmowania decyzji matrymonialnych i prokreacyjnych<sup>612</sup>. W perspektywie hermeneutycznej, wypowiedzi pisemne, odwołujące się do treści biograficznych, stają się swoistą strukturą intymnych doświadczeń intymnych ich autorów.

Autorzy wypowiedzi konkursowych w zdecydowanej większości legitymowali się wykształceniem magisterskim, trzy osoby miały niepełne wykształcenie licencyjne, przed obroną magisterium), a jedynie jeden uczestnik badań posiadał wykształcenie podstawowe.

Cechą charakterystyczną badanej zbiorowości jest to, że uczestnicy zamieszkują wyłącznie miasta, w tym przede wszystkim takie aglomeracje jak: Warszawa, Kraków, Łódź,

---

<sup>608</sup> E. Babbie, *Podstawy badań społecznych*, tłum. W. Betkiewicz, M. Bucholc, P. Gadomski, J. Haman i inni, PWN, Warszawa 2008, s. 82-83.

<sup>609</sup> Wśród uczestników I i II fazy badań znalazły się także osoby mające 24 lub 35 lat.

<sup>610</sup> Niejednokrotnie, w kontekście młodych dorosłych występują pewne modyfikacje przedziału wiekowego – często pojawia się kategoria 25-34 lata.

<sup>611</sup> Zob. J. J. Arnett, *Adolescence and Emerging Adulthood. A Cultural Approach*, 5<sup>th</sup> Ed., Pearson, New York 2013.

<sup>612</sup> H. Goldenberg, I. Goldenberg, *Terapia rodzin*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2006.

Poznań, Szczecin, a także mniejsze ośrodki miejskie, m.in. Lublin, Radom, Rzeszów, Jaworzno, Puławy, Sochaczew. Można zatem przypuszczać, że mieszkańcy wsi i małych miasteczek nie zaznajomili się jeszcze z alternatywnymi metodami poszukiwania partnera życiowego, do których zaliczane są m.in. internetowe portale i aplikacje randkowe, bądź też wciąż nie są do nich przekonani. Wydaje się także, że w mniejszych społecznościach lokalnych nadal istotne znaczenie odgrywają tradycyjne możliwości nawiązywania bliskich relacji interpersonalnych, oparte na kontaktach *face to face*. Uczestników pierwszego etapu badań cechowało również duże zróżnicowanie pod względem wykonywanej profesji. Prace nadesłali zarówno nauczyciele, jak i studenci, doktoranci, osoby wykonujące prace biurowe, przedstawiciele branży IT, a także właściciele przedsiębiorstw. Wśród badanych można odnaleźć także urzędników, inżynierów, dietetyków, księgowych, socjologów, psychologów, logopedów, przedszkolanki, trenerów personalnych, managerów, listonoszy, konstruktorów, testerów aplikacji, artystów, pielęgniarki oraz osoby bezrobotne (por. Aneks – Załącznik nr. 3).

Ich zróżnicowanie edukacyjne i zawodowe uczestników można z kolei powiązać z egalitarnością oferty katolickich portali randkowych; nie jest ona skierowana wyłącznie do osób posiadających wyższe wykształcenie, otrzymujących ponadprzeciętne wynagrodzenie czy też wykonujących najbardziej prestiżowe zawody, lecz również do Polaków będących przedstawicielami tzw. klasy średniej. Korzystanie z serwisów randkowych może być odbierane jako jeden z przejawów nowoczesnych trendów, w tym otwarcia się na zmiany zachodzące w obrębie komunikacji międzyludzkiej oraz na alternatywne formy nawiązywania bliskich relacji interpersonalnych. Z drugiej strony pozbawione jest elityzmu. Nie wszyscy autorzy prac poinformowali, z którego katolickiego portalu randkowego korzystają, a co więcej blisko połowa uczestników konkursu nie zamieściła takiej informacji w metryczce. Wydaje się, że takie postępowanie może świadczyć o pewnej obawie uczestników badań przed ujawnieniem ich danych osobowych. Spośród badanych, którzy zdecydowali się ujawnić na którym serwisie randkowym posiadają konto najwięcej osób przyznało, że korzysta z facebookowego profilu portalu Zapisanisobie.pl (6 osób), pięciu uczestników badań zalogowanych było na portalu Przeznaczeni.pl, czterech respondentów korzystało z wersji portalu Chryścijańscy single.pl, dostępnej na Facebooku. Żaden z badanych nie wskazał na portal Dlasamotnych.pl.

Przedsięwzięcie badawcze zakładało zorganizowanie konkursu i przyznanie 3 nagród głównych dla triumfatorów konkursu, wyłonionych przez komisję konkursową oraz 3 nagród dodatkowych w postaci wyróżnień. Organizator konkursu przyznał zwycięzcy konkursu voucher na kwotę 200 zł do wykorzystania w jednej z warszawskich restauracji. Osoba, która zajęła drugie miejsce w konkursie otrzymała bon na kwotę 100 zł do wykorzystania w Pijalni Czekolady „Wedel”. Zdobywca trzeciego miejsca otrzymał w prezencie bilety do teatru dla

dwóch osób, a czwartego - 2 bilety do kina. Trzem innym osobom, wyróżnionym w konkursie przesłano upominki w postaci pendrive'ów.

Motto badania nawiązywało do zwiększającego się z roku na rok odsetka singli we współczesnym społeczeństwie polskim. Ostatnie rozpoznanie w tej materii wykazało bowiem, że życie w pojedynkę wiedzie w Polsce już co piąta, dorosła osoba, a liczba singli przekroczyła niedawno 9 milionów. W tym kontekście pojawiło się tytułowe pytanie: *Jakie barwy przybiera samotność młodych ludzi?*, czy zjawisko to można postrzegać jedynie w negatywnych odcieniach, czy przeciwnie - istnieją osoby, dla których samotność ma wiele pozytywnych aspektów. Autor pracy chciał także się dowiedzieć, w jaki sposób młodzi dorośli rozumieją samotność, w jakich sytuacjach życiowych jej doświadczają, jakie zdarzenia, okoliczności, sytuacje przywołują myśli i uczucia związane z samotnością, w jaki sposób radzą sobie z tym zjawiskiem, od kogo otrzymują wsparcie w trudnych chwilach. Badani zostali również poproszeni o odniesienie się w pracach do antycypacji zjawiska samotności - czy będzie ono stanowić nieodłączną część ich życia także w przyszłości, czy może bywa jedynie stanem przejściowym, któremu należy w danej chwili przeciwdziałać? Ważny punkt analizy stanowiły wypowiedzi autorów prac, dotyczące znaczenia wiary w przeżywaniu samotności. Badanych zachęcano również do podzielenia się doświadczeniami z obecności na katolickim portalu randkowym. Pytano o nawiązanie jakiejś znaczącej znajomości oraz zmiany, jakie wprowadziła ona do ich życia.

Podczas przygotowań do realizacji pierwszego etapu badań, autor napotkał kilka trudności, które zostaną szerzej omówione w dalszej części niniejszego podrozdziału. Podstawowy problem dotyczył pozyskania potencjalnych autorów wypowiedzi konkursowych. Zostali oni wyłonieni do badania w oparciu o trzy specyficzne i jednoznaczne zasady. Po pierwsze, w okresie przeprowadzenia badania powinni być singlami, a więc pozostawać poza bliską, intymną relacją z osobą płci przeciwnej; po drugie, reprezentować kategorię socjologiczną określaną przez socjologów jako młodzi dorośli. Ponadto, założono, że respondenci powinni być użytkownikami czterech wybranych do badania portali randkowych o katolickiej proweniencji. Przyjęcie powyższych zasad sprawiło, że badacz miał do czynienia ze specyficzną i trudno dostępną zbiorowością. Badacz za pośrednictwem oficjalnego pisma przesłanego w formie e-mailowej zwrócił się do osób zarządzających wybranymi do badania katolickimi serwisami randkowymi z prośbą o zamieszczenie na niniejszych portalach ogłoszenia o planowanym badaniu. Autor otrzymał akceptujące odpowiedzi jedynie od dwóch katolickich portali randkowych- *Przeznaczeni.pl* i *Chrześcijańscy Single*. Serwis-*Przeznaczeni.pl* wyraził zgodę na opublikowanie odezwy konkursowej w sekcji Aktualności-

Konkursy. Natomiast portal Chrześcijańscy Single zamieścił ogłoszenie badawcze na profilu facebookowym.

### Rys 1. Odezwa konkursowa zamieszczona na portalu *Przeznaczeni.pl* - I faza badań

(sposób rozmieszczenia ogłoszenia zdecydował o słabej czytelności zdjęcia, w Aneksie umieszczono pełną treść odezwy)

## Weź udział w KONKURSIE "Współczesne barwy samotności"

Serdecznie polecamy konkurs:

Instytut Nauk Socjologicznych  
Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie  
przy współudziale portalu Przeznaczeni.pl  
ogłasza konkurs na wypowiedzi osobiste młodych dorosłych pod hasłem:

### WSPÓŁCZESNE BARWY SAMOTNOŚCI

U podstaw konkursu leży potrzeba lepszego poznania młodego pokolenia, jego nadziei i rozczarowań w obszarze relacji międzyludzkich. Konkurs jest przeznaczony dla osób w wieku 25–34 lata. Zgłoszone prace zostaną poddane analizie badawczej w ramach przygotowywanej rozprawy doktorskiej.

Szacuje się, że we współczesnym społeczeństwie polskim już co piąta osoba żyje w pojedynkę, a liczba singli przekroczyła niedawno 9 milionów. W najbliższych czasach coraz więcej ludzi boryka się z samotnością, a co czwarta młoda osoba z pokolenia milenialsów nie ma ani jednego przyjaciela. Ze względu na te niepokojące dane oraz rangę problemu niezwykle istotne jest przeprowadzenie w tym obszarze obiektywnych badań socjologicznych. Tak zarysowana problematyka pojawia się w kontekście portalu randkowego po raz pierwszy, a więc prowadzone badanie ma duże znaczenie w wymiarze poznawczym i politycznym.

Przeżyłenia dotyczące samotności można formułować w dowolnej formie, np. listu, eseju, dziennika, pamiętnika (bloga) czy luźnych zapisków.

Prosimy, aby dzieląc się swoimi spostrzeżeniami, wzięli Państwo pod uwagę następujące kwestie:

- Co myślicie o współczesnych relacjach międzyludzkich, o miłości i przyjaźni?
- W jaki sposób rozumiecie samotność i czy dostrzegacie jej obecność w życiu własnym oraz w gonie rówieśników?
- Jeśli czujecie się samotni, to w jaki sposób tego doświadczacie?
- Jakie zdarzenia, okoliczności, sytuacje przywołują myśli i uczucia związane z samotnością?
- W jaki sposób radzicie sobie z samotnością?
- Czy Waszym zdaniem samotność ma pozytywne strony?
- Czy uważacie, że samotność stanowi nieodłączną część życia, czy może bywa stanem przejściowym, któremu należy przeciwdziałać?
- Od kogo otrzymujecie wsparcie w trudnych chwilach?
- Czy spotkanie drugiej, bliskiej osoby podziwiającej podobne wartości może zmienić sposób doświadczania samotności?
- Jakże znaczenie w przeżywaniu samotności może mieć wiara religijna?
- Dlaczego zdecydowaliście się założyć konto na portalu Przeznaczeni.pl?
- Czy obecność na tym portalu zmieniła coś w Waszym życiu?
- Czy spotkaliście się z kimś, kogo poznaliście na tym portalu?
- Czy udali się Wam nawiązać jakąś szczególną znajomość?

Autorzy proszą o podanie w oddzielnym pliku następujących danych: imienia, roku urodzenia, numeru telefonu, miejscowości zamieszkania, wykształcenia, wykonywanego zawodu, a także informacji, od kiedy korzystają z portalu Przeznaczeni.pl.

Organizatorzy konkursu zapewniają uczestnikom anonimowość. Zebrany materiał zostanie wykorzystany wyłącznie do celów naukowych. Wyboru najlepszych prac, przyjmując za kryterium oryginalność i wieloaspektowość wypowiedzi, dokona jury składające się z przedstawicieli kadry Instytutu i jego doktorantów.

Prace prosimy przesyłać na adres e-mailowy: [samotnosc.mlodych@gmail.com](mailto:samotnosc.mlodych@gmail.com) do 30 kwietnia 2020 roku.

Na zwycięzców konkursu czekają atrakcyjne nagrody:

1. miejsce: voucher dla 2 osób do jednej z ekskluzywnych warszawskich restauracji,
2. miejsce: zaproszenie dla 2 osób do Pijalni Czekolady Wedel i koszy słodkich upominków,
3. miejsce: bilety dla 2 osób do kina/teatru na seans lub spektakl wybrany przez zwycięzcę.

Ponadto 3 wyróżnione osoby otrzymają powerbanki.

Imiona zwycięzców konkursu i nazwy miejscowości zamieszkania zostaną podane na portalu Przeznaczeni.pl.

W obliczu braku odpowiedzi od dwóch pozostałych katolickich portali randkowych – Dla samotnych.pl oraz Zapisanisobie.pl, zwrócono się z prośbą do moderatorów niniejszych portali o zamieszczenie odezwy konkursowej na ich profilach facebookowych. Ostatecznie, dzięki uprzejmości moderatorów udało się udostępnić ogłoszenie badawcze także na tych dwóch serwisach, ukierunkowanych na nieprzelotne (w tym zorientowane matrymonialnie) interakcje o charakterze intymnym.

## Rys.2. Ogłoszenie badawcze zamieszczone na portalu Chryścijańscy Single.pl

(sposób rozmieszczenia ogłoszenia zadecydował o słabej czytelności zdjęcia, w Aneksie umieszczono pełną treść odezwy)

### ODEZWA KONKURSOWA

Instytut Nauk Socjologicznych

Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

ogłasza konkurs na wypowiedzi osobiste młodych dorosłych pod hasłem:

#### WSPÓŁCZESNE BARWY SAMOTNOŚCI

U podstaw konkursu leży potrzeba lepszego poznania młodego pokolenia, jego nadziei i rozczarowań w obszarze relacji międzyludzkich. Konkurs jest przeznaczony dla osób w wieku 25–34 lata. Zgłoszone prace zostaną poddane analizie badawczej w ramach przygotowywanej rozprawy doktorskiej.

Szacuje się, że we współczesnym społeczeństwie polskim już co piąta osoba żyje w pojedynkę, a liczba singli przekroczyła niedawno 9 milionów. W dzisiejszych czasach coraz więcej ludzi boryka się z samotnością, a co czwarta młoda osoba z pokolenia milenialsów nie ma ani jednego przyjaciela. Ze względu na te niepokojące dane oraz rangę problemu niezwykle istotne jest przeprowadzenie w tym obszarze obiektywnych badań socjologicznych. Tak zarysowana problematyka pojawia się w kontekście portalu randkowego po raz pierwszy, a więc prowadzone badanie ma duże znaczenie w wymiarze poznawczym i praktycznym.

Przemyslenia dotyczące samotności można formułować w dowolnej formie, np. listu, eseju, dziennika, pamiętnika (bloga) czy luźnych zapisków.

Prosimy, aby dzieląc się swoimi spostrzeżeniami, wzięli Państwo pod uwagę następujące kwestie:

- Co myślicie o współczesnych relacjach międzyludzkich, o miłości i przyjaźni?
- W jaki sposób rozumiecie samotność i czy dostrzegacie jej obecność w życiu własnym oraz w gronie rówieśników?
- Jeśli czujecie się samotni, to w jaki sposób tego doświadczacie?
- Jakie zdarzenia, okoliczności, sytuacje przywołują myśli i uczucia związane z samotnością?
- W jaki sposób radzicie sobie z samotnością?
- Czy Waszym zdaniem samotność ma pozytywne strony?
- Czy uważacie, że samotność stanowi nieodłączną część życia, czy może bywa stanem przejściowym, któremu należy przeciwdziałać?
- Od kogo otrzymujecie wsparcie w trudnych chwilach?
- Czy spotkanie drugiej, bliskiej osoby podziwiającej podobne wartości może zmienić sposób doświadczania samotności?
- Jakie znaczenie w przeżywaniu samotności może mieć wiara religijna?
- Dlaczego zdecydowaliście się założyć konto na portalu?
- Czy obecność na tym portalu zmieniła coś w Waszym życiu?
- Czy spotkaliście się z kimś, kogo poznaliście na tym portalu?
- Czy udało się Wam nawiązać jakąś szczególną znajomość?

Autorzy prac proszeni są o podanie w oddzielnym pliku następujących danych: imienia, roku urodzenia, numeru telefonu, miejscowości zamieszkania, wykształcenia, wykonywanego zawodu, a także informacji, od kiedy korzystają z portalu.

Organizatorzy konkursu zapewniają uczestnikom anonimowość. Zebrany materiał zostanie wykorzystany wyłącznie do celów naukowych. Wyboru najlepszych prac, przyjmując za kryterium oryginalność i wielostronność wypowiedzi, dokona jury składające się z przedstawicieli kadry Instytutu i Instytutu Elektroniki.

Kolejną niedogodnością, z którą musiał zmierzyć się autor, był okres przeprowadzenia pierwszego badania, przypadający na początek pandemii COVID-19 w Polsce. Z jednej strony,

duża niepewność egzystencjalna, materialna, ekonomiczna i społeczna Polaków towarzysząca wybuchowi pandemii koronawirusa Covid-19 sprawiła, że w owym czasie zdecydowana większość osób była myślami przy bieżących sprawach, dotyczących zachowania zdrowia i bezpieczeństwa bliskich, w tym członków rodziny. Jednak z drugiej strony, można zaryzykować twierdzenie, że wprowadzony przez władze państwowe lockdown i szereg restrykcji odnoszących się do nakazu pozostania w lokalach mieszkalnych, paradoksalnie przyczynił się do tego, że ludzie dysponujący większą ilością wolnego czasu mogli podjąć refleksję i podzielić się swoimi spostrzeżeniami na temat doświadczeń związanych z samotnością. Wydaje się także, że wiosną 2020 roku, wysoki poziom niepokoju społecznego i egzystencjalnego sprzyjał także zaangażowaniu części Polaków w akcje społeczne i chęć niesienia pomocy innym ludziom.

### **4.3. Ramy metodologiczne drugiego etapu badań**

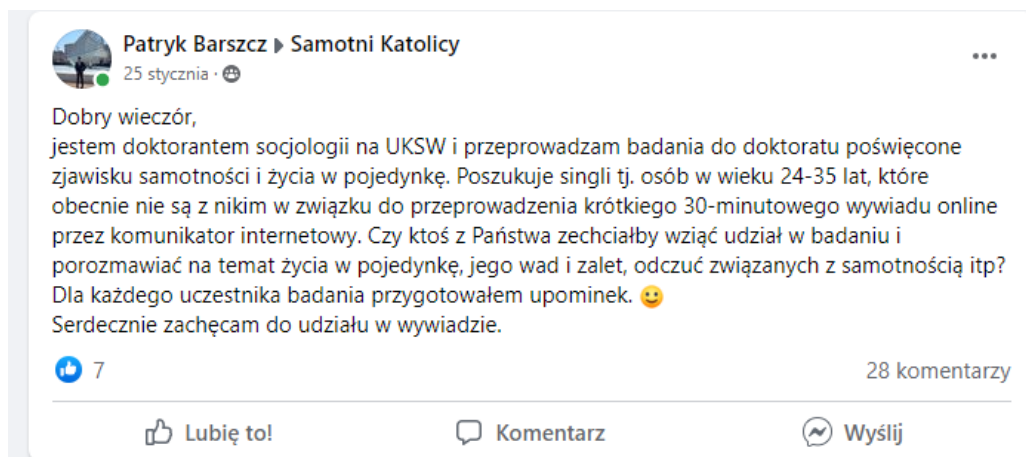
Na drugim etapie eksploracji badawczej, analogicznie do pierwszej tury badań, zastosowano metodę badawczą, polegającą na wykorzystaniu wywiadu jakościowego, rozumiejącego w oparciu o nielosowy dobór próby badawczej, zwany metodą *kuli śnieżnej*. *Snowball sampling* jest często spotykany w badaniach terenowych i łączy się z pozyskiwaniem kolejnych respondentów w gronie znajomych. Każdy badany może zostać poproszony o wskazanie osób, które spełniając określone kryteria mogłyby wziąć udział w badaniu<sup>613</sup>. Niektórzy naukowcy uważają tę metodę za formę doboru przypadkowego. Badacz zbiera dane o kilku reprezentantach danej zbiorowości, których da się odnaleźć, a następnie zwraca się z prośbą do tych osób o dostarczenie informacji niezbędnych do odszukania innych członków tej zbiorowości, których akurat znają. Nazwa tej metody badawczej odnosi się do procesu akumulacji, bowiem każda odszukana osoba wskazuje inne, spełniające podobne kryteria<sup>614</sup>. Z uwagi na fakt, że powyższy sposób doboru respondentów nie znalazł szerszego zastosowania, konieczne było zamieszczenie ogłoszenia na dwóch facebookowych profilach o proweniencji katolickiej: Chrześcijańscy Single i Samotni Katolicy.

---

<sup>613</sup>Babbie E., *Podstawy...* dz. cyt., s. 548.

<sup>614</sup>Tamże, s. 213.

**Rys. 3. Odezwa konkursowa zamieszczona na facebookowym profilu *Samotni Katolicy***



#### **4.3.1. Optyka fenomenologiczna**

Dla fenomenologów podstawowe wydaje się pytanie: co to jest? Zgodnie z intuicją Edmunda Husserla (*epochè*), trzeba „zawiesić” tak daleko jak to możliwe całą posiadaną wiedzę, „przyjąć postawę wolną od uprzedzeń i wartościujących sądów, od interesownych i subiektywnych uwarunkowań i nastawień, i skoncentrować świadomość na oglądzie samej rzeczy, tak jak ona sama nam się prezentuje”<sup>615</sup>. Zastosowanie podejścia fenomenologicznego w naukach społecznych zakłada, że obiektem zainteresowania są wszelkiego rodzaju treści świadomości, a nie ona sama. Nacisk położony jest na przedmiot, który jest „dany” m.in. pamięci, wyobrażeniu, osądowi czy spostrzeżeniu. Badacz musi stopniowo docierać do istoty owego przedmiotu, aż ten odsłoni mu się w całej pełni. Proces ten polega na opisie fenomenów będących przeżywanymi aktami świadomości.

Krystyna Ablewicz powołuje się na niemieckich badaczy (m.in. K. Schneidera i F. K. Rothe), którzy zwracają uwagę na poszczególne etapy opisu fenomenologicznego<sup>616</sup>. Ten rozpoczyna się od przedeksperymentalnego doświadczenia zakorzenionego w codziennym życiu człowieka, dostępnego świadomości. Nabiera ono kształtu dzięki pojęciom i określeniom języka, gdyż słowo wskazuje dany przedmiot i jego znaczenie<sup>617</sup>. Na dalszym etapie mamy do czynienia z pewną formą różnicowania negatywnego polegającego raczej na mówieniu, czym dany fenomen nie jest, a także na porównywaniu go z fenomenami znajdującymi się blisko

<sup>615</sup>K. Ablewicz, *Hermeneutyka i fenomenologia...* dz. cyt., [w:] S. Palka, *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk 2010, s.114.

<sup>616</sup>Tamże, s.117-118.

<sup>617</sup>Opis korzysta z analizy etymologicznej samego pojęcia przedmiotu – zwraca uwagę na jego pochodzenie, zmiany znaczenia i formy w miarę upływu czasu.



niego, pokrewnymi. W konsekwencji prowadzi to, do jego oczyszczenia, wyjaśnienia, a w rezultacie ukazania jego niezbywalnej istoty. Należy także wziąć pod uwagę związek danego fenomenu z różnymi uwarunkowaniami, np. psychologicznymi, kulturowymi czy czasowymi. Zatem spojrzeniu w głąb fenomenu (w tym wypadku – samotności) towarzyszy pytanie o powyższe uwarunkowania jego postaci. Dzięki temu można dokonać wglądu w to co ustanawia relatywny, tymczasowy sens samotności, a co przynależy jej w sposób bezwzględny. Charakterystyczną cechą opisu fenomenologicznego jest także korzystanie z przykładów, co Roman Ingarden nazywał „budzeniem doświadczenia przedmiotu”<sup>618</sup>, a zarazem do pojęcia wysiłku mającego na celu uzyskanie dostępu do doświadczenia źródłowego. Ostatni etap dotyczy rozpatrzenia fenomenu i rozpatrzenia go ze względu na przyczyny, związki i następstwa. I tak możemy na przykład zapytać: co oznacza dla młodego człowieka (kobiety czy mężczyzny) bycie osobą samotną lub pozostającą w relacji? Co w ogóle kryje się pod termin samotność, a co pod jej brakiem?

Podjęcie fenomenologiczne skupia się na rzeczywistości symbolicznej, jaką posługują się jednostki w społecznych relacjach; interesuje się światem przeżywanym, światem życia (*Lebenswelt*), głęboko wpojonymi przekonaniem, konstruowanymi na bazie mechanizmów socjalizacji i stałego odtwarzania wiedzy w codziennych interakcjach<sup>619</sup>. O ile hermeneutyka objaśnia i tłumaczy sens skrywany za różnymi sposobami wyrażania siebie przez człowieka (co w konsekwencji powoduje, że ów sens jest konstruowany), o tyle w optyce fenomenologicznej chodzi o odsłonięcie sensu bardziej podstawowego, legitymującego określone fenomeny świata dane w dobrach kultury i odmianach ludzkich zachowań. Niezbywalną cechą sensu jest jego istnienie dla doświadczającego człowieka. Badanego sensu nie można oderwać od tego, co go nadaje. „Jest sens indywidualny i sens wspólny” – zauważał Józef Tischner<sup>620</sup>, zatem nie ma jedyne go sensu, który rozwiązywałby wszystkie problemy. I tak istnieje zapewne najbardziej fundamentalny sens samotności, tego sposobu doświadczania, przeżywania sytuacji życiowych, który charakteryzuje przede wszystkim <brak relacji> z innymi ludźmi i z samym sobą. Ten <brak> zakłada możliwość dopuszczenia do Siebie – Drugiego. Trzeba być jednak świadomym, że powyższe procesy opisywania i opracowywania zjawisk społecznych nie dają się tak starannie od siebie oddzielić, że przenikają się i uzupełniają.

---

<sup>618</sup>R. Ingarden, *Dążenia fenomenologów*, [w:] tenże, *Z badań nad filozofią współczesną*, PWN, Warszawa 1963, s.315.

<sup>619</sup>P. Mikiewicz, *Socjologia edukacji. Teorie, koncepcje, pojęcia*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2016, s.207.

<sup>620</sup>J. Tischner, *Filozofia poznania* [w:] „Materiały filozoficzne 1978-1979”, z.1, Papieski Wydział Teologiczny, Kraków, s.59.

### 4.3.2. Wywiad jakościowy

Wywiad jakościowy należy do ważnych metod badawczych i stanowi jeden z fundamentalnych sposobów gromadzenia danych w naukach społecznych<sup>621</sup>. Według Earla Babbiego, wywiad jakościowy stanowi interakcję pomiędzy prowadzącym (moderatorem) a respondentem. Steinar Kvale definiuje natomiast wywiad jako „specyficzną formę rozmowy, w trakcie której wiedzę tworzy się w toku interakcji między osobą prowadzącą wywiad a respondentem”<sup>622</sup>. Podczas przeprowadzania wywiadu badacz powinien zwrócić uwagę na trzy zasadnicze kwestie. Po pierwsze, wywiad w odróżnieniu od zwykłej rozmowy ma charakter ukierunkowany i jest podporządkowany określonej celowi, nakreślonej przez badacza. To właśnie badacz wyznacza ścieżkę, którą będą podążać rozmówcy. Po drugie, wywiad powinien być traktowany jako interakcja zachodząca między dwiema osobami, które uczestniczą we wspólnym tworzeniu doświadczeń i interpretacji wcześniejszych zachowań. Trzecią charakterystyczną cechą wywiadów stanowi ich subiektywność. Wpływ badacza na udzielane przez rozmówcę odpowiedzi jest determinowany przez jego kompetencje oraz doświadczenia w prowadzeniu wywiadów. Można go w sposób świadomy ograniczyć, lecz nie da się go jednak całkowicie wyeliminować. Na respondenta oddziałują m.in. takie czynniki jak: płeć, tembr głosu, wiek czy ubiór osoby przeprowadzającej wywiad. Należy pamiętać o tym, że trudności dotyczące eliminacji wpływu badacza, a także innych czynników o charakterze sytuacyjnym, przyczyniają się do tego, że odpowiedzi będą w pewnym stopniu efektem wpływu uwarunkowań zewnętrznych, co sprawia, że w różnych sytuacjach możemy uzyskać od respondenta zróżnicowane odpowiedzi<sup>623</sup>.

S. Kvale dowodzi, że głównym celem wywiadu jakościowego powinno stać się uzyskanie opisu świata życia badanych oraz poznanie znaczeń poszczególnych jego wymiarów. Przyjmując perspektywę fenomenologiczną, wyróżnił on 12 aspektów wywiadów jakościowych, decydujących o ich specyfice. Powyższa optyka bazuje na: koncentrowaniu się na doświadczeniach ze świata życia badanych i przypisywanych im znaczeniach, jakościowym, opisowym charakterze rozmowy skoncentrowanej wokół konkretnych tematów, naiwności i wrażliwości badacza w poszukiwaniu swoistości świata badanych, a także świadomości

---

<sup>621</sup>S. Gudkova, *Wywiad w badaniach jakościowych*, [w:] D. Jemielniak (red.), *Badania jakościowe. Metody i narzędzia*, t. 2, PWN, Warszawa 2012, s. 111.

<sup>622</sup>S. Kvale, *Prowadzenia wywiadów*, tłum. A. Dziuban, PWN, Warszawa 2010, s. 19-20.

<sup>623</sup>S. Gudkova, *Wywiad...*, dz. cyt., s. 112.

dynamiki interakcji oraz możliwości wystąpienia sprzeczności i zmian poglądów w toku rozmowy<sup>624</sup>.

Prowadzący jest zobowiązany, przed przeprowadzeniem wywiadu, do opracowania ogólnego planu badania. Warto zasygnalizować, że plan ten nie powinien zawierać konkretnego zestawu pytań, które należy zadać z zastosowaniem określonych słów i w ustalonym porządku. Zarazem bardzo istotną rolę odgrywa odpowiednie przygotowanie i obeznanie prowadzącego z zagadnieniami, które mają zostać poruszane podczas wywiadu. Dzięki temu wywiad będzie przebiegał w naturalnej i spokojnej atmosferze<sup>625</sup>. Przygotowanie do wywiadu powinno być podzielone na dwa etapy. W pierwszym - podstawowym zadaniem badacza jest opracowanie scenariusza wywiadu na podstawie formułowanych problemów i pytań badawczych. Drugi etap charakteryzuje wybór respondentów do badania, uzyskanie ich zgody na przeprowadzenie badania, a także wybór miejsca rozmowy<sup>626</sup>. Scenariusz wywiadu jest narzędziem, którego fundamentalnym zadaniem jest uporządkowanie przebiegu rozmowy. Składa się on z wyraźnie sformułowanych problemów badawczych albo zagadnień, które chcemy omówić w trakcie rozmowy<sup>627</sup>.

Wywiad jakościowy jest co do zasady rozmową, której moderator nadaje ogólny kierunek i kładzie szczególny nacisk na poszczególne tematy poruszane przez rozmówcę. Warto zaznaczyć, że w modelowym wywiadzie tego typu wypowiedzi respondenta stanowią większą część rozmowy<sup>628</sup>. Badacz przeprowadzając ten rodzaj wywiadu powinien cechować się umiejętnością aktywnego słuchania, myślenia i mówienia prawie w tym samym czasie co respondent, a także pamiętać o jednej z najbardziej charakterystycznych cech badań jakościowych, tj. o elastyczności<sup>629</sup>. Jak zauważa Jean-Claude Kaufmann, wywiad rozumiejący jest raczej „wytwórną tymczasowych narzędzi”. Dobre badanie socjologiczne wymaga pracy i precyzji, a jego wyjaśnienie nigdy nie ma końca<sup>630</sup>.

Należy podkreślić, że w szczególności odpowiedzi udzielone na początkowe pytania mogą kształtować późniejszy przebieg rozmowy<sup>631</sup>. Głównym celem badacza powinno stać się umiejętne pokierowanie dynamiką rozmowy. Na początku wywiady należy nawiązać interakcję z rozmówcą, umiejętnie wypracowując atmosferę rozmowy pełną zaufania i zaangażowania.

---

<sup>624</sup>Zob. także: S.Kvale, *Prowadzenie...*, dz. cyt.,

<sup>625</sup>E. Babbie, *Badania społeczne w praktyce*, tłum. W. Betkiewicz, M. Bucholc i inni, Warszawa 2009, s. 327.

<sup>626</sup>S. Gudkova, *Wywiad...*, dz. cyt., s. 120.

<sup>627</sup>Tamże, s. 121.

<sup>628</sup>E. Babbie, *Badania społeczne w praktyce*, tłum. Warszawa 2009, s. 327.

<sup>629</sup>Tamże, s. 328.

<sup>630</sup>J.-C. Kaufmann, *Wywiad rozumiejący*, tłum. A. Kapciak, Oficyna Naukowa, Warszawa 2010, s.184-185.

<sup>631</sup>E. Babbie, *Badania społeczne w praktyce*, tamże, s. 328.

W dalszej części wywiadu niezwykle istotne jest podtrzymanie dynamiki wywiadu. Rozmowa powinna być stymulowana pytaniami, krótkimi wypowiedziami rozmówcy, a także we właściwym momencie milczeniem bądź też pytającym spojrzeniem. Kluczową rolę odgrywa wycucie i wrażliwość moderatora, który powinien podążać za rozmówcą, a w odpowiednich momentach zadać pytania pogłębiające<sup>632</sup>. W końcowej fazie wywiadu do najważniejszych zadań jakie powinien stawiać przed sobą badacz należy weryfikacja logiki wypowiedzi rozmówcy oraz uzupełnienie luk w informacjach, które badacz chciał pozyskać w trakcie wywiadu<sup>633</sup>. Poprawne i fachowe zakończenie wywiadu wymaga znajomości kilku zasad. Po pierwsze, po zakończeniu badania respondenci mogą odczuwać pewien niepokój związany z losem udzielonych odpowiedzi na pytania i informacji osobistych. Wobec powyższego, badacz jest zobowiązany do poinformowania badanych o sposobie wykorzystania i upowszechnienia przekazanych danych osobowych. Po drugie, wyłączenie dyktafonu nie zawsze musi oznaczać koniec wywiadu. Rozmówca czuje się wówczas mniej skrępowany i niekiedy nawiązując do zadawanych wcześniej pytań dodaje kwestie istotne dla analizy badanego zagadnienia<sup>634</sup>.

#### **4.3.3. Organizacja i przebieg drugiego etapu badań**

Głównym celem drugiego etapu badań było uzyskanie pogłębionej analizy dotyczącej postrzegania samotności przez młodych dorosłych, poznanie ich nadziei i rozczarowań w obszarze relacji międzyludzkich, ze szczególnym uwzględnieniem problemu samotności- jej wymiarów oraz form przeciwdziałania. Dodatkowy obszar badawczy stanowił casus doświadczania i przeżywania osamotnienia przez singli w okresie pandemicznym. W tym aspekcie głównym celem analizy było ustalenie, czy odczuwanie samotności w trakcie trwania pandemii koronawirusa w Polsce było większe, mniejsze czy może pozostało na takim samym poziomie. Badacza interesowało również zagadnienie kontaktów międzyludzkich nawiązanych w tym okresie przez singli, tzn. czy pandemia COVID-19 miała wpływ na częstotliwość i jakość relacji zawartych przez młodych dorosłych, czy znajomości z ludźmi zainicjowane przed wybuchem pandemii przetrwały czy uległy rozluźnieniu, czy osobom żyjącym w pojedynkę udało się nawiązać jakieś nowe relacje interpersonalne, które dobrze rokowały na przyszłość i miały szansę przerodzić się w trwałe związki. Pogłębionej analizie została także poddana

---

<sup>632</sup>S. Gudkova, *Wywiad...*, dz. cyt., s. 123-124.

<sup>633</sup>Tamże, s. 125.

<sup>634</sup>Tamże, s. 127-128.

sfera dotycząca samookreślenia singli w kontekście poziomu zadowolenia i odczuwania przez nich szczęścia na obecnym etapie życia.

Drugą część badań przeprowadzono w terminie, od 15 listopada 2021 roku do 15 lutego 2022 roku. W tym okresie za pośrednictwem komunikatorów internetowych takich jak: Google Meet, Skype, Discord oraz rozmów bezpośrednich, zrealizowano 28 wywiadów, które w rzeczywistości upodobniły się do wywiadów pogłębionych, trwających przeważnie 45 minut. W konstrukcji pytań (oprócz ważnych kwestii związanych z pandemią) odwołano się do rezultatów wstępnej analizy wypowiedzi pisemnych, uzyskanych dzięki konkursowi przeprowadzonemu w 2020 roku. Analogicznie do pierwszego etapu, interesowano się singlami, będących w wieku 24-25 – 34-35 lat. W kontekście drugiego etapu badań zrezygnowano z kryterium obecności na katolickim portalu randkowym. W zamian za to przyjęto, że respondenci powinni wywodzić się z kręgu osób wierzących i uczestniczących w praktykach religijnych w obrębie chrześcijaństwa, zwłaszcza posiadających katolicki światopogląd. Respondenci wzięli udział w trzech seriach pytań: w pierwszej z nich – przedmiotem zainteresowania była ocena współczesnych relacji międzyludzkiej, w drugiej – casus doświadczania samotności, a w ostatniej - próba oceny życia w pojedynkę przez samych singli.

Podczas drugiego etapu badań pojawiły się nieco inne problemy. W tym wypadku, podstawową trudność stanowiła możliwość dotarcia do potencjalnych uczestników badania, gdyż metoda kuli śnieżnej nie znalazła tutaj pełnego zastosowania. Poważne utrudnienie w przeprowadzeniu wywiadów z respondentami stanowiła bardzo intymna i osobista problematyka badania. Zakładano, że skoro jest ona częścią sfery prywatnej, to nie wszyscy single będą potrafili wypowiadać się w sposób swobodny na temat swoich doświadczeń związanych z samotnością. Wydaje się, że nieco łatwiej jest zapisać swoje odczucia i przemyślenia na temat samotności, przedstawić w formie eseju czy opowiadania, niż zrobić to w sposób werbalny. Podczas przeprowadzania wywiadu, starano się zadbać o jak największy komfort rozmówców (m.in. respondenci nie byli zobowiązani do ujawniania swojego wizerunku i włączania kamery). Niestety, obawy autora badań znalazły potwierdzenie w rzeczywistości - część potencjalnych uczestników odmówiła wzięcia w nich udziału, ze względu na zbyt poufny charakter poruszanych zagadnień.

Mimo to, prowadzonym badaniom, tak na pierwszym, jak i na drugim etapie, towarzyszyła na ogół duża doza życzliwości ze strony uczestników. Niestety nie wszyscy użytkownicy katolickich portali matrymonialnych czy serwisów społecznościowych przyjęli ogłoszenie badawcze z zainteresowaniem, czego przykładem mogą być niektórzy użytkownicy

facebookowego profilu Zapisanisobie.pl<sup>635</sup>. Osoby te m.in. w mało kurtuazyjny sposób wyraziły swoją dezaprobatę w stosunku do zamieszczania na tym portalu postów, odbiegających od głównego nurtu i misji tego serwisu, tj. ogłoszeń matrymonialnych.

Wśród respondentów pozytywnie nastawionych do tematyki badania znalazło się 28 singli, w tym 15 kobiet i 13 mężczyzn w wieku 24-35 lat, zaliczanych do kategorii *młodych dorosłych*. Większą grupę pod względem wieku (18 osób) stanowili single zaliczający się do młodszego przedziału wiekowego w obrębie niniejszej kategorii, tj. 24-29-latkowie, z kolei 10 osób było w wieku co najmniej 30 lat. Badanych cechowało duże zróżnicowanie terytorialne w kontekście miejsca zamieszkania – byli oni mieszkańcami 11 województw, z czego najliczniejszą reprezentację posiadały województwa: mazowieckie (10 osób), lubelskie (4 osoby) i zachodniopomorskie (3 osoby). Warto podkreślić, iż uczestnikami badania byli w zdecydowanej większości przedstawiciele dużych miast, takich jak Warszawa (8 osób) oraz miast średniej wielkości - tj. Lublina (4 osoby), Koszalina (2 osoby). Ponadto w badaniu partycypowali rezydenci m.in. Krakowa, Wrocławia, Gdańska, Szczecina, Opola, Białegostoku, a także innych, mniejszych polskich miast i miasteczek. Należy nadmienić, iż w momencie przeprowadzania wywiadu jedynie dwóch respondentów przyznało, że przebywają na stałe na terenie wiejskim. Rozmówcy w zdecydowanej większości legitymowali się wykształceniem wyższym. Jedynie 4 osoby posiadały wykształcenie średnie. Jak się okazało, powyższy rozkład (korzystny z edukacyjnego punktu widzenia) miał znaczenie w kontekście rodzaju poruszanej problematyki, refleksyjności respondentów i formy wypowiedzi.

Rozmówców charakteryzowała również dość duża różnorodność pod względem wykonywanej profesji. Najliczniejszą kategorię stanowiły osoby uczące się- studenci i doktoranci- (4 osoby), a także księgowi (3 osoby) i prawnicy (2 osoby). Ponadto wśród badanych odnaleźć można było przedstawicieli takich zawodów jak: informatyk, programista, analityk, coach, pedagog, asystentka stomatologiczna, trener BHP, sprzedawca, a także osobę prowadzącą własną działalność gospodarczą.

#### **4.4. Specyfika projektu badawczego „Współczesne barwy samotności”**

Przed przystąpieniem do badań empirycznych sformułowano kilka wstępnych założeń, co łączyło się ze studiami nad literaturą przedmiotu, prywatnymi rozmowami ze znajomymi – młodymi dorosłymi oraz osobistymi doświadczeniami. Można przypuszczać, że wśród młodych dorosłych przeważa negatywny sposób postrzegania współczesnych relacji

---

<sup>635</sup>Autor badania stał się w pewnym stopniu ofiarą hejtu.

międzyludzkich. Wiara religijna (szerzej religijność) stanowią remedium na doświadczanie osamotnienia. W związku z ograniczoną możliwością kontaktów bezpośrednich w trakcie trwania pandemii koronawirusa, negatywne aspekty samotności wśród młodych dorosłych uległy nasileniu. Bez względu na subiektywną ocenę własnego statusu/własnej sytuacji jako singla/singelki, większość respondentów pragnie nawiązać w przyszłości relację partnerską o charakterze romantycznym.

Powyższe założenia znalazły odzwierciedlenie w krytycznym oglądzie literatury przedmiotu oraz obserwacji przedstawicieli młodych dorosłych (do których zalicza się autor pracy), reprezentowanych przez nich norm obyczajowych, wartości światopoglądowych i egzystencjalnych. Można przypuszczać, że w związku z postępującym procesem globalizacji i coraz szerszym dostępem do Internetu, młodzi dorośli komunikują się z osobami należącymi do ich kategorii pokoleniowej głównie poprzez portale społecznościowe, a także komunikatory Internetowe, takie jak: Skype, Discord, Gadu-Gadu, itp. Naturalnie trzeba mieć na uwadze fakt, że w ostatnich kilku latach proces komunikacji międzyludzkiej był zaburzony i ograniczony za sprawą pandemii koronawirusa COVID-19. Wprowadzone przez władze obostrzenia i zalecenia do ograniczenia kontaktów bezpośrednich w okresie pandemii z pewnością stanowiły spore utrudnienie w sferze relacji międzyludzkich i spotkań. Niemniej, w opinii autora pracy, pandemia tylko uwypukliła istniejący już wcześniej problem postępującego procesu rozluźniania się więzi i kontaktów interpersonalnych wśród młodzieży i młodych dorosłych, czego wyrazem są problemy komunikacyjne, powierzchowność, instrumentalność i płytkość relacji. W trzeciej dekadzie XXI wieku młodzi dorośli coraz rzadziej rozmawiają i spotykają się ze sobą *face to face*, gdyż kontakty bezpośrednie zostały wyparte i przynajmniej częściowo zastąpione przez relacje wirtualne. Obserwując osoby ze środowiska znajomych i rówieśników dostrzeżono, że młodzi ludzie mają dziś niemałe problemy w budowaniu i utrzymywaniu relacji interpersonalnych. Pierwsze nieporozumienia i kłótnie rzadko łączą się z próbami ich odbudowywania, w przeważającej większości przypadków pojawia się rezygnacja. Niepokojąca jest także postępująca instrumentalizacja relacji, inicjowanie kontaktów w celach rzeczowych, a nie z pobudek altruistycznych. Mając na uwadze powyższe spostrzeżenia założono, że większość młodych dorosłych w negatywny sposób postrzegają współczesne relacje międzyludzkie. Uznano również, że głębsza identyfikacja z wiarą, a także z praktykami religijnymi<sup>636</sup> stanowi remedium na doświadczanie osamotnienia przez singli. Wymiar religijny

---

<sup>636</sup>W grę mogą wchodzić także przekonania angelologiczne, związane z obecnością i interwencją aniołów - stróży.

może być ukazywany z wielu perspektyw dostępnych opisowi naukowemu, m.in. od strony ludzkiej psychiki, relacji społecznych czy wymiaru kulturowego<sup>637</sup>.

Dokonując wyboru miejsca przeprowadzenia badań, tj. katolickich portali randkowych, wzięto pod uwagę specyfikę postaw i motywacji ich użytkowników. Założono, że osoby korzystające z katolickich serwisów randkowych najczęściej charakteryzuje katolicki światopogląd i uznawanie tradycyjnych wartości, w tym dotyczących małżeństwa i życia rodzinnego. Wyznawanie powyższych wartości przez singli może stanowić szansę na poznanie w Internecie osoby mającej zbliżony światopogląd. Wydaje się, że przeżywana osobowo wiara w Boga może stanowić pewne panaceum na odczuwanie osamotnienia - być źródłem ukojenia w kontekście bolesnych skutków samotności, ale i nadziei na stworzenie w przyszłości szczęśliwej relacji romantycznej. W tym ujęciu religia stanowi dla człowieka wierzącego pewien fakt „ontyczny”, gdyż dotyka relacji człowieka z Bogiem<sup>638</sup>. Można domniemywać, że wiara religijna, a także instytucjonalnie lub subiektywnie rozumiane praktyki stanowią remedium na poczucie osamotnienia.

Doświadczenie negatywnych aspektów samotności przez młodych dorosłych w okresie pandemicznym przybrało na sile. Wydaje się, że okres obowiązywania lockdownu i postulaty rządu, zachęcające do pozostania w miejscu przebywania, negatywnie wpłynął na inicjowanie nowych kontaktów interpersonalnych i podtrzymywanie relacji istniejących już przed wybuchem pandemii relacji. Rezultaty dotychczasowych badań socjologicznych, prowadzonych w Polsce w różnych kategoriach wiekowych, nie są pod tym względem jednoznaczne, niemniej młodzi ludzie (podobnie jak starsi) relatywnie najbardziej odczuli deficyt fizycznej obecności osób, z którymi byli w relacjach lub zamierzali je nawiązać<sup>639</sup>. Z drugiej strony Internet w znacznej mierze zapobiegał pandemicznym trudnościom komunikacyjnym, co nie oznacza, że pomagał w tworzeniu bezpośrednich, trwałych relacji o charakterze intymnym. Można przypuszczać, że poczucie osamotnienia wśród młodych dorosłych nie uległo natężeniu przede wszystkim dlatego, że zbudowali oni głębokie relacje interpersonalne z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi jeszcze przed okresem pandemicznym. Wsparcie najbliższych osób pozwoliło przetrwać im najtrudniejsze chwile w czasie lockdownu<sup>640</sup>. Pomimo obecnego statusu singla, większość badanych bez względu na

---

<sup>637</sup>Zob. więcej: M. Sroczyńska, *O potrzebie religii w ponowoczesnym świecie (refleksje socjologa)*, „Chrześcijaństwo-Świat-Polityka” 22/2018, s. 167.

<sup>638</sup>M. Sroczyńska, *O potrzebie religii...*, dz. cyt., s. 167.

<sup>639</sup>Por. R. Drozdowski, M. Frąckowiak, M. Krajewski i inni, *Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z drugiego etapu badań*, UAM w Poznaniu, Poznań 2020.

<sup>640</sup>Tamże.



subiektywną ocenę jakości obserwowanych, a niejednokrotnie doświadczanych związków, będzie chciało w przyszłości stworzyć relację intymną, a następnie wstąpić w związek małżeński i posiadać potomstwo.

Nawiązując do pojęcia „intymność”, dokonano przeglądu konceptualizacji tego pojęcia w literaturze przedmiotu. Jednym z pierwszych badaczy, który podjął w swoich rozważaniach naukowych casus intymności, był amerykański psychoanalityk i psycholog rozwoju - Erik H. Erikson. Rozpatrywał on intymność z perspektywy kryzysów rozwojowych pojawiających się w życiu człowieka i postrzegał budowanie intymności za jedno z kluczowych wyzwań okresu wczesnej dorosłości. Uczony ten definiował intymność jako zdolność odczuwania więzi psychicznej, zespolenia fizycznego, bliskości i wspólnoty, nawet gdy wymagają poświęceń i kompromisów. Jest to zdolność pełnego zaangażowania się- seksualnego, emocjonalnego i moralnego w relację z inną osobą. Według niego intymność oznacza możliwość odnalezienia się w tożsamości drugiego człowieka, bez zatracania własnej tożsamości, postrzeganie siebie i swojej przyszłości w związku z drugim człowiekiem, a także liczenie się z tą osobą, gotowość do poświęceń, wzajemność i troskę<sup>641</sup>. Jak zauważa A. Stasińska, przeciwieństwem intymności w koncepcji E.H. Eriksona jest izolacja, która przejawia się w niezdolności do budowania bliskich więzi interpersonalnych z innymi ludźmi oraz samoabsorpcja - polegająca na zamknięciu się w sobie i zużytkowaniu całej swojej energii na chronienie przed innymi dostępu do sfery naszej prywatności<sup>642</sup>.

Amerykański psycholog R. Sternberg, twórca „trójczynnikowej teorii miłości”, w skład której wchodzi intymność, a także namiętność i zaangażowanie, określił tę pierwszą jako doświadczanie pozytywnych uczuć i towarzyszących im działań, które generują przywiązanie, bliskość i wzajemną zależność partnerów od siebie<sup>643</sup>. Intymność najczęściej jest wyrażana poprzez następujące ludzkie działania: pragnienie i dbanie o dobro partnera, przeżywanie szczęścia w obecności partnera i z jego powodu, szacunek dla partnera, przekonanie, że można liczyć na pomoc ukochanej osoby w każdej potrzebie, wzajemne zrozumienie i dzielenie się przeżyciami i dobrami zarówno w sferze duchowej, jak i materialnej, dawanie i otrzymywanie uczuciowego wsparcia od partnera, wymiana intymnych informacji, uważanie partnera za ważny element własnej egzystencji<sup>644</sup>.

---

<sup>641</sup>Zob. więcej: E.H. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, tłum. P. Hejmej, Rebis, Poznań 1997.

<sup>642</sup>A. Stasińska, *Socjologia pary. Praktyki intymne w związkach nieheteroseksualnych*, Nomos, Kraków 2018, s. 108.

<sup>643</sup>Zob. więcej: P. Barszcz, *Speed Dating - alternatywna metoda poszukiwania partnera życiowego w rzeczywistości ponowoczesnej*, [w:] M. Śliwa, A. Surma (red), *Analiza wybranych problemów z zakresu nauk społecznych*. Tom 2, Wydawnictwo Naukowe Tygiel, Lublin 2019, s. 233.

<sup>644</sup>R. J. Sternberg, *4 Triangular Theory of Love*. „Psychological Review”, 93/1986, p.119-135.

Z kolei, jeden z klasyków socjologii niemieckiej - G. Simmel uważał, że intymność stanowi rezultat skłonności do traktowania tego co różni człowieka od innych, jako jego głównej wartości i zasady istnienia<sup>645</sup>. W opinii A. Giddensa, U. Becka i E. Beck-Gernsheim, współczesne związki intymne oparte są przede wszystkim na jednej z form miłości, tj. miłości romantycznej bądź erotycznej<sup>646</sup>. J. Rostowski postrzega to zjawisko jako stan intensywnego zaangażowania się w kontekście drugiego człowieka, głębokiego pożądania, tęsknoty za partnerem i chęci całkowitego dopełnienia swej egzystencji, doświadczenia jakiegoś krańcowego, można by rzec, że nawet ekstatycznego przeżycia miłości przy jednoczesnym współwystępowaniu intensywnego ogólnego pobudzenia fizjologicznego<sup>647</sup>. Stan ten należy rozumieć jako uczucie powstałe w wyniku wzajemnej atrakcyjności partnerów, podobieństwa, intymności oraz erotycznej pasji<sup>648</sup>.

Jedną z konsekwencji zmian zachodzących w obszarze paradygmatu kulturowo-obyczajowego w dobie rzeczywistości ponowoczesnej w relacjach damsko-męskich jest obowiązywanie nowej, zindywidualizowanej formy miłości, która „„odnosi się do Ja – włącznie z My”<sup>649</sup>. Przeobrażeniom w tym kontekście ulega w pierwszym rzędzie sfera wartości. Jak pisze U. Beck i E. Beck-Gernsheim, zarówno kobiety i mężczyźni „miotają się w nieskończonym niezaspokojonym dążeniu do szczęścia”<sup>650</sup>. Obszar intymności staje się w tym wypadku wartością instrumentalną służącą autokreacji i samorozwojowi jednostki, a tak pojmowana miłość nie zna ograniczeń i zobowiązań. Jest ona próbą zaspokojenia własnego szczęścia i pożądania<sup>651</sup>.

Brytyjski socjolog A. Giddens, dla określenia tego typu relacji użył pojęcia miłość współbieżna, a zbudowany na tej podstawie związek zdefiniował jako „czystą relację”. Należy podkreślić jednak, że powstały w ten sposób związek nie ma nic wspólnego z absencją seksualną, lecz jest odzwierciedleniem procesu zasadniczej przemiany sfery intymności<sup>652</sup>. Badaczka problematyki intymności - Mariola Bieńko, bazując na badaniach

---

<sup>645</sup>G. Simmel, *Socjologia*, dz. cyt., s. 87-107.

<sup>646</sup>Zob. więcej: A. Giddens, *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*, tłum. A. Szulżycka, PWN, Warszawa 2007; U. Beck, E. Beck-Gernsheim, *Miłość na odległość. Modele życia w epoce globalnej*, tłum. M. Sutkowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

<sup>647</sup>J. Rostowski, *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobranego związku małżeńskiego*, PWN, Warszawa 1987, s. 43.

<sup>648</sup>M. Kawińska, J. Wróblewska-Skrzek, A. Linek, *Wolność wyboru czy przymus zwyczaju? Tom I. Młodzież akademicka w dobie pandemii o związkach, intymności i więziach rodzinnych*, Wydawnictwo Rys, Poznań 2020, s. 52.

<sup>649</sup>U. Beck, E. Beck-Gernsheim, *Miłość na odległość...*, dz. cyt., s. 92.

<sup>650</sup>Tamże.

<sup>651</sup>M. Kawińska, J. Wróblewska-Skrzek, A. Linek, *Wolność wyboru...* dz. cyt., s. 53.

<sup>652</sup>A. Giddens, *Przemiany intymności...* dz. cyt., s. 75-80.

własnych, dokonała podziału na pięć głównych form intymności: emocjonalną, erotyczno-seksualną, cielesno-zmysłową, prywatną oraz duchową. Badaczka ta zwróciła szczególną uwagę na granice poszczególnych wymiarów intymności w relacji i ich znaczenie dla formowania relacji intymnej<sup>653</sup>. Maria Sroczyńska zauważa, że „pojęcie intymności, z racji korespondencji z tym, co najbardziej wewnętrzne, osobiste, poufne i przeznaczone dla najbliższych, łączy się z wymiarem aksjonormatywnym, regulującym sferę erotyzmu, seksualności, miłości, a co za tym idzie również życia małżeńsko-rodzinnego”<sup>654</sup>.

W kontekście dalszych rozważań nad problematyką intymności podjętych w tej pracy, przyjęto definicję zaproponowaną przez R. Sternberga. Na kanwie przedstawionych powyżej ustaleń teoretycznych można spodziewać się, że zarówno single zadowoleni ze swojej aktualnej sytuacji życiowej, jak i osoby egzystujące solo - negatywnie oceniające swój aktualny status matrymonialny - będą dążyli do zainicjowania znajomości damsko-męskiej, która będzie miała szansę przerodzenia się w trwały związek<sup>655</sup>. Ponadto stworzenie bliskiej, romantycznej relacji jest również istotne z psychologicznego punktu widzenia, bowiem obecność drugiego człowieka w naszym życiu zapewnia nam zaspokojenie naszych najważniejszych potrzeb, począwszy od potrzeby bezpieczeństwa i wsparcia, gdy partner towarzyszy nam w życiu zarówno w najtrudniejszych chwilach naszej egzystencji, jak i w momentach sukcesu, poprzez potrzebę miłości, skończywszy na potrzebach cielesnych, seksualnych. W związku z tym, założono, że większość badanych będzie próbowało (w stosunkowo krótkim czasie od zakończenia badania) nawiązać relację romantyczną.

W optyce zaproponowanych badań jakościowych, zjawisko samotności jawi się w sposób dwojaki. Można go ujmować w optyce hermeneutyczno-fenomenologicznej, czemu towarzyszą jakościowe metody badania – analiza tekstów konkursowych oraz wywiadów rozumiejących. Pierwsze z podejść próbuje dotrzeć do świata wewnętrznych przeżyć jednostek (jego rodzajów), akceptując język metafor, symboli i obrazów<sup>656</sup>. Jest to tendencja uprawomocniona w ramach hermeneutyki, gdzie pojęcia metaforyczne, nieostre, przenośne, „niedomykające” rzeczywistości, odsłaniają wielość skojarzeń i zapraszają do dyskusji. Tym bardziej, że doświadczenie samotności ma charakter osobisty i nie sposób w pełni przekazać go innym.

---

<sup>653</sup>M. Bieńko, *Intymne i prywatne praktyki codzienności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2013, s. 194.

<sup>654</sup>M. Sroczyńska, *Delegitimizacja religijnego wymiaru intymności małżeńsko-rodzinnnej w ocenie młodzieży studiującej*, [w:] S.H. Zaręba, M. Zarzecki (red.), *Między konstrukcją a dekonstrukcją uniwersum znaczeń. Badania religijności młodzieży akademickiej w latach 1988–1998–2005–2017*, Warszawskie Wydawnictwo Socjologiczne, Warszawa 2018, s. 88.

<sup>655</sup>W opinii autora badań, każdy człowiek podświadomie pragnie miłości, chciałby móc obdarzyć uczuciem drugiego człowieka i mieć poczucie bycia kochanym.

<sup>656</sup>M. Czerepaniak-Walczak, *Niepokoje współczesnej młodzieży...*, dz. cyt., Kraków 1997.

Drugie podejście skupia się na rzeczywistości symbolicznej, jaką posługują się jednostki w społecznych relacjach (istota), interesuje się światem przeżywanym, światem życia (*Lebenswelt*), w którym jest miejsce na doświadczanie samotności. Tej ostatniej towarzyszą głęboko wpojone przekonania, konstruowane na bazie mechanizmów socjalizacji i stałego odtwarzania wiedzy w codziennych interakcjach<sup>657</sup>.

---

<sup>657</sup>P. Mikiewicz, *Socjologia edukacji. Teorie, koncepcje, pojęcia*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2016, s. 207.

## ROZDZIAŁ V

### SAMOTNOŚĆ I JEJ WYMIARY W KONTEKŚCIE RELACJI MIĘDZYŁUDZKICH (INTERPRETACJA TEKSTÓW KONKURSOWYCH)

*Samotność jest przyjemnością dla tych,  
którzy jej pragną i męką dla tych,  
co są do niej zmuszeni.*

Władysław Tatarkiewicz

W kontekście pierwszej części badania młodych, dorosłych singli, zatytułowanego „Współczesne barwy samotności”, dokonano interpretacji wypowiedzi pisemnych nadesłanych w ramach konkursu, które przybierały formę szkiców, esejów czy zapisków pamiętnikarskich. Podjęto próbę otworzenia się na sensy zapisane w tekstach i nadania im podmiotowości. Możliwość bycia w świecie życia codziennego autorów łączyła się także z uchwyceniem relacji między szczegółem a całością. Opisano jakości danych zjawisk w odniesieniu do przeżyć, stanów poznawczych i emocjonalnych oraz powiązanych z nimi aktywności odnoszących się do sfery intymnej.

#### **5.1. Współczesne relacje międzyludzkie - między samotnością a miłością**

Pierwsze pole badawcze, a zarazem punkt wstępny do głównego nurtu rozważań tj. sposobów doświadczania samotności przez młodych dorosłych stanowiła refleksja nad współczesnymi relacjami międzyludzkimi, ze szczególnym uwzględnieniem miłości i przyjaźni. Intencją badacza było dowiedzenie się, w jaki sposób młodzi ludzie postrzegają istotne z punktu widzenia relacji społecznych wartości, takie jak miłość i przyjaźń, jakie znaczenie odgrywają w ich życiu, jak je definiują, czy łatwo jest im nawiązywać relacje interpersonalne z rówieśnikami i osobami płci przeciwnej, w końcu czy dostrzegają różnice w metodach nawiązywania znajomości obecnie i w przeszłości.

Analiza pisemnych wypowiedzi konkursowych pozwala stwierdzić, że w zdecydowanej większości młodzi dorośli w negatywny sposób oceniają współczesne relacje międzyludzkie<sup>658</sup>. Respondenci postrzegali je jako trudne, płytkie, powierzchowne, krótkotrwałe, przechodzące

---

<sup>658</sup> Cytowane, pisemne wypowiedzi konkursowe zakodowano według następującego schematu: etap badań (I), płeć połączona z przypisanym numerem wypowiedzi (np. K9, M5), wiek, miejsce zamieszkania (por Aneks). Zachowano oryginalną pisownię tekstów.

kryzys, pozbawione empatii, wsparcia w trudnych momentach w życiu, jednocześnie zwracając uwagę na takie cechy kontaktów międzyludzkich jak: nieszczerłość, fałsz, obłuda, anonimowość.

Respondentkę, pracującą jako nauczycielka w przedszkola, niepokoi niekontrolowany rozwój nowoczesnych technologii, wpływający na zmianę stosunków międzyludzkich, posiadający swoje pozytywne i negatywne strony. Jej zdaniem, ludzie niejednokrotnie dostosowują się do jego tempa i proponowanych możliwości, zapominając o istniejących niebezpieczeństwach:

*Z moich obserwacji i doświadczeń młode pokolenie ma trudności z zawieraniem trwałych i szczerych przyjaźni, miłości i prawdziwych relacji z drugim człowiekiem. Żyjemy w świecie nowych technologii, które dają wiele możliwości, ale także wiele pułapek i rozczarowań jakie czyhają na młodego człowieka. Świat szybko się zmienia, a wraz z nim ludzie, którzy częstokroć dostosowują się do jego rytmu i tempa, gdy tak naprawdę to świat powinien zwolnić globalnie.*

(I, K 9, 28 lat, Kraków)

Wypowiedź 31-letniej kobiety z Warszawy unaocznia z kolei cechy kryzysu, który przypisywany jest współczesnym relacjom, postrzeganym poprzez kontekst bliskości. Respondentka zwraca uwagę na zanik empatii oraz płytkość zaangażowania w relacje, na skutek zwiększenia się liczby użytkowników Internetu oraz związanej z tym anonimowości. Autorka wypowiedzi podejmuje wysiłek unaocznienia cech, które świadczą jej zdaniem o kryzysie relacji. Nie sposób oprzeć się wrażeniu, że wyłoniły się one w kontekście niełatwych przeżyć jej samej i osób bliskich oraz związanych z nimi przemyśleń. Analiza kondycji osobowych relacji typu on-line, w połączeniu z wrażliwością kobiety, stanowi formę swoistego apelu adresowanego do anonimowych czytelników. Kluczowe znaczenie posiada tu zastosowanie form przeciwstawnych – z jednej strony bezrefleksyjnych, łatwych a zarazem egoistycznych zachowań, z drugiej zaś – tych właściwych, dających nadzieję na pożądaną jakość związku, w którym przeważa to co bezpośrednio:

*Współczesne relacje wg mnie przeżywają kryzys. Duży kryzys. Zwiększa się anonimowość, udział środków elektronicznych w komunikacji międzyludzkiej i liczba potencjalnych odbiorców naszych wirtualnych komunikatów. W konsekwencji zmniejsza się zaangażowanie i głębia w relacjach, oraz coraz bardziej zanika empatia. Łatwiej jest:*

- wysłać smutną emotkę niż powiedzieć prosto w oczy przepraszam;
- mieć 1000 znajomych niż 1 prawdziwego przyjaciela, bo to wymaga mniej wysiłku;

- *pocieszyć przez telefon czy fb niż tłuc się przez pół miasta w deszczu, aby obetrzeć łzę czy po prostu przytulić tego, kto tego potrzebuje;*
- *udawać, że nie słyszy się telefonu niż, że nie ma cię w domu, gdy ktoś puka do drzwi prosząc o pomoc;*
- *odwołać spotkanie smsem w ostatniej chwili, niż tak zaplanować dzień, by mogłoby się ono odbyć.*

(I, K16, 31 lat, Warszawa)

Negatywny przykład to odwołanie spotkania w ostatniej chwili, bez przeprowadzenia rozmowy, co może stanowić aspekt szerszego zjawiska, zwanego ghostingiem. Porzucający wybiera odejście bez słowa, a osoba porzucona zostaje z poczuciem winy, nierzadko obniżeniem własnej wartości i problemem z ponownym zaufaniem<sup>659</sup>. Z kolei, w kontekście pozytywnym ważna jest m.in. umiejętność powiedzenia „przepraszam”, pielęgnowanie znajomości, czułość przejawiana w gestach, szczerłość postawy, szacunek wobec drugiej osoby.

Krytyczna ocena relacji międzyludzkich nie jest wyłącznie domeną kobiet. Pojawia się ona także w wypowiedziach młodych mężczyzn, którzy piętnują fałsz i obłudę, towarzyszące niejednokrotnie stosunkom określanym jako przyjaźń lub miłość. Pogoń za koncepcją szczęścia wykreowanego przez media społecznościowe, skutecznie przeciwdziała potrzebie „zatrzymania się”, pielęgnowania bliskości i zaangażowania, „niewymienialności przedmiotu”. Prawdziwa przyjaźń, jak twierdził Francesco Alberoni<sup>660</sup> (a jak można domniemywać także miłość) mają całą tę nieporównywalność, jaka cechuje osobę ludzką. W przyjaźni chodzi o przyjaciela, a w miłości o tego kogo się kocha:

*Obecne relacje międzyludzkie podszyte są fałszem, obłudą. Mnóstwo jest w ludziach jadu, obgadywanie i piętnowanie jest na porządku dziennym. Z drugiej strony ludzie mają dosyć luźne podejście do słowa przyjaciel. Rzucają nim na lewo i prawo, po czym milczą w momentach gdy „przyjaciel” jest w potrzebie bądź zaczynają się nienawidzić.*

(I, M5,26 lat, Warszawa)

*Uważam, że co raz częściej młodzi mają bardzo nadwyrężone postrzeżenie na temat tych dwóch wartości przez kreacje social media na temat życia. W bańce szczęśliwego życia, które podjudzane jest dążeniem do perfekcji, zapomina się i sypcha na bok relacje międzyludzkie. W pogoni za szczęściem, tracimy właśnie to, co jest ważne, co jest fundamentem i filarem naszego życia – miłość i przyjaźń. Potrzeba czasu, by zrozumieć, że grając na plaży w piłkę, leżąc na kocu i sącząc piwo ze znajomymi napawając się widokiem zachodzącego słońca jesteśmy tak samo szczęśliwi, jak byśmy leżeli na jachcie, stymulowani głośną muzyką, mając ciało modela.*

(I, M11, 27 lat, Radom)

<sup>659</sup> Por. <https://styl.interia.pl/spoleczenstwo/news-niebezpieczne-trendy-w-randkowaniu-na-te-zachowania-musisz-u,nId,6756902> (dostęp:4.05.2023).

<sup>660</sup> Por. F. Alberoni, *O przyjaźni*, tłum. M. Czerwiński, Instytut Kultury, Warszawa 1994.

Autorzy prac konkursowych doszukują się głównej przyczyny problemów z nawiązywaniem głębszych relacji międzyludzkich w upowszechnieniu się komunikacji internetowej. Ich zdaniem, spotkania bezpośrednie są coraz częściej zastępowane przez kontakty wirtualne inicjowane za pomocą portali społecznościowych, komunikatorów internetowych i innych aplikacji internetowych, co przekłada się na jakość relacji. Co więcej, badani wyrażają także pogląd, że przed nastaniem „ery Internetu” łatwiej im było zawierać nowe znajomości. Jedna z kobiet stwierdziła, że w XXI wieku ludzie nie potrafią już ze sobą „zwyczajnie” rozmawiać, gdyż świat wirtualny nie wprowadza w sztukę komunikowania się, co skutkuje samotnością:

*W dzisiejszych czasach o wiele trudniej o nawiązanie bliskich relacji międzyludzkich niż chociażby jedno pokolenie wstecz. Dziś życie towarzyskie często ma miejsce w Internecie, gdzie relacje są powierzchowne. Nawiązywanie relacji przed erą Internetu było znacznie łatwiejsze. Wystarczy spojrzeć na podwórka, kiedyś pełne biegających dzieci, dziś opustoszałe. Dzieje się tak dlatego, że dzisiejszy świat oferuje mnóstwo wirtualnych rozrywek, które najczęściej przegrywają z tymi „realnymi”. Już dwuletnie dzieci z wielką wprawą operują smartfonami czy tabletami. Konsekwencją tego jest narastająca samotność w społeczeństwie, bo relacja wirtualna nigdy nie może równać się tej rzeczywistej.*

(I, 2, M, 30 lat, Cedzyna)

Młodzi dorośli zwracają uwagę na coraz częstszy brak umiejętności komunikowania się z innymi ludźmi, wychodzenia im naprzeciw, co odbija się bardzo negatywnie na relacjach o charakterze romantycznym. Zdaniem autorów tekstów, liczba znajomych na Facebooku czy Instagramie nie jest miarodajnym wskaźnikiem bliskości. Rzeczywista pomoc w potrzebie mogłaby być istotnym wskaźnikiem ważności relacji. Smutkiem napawa konstatacja, że można by ją najprawdopodobniej otrzymać jedynie ze strony najbliższej rodziny lub niewielkiego grona znajomych:

*Większość młodych ludzi całe dni spędza przed ekranami laptopów, czy ze wzrokiem wlepionym w swoje smartfony, starając się utrzymać kontakt ze wszystkimi swoimi znajomymi. Kontakty te są ważne, ale nie zdajemy sobie sprawy z tego, że zatracamy się w relacjach w Internecie. W dzisiejszych czasach ludzie nie potrafią już ze sobą rozmawiać. Nie spotykają się tak często jak kiedyś, wolą porozmawiać ze sobą w sieci. Przez to tracimy umiejętność komunikowania się i tracimy pewność siebie. Niektórzy chwalą się ilością znajomych na Facebooku, czy liczbą obserwujących na Instagramie. Nie zastanawiają się jednak nad tym, czy jeśli byliby w potrzebie, ile z tych osób byłoby w stanie tak naprawdę pomóc. Wtedy może okazać się, że prawdziwymi przyjaciółmi, którzy są gotowi poświęcić się dla drugiej osoby jest tylko najbliższa rodzina lub niewielkie grono znajomych.*

(I, K4, 27 lat, Puławy)



Powierzchowne, niezobowiązujące kontakty wirtualne, aspirujące do stania się relacjami romantycznymi, mogą być w każdej chwili zerwane. Ich powiązanie z jednostkową wygodą (lenistwem) oraz możliwością unikania nieprzyjemnych odczuć, dotyczących spotkań *face to face*, łączy się z niekoniecznie zaplanowaną i uświadamianą strategią instrumentalizacji innego człowieka, traktowania go jak „towaru w markecie”, czegoś, co bierze się ze sklepowej półki i co można szybko zastąpić czymś innym, jeśli tylko przeszkadza nam w ambicjach i marzeniach dotyczących kolejnych osiągnięć.

*Mam wrażenie, że i relacje opanowało lenistwo, co bardzo niekorzystnie wpływa na relacje bliższe takie jak związek czy przyjaźń. Zwiększająca się nieustannie sieć form kontaktu wirtualnego, która umożliwia poznawanie właściwie nieograniczonej liczby nowych ludzi sprzyja nawiązywaniu jedynie powierzchownych, niezobowiązujących kontaktów, które w każdym momencie mogą być zerwane bez podawania powodu. Odbija się to moim zdaniem przede wszystkim na tzw. relacjach romantycznych. Ze względu na łatwą formę poznania (zaczepienie dziewczyny przez Internet wymaga mniej odwagi niż zrobienie tego na uczelni czy ulicy) może dochodzić do, także mimowolnego, traktowania drugiego człowieka jak towaru w markecie, przebierania i czekania na „okazję” (co skutkuje nie podejmowaniem decyzji do wejścia w związek, bo a nuż ktoś ciekawszy się trafi)”.*

(I,K16,31 lat, Warszawa)

W nadesłanych pracach pojawił się problem zbyt szybkiego rezygnowania ze znajomości, które przestały dobrze rokować na przyszłość. W opinii dwóch młodych kobiet – mieszanek Krakowa i Gołdapi - obecnie ludzie wolą w błyskawicznym tempie zakończyć jakąś relację przyjacielską czy miłosną, niż próbować ją naprawić czy odbudować. To sprawia, że żyjąc w kulturze „instant”, jesteśmy coraz bardziej podatni na bycie „ludźmi bez właściwości”. Oznacza to aprobatę optyce szybkiego wchodzenia i szybkiego porzucania („wymiany na lepszy model”) tych znajomości, które nie aktualizują się w postaci doznawanej satysfakcji. Dzieje się tak pomimo coraz częstszego doświadczania samotności. Trend ten adekwatnie opisuje oksymoron, odzwierciedlający z pozoru niemożliwą do przezwyciężenia trudność, nazwany przez Zygmunta Baumana *aporią bliskości*<sup>661</sup> - pragnienia, a zarazem lęku przed zaangażowaniem się w głęboką, emocjonalną relację z drugim człowiekiem:

*„Uważam, że relacje międzyludzkie stają się coraz bardziej płytsze. Z jednej strony mówi się, że obecnie coraz więcej ludzi boryka się z samotnością, a z drugiej strony zamykamy się na innych ludzi, boimy się przed kimś otworzyć. Szybko rezygnuje się z relacji, coraz rzadziej walczy się o przyjaźnie czy znajomości – zamieniamy ludzi na lepsze modele”*

(I,K6, K, 25 lat, Kraków)

---

<sup>661</sup> Por. Z. Bauman, *Razem osobno...*, dz. cyt., 7-60.

*„Stwierdzam, że staliśmy się egoistami i zakładnikami epoki „instant” - zadowolamy się byle czym jak tania podróbka butów z Chin. Nie chcemy pracować nad relacją i kiedy napotykamy trudności, Tinder czy Sympatia.pl zawsze zaoferują rozwiązanie, chociaż może jedynie tylko na chwilę. Po co się trudzić i coś naprawiać skoro można to wyrzucić i wymienić „na lepszy model” żeby zacytować klasyka?”*

(I, M9, 33 lata, Gołdap)

Czasami brak otwarcia się na inicjowanie nowych kontaktów jest implikowany przez to, że boimy się otwarcie mówić o swoich uczuciach, przeżyciach bądź też mają nieprzyjemne, niekiedy nawet bolesne doświadczenia z przeszłości. negatywne wzorce relacji małżeńskiej rodziców, czy nieudane relacje miłosne, często zakończone bolesnym rozstaniem, które poprzedziło doznanie zdrady. W tym wypadku zaczyna przeważać lęk przed odrzuceniem i ocenianie drugiego wyłącznie po tym, co zewnętrzne (po wyglądzie, ubiorze, sposobie wypowiedzania się), czyli „po okładce”. W ten sposób niejednokrotnie odrzucamy ludzi wartościowych, których bliższe poznanie dałoby możliwość stworzenia relacji. Na problem ten zwróciło uwagę kilka wielkomięjskich singielek - uczestniczek pierwszego etapu badań:

*W dzisiejszych czasach moim zdaniem trudno o dobre relacje z drugim człowiekiem. Często widzimy, że ludzie nie potrafią pokazać swoich uczuć czy emocji. Nawet wśród dzieci występuje ten problem. Słyszę dużo o tym, że jedno dziecko wyśmiewa drugie, tak naprawdę go nie znając. Widząc tylko to, co widać na pierwszy rzut oka. Mam wrażenie, że ludzie mają problem z poznaniem drugiej osoby. Łatwiej jest ocenić „po okładce” kogoś, kto na pierwszy rzut oka się nie podoba. Wiele tracimy, odwracając się od drugiego człowieka. Mam też odczucie, że ludzie się też boją się pokazywać swoje uczucia. Tylko w gronie najbliższych potrafią się otworzyć. Zapewne boją się odrzucenia. Boją się tego, że ktoś nie polubi lub nie pokocha go takiego, jakim jest naprawdę. Współcześnie widać wiele takich sytuacji wśród młodzieży. Wiele z nich przez to traci wiarę w siebie i wtedy trudniej odnaleźć bliską osobę.*

(I,K 1, 24 lata, Łódź)

*W mojej opinii, współcześnie łatwo jest nawiązać nowe znajomości, ale dużo trudniej zbudować trwale przyjaźnie i miłości, które byłyby oparte na akceptacji, empatii, wzajemności i partnerstwie.*

(I, K 7, 28 lat, Warszawa)

*Myślę, że miłość i przyjaźń są dla nas wciąż ważne, ale trudniej je nawiązywać i podtrzymywać, bo jesteśmy dzisiaj samowystarczalni, a niejednokrotnie też mocno zapracowani albo zaangażowani we własne sprawy. Brakuje takiej płaszczyzny, która mogłaby scalać ludzi, mam tu na myśli jakiś wspólny cel. W czasach naszych rodziców była to walka o mleko w sklepie, o lepsze jutro, dziś tego wszystkiego mamy pod dostatkiem, ale wciąż tęsknimy za czymś ciepłym spojrzeniem, za byciem kochanym tak po prostu za to, że się jest.*

(I,K14,32 lata, Warszawa)

Dla lepszego zobrazowania i uporządkowania przemyśleń i oceny współczesnych relacji międzyludzkich przez młodych dorosłych opracowano graficzne wykresy chmurowe. Z poniższego wykresu wynika, że ocena kontaktów interpersonalnych nawiązywanych przez singli w XXI wieku jest jednoznacznie negatywna. Należy jednak dostrzec i zaakcentować różnorodność charakterystyki zastosowanej w wypowiedziach konkursowych przez singli dla oceny współczesnych relacji interpersonalnych. Na pierwszy plan wysuwały się takie określenia jak: płytkość, powierzchowność i krótkotrwałość. Ponadto autorzy wypowiedzi konkursowych postrzegali dzisiejsze relacje społeczne jako trudne, przechodzące kryzys, pozbawione empatii i wsparcia w trudnych momentach w życiu. Jednocześnie respondenci zwracali uwagę na takie aspekty kontaktów międzyludzkich jak: anonimowość, nieszczerłość, fałsz, obłuda.

**Rys. 4. Waga poszczególnych kategorii słownych, w kontekście oceny współczesnych relacji międzyludzkich nawiązywanych przez młodych dorosłych (wykres chmurowy)**



Źródło: opracowanie własne na podstawie wykresu wygenerowanego poprzez <https://worditout.com>

Powyższy wykres chmurowy potwierdza wcześniejsze konstatacje, dotyczące zaniepokojenia autorów wypowiedzi jakością relacji, obecnych w życiu społecznym. W tym wypadku, waga określonych kategorii słownych, takich jak: „płytkie”, „krótkotrwałe”,

„powierzchowne” łączy się z ich negatywną percepcją. Kryzys empatii pociąga za sobą doświadczanie fałszu i nieszczerości.

W społeczeństwie, w którym ze względu na charakter usług wydajemy się być samowystarczalni, można z dystansem, a zarazem krytycznie spojrzeć na jedno z najdonioślejszych osiągnięć technologicznych, jakim jest dostęp do wirtualnego świata. Niestety, wirtualna bliskość oddziela komunikację od relacji – ta ostatnia łączyła się z bliskością przestrzenną i opierała na interakcjach bezpośrednich, przy użyciu znaków i symboli werbalnych i niewerbalnych. W wypowiedziach niektórych uczestników mocno wybrzmiewa przekonanie, że przestrzeń Internetu nie tworzy w istocie „płaszczyznę scalającą ludzi”, która dostarczałaby wspólnego celu, nie wymaga bowiem wcześniejszego zaistnienia więzi i niekoniecznie prowadzi do ich powstania. Kontakt jest mniej kosztowny niż zaangażowanie, ale to utrudnia, zwłaszcza młodym ludziom, pozytywne postrzeganie własnej wartości i „odnalezienie” bliskiej osoby.

## 5.2. Samotność z perspektywy młodych dorosłych

Kolejny obszar badawczy obejmował zjawisko samotności. Badani zostali poproszeni o podzielenie się swoimi przemyśleniami, refleksjami, doświadczeniami dotyczącymi tego zagadnienia. Na podstawie wypowiedzi pisemnych użytkowników katolickich portali randkowych wyodrębniono kilka płaszczyzn definicyjnych.

Single najczęściej utożsamiali samotność z brakiem bliskiej osoby (partnera życiowego), z którą mogliby spędzać czas wolny, ale też dzielić radosne i smutne momenty w życiu, prowadzić codzienne rozmowy, zwierzać się w trudnych sytuacjach egzystencjalnych. W refleksji młodego mężczyzny z Drawska, doświadczanie samotności łączy się z określonymi stanami emocjonalnymi, ukonkretnionymi w postaci układu określonych przeżyć, na który składa się: bezsilność, ironia, lęk, strach, stabilizacja, śmiech przez łzy. Niektóre z nich mają charakter oksymoroniczny, przeciwstawny:

*„Czym jest dla mnie samotność?*

*Bezsilnością. Gdy loguję się na facebooka i widzę zdjęcia rówieśników z dziećmi, pytających siebie nawzajem, który pediatra w okolicy jest najlepszy. Gdy orientuje się, że praktycznie wszyscy wyjechali i w sumie nie wiadomo czy jest tu na co czekać. Gdy biję się z pytaniem, czy dam radę tu odnaleźć szczęście.*

*Ironią. Kiedy z nudów łapię się różnych skrajności. „A może Tinder? Badoo?” Tracę wówczas wiarę w społeczeństwo i zastanawiam się, czy którakolwiek młoda dziewczyna umie jeszcze formułować pełne zdania i nie ma wytatuowanego jakiegoś kwiatka. Czy człowiek*

*z duszą romantyka odnajdzie się jeszcze w tym kręgu kulturowym reprezentującym ewidentnie inne wartości?*

*Lękiem. Gdy przychodzi sobota i wyciągam na siłę z domu najlepszego przyjaciela narzekającym, że jest po dwunastu godzinach w pracy, by ruszyć w miasto a raczej w miasteczko poszwędać się po zakopconych pubach i lokalach by zwyczajnie „bywać”. Bywać aby przykuć uwagę, być na bieżąco, prezentować uśmiech rodem z Hollywood, który jest tylko maską.*

*Strachem. Gdy oglądając kolejne mieszkanie pod kątem zakupu zadaje sobie pytanie „a w sumie po co? Dla kogo?”. Gdy trzeba iść do przodu jednocześnie stojąc w miejscu. Czy warto realizować na tym etapie swoje plany i ambicję?*

*Stabilizacją. Bo choć jest kiepsko, to stabilnie. Dopóki myślę „ja” a nie „my” można realizować różne pomysły na które w innych okolicznościach bym się pewnie nie zdecydował. Tworzyć poduszkę bezpieczeństwa.*

*Śmiechem przez łzy. Gdy w obliczu koronawirusa zachęca się wszystkich do pozostania w domu i uświadamiam sobie, że jestem do tego idealnie przygotowany, bo i tak nie miałbym do kogo wyjść. Gdy wciąż jedynym pytaniem, jakie sobie zadaję w obliczu tego problemu jest niezmiennie – „Dzisiaj netflix czy hbo go?”*

(I, M1, 27lat, Drawsko)

Przeżywanie samotności umieszczone jest na tle pewnego, niełatwego etapu, jaki ma miejsce w życiu mężczyzny z wyższym wykształceniem, pracującego jako listonosz w niewielkim mieście w północno-zachodniej części Polski (j.w.). Uczucie bezsilności, rozpatrywane w kontekście rówieśników posiadających własne rodziny, a także użytkowników portali randkowych o odmiennym układzie wartości, łączy się z obawą o możliwość odnalezienia własnego szczęścia (zwłaszcza jeśli ma się duszę romantyka). Autor wypowiedzi identyfikuje u siebie lęk, związany z noszeniem maski w różnych sytuacjach weekendowych, związanych z „wyjściem na miasto”, a także strach przed porzuceniem ambicji i planów w kontekście możliwej, innej stabilizacji (typu „my”), przy okazji planowanego zakupu mieszkania. Pewną przeciwwagę stanowi stabilizacja typu „ja”, dająca pozorne poczucie bezpieczeństwa i rodząca „śmiech przez łzy” (w sytuacji braku głębszych relacji), gdy „jedynym pytaniem, jakie sobie zadaję w obliczu tego problemu jest niezmiennie – „Dzisiaj netflix czy hbo go?”

Dla kobiet – singielek, biorących udział w badaniu, mieszkających w dużych lub średnich miastach, samotność łączy się przede wszystkim z brakiem bliskiej osoby, kogoś z kim można szczerze porozmawiać, do kogo można przytulić się, na kogo można liczyć w trudnych sytuacjach życiowych. Ktoś, kto jest „alter ego” pomaga nam w utrwaleniu pozytywnej samooceny, a dzięki temu „życie staje się prostsze i „ładniejsze”.

*Samotność jest dla mnie odosobnieniem od świata, brakiem towarzystwa, brakiem osoby, która poda rękę, pomoże w trudnej dla mnie sytuacji... samotność prowadzi do depresji...*

(I, K3, 29 lat, Rzeszów)

*Postrzegam problem samotności bardzo wyraźnie. Dla mnie to oznacza po prostu brak osoby bliskiej, z którą będzie łatwiej przeżyć trudne, ale i te dobre momenty w życiu. Bardzo dużo widzę takich ludzi, którzy spędzają sami popołudnia. Nie mogą przytulić się do ukochanej osoby. Nie mają osoby, która popchnie do pozytywnego myślenia, bo posiadanie drugiej, bliskiej osoby naprawdę podwyższa naszą samoocenę. Dzięki drugiemu człowiekowi w naszym życiu wychodzi słońce. Życie staje się prostsze i „ładniejsze”.*

(I, K1, 24 lata, Łódź)

Autorzy prac wskazywali także na trudności w sferze psychicznej i seksualnej, związane z nieobecnością partnera życiowego. Należą do nich: brak czułości, erotycznego spełnienia, zainteresowania ze strony osoby płci przeciwnej. To wszystko jest potrzebne w prawdziwym życiu, w przeciwnym wypadku grozi nam popadnięcie w depresję:

*[...Pragnę jak każda kobieta, miłości, czułości i spełnienia, a nie zwyczajnych potrzeb zaspokojenia, spania, jedzenia, kształcenia...a przecież to do życia potrzeba miłości, do życia potrzeba czułości...]*

(I, K 18, 35 lat, Jarosław)

Samotność bywa utożsamiana przez osoby żyjące w pojedynkę z poczuciem pustki, doświadczaniem braku bycia potrzebnym innym, a także z deficytem uwagi, zainteresowania ze strony rówieśników, przyjaciół, znajomych, również ludzi, z którymi utrzymywali w przeszłości bardziej zażyłe relacje. Niektórzy single wskazywali na zjawisko tzw. “samotności w tłumie”, tj. permanentnej obecności wśród wielu osób w codziennym życiu, niestety obcych, zupełnie nie zainteresowanych ich losem. Łodzianka, pracująca w branży IT, zaznaczyła, że samotność to brak zainteresowania Tobą i Twoim życiem ze strony innych ludzi, co łączy się z obojętnością i ma charakter zwrotny. Można rzec, że kogo nie interesują losy drugiego człowieka, np. tego pracującego obok ciebie, ten w rzeczywistości doświadcza podobnego rodzaju samotności:

*Samotność odczuwam jako życie samemu sobie, brak zainteresowania Tobą i tym co się u Ciebie dzieje przez innych (niejako wyłączam najbliższą rodzinę, bo to inna relacja, a termin odniosę tylko do znajomości nabytych). Dostrzegam ją bardzo, szczególnie obserwując relacje znajomych z innymi ludźmi i swoje, widzę jak bardzo odizolowałam się od innych osób – niestety na własne życzenie.*

(I, K5, 26 lat, Łódź)

Z kolei kobieta, związana z warszawską branżą budowlaną, wiąże samotność z koniecznością polegania tylko na sobie, na własnych siłach i możliwościach, a także na poczuciu „bycia osobno” (poza relacjami), w sytuacji gdy nie ma się obok siebie ludzi podobnie myślących czy wspierających:

*Gdy się zastanawiam nad definicją samotności to pierwsze co mi przychodzi do głowy to poczucie konieczności polegania tylko na sobie, swoich siłach i możliwościach. Brak możliwości dzielenia się sobą/swoim czasem/swoimi przeżyciami/swoim życiem z innym człowiekiem. Może to też być poczucie odrębności/inności, gdy nie ma się obok ludzi myślących podobnie czy wspierających nas.*

(I, K16,31lat,Warszawa)

Młodzi dorośli pisząc o samotności niejednokrotnie posługują się paralełą - z jednej strony zwracają uwagę na doświadczanie bycia niezrozumianym, co łączy się z brakiem dostatecznej uwagi i zainteresowania ze strony innych, z drugiej zaś - podkreślają trudności w otworzeniu się na nich, z obawy przed brakiem akceptacji, zlekceważeniem czy odrzuceniem. Bariery komunikacyjne przywodzą na myśl znaczenie społecznego „zwierciadła” (jaźni odzwierciedlonej), które może negatywnie oddziaływać na samoocenę jednostki:

*Samotność jest to poczucie bycia niezrozumianym. Takie poczucie możesz mieć wtedy, gdy ktoś nie ma czasu aby wysłuchać tego co chcesz powiedzieć. W natłoku spraw i obowiązków ktoś może nie okazywać Ci dostatecznej ilości uwagi i zainteresowania. Może być też tak, że zamykasz się na ludzi, masz trudności aby otworzyć się przed nimi i zaufać w obawie przed odrzuceniem, wyśmianiem, brakiem akceptacji.*

(I, K12, 32 lata, Świnoujście)

W wypowiedziach autorów, często pojawia się rozróżnienie, dotyczące nie tyle braku ludzi w najbliższym otoczeniu, lecz obecności tych „niewłaściwych”, skupionych na własnych sprawach, obojętnych. Spojrzenie na przeszłość, stanowiące formę rozliczenia z dotychczasowym życiem, łączy się z poczuciem niepewności i pustki. Zatem nie tyle fizyczna, co psychiczna, emocjonalna obecność drugiego, połączona z empatycznym zachowaniem stanowi remedium na samotność w tłumie. Jest to trudne, gdyż nie tylko w XX wieku, jak zauważał David Riesman, ale i we współczesnych społeczeństwach, więzi międzyludzkie ulegają degradacji, atomizacji, często stając się przedmiotem manipulacji<sup>662</sup>:

---

<sup>662</sup>Por. D. Riesman, *Samotny tłum*, J. Strzelecki (tłum), Vis-a-vis/Etiuda, Kraków 2017.

*Samotność niekoniecznie związana jest z brakiem ludzi, często jest pochodną tych niewłaściwych. Często doświadczam samotności w tłumie, kiedy co prawda mam wokół siebie mnóstwo ludzi, ale każdy wydaje się być obojętny, skupiony na własnych sprawach.*

(I, M2, 30 lat, Cedzyna)

*Samotność to w moim przekonaniu wynik rozliczania się ze swoim życiem i pustym krzesłem przy stole, to jakieś ciągle poczucie niepewności w patrzeniu na przyszłość, powracające mniej lub bardziej poczucie pustki. Czemu tak się dzieje i z czego to wynika?"*

(I, K14, 32 lata, Warszawa)

Trzydziestoletnia kobieta, dietetyczka, identyfikuje samotność z opuszczeniem, zaniedbaniem relacji, które nie spełniają naszych oczekiwań. Nawet, jeśli pozostaje się w związku, to dostosowywanie się do czyichś przekonań, racji i planów, z pomijaniem tego, co jest dla nas istotne prowadzi do „bycia obok siebie” i przeżywania osamotnienia. Ważna jest też umiejętność przeciwstawienia się stereotypowi „bycia gorszym” przypisywanemu singlom, który łączy się z pewną formą przymusu dotyczącego poszukiwania partnera. Ważne jest to, że pomimo bycia samemu nie jest się samotnym:

*Samotność kojarzy mi się z opuszczeniem, zaniedbaniem relacji, które były, a które z biegiem czasu wydają się "nieprzydatne". Mam poczucie, że pęd życia wymusza na nas bardzo rozważne dobieranie sobie otoczenia, które albo wspiera, albo pogrąża. Jestem aktualnie sama, ale nie czuje się samotna. Czasem poznaje kogoś kto tak usilnie próbuje mi narzucić swoje racje, plany i przekonania, że mam poczucie, że gdym próbowała się dostosować do czyichś oczekiwań poczułabym się samotna pomimo "bycia w związku". W gronie rówieśników pokutuje stwierdzenie, że singiel jest samotny, słaby i odtrącony przez otoczenie i to poczucie "bycia gorszym" usilnie pcha nas w stronę poszukiwań drugiej osoby".*

(I, K8, 31 lat, Puławy)

Kilku autorów tekstów konkursowych wyraziło pogląd, że samotność stanowi jedną z najbardziej niebezpiecznych chorób XXI wieku, prowadzących często do depresji, a nawet samobójstw. W odniesieniu do relacji romantycznej, jest to zjawisko które „nie pozwala cieszyć się życiem”, wykrzywia je i upośledza. Niewątpliwie samotność jest stanem odczuwanym i przeżywanym w sposób subiektywny, może przejawiać się w braku osoby, z którą można porozmawiać, w pójściu solo do restauracji, w codziennym „budzeniu się w pustym łóżku”.



Dla niektórych osób, słowo samotność jest stygmatyzujące i znajduje się poza słownikiem życia codziennego. Wolą o sobie mówić, że nie są w związku, ale są singlami:

*Ta refleksja przenosi nas to pytania czym jest samotność. Muszę przyznać, że moje postrzeganie tego tematu jest lekko niespójne, a powiedziałbym nawet że odmienne. Widzę ten stan jako coś co należy zmienić, jak chorobę, które ogranicza, nie pozwala cieszyć się życiem, wręcz je upośledza. Odnoszę to szczególnie - a może nawet głównie - do relacji romantycznej.*

(M9, 33 lata, Gołdap)

*Mówi się, że samotność, oprócz depresji, jest chorobą XXI wieku.*

(I, K4, 27 lat, Puławy)

*Czym jest samotność? O to jest pytanie. Jedno pojęcie, za którym kryją się miliony subiektywnych odczuć. Dla jednych samotność, to brak osoby z którą mogą porozmawiać o problemach. Dla innych to pójście do restauracji w pojedynkę. Dla jeszcze innych, to codzienne budzenie się w pustym łóżku.*

(I, K13, 24 lata, Tuszyn)

*Nie jestem samotna. O nie! Samotność to okropne słowo, jakoś naznaczające. Samotna, a sama to kolosalna różnica. Jestem sama, czyli nie w związku, wolna. Dlatego wolę słowo singielka.*

(I, K20, 31 lat, Lublin)

Na poniższym wykresie chmurowym zilustrowano w formie graficznej skojarzenia, jakie młodzi dorośli posiadają w kontekście słowa samotność. W określeniach autorów prac konkursowych samotność najczęściej była utożsamiana z „brakiem” osoby/osób, „wsparcia”, „czułości”, „zainteresowania”, „seksu”. To nieobecność kogoś, z kim mogliby spędzać czas wolny, dzielić radosne i smutne chwile w życiu, prowadzić codzienne rozmowy, a także zwierzać się w trudnych sytuacjach życiowych. Niektórzy single formułowali pogląd, że samotność stanowi jedną z najbardziej niebezpiecznych chorób XXI wieku, mogących często prowadzić do depresji, a nawet samobójstw.

Rys. 5. Waga poszczególnych kategorii słownych, w kontekście skojarzeń związanych z samotnością (wykres chmurowy)



Źródło: opracowanie własne na podstawie wykresu wygenerowanego poprzez <https://worditout.com>

Samotność, jak zauważają użytkownicy katolickich portali randkowych, pozostaje obecnie zjawiskiem wieloznacznym, o silnie subiektywnym zabarwieniu, przyjmującym zróżnicowane formy. Jej podstawowym wymiarem jest brak satysfakcjonującej relacji o charakterze romantycznym. Z drugiej strony, co może być pewną formą samoobrony, termin samotność jest wypierany przez bycie singielką/singlem, dające poczucie wolności i niezależności w kształtowaniu trajektorii życiowych wyborów.

### 5.3. Doświadczenie samotności – zróżnicowane wymiary

W odezwie konkursowej została zawarta prośba o odniesienie się w nadsyłanych pracach do kwestii doświadczenia samotności. Zainteresowano się zindywidualizowanymi aspektami przeżyć towarzyszących zdarzeniom, okolicznościom czy sytuacjom, wpisanym w jednostkowe biografie, przywołującym skojarzenia, myśli, uczucia i zachowania związane z samotnością. Na kanwie analizy wyszczególniono dwie przeciwstawne grupy singli. Do pierwszej z nich można przypisać osoby będące nieszczęśliwymi z powodu obecnej sytuacji

życiowej, odczuwającymi samotność w codziennym życiu. Ma to miejsce przy wykonywaniu prozaicznych czynności - przede wszystkim po powrocie z pracy do pustego mieszkania, podczas przyrządzania posiłku czy przygotowywania się do snu, także wtedy, gdy jest się zmuszonym do spędzania weekendów w pojedynkę. Niektóre osoby opisywały szczególnie swoje stany emocjonalne, takie jak: długotrwałe przygnębienie, poczucie pustki i żalu, lęk, smutek, jednocześnie zwracając uwagę na podejmowanie aktywności zawodowych, rodzinnych czy związanych z konsumpcją kultury, które miały na celu ich zagłuszenie:

*Człowiek nie może być samotny, bo jest (z psychologicznego punktu widzenia) jednostką społeczną i inaczej umiera za życia, a w dłuższej perspektywie grozi mu stan długotrwałego przygnębienia. Staje się on wówczas człowiekiem bez szans na głębsze relacje, czyli swego rodzaju pustelnikiem. Wiem to, bo ja tak się czułem przez pewien czas. Najboleśniej doświadczałem tego wtedy, gdy po pracy wchodziłem do pustego mieszkania i nie miałem z kim zamienić nawet kilku zdań. Straszne poczucie pustki. Nikomu na Tobie nie zależy i nawet jakbyś umarł, to wielu miałoby to gdzieś. Dopiero kryzys własnej tożsamości i wzięcie odpowiedzialności (nie winy!) za ten stan powoduje poprawę i mniejsze poczucie samotności na tym świecie.”*

(I, M4, 27 lat, Jaworzno)

*Skończyłam studia, mam dobrą pracę, o której zawsze marzyłam, ale moje serce jest samotne. Wracam do pustego pokoju, nikt na mnie nie czeka. Chyba, że pojedę co jakiś czas odwiedzić rodziców. Nie użalam się nad sobą.*

(I, K2, 25lat, Warszawa)

Dotyczy to także czasu świętowania, związanego min. z walentynkami czy Dniem Kobiet. Na kwestie te zwracają uwagę zwłaszcza wielkomiejskie singielki:

*Sama też borykam się z samotnością – najbardziej mi ona doskwiera podczas wolnych dni –gdy nie mam zajęć na uczelni i nie pracuję. Podczas dni które są wypełnione obowiązkami, wspomnianą pracą czy zajęciami na uczelni, na ogół nie odczuwam tej samotności – na uczelni jestem wśród ludzi, w biurze jestem wśród ludzi. Ponadto do takich gorszych dni zaliczają się np. Walentynki czy Dzień Kobiet, bo jeszcze bardziej uderza na moją psychikę myśl, że jestem singielką i to uczucie, że też dla niewielkiej grupy osób coś znaczę. Dla mnie receptą na samotność jest wpadanie w wir obowiązków i organizowanie sobie tak dnia, żeby mieć jak najmniej czasu na swoje wewnętrzne rozważania poprzez np. kino czy koncerty muzyczne, czyli czymś co lubię robić w wolnym czasie”.*

(I, K6, 25 lat, Kraków)

Autorzy prac niejednokrotnie mają za sobą kryzys tożsamości, z którego udało im się wyjść wzmocnionymi, co nie oznacza pozbycia się „piętna” samotności, ta ostatnia jest bowiem

wpisana w ludzką egzystencję. Nauczyli się patrzeć konstruktywnie na trudne doświadczenia, dopatrując się w nich wskazówek dla lepszego zdiagnozowania własnych potrzeb i skorygowania działań. Nawet jeśli obecność bliskiej osoby nie jest w danym okresie możliwa, zawsze można „bardziej zadbać o siebie samą, wsłuchać się w siebie i swoje potrzeby”:

*Samotność, moim zdaniem, to nieodłączny element ludzkiego życia. I choć jedni odczuwają ją bardziej, drudzy mniej, to każdy jej doświadczył / doświadcza w swoim życiu. Często „spotkanie” się z samotnością jest trudne, może wywoływać lęk i smutek, dlatego wiele młodych osób od niej ucieka, wchodząc w przelotne relacje, budując związki z osobami, które nie odpowiadają na ich potrzeby, angażując się nadmiernie w pracę zawodową, dodatkowe zajęcia czy nałogowe oglądanie seriali. Widzę to bardzo wyraźnie wśród moich znajomych, widzę to także czasami w swoim życiu. Dla mnie doświadczenie samotności to informacja, że potrzebuję w danej chwili kontaktu z drugą, bliską mi osobą, jej zrozumienia i obecności, a nie zawsze jest to możliwe. To także przypomnienie, żeby bardziej zadbać o siebie samą, wsłuchać się w siebie i swoje potrzeby”.*

(I, K7, 28 lat, Warszawa)

Ważne wydaje się przesłanie, który wyłania się z niełatwych przecież doświadczeń młodych kobiet. Jedna z nich zauważa, że są w życiu sytuacje, z którymi musimy zmierzyć się sami, przejść kawałek drogi (krótszy lub dłuższy), nie mając pomocy ze strony innych. Bez tego nie będą bowiem miały miejsca procesy samorozwojowe, nie ukształtuje się jednostkowy indywidualizm, który jest źródłem wszelkiej twórczości, także artystycznej:

*Myślę, że samotność jest i zawsze będzie obecna w życiu każdego człowieka w mniejszym lub większym stopniu. Są sytuacje w życiu, w których nie możemy liczyć na pomoc/wsparcie/radę innych ludzi, przez które musimy przejść sami. Nikt też za nas nie umrze czy nie będzie się zmagał z naszymi grzechami/słabościami. Nikt nie przeżyje życia za nas. Nie będzie możliwy samorozwój.”*

(I, K16, 31 lat, Warszawa)

*Samotność zawsze towarzyszy człowiekowi w większym lub mniejszym stopniu, a w pewnych sferach zawsze jest sam. W moim środowisku samotność jest, bo jest i potrzebna zwłaszcza przy tworzeniu prac artystycznych; jest także elementem niezbędnym drogi indywidualisty.*

(I,K11, 25 lat, Warszawa)

Część autorów stanowili single, którzy akceptują aktualny styl życia, a samotności doznają wyłącznie w niektóre (i co warto podkreślić) szczególne, niepowседневne dni w roku, takie jak: Święta Bożego Narodzenia, walentynki, sylwester, urodziny, andrzejki, Dzień Kobiet, czy też w momencie otrzymania zaproszenia na wesele z osobą towarzyszącą. Formy świętowania, towarzyszące tym okazjom, łączą się z obecnością kręgu znajomych czy członków rodziny. W mniej lub bardziej bezpośredni sposób komunikują oni, jak podkreślają młodzi dorośli, potrzebę bycia przez nich w relacji partnerskiej. U badanych się to z uświadomieniem sobie poczucia pustki, samotności, niepowodzenia, a w rezultacie negatywnego bilansu życiowego:

*Moje poczucie samotności wzmagają się najbardziej przy każdych zbliżających się świętach, urodzinach i innych ważnych okazjach, kiedy uświadamiam sobie upływ czasu i napawa mnie to lękiem przed ciągłą niewiadomą czy stworzę własny dom czy nie.*

(I,K14, 32 lata, Warszawa)

*Te samotne podróże, samotne wyjścia, samotne spędzanie dni typu walentynki, sylwester, własne urodziny uświadomiły na przestrzeni lat jak samotna się stałam. Czego oczy nie widzą tego sercu nie żal, a w te dni, kiedy społecznie jesteśmy przyzwyczajeni do dzielenia z osobą bliską, z grupą znajomych odczuwa się najbardziej swój [samotny] status”.*

(I,K5, 26 lat, Łódź)

*„Jest kilka sytuacji, w których samotność bywa szczególnie dokuczliwa, są to przede wszystkim:*

- otrzymanie zaproszenia na wesele (myśl pierwsza: z kim jak pójdę na wesele??, myśl druga: dlaczego to nie ja na to wesele zapraszam? - w domyśle co ze mną nie tak?);
- walentynki (widok kiczowatych serduszek na przemian z mniej lub bardziej gustowną bielizną nie przyczynia się do dobrego humoru żadnego singla ;));
- spotkania rodzinne ...i pytania...(a Ty ile masz lat?, kiedy wreszcie przyprowadzisz kawalera?), albo wyznania...(ja w Twoim wieku to już miałam 2 dzieci!), lub też dobre rady...(jak będziesz dalej tak się zachowywać to nikt cie nie zechce!);
- sylwester (kwestia braku towarzystwa jest analogiczna do sytuacji wesel, jednak tu sytuację pogarsza zwyczaj tworzenia podsumowań roku i bilansu osiągnięć i porażek, który na skutek pozostawania w stanie wolnym może wypadać bardzo niekorzystnie;))
- urodziny (zwłaszcza u kobiet tykający zegar biologiczny wraz z naprawdę życzliwymi życzeniami znalezienia miłości życia mogą powodować lży smutku zamiast łez radości).”

(I, K16, 31 lat, Warszawa)

Przywoływano codzienne zdarzenia i towarzyszącą im atmosferę, pod wpływem których czuli się samotni. Nieobojętne, także dla mężczyzn, były różne sytuacje związane z porami roku: wiosną - widok par trzymających się za ręce w kinie i w parku, długie zimowe

wieczory spędzane w pojedynkę, zdjęcia rówieśników ze swoimi dziećmi na portalach społecznościowych, przeglądanie aplikacji randkowych dla zabicia nudy, nostalgiczne utwory muzyczne, „spadające, kolorowe liście czy szuranie butami po tych, które już leżą na trawie, co przypomina upływ czasu”:

*Najbardziej czuć tę samotność widząc pary trzymające się za ręce, idąc do kina widzisz wokół siebie obok same pary (naprawdę raz tak mi się zdarzyło...), czy po prostu w chwilach kryzysów wszelakich, od spraw małych po te bardziej poważne.*

(I, M3, 30 lat, Radoszyce)

*Wiosna jest wspaniałym sezonem, podczas którego nawet biologia przypomina nam, że dobrze byłoby się zakochać. Zdarza się, że spoglądając na idące za rękę pary, które dostrzegam w parku lub na ulicy przypominają mi o samotności. Dzieje się tak zwłaszcza gdy są to moi znajomi, którym udało się szczęśliwie dobrać w pary. Jeśli już mowa o porach roku, to muszę wspomnieć o jeszcze jednym sezonie. Myślę tu o jesieni – spadających kolorowych liściach i szuraniu butami po tych, które już leżą na trawie – ta pora roku z kolei „mówi” mi o upływie czasu, co trudniej znieść żyjąc w pojedynkę..*

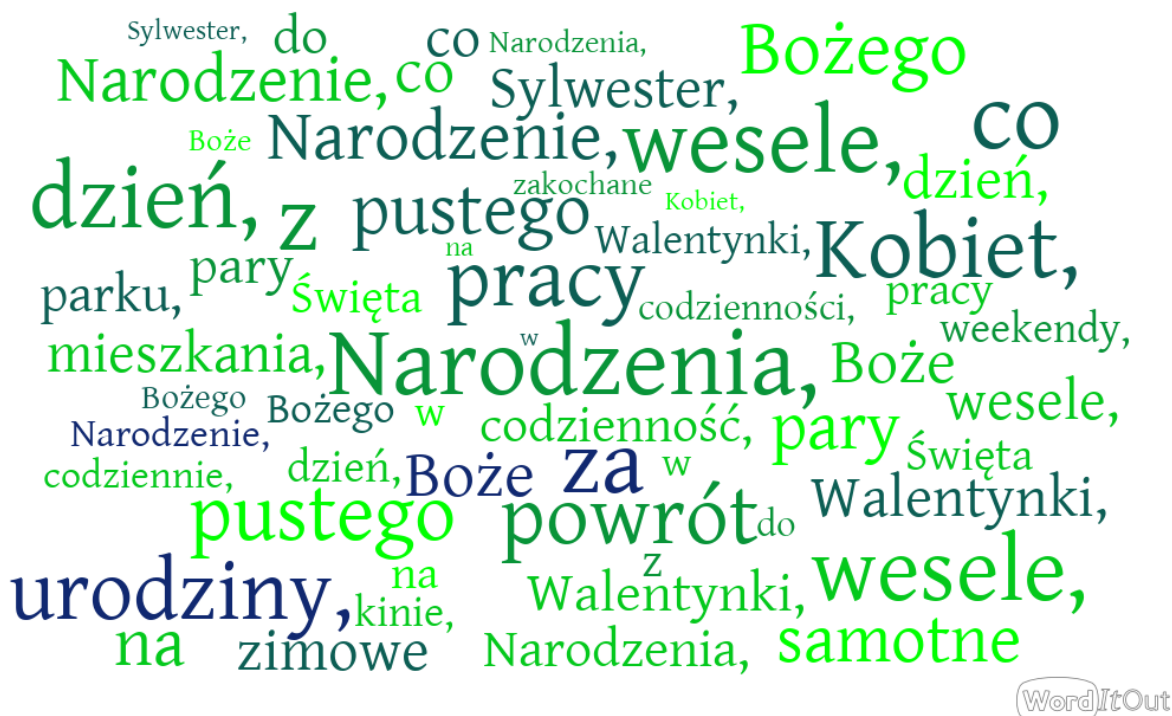
(I, M9, 33 lata, Gołdap)

*Mam wrażenie, że tylko jeden aspekt istnieje w moim życiu gdzie - być może doskwierała mi samotność - lecz rekompensowała mi to książka, samotność doskwiera najbardziej w zimowe długie wieczory.*

(I, K10, 28 lat, Wołczyn)

Wydaje się, że za dobre podsumowanie rozważań zamieszczonych w niniejszym podrozdziale może posłużyć poniższy wykres chmurowy, ukazujący wagę zróżnicowanych sytuacji, w których młodzi dorośli doświadczają negatywnego aspektu samotności. Znaczącą grupę singli stanowią autorzy prac konkursowych, którzy akceptują aktualny styl życia, a osamotnienia doświadczają w niektóre, szczególne dni w roku. Wielkość trzcionki i częstotliwość użycia słów pokazują ich wagę w strukturze wypowiedzi. Należą do nich: Święta Bożego Narodzenia, Dzień Kobiet, zaproszenie na wesele z osobą towarzyszącą, sylwester, walentynki, urodziny, andrzejki. Rzadziej wypowiadają się osoby, które nie czując się szczęśliwe w obecnej sytuacji egzystencjalnej, odczuwają samotność w codziennym życiu, np. po powrocie z pracy do „pustego” mieszkania, w kontekście spędzania weekendów w pojedynkę czy obserwowania zakochanych par podczas spacerów.

**Rys. 6. Waga poszczególnych kategorii słownych w odniesieniu do sytuacji, w których single najczęściej doświadczają samotności (wykres chmurowy)**



Źródło: opracowanie własne na podstawie wykresu wygenerowanego poprzez <https://worditout.com>

#### **5.4. Sposoby przeciwdziałania zjawisku samotności**

Młodzi dorośli nawiązywali w swoich pracach do sposobów radzenia sobie z samotnością, w tym metod wykorzystywanych do zmniejszenia poczucia osamotnienia, „które nie jest stanem pożądanym, właściwym”. Analiza pisemnych wypowiedzi singli w wieku 24-35 lat pozwoliła stwierdzić, że najczęstszym remedium na ten rodzaj doświadczenia jest utrzymywanie bliskich relacji z rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, kolegami i koleżankami (z którymi można spotykać się realnie i wirtualnie). To właśnie od tych osób otrzymują oni największe wsparcie. Wspólne wyjazdy wakacyjne, spotkania weekendowe, a także robienie sobie małych przyjemności, w rodzaju ćwiczeń, tańczenia czy słuchania muzyki zdecydowanie poprawiają nastrój i oddalają atmosferę złego samopoczucia. Pojawia się ono wtedy, gdy uświadamiamy sobie, że nie ma nikogo, komu na nas zależy:

*Mam wiele bliskich osób. Moich rodziców, rodzeństwo, kilku przyjaciół od serca, duże grono znajomych. To pomaga, zwłaszcza w takich chwilach. Spędzamy razem czas, organizujemy sobie wspólne wyjazdy, weekendy, wakacje. Zawsze mogę liczyć na te osoby*

*w chwilach kiedy jest mi źle, smutno, zawsze mam z kim porozmawiać, podzielić się swoimi emocjami. Najgorzej jest nie mieć tak zupełnie nikogo...*

(I, K20, 31lat, Lublin)

*I staram się w takich momentach sprawiać sobie małą przyjemność, robić rzeczy, które mi poprawiają nastrój. Najczęściej wtedy tańczę, ćwiczę, słucham muzyki, relaksuję się i jem to na co mam ochotę, rozmawiam z przyjaciółmi. Trwale doświadczanie samotności nie jest czymś pożądanym i właściwym, dlatego warto szukać sposobów, aby przezwyciężyć ten stan. Mogą w tym pomóc: nawiązywanie nowych kontaktów, wsparcie ze strony bliskich i przyjaciół, poznanie siebie, angażowanie się w swoje pasje czy skorzystanie z profesjonalnej pomocy psychologa. Mnie najbardziej pomaga rozmowa i kontakt z przyjaciółmi, ich wsparcie oraz współpraca z psychoterapeutą, z której korzystam.*

(I, K7, 30 lat, Warszawa)

Ważne jest także rozwijanie różnorodnych pasji (np. rywalizacji sportowej), które przynoszą radość, uczą szacunku do innych i zgodnego życia. Wbrew obawom i lękom, warto rozmawiać o swoich problemach z przyjaciółmi, a także korzystać, kiedy jest to potrzebne, z pomocy terapeutycznej. Oprócz rodziny (rodzeństwa) i przyjaciół udzielających wsparcia w sytuacji cierpienia, np. z powodu nieudanej relacji romantycznej, ważne jest odwołanie się do Boga. Warszawianka, z wyższym wykształceniem pisze w sposób bezpośredni o sile modlitwy i Eucharystii („pokarmie dla duszy obolałej i zmęczonej”):

*W moim wypadku najlepszą odskocznia jest czas z rodziną, która nigdy nie zostawi mnie samej. Również sport to dobry pomysł, by problemy, chociaż na chwilę, odstawić na bok. Rywalizacja sportowa nie tylko przynosi radość, ale również uczy wielu rzeczy – na przykład życia w zgodzie z innymi.*

(I, K1, 24 lata, Łódź)

*Samotność czasem sprowadza mnie do takiego stanu, kiedy jest ciemno jak w Egipcie. Z pomocą wtedy przychodzą mi przyjaciele i moja rodzina, która wspiera, nie wywiera presji, ale czuje jak bardzo cierpię, kiedy żegnam niespełnioną nadzieję w stosunku do jakiejś relacji albo próby zawiązania jej. Zawsze jest też modlitwa, najlepsza odpowiedź na wszystkie pytania bez odpowiedzi i eucharystia pokarm dla duszy obolałej i zmęczonej.*

(I, K14, 32 lata, Warszawa)

*W trudnych chwilach mogę porozmawiać z dwoma przyjaciółmi oraz bratem. Są dla mnie wsparciem oraz pomagają zrozumieć sytuację patrząc z dystansu. Czasem będąc samemu z problemem ciężko jest coś obiektywnie osądzić.*

(I, M11, 28 lat, Radom)



*Są obok mnie osoby na których mogę polegać, mam w nich wsparcie, wiadomo pewnie łatwiej by było gdybym miała męża... ale z drugiej strony nie jest to przecież konieczność by nosić trudy życia.. Ważne by były osoby na które możemy liczyć. Ja wiem że takie mam....*

(I, K15, 33 lata, Lubliniec)

*Mam bardzo dobrze zorganizowany czas, mało czasu spędzam w domu, do tego mam wielu znajomych z którymi utrzymuję częsty kontakt realny i wirtualny.*

(I, M6, 30 lat, Poznań)

Kolejnym rozwiązaniem zaproponowanym przez singli dotyczącym przezwycięzania poczucia alienacji (w kontekście relacji międzyludzkich) jest dobra organizacja czasu wolnego i oddanie się swoim pasjom, zainteresowaniom, hobby. Zwracano uwagę na pożądane czynności, wykonywane w chwilach wolnych od pracy, takie jak: oglądanie ulubionych filmów i seriali, czytanie książek i gazet, chodzenie do kina, na koncerty, oglądanie telewizyjnych transmisji sportowych, uprawianie sportu czy szukanie kontaktu z naturą:

*Dla mnie receptą na samotność jest wpadanie w wir obowiązków i organizowanie sobie tak dnia, żeby mieć jak najmniej czasu na swoje wewnętrzne rozważania poprzez np. kino czy koncerty muzyczne, czyli czymś co lubię robić w wolnym czasie.*

(I, K6, 25 lat, Kraków)

*Sposobów na radzenie sobie samotnością jest na pewno wiele, wśród nich:*

- *znalezienie sobie pasji/konstruktynego, produktywnego i rozwijającego zajęcia,*
- *przynoszącego osobistą satysfakcję i poczucie dążenia do wyznaczonego celu,*
- *wyszukanie w książce adresowej numeru telefonu przyjaciela/bliskiej osoby i rozmowa*
- *telefoniczna/zaproszenie na spotkanie,*
- *szukanie kontaktu z naturą, wizyta w lesie lub parku”.*

(I, M2, 30 lat, Cedzyna)

Niektórzy autorzy, wychodząc z perspektywy indywidualnych doświadczeń, formułowali wskazania dotyczące „sposobów na samotność”. Czyni to m.in. młoda kobieta, pracująca w firmie budowlanej, która podkreśla znaczenie *hobby* (w jej wypadku jest to ręczne robienie biżuterii); *doskonalenia się* - korzystania ze szkoleń, kursów potrzebnych w działalności zawodowej i w rozwoju osobistym/duchowym oraz podejmowania dodatkowych prac, aby spełniać swoje „marzenia zakupowe”; włączania się w *akcje społeczne*,

w wolontariat. Czwartym remedium na samotność, łączącym poprzednie, a jednocześnie nadającym im głębszy sens pozostaje wiara w Bożą lub anielską pomoc, co znajduje wyraz w modlitwie:

#### Moje 4 sposoby na samotność

##### 1. hobby

*Prawda jest taka, że jeżeli lubisz coś robić to możesz w ten sposób przyjemnie spędzić mnóstwo czasu. U mnie jest to przede wszystkim robienie biżuterii handmade.*

##### 2. doskonalenie się/praca dodatkowa

*Gdy mam taką możliwość to korzystam ze szkoleń, kursów, które mogą zwiększyć zarówno moje umiejętności potrzebne w pracy zawodowej jak i pogłębić mój rozwój osobisty/duchowy. Czasami też podejmuje pracę dodatkową, by z dodatkowych pieniędzy móc sobie kupić coś ekstra.*

##### 3. akcje społeczne/wolontariat/spotkania ze znajomymi

*Dobrym sposobem na samotność jest też wyjście do ludzi zarówno tych znanych jak i poznawanie nowych ludzi.*

##### 4. modlitwa

*Gdy czuje się osamotniona, boję się, lękam to często zwracam się do Boga lub mojego Anioła Stróża. Poczucie, że zawsze jest Ktoś obok mnie (mimo, że go nie widzę) pomaga.*

(I, K16, 31 lat, Warszawa)

Inna respondentka - pracująca jako pielęgniarka, korzystająca z jednego z portali katolickich i planująca wstąpienie do wspólnoty, podkreśla znaczenie cierpliwości jako cnoty, odpowiadającej na miłość Boga i wiarę w jego współdziałanie dla ludzkiego (jednostkowego i społecznego) dobra:

*Czekam cierpliwie, ale też i działam. Jeżdżę na wycieczki, planuję wstąpić do wspólnoty, chodzę na chrześcijańskie randki, jestem zapisana na portalu zapisanisobie. Pewnego dnia Bóg na pewno mnie wysłucha. Przecież Jezus sam powiedział, że kołaczącemu otworzą, albo, że Bóg ze wszystkimi, którzy go miłują współdziała we wszystkim dla ich dobra. A póki co, dziękuję Ci Boże, że uczysz mnie cierpliwości. Ta cnota na pewno przyda mi się w życiu, jako żonie i matce”.*

(I, K2, 25 lat, Warszawa)

Dla niektórych singli najlepszym lekarstwem na samotność jest całkowite poświęcenie się obowiązkom zawodowym i wykonywanie pracy po godzinach, często nawet po powrocie do domu, oraz uczestnictwo w kursach podnoszących kompetencje zawodowe. Takie zaabsorbowanie pracą stanowi jeden z przejawów „ucieczki przed samotnością”. Dzięki pełnemu oddaniu się życiu zawodowemu i poświęcaniu mu także czasu prywatnego, osoby żyjące w pojedynkę nie myślą zbyt intensywnie o nieudanym życiu prywatnym i nie odczuwają w zdecydowanie negatywny sposób skutków samotności. Mimo wszystko pozostaje się wśród

ludzi... Z drugiej strony, autorzy prac piszą o podejmowaniu różnych działań, noszących znamiona „odstresowania”. Niestety, nie wszystkie z nich niosą ze sobą pozytywne konsekwencje, niektóre (ekstremalne z jednostkowego punktu widzenia) praktyki, pozwalające na „bycie ciągle zajęтым”, mogą prowadzić do wyczerpania organizmu i psychiki:

*Wolne weekendy również spędzam samotnie. Staram się wtedy zająć głowę – zamiast odpoczywać, włączam laptopa i pracuję, przygotowuję się do kolejnego tygodnia ciężkiej pracy. Czasami wychodzę na spacer i poznaję miasto, idę na siłownię, żeby się odstresować, oglądam seriale lub filmy, czytam książki.*

(I, K4, 27 lat, Puławy)

*Sama też borykam się z samotnością – najbardziej mi ona doskwiera podczas wolnych dni – gdy nie mam zajęć na uczelni i nie pracuję. Podczas dni które są wypełnione obowiązkami, wspomnianą pracą czy zajęciami na uczelni, na ogół nie odczuwam tej samotności – na uczelni jestem wśród ludzi, w biurze jestem wśród ludzi.*

(I, K6, 25 lat, Kraków)

*Przyznaję, że do niedawna zbierałem od samotności niezłe cięgi. Te „spotkania” miały podobny przebieg do meczu bokerskiego pomiędzy kompletnym laikiem, a Mike'em Tysonem. Mając takie zestawienie, przewidzenie wyników nie powinno nastręczać trudności.*

*Myślałem, że bycie ciągle zajęтым pomoże mi poradzić sobie tym stanem. Niestety, ta taktyka była zupełnie błędna. Doprowadzanie ciała i szeroko pojętej duszy do stanu ekstremalnego wyczerpania przyczyniały się do urazów stawów i depresji. Owszem, takie działania przynosiły chwilową ulgę, ale ich ostateczny bilans był zdecydowanie pod kreską”.*

(I, M9, 33lata, Gołdap)

Niektórzy młodzi dorośli wyrazili pogląd, że najlepszą receptą na zmniejszenie uczuć cierpienia i smutku powstałego w wyniku osamotnienia jest spędzanie czasu na łonie przyrody, spacerowanie po parku lub po lesie. Wyjście „na dwór” lub „na pole” (zależnie od regionu Polski) łączy się zostawieniem w domu telefonu; dopiero wtedy można zauważyć rozmaite subtelności w kolorystyce drzew i krzewów, w zapachach, w odgłosach ptaków czy w powiewach wiatru:

*Kolejny sposób na odpoczynek od czasowych zmagania z samotnością to przebywanie wśród przyrody. To, że nagle parking, samochody, garaże, beton i kilka drzew z mojego podwórka przeistaczają się w las, jezioro, łąkę albo ogromne pole jest niesamowite. Kiedy idę*

*na dwór (lub, jak chcą krakusy, „na pole”) i zostawiam w domu telefon, mogę odpocząć i zrozumieć, że jest ktoś większy niż ja i moje zmagania, ktoś jak Mistrz Architekt. Wiatr, odgłosy ptaków, tyle odcieni zieleni mają na mnie niesamowicie kojący wpływ. Dlatego często wyruszam na łono natury i właśnie tam najlepiej odpoczywam. Muzyka, technologia i aktywności męczą, a nawet kochane osoby potrafią dać się we znaki, nie mówiąc już o ich braku, ale przyroda, chociaż czasem okrutna, jest jednak piękna i pozwala odpocząć.*

(I, M9, 33lata, Gołdap)

W opinii niektórych badanych, ważną kwestię stanowi zarówno akceptacja (obecnego) stanu samotności, jak i otwarcie się na nawiązanie nowych znajomości poprzez partycypację w szeroko rozumianych przedsięwzięciach religijnych i społecznych. Ułatwia to wiara w Boga i towarzysząca temu nadzieja, że to On poukłada ludzkie losy we właściwy sposób, nawet jeśli niektóre doświadczenia wydają się bardzo trudne – *jeśli coś w naszym życiu runęło, to tylko po to, by stało się coś piękniejszego...* Spotykane innych ludzi z podobnymi przeżyciami dostarcza nieocenionego wsparcia. Jedna z autorek, nauczyciel w przedszkolu, mówi o znajdowaniu siły „na kolanach przed Bogiem”, gdyż to umożliwia jej wyjście z odosobnienia:

*Jestem wierząca. To również pomaga, bo jest coś, Ktoś, kto mnie trzyma w trudnych momentach, w chwilach zwątpienia. Dzięki temu wierzę, że Bóg ma plan lepszy niż ja. Że szlifuje mnie teraz (i mojego przyszłego męża), abyśmy stali się dla siebie najlepszymi „połówkami”. Że najwidoczniej jeszcze nie jestem gotowa, więc daje mi czas na to, bym mogła się zmienić.*

(I, K20, 31lat, Lublin)

*Jeśli chodzi o religię czy wiarę- wiem, że samotności nie można jej przeżywać samemu- Mi pomógł Jezus, a właściwie spotkania wspólnotowe- przyparafialne. Takich spotkań w Polsce, w miastach jest od groma - tylko trzeba umieć znaleźć swoje miejsce. Gdy już się odnalazłam z religią, wtedy i ja się bardzo nawróciłam, wszystko trzeba zawierzyć i oddać się woli Bożej bo:*

*„Jeżeli Bóg dopuszcza by coś w twoim życiu runęło, to tylko po to, by na tych ruinach zbudować coś piękniejszego”. Dlatego też wychodząc do ludzi- jeszcze takich którzy znaleźli się również w takim a nie innym miejscu z podobnego- lub takiego samego powodu dostaniemy multum wsparcia. Byłam świadkiem tego jak właśnie dwoje młodych ludzi poznało się właśnie na takim spotkaniu wspólnotowym- żyją po Bożemu.*

(I, K10, 28lat, Wołczyn)

*Wsparcia można szukać na różne sposoby. Ja zaczynam zwykle na kolanach przed Bogiem, by później mieć siłę, aby przewyciężyć swój lęk przed „wyjściem do ludzi” po długim czasie odosobnienia”.*

(I, K9, 28lat, Kraków)

*Jedni podczas samotności szukają pocieszenia w alkoholu, narkotykach i tego typu rzeczach. Natomiast drudzy w tym okresie dbają o wiarę, zaczynają chodzić do kościoła, modlą się... ja zdecydowanie poszłam w tym drugim kierunku i myślę że to dzięki temu jestem tu gdzie jestem i nie mam już problemu aż tak z samotnością (zakonnica nie zostanie, tak dla sprostowania :D ) Według mnie ten najgorszy okres samotności już jest za mną, poznałam wspaniałych ludzi, mam przyjaciół, częściej się uśmiecham. Można powiedzieć że zaczęłam żyć pełnią życia”.*

(I, K3, 29lat, Rzeszów)

Poniższy wykres chmurowy zawiera graficzne zestawienie wagi słów w wypowiedziach pisemnych uczestników konkursu, w kontekście stosowanych przez nich metod związanych z przeciwdziałaniem zjawisku samotności. Jak wynika z niniejszego zestawienia, w świadomości młodych dorosłych najczęstszym panaceum na samotność jest utrzymywanie bliskich kontaktów – „spotkań” z rodziną, przyjaciółmi, Bogiem, z kolegami. Istotne remedium stanowi również rozwijanie własnych pasji i zainteresowań, jak np. oglądanie ulubionych seriali i filmów, spacery, czytanie książek, uprawianie sportu, kontakt z przyrodą podczas spacerów, modlitwa.

**Rys. 7. Waga poszczególnych kategorii słownych, w odniesieniu do metod stosowanych przez młodych dorosłych w celu przezwyciężenia samotności (wykres chmurowy)**



Źródło: opracowanie własne na podstawie wykresu wygenerowanego poprzez <https://worditout.com>

Dla większości uczestników konkursu, doświadczanie samotności, będące uniwersalnym stanem egzystencjalnym, przywołuje negatywne skojarzenia prowadzące do osłabienia poczucia własnej wartości, a niekiedy wiary w sens życia. Środki zaradcze upatrywane są głównie we wsparciu osób bliskich - członków rodziny, przyjaciół, znajomych, a także w różnych formach samorealizacji, związanych z posiadaniem hobby, ze sportem, z aktywnością twórczą, z działaniami społecznymi. Autorzy tekstów są świadomi, że orientacja na pracę pełni funkcję zastępczą w kontekście ich życia prywatnego, jednak nie pozwala im na rozpamiętywanie bólu związanego z brakiem satysfakcjonującej relacji romantycznej. Dla części badanych, trudne przeżycia były konieczne dla umocnienia własnego „ja” i odnalezienia głębszego sensu życia, który ma swoje źródło w duchowości, w wierze w Boga, w modlitwie, a także we współdziałaniu w ramach wspólnoty religijnej.

### **5.5. Obecność na katolickich portalach randkowych - próba oceny**

Katolickie portale randkowe wydają się być przydatnym „narzędziem” w radzeniu sobie z samotnością. Istotną część wypowiedzi pisemnych młodych dorosłych stanowiła próba oceny obecności na tych portalach, chociaż tylko połowa badanych poinformowała, z którego katolickiego serwisu randkowego korzysta. Można to zatem interpretować jako wyraz pewnej obawy uczestników przed ujawnieniem ich danych osobowych. Spośród singli, którzy zdecydowali się zamieścić informację, na którym serwisie randkowym posiadają konto, najwięcej osób przyznało, że korzysta z Facebookowego profilu portalu Zapisanisobie.pl (6 osób). Zdecydowana większość uczestników badania była zdania, że obecność na tego typu portalach matrymonialnych niewiele zmieniła w ich życiu. Chociaż część z nich przyznała, że spotkała się z jakimś użytkownikiem poznanym online, to znajomości nawiązane w ten sposób nie przeradzały się w trwałe i znaczące relacje w świecie rzeczywistym. Jednocześnie młodzi dorośli byli świadomi tego, że inicjowanie relacji międzyludzkich za pośrednictwem Internetu wiąże się z wieloma trudnościami i w związku z tym, nie byli zbyt optymistycznie nastawieni do takich form randkowania.

Z drugiej strony, dzięki obecności na portalu, niektórzy użytkownicy zauważyli zmiany w formach komunikowania się z innymi ludźmi – mieli więcej odwagi, stawali się bardziej otwarci, a w konsekwencji mogli nawiązać „nowe znajomości z kobietami i mężczyznami w różnym wieku”. Niektóre z nich, jak zauważyła młoda kobieta z Warszawy, przetrwały do czasu obecnego, a jej samej pozwoliły uwolnić się od nieśmiałości, dzięki czemu zaczęła umawiać się z mężczyznami na randki:

*Pomysł na założenie konta na portalu zrodził się dość spontanicznie. Po prostu poczułam, że chciałabym poznać kogoś z kim mogłabym dalej iść przez życie, założyć rodzinę, że chcę kochać i być kochana... Portal katolicki wydawał mi się najlepszym wyborem, ponieważ z założenia powinien on skupiać ludzi, dla których wartości chrześcijańskie są istotne w życiu, a takie podejście obecnie nie jest już tak oczywiste jak kilkadziesiąt lat temu. Na ulicy/uczelni/pracy nie wiemy jakie wartości wyznaje owa osoba i przede wszystkim czy jest ona wolna, w przypadku portalu te problemy odpadają.*

*Obecność na portalu zmieniła w moim życiu dość dużo. Przede wszystkim zaczęłam umawiać się z mężczyznami na spotkania, dzięki czemu oswoiłam się z płcią przeciwną i obecnie z mężczyznami rozmawia mi się dużo swobodniej. Oprócz tego biorąc udział w spotkaniach zorganizowanych otworzyłam się bardziej na innych ludzi i nawiązałam nowe znajomości z kobietami i mężczyznami w różnym wieku.*

*Dzięki portalowi zapisani sobie miałam możliwość spotkania się z wieloma osobami (z lepszym lub gorszym skutkiem) i do tej pory utrzymuję kontakt z kilkoma chłopakami | i dziewczynami poznanymi w tym miejscu.*

(I, K16, 31lat, Warszawa)

Jedna z użytkowników portali, związanych z wartościami religijnymi, uznała, że takich „przestrzeni” w Internecie powinno być więcej, gdyż nie skupiają się one przede wszystkim na treściach związanych z cielesnością (seksualnością) lecz pokazują ważny wymiar duchowy, dotyczący relacji z Jezusem. Autorka wypowiedzi, rozczarowana napotkanym fanatyzmem, podjęła próbę znalezienia bardziej odpowiedniego miejsca, gdzie spotkała wartościowych mężczyzn, lecz nie partnerów do życia. Dopiero trzecia próba, dotycząca innego portalu katolickiego, zakończyła się nawiązaniem relacji przyjaźni i jak pisze „samotność odeszła wtedy w niepamięć”. Dla tej kobiety identyfikacja mężczyzny – partnera z wiarą religijną jest bardzo ważna:

*Uważam, że katolickich portali powinno być więcej, ponieważ nie skupiają się one tylko na jednym - nieczystości. Ale również w dużej mierze na relacji z Jezusem, która jest ważna. Moja osoba, na katolickim portalu znajdowała się dość krótko. Ponieważ mimo, że uważam, że powinno być takich portali więcej to i tutaj znajdują się osoby nie tyle co niewierzące, ale są tylko fanatykami - a nijak ma się to do wiary.*

*Na portalu konto założyłam przypadkowo, przeczytałam w Internecie świadectwo pewnej kobiety i coś mnie podkusiło, natomiast na inny trafiłam przypadkiem w poszukiwaniu tego właściwego - katolickiego. Poznałam kilku wartościowych ludzi - ale jak się okazało są tylko dobrymi rozmówcami lecz nie partnerami do życia - na resztę życia. Niestety nie spotkałam się z nikim z takowego portalu na chwilę obecną, natomiast, poznałam na innym portalu mniej katolickim, człowieka również wierzącego - planujemy spotkanie. Doskonale się rozumiemy, dogadujemy mamy podobne zainteresowani, etc. Dlatego też wydaje mi się że na podłożu przyjaźni ta „samotność” odchodzi w niepamięć. Jeśli chodzi o moją osobę jak już wspomniałam wiara jest bardzo ważna - mężczyzna niewierzący, może nie tyle co byłby skreślony na starcie - lecz ewangelizowany i podjęty próbie nawrócenia się.*

(I, K10, 28lat, Wołczyn)

*Zdecydowałam się założyć konto na Przeznaczeni, bo po pierwsze nic nie tracę (oprócz pieniędzy na konto premium ) a mogę zobaczyć (to w sumie i bez tracenienia pieniędzy), że są inni ludzie, którzy mają podobne poglądy na związek jak ja. W rezultacie sam fakt, że tak jest daje nadzieję, że w istocie nie jestem wcale taka sama, że są inni podobni do mnie. Co więcej mogę z nimi porozmawiać, a czasem nawet się spotkać. Kilka razy udało mi się to zrobić i uważam, że samo wyjście z domu to już coś, bo próba otwarcia się i nawiązania dialogu niezależnie od tego, co dalej są już bardzo cenne.*

(I, K14, 32lata, Warszawa)

Warto jednak zaznaczyć, że pomimo braku sukcesów na tej płaszczyźnie, single nie tracą nadziei na nawiązanie w przyszłości bliskiej relacji interpersonalnej. Zwłaszcza, jeśli dzięki zapisaniu się na portal, można dostrzec podobieństwo cech osobowości, potrzeb u innych ludzi, porozmawiać z nimi on-line, a nawet spotkać się. Mieszkanca Warszawy dostrzega, jak ważna jest już sama chęć nawiązania dialogu i otwarcia się na możliwość nawiązania relacji (j.w.)

Z kolei młody mężczyzna z północnej części Polski, identyfikujący się z protestantyzmem, choć nie znalazł (do czasu udziału w badaniu) rozwiązania swoich problemów na portalu Chryścijańscy Single, to zdiagnozował potencjalne przyczyny takiego stanu rzeczy: mieszkanie w małym mieście oraz odmienność wyznaniową. Chociaż nie potrafi powiedzieć, czy to ulegnie zmianie, nadal jest aktywny i poszukuje potencjalnej partnerki.

*Jednym ze sposobów samodzielnego znalezienia partnerki jest założenie konta na portalu Chryścijańscy Single. W zasadzie trafiłem tu trochę przez przypadek szukając serwisów randkowych. Korzystam raczej z jego wersji na Facebook'u, ponieważ korzystanie z portalu poprzez jego stronę internetową było dla mnie bardzo uciążliwe m.in. z powodu długiego otwierania się stron i trudności w zrozumieniu jego struktury. Korzystam z tego serwisu już jakiś czas i wątpię żeby to cokolwiek zmieniło w moim życiu. Wynika to dwóch czynników: po pierwsze, mieszkam w małym mieście, a jak wiadomo większość kobiet przeniosła się do większych skupisk ludności. Większość użytkowników jest z Warszawy oraz południowej i zachodniej Polski. Mieszkam na Mazurach dlatego częste przemieszczanie się do stolicy (jak i dalej) byłoby dla mnie szczególnie wygodne. Jakiś czas temu myślałem o przeprowadzce, ale w tych dziwnych czasach nie chcę się decydować na taki krok. Drugim powodem jest to, że jestem protestantem i nie udało mi się znaleźć osoby tak samo wierzącej na tym portalu. Być może nie jest to ogromny problem, ale w otoczeniu mam przykłady związków osób o różnych poglądach religijnych – widzę w nich więcej tarć i braku zgody niż gdzie indziej. Chociaż nie mogę stwierdzić, czy jednym wyjaśnieniem moim obserwacji są różnice w wierze. Nie spotkałem się z żadną osobą z tego portalu i nie udało mi się nawiązać żadnej znaczącej znajomości. Nie potrafię teraz powiedzieć czy to się zmieni”.*

(M9, 33lata, Gołdap)

Autorzy wypowiedzi konkursowych zdają sobie sprawę, że w dzisiejszym społeczeństwie ryzyk(a) budowanie i troszczenie się o relacje partnerskie jest trudniejsze niż w



przeszłości. Z jednej strony, różne formy aktywności w warunkach późnej nowoczesności, także te o charakterze intymnym, są coraz częściej zapożyczane przez Internet, z drugiej – nasza egzystencja jednostkowa i społeczna tworzy rozmaite splatające się ze sobą pola wartości, usług i przedmiotów, w których mamy dostęp do wielu atrakcyjnych, godnych pożądaniami celów, a przymus osiągnięcia wydaje się triumfować, także w sferze relacji międzyludzkich. Uczestnicy badania świadomi tego, że inicjowanie intymności za pośrednictwem Internetu wiąże się z wieloma trudnościami, nie byli zbyt optymistycznie nastawieni do takich form randkowania.

Z drugiej strony, dzięki obecności na portalu, niektórzy użytkownicy zauważyli pozytywne zmiany w formach komunikowania się z innymi ludźmi – mieli więcej odwagi, stawali się bardziej otwarci, a w konsekwencji mogli nawiązać „nowe znajomości z kobietami i mężczyznami w różnym wieku”.

## ROZDZIAŁ VI

### ISTOTA SAMOTNOŚCI W KONTEKŚCIE RELACJI MIĘDZYŁUDZKICH (ANALIZA TREŚCI WYWIADÓW)

*Człowiek jest samotny, a jednocześnie związany z innym,  
ponieważ stanowi odrębną, niepowtarzalną jednostkę i ponieważ odrębność tę sobie uświadamia.  
Samotnie musi dokonywać ocen i podejmować decyzje; wyłącznie na mocy swojego rozumu.  
A przecież samotność jest ciężarem nie do udźwignięcia;  
nie do zniesienia jest oderwanie od współtowarzyszy.  
Szczęście zależy od poczucia solidarności z innymi ludźmi;  
z przeszłymi i przyszłymi pokoleniami.*

Erich Fromm

Druga część autorskiego projektu badawczego, zatytułowanego „Współczesne barwy samotności” była pewną formą kontynuacji problemów, podjętych przez autorów prac konkursowych. Na tym etapie, zrealizowano i zinterpretowano 28 wywiadów jakościowych, odwołujących się do socjologii rozumiejącej, a zwłaszcza do nurtu fenomenologicznego. Podejście rozumiejące, jak zauważa J.- C. Kaufmann, zaczyna się od intropatii, co oznacza, że podmioty ludzkie są „...depozytariuszami istotnej wiedzy, którą można ująć tylko od wewnątrz, za pośrednictwem systemu wartości jednostek”<sup>663</sup>. W dalszej kolejności pojawia się interpretowanie danych zebranych podczas wywiadów, przeprowadzonych *face to face* oraz za pośrednictwem komunikatorów internetowych wśród singli, a następnie transkrybowanych na użytek wyjaśnienia tego co społeczne. W opisie fenomenologicznym istotne jest dążenie do przedstawienia tego co najistotniejsze w sposobie doświadczania samotności przez młodych dorosłych, ujawnienia sensu zjawiska, który przysługuje mu bez względu na czas.

W ostatnim rozdziale pracy rozwinięto kwestie obejmujące: ocenę relacji międzyludzkich w XXI wieku ( na tle przeszłości), doświadczanie samotności i przeciwdziałanie osamotnieniu, wady i zalety życia w pojedynkę oraz znaczenie wiary religijnej dla przeżywania samotności.

#### 6.1. Relacje międzyludzkie w XXI wieku a kontekst przeszłości

Pierwsze pole badawcze, a zarazem wprowadzenie do głównego nurtu rozważań, tj. interpretacji sposobów przeżywania samotności przez singli, stanowiła refleksja nad

---

<sup>663</sup> J.-C. Kaufmann, *Wywiad rozumiejący*, tłum. A. Kapciak, Oficyna Naukowa, Warszawa 2010, s.38.

współczesnymi relacjami międzyludzkimi. Intencją badacza było poznanie przemyśleń młodych Polaków, w aspekcie wartości - tak istotnych z punktu widzenia relacji społecznych, jakimi są miłość i przyjaźń, znaczenia jakie odgrywają w ich życiu, sposobów ich rozumienia, wreszcie łatwości/trudności w nawiązywaniu relacji interpersonalnych z rówieśnikami i osobami płci przeciwnej. Istotny punkt analizy stanowiło porównanie metod nawiązywania znajomości obecnie a w przeszłości.

Wypowiadając się na temat współczesnych relacji międzyludzkich respondenci w szczególności akcentowali ich negatywne aspekty takie jak: powierzchowność, płytkość, krótkotrwałość, instrumentalność, pragmatyzm. W przeszłości poświęcano tym kwestiom znacznie więcej czasu, ważny był proces konstruowania bliskości, poprzez stopniowe poznawanie świata wartości, zainteresowań drugiej osoby, bezpośrednie spotkanie się.

Jak zauważa rozmówczyni z Koszalina, pracująca jako coach, obecnie ludzie działają pod presją czasu, pragną natychmiast wejść w relacje, „bardzo szybko przekraczają granice prywatności”, *intymności*, podchodzą do nich nie w sposób jakościowy, tylko ilościowy. Prawniczka z Warszawy zauważa, że obecnie podstawową platformą dla interakcji (płytkich i krótkotrwałych) stały się media społecznościowe, głównie Instagram, a wśród portali randkowych, np. Tinder:

*Uważam, że te dzisiejsze relacje są powierzchowne i są dużo mniej jakościowe niż kiedyś. Przez przysłowiowy brak czasu. Człowiek myśli, że nie ma czasu i dlatego po prostu gdzieś tak bardzo te relacje traktuje po macoszemu”. „Mam wrażenie, że te relacje są mniej takie głębokie, zażyłe. Kiedyś ludzie poświęcali sobie dużo więcej czasu i przywiązywali jakąś taką większą wagę do tego drugiego człowieka żeby go poznać, żeby się bardziej zbliżyć, żeby poznać jego zainteresowania, jego wartości. Człowiek więcej wysiłku wkładał w to budowanie relacji z tą drugą osobą. [...] W związku z tym, że obecne czasy są czasami last minute i wszystko szybko się dzieje, to szybko ludzie chcą wejść w te relacje, bardzo szybko przekraczają granice prywatności, intymności, bo po prostu mają z tyłu głowy presję czasu”. To sprawia, że człowiek po prostu nie podchodzi jakościowo do tych relacji, tylko tak bardzo gdzieś ilościowo.*

(II, K30, 32 lata, Koszalin)

*Gdybym miała oceniać to teraz ludzie raczej takie dość płytke, krótkotrwałe relacje nawiązują. Jeżeli miałabym wskazać ze swojej perspektywy jakie jest główne źródło, z którego można nawiązywać nowe kontakty, to właśnie powiedziałabym, że to są media społecznościowe, głównie Instagram, ale teraz rzadziej, od kilku lat bym wskazała też te portale randkowe ogólnodostępne, typu jakiś Tinder.*

(II, K35, 26 lat, Warszawa)

Młody mężczyzna, przewodnik muzealny z Tarnobrzegu, zauważając powierzchowność dzisiejszych relacji międzyludzkich, porównał je (w oryginalny sposób) do

banalnych fast foodów. Symptomatyczna dla tego modelu relacji jest związana z brakiem czasu (ze względu na pracę i obowiązki) pozorna bliskość; dbanie o to, aby w danym momencie było miło i przyjemnie (reszta – w tym uczucia i wartości nie mają większego znaczenia). Nie ma także czasu na *poznawanie ludzi w realu*, gdzie ceni się bezpośrednią obecność, wrażenia wyniesione z połączenia tego co werbalne z wyglądem, mimiką i gestami:

*Widzę, że teraz relacje są w dużej mierze takie płytkie, można by je porównać do fast foodów- szybko, miło i przyjemnie i jedziemy dalej. Mało jest relacji trwalszych, kierowanych na jakieś większe uczucie, wartości, wszystko jest takie szybkie, powierzchowne, nietrwale często, aczkolwiek ludzie przenieśli się do Internetu, bo praca, obowiązki, nie ma czasu na poznawanie ludzi w realu.*

(II, M20, 27 lat, Tarnobrzeg)

Interesujące są przemyślenia dwóch respondentek – z Warszawy (mediatora rodzinnego) i z Białegostoku (asystentki stomatologicznej). Pierwsza z nich zwraca uwagę na trudności, w tym wysoki stopień skomplikowania, jaki napotykają współczesne relacje międzyludzkie. W istocie, bardziej chodzi o brak odpowiednich „narzędzi” – werbalnych i pozawerbalnych, które kiedyś były przekazywane w rodzinach, w małych środowiskach lokalnych czy w instytucjach edukacyjnych i religijnych, w kontekście pokoleniowym. Obecnie prefiguracja kulturowa, jak mawiała Margaret Mead<sup>664</sup>, czyli odwrócony sposób przekazu, dzięki któremu „młodzi uczą starszych” zdominował życie ponowoczesnych społeczeństw. Powszechny i w dużej mierze niekontrolowany dostęp do Internetu, adiaforyzacja moralna<sup>665</sup> - czyli uwalnianie się działań ludzkich od wszelkich ograniczeń w obszarze rozróżniania dobra i zła, staje się niebezpieczne, gdyż przyzwyczajają nas do niepewnych, zrelatywizowanych i nierzadko niewłaściwych stosunków społecznych. Druga z rozmówczyń podkreśla urzeczowienie relacji (także tych intymnych), powszechny brak cierpliwości, traktowanie innych (a w tym kontekście także siebie samych jak towary), obiekty konsumpcyjne, które w każdej chwili można zamienić na inne. Respondentkę niepokoi także deficyt postaw związanych z dobrocią i bezinteresownością:

*Moje ogólne przemyślenia na ten temat to jest jeden wniosek - dzisiejsze nawiązywanie relacji jest bardzo trudne i skomplikowane. Uważam, że ludzie nie mają odpowiednich narzędzi żeby nawiązywać właściwe relacje. Mnie osobiście to przeraża jak dzisiaj te relacje są*

---

<sup>664</sup> M. Mead, *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, tłum. J. Hołówka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000.

<sup>665</sup> Por. J. Mariański, *Adiaforyzacja moralna*, [w:] J. Mariański (red.), *Leksykon socjologii moralności. Podstawy - teorie - badania - perspektywy*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2015, s.22-23.

*splaszczone. Ludzie nie potrafią się w ogóle komunikować, po pierwsze są zmiany językowe, zmiany w zachowaniu, coś co kiedyś było nie do pomyślenia, że ktoś może w stosunku coś zrobić, obecnie to jest normalne. „Jest multum agresji, ludzie są dla siebie nieżyczliwi”. Są wulgarni, obcesowi, a mimo wszystko w jakiś sposób nawiązują te relacje, czego ja nie jestem w stanie zrozumieć.*

(II, K24,30 lat, Warszawa)

*Ludzie są zabiegani, zapracowani, pędzą za dobrobytem bardziej niż kiedyś. Kiedyś to wychodziliśmy na jakieś zabawy na podwórko jako dzieci jeszcze, a teraz nie widać tych dzieci tak za bardzo, żeby tam bawiły się na zewnątrz, wszyscy przy komputerach. Ciężkie czasy powiem szczerze.... Ludzie traktują jeden drugiego tak powierzchownie, jeżeli coś się nie udaje to się wyrzuca do kosza, jak się jakaś rzecz zużyje to się ją wyrzuca do kosza, tak samo relacje, jeżeli coś już jest nie tak - to ludzie mówią „dzięki, do widzenia, szukam kogoś nowego”. Nie ma takiego przywiązania do drugiej osoby, ciężko spotkać taką dobroć, bezinteresowną.*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

Doszukując się przyczyn takiego postrzegania kontaktów międzyludzkich w XXI wieku, badani wskazywali na rolę nowych mediów, upowszechnienie się komunikacji wirtualnej poprzez media społecznościowe i komunikatory. Respondentów z Krosna, Warszawy i Łazisk Górnych niepokoi jednoczesność „bycia w dwóch wymiarach” - realnej i internetowej”, brak umiejętności odróżniania, a zarazem doceniania (zwłaszcza przez ludzi młodych) relacji bezpośrednich, np. spotkań rodzinnych, od tych, które mają charakter pośredni. Ludziom brakuje dzisiaj czasu na pielęgnowanie i podtrzymywanie znajomości, czego konsekwencją jest płytkość i powierzchowność relacji męsko-damskich oraz przyjaźni. Być może nasza zdolność do przeżywania głębokiej, spersonalizowanej przyjaźni została w znacznej mierze utracona, bowiem coraz częściej chcemy ją dostrzegać w życzliwości koleżeńskiej:

*[...]Ja dostrzegam na pewno dużo zagrożeń dla współczesnych relacji wynikających choćby z tematu, którym się zajmuję tj. nowoczesne technologie, proces cyfryzacji, globalizacji, gdzie często spotykam się sytuacjami, gdzie nawet spotkania rodzinne wyglądają w taki sposób, że wielu głównie młodych ludzi, ale już nie tylko obecnie korzysta jednocześnie z nowoczesnych technologii, ze smartfonów zamiast skupić się na sobie nawzajem, cieszyć się ze swojej obecności, to bardzo często ktoś ucieka w tym czasie do Internetu i gdzieś tam z kim rozmawia albo pozyskuje jakieś informacje, itd.*

(II, M13, 26 lat, Krosno)

*Relacje damsko-męskie jak i przyjaźń między ludźmi jest mniej trwała, niż relacje nawiązywane w przeszłości. Jest to spowodowane rozwojem technologii, kontaktem nawiązywanym w świecie online. Dotyczy to zarówno miłości jak i przyjaźni. Z czasem trwałość tych relacji uległa pogorszeniu.*

(II, K21, 25 lat, Warszawa)

*Z biegiem lat relacje międzyludzkie zarówno rodzinne, jak i pozarodzinne są coraz gorsze, coraz bardziej płytkie, nie brane na serio. Ludzie spędzają ze sobą coraz mniej czasu. Wpływ na to mają nowe kanały komunikacji, media, Internet.*

(II, M14, 24 lata, Łaziska Górne)

Część respondentów wyraziło obawę w kontekście „zamazywania” wiarygodności relacji, m.in. poprzez prezentowanie się uczestników komunikacji internetowej. Nie są oni pewni czy czatowanie i poznawanie nowych osób w wirtualnej przestrzeni jest całkowicie bezpieczne. Single ci twierdzą, że internauci nie zawsze są autentyczni i często kreują siebie na osoby inne niż w rzeczywistości. Maski, jakie zakładają, idą w sukurs z chęcią poprawienia własnego wizerunku, zarówno fizycznego, jak i mentalnego, a niekiedy także wykorzystania drugiego do swoich celów:

*Moim zdaniem obecnie relacje międzyludzkie są bardziej powierzchowne niż te, które były w latach wcześniejszych, gdy te znajomości były zawierane twarzą w twarz. Wydaje mi się, że ludzie są bardziej anonimowi i np. zawierając jakieś znajomości w Internecie niekoniecznie są sobą, mogą zakładać maski, mogą tworzyć własną tożsamość. Uważam, że to straciło na wartości. Te relacje, które są zwłaszcza wśród młodych ludzi może tych znajomości jest więcej, bo Internet daje takie możliwości, ale wydaje mi się, że one są dużo, dużo płytsze niż takie znajomości zawierane bezpośrednio.*

(II, K26, 35 lat, Lublin)

*Przez Internet to też tak jest, może łatwiej jest kogoś poznać z naszych okolic, ale jednak nie da się tak poznać człowieka w całości tak jak kiedyś, że poznawało się tak kogoś przez znajomych, może było utrudnione to dzwonienie do kogoś, bo nie wszyscy mieli telefony, ale teraz jednak ciężko jest poznać tak szybko osobę. Jak ktoś poznaje kogoś przez Internet to też nie wiadomo kto to jest, a jak się poznawało kiedyś przez znajomych to już ta osoba była bardziej znana, więc można było łatwiej zaufać, a przez Internet np. teraz te relacje co są to nie wiadomo czy to jest jakiś oszust, czy to jest osoba, która może zrobić nam krzywdę.*

(II, K31, 27 lat, Łowicz)

W opozycji do przedstawionych powyżej argumentów młodych dorosłych na temat inicjowania relacji interpersonalnych w XXI wieku, warto zaprezentować opinię dwóch singielek, które uważają, że za sprawą komunikacji internetowej nawiązywanie kontaktu z ludźmi jest dzisiaj o wiele łatwiejsze:

*Teraz jest łatwiej nawiązać wiele relacji, bo tych osób, z którymi jesteś w stanie zacząć rozmawiać i się kontaktować jest zdecydowanie więcej. Natomiast jeśli jesteśmy w stanie pewne ilości relacji ograniczyć, jesteśmy w stanie się skupić na pewnych konkretnych. „Zdecydowanie bardziej wartościowe są takie, gdzie się poznajemy twarzą w twarz.*

(II, K34, 28 lat, Warszawa)

*Według mnie te relacje są OK i wydaje mi się, że po prostu chyba prościej jest teraz zapoznawać teraz ludzi przez Internet, bo tych ludzi jest więcej”. Bo np. jak jest taki dzień jak dziś (wietrznie, deszczowo, zimno) to większe jest wtedy prawdopodobieństwo, że np. się kogoś pozna przez Internet, bo więcej ludzi korzysta z Internetu.*

(II, K29, 26 lat, Grodzisk Mazowiecki)

Kilku uczestników badania wyraziło pogląd, że w dzisiejszych czasach ludzie dużo rzadziej się ze sobą spotykają i rozmawiają, a zdecydowanie częściej wysyłają wiadomości tekstowe. Niektórzy wprost przyznali, że młodzi dorośli mają coraz słabsze umiejętności społeczne, co rodzi poważne problemy z komunikacją z innymi ludźmi. Brakuje im wiedzy, w jaki sposób nawiązywać relacje, jak je budować i podtrzymywać. Jedna z singielek stwierdziła, że dzisiaj ludzie już nie potrafią się ze sobą normalnie komunikować na płaszczyźnie szacunku i życzliwości, zaczyna dominować agresja, coraz częściej można zaobserwować wulgaryzację języka tak w mediach, jak i na płaszczyźnie życia codziennego:

*Moim zdaniem dzisiejsze relacje nie są dobre, bo ludzie się wymigują od takich spotkań, bo nie mam czasu, bo rodzina, bo to to tamto i bardziej komunikują się przez telefon, przez Facebooka, Messengera. Trudno jest ludziom organizować spotkania bezpośrednio.*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

*Uważam, że ludzie nie mają odpowiednich narzędzi żeby nawiązywać właściwe relacje. Mnie osobiście to przeraża jak dzisiaj te relacje są spłaszczone. Ludzie nie potrafią się w ogóle komunikować, po pierwsze są zmiany językowe, zmiany w zachowaniu, coś co kiedyś było nie do pomyślenia, że ktoś może w stosunku coś zrobić, obecnie to jest normalne.*

(II, K24, 30 lat, Warszawa)

Młodzi dorośli zwracali także uwagę na problem coraz mniejszej bezinteresowności w kontaktach interpersonalnych. Zdaniem kilku respondentów, w dzisiejszych relacjach międzyludzkich przeważa egoizm i pragmatyzm. Jeden z singli, informatyk z Bytomia, wyraził ubolewanie, że znajomi kontaktują się z nim wyłącznie wtedy, gdy mają do niego jakąś sprawę i coś od niego potrzebują, a niezwykle rzadko ma miejsce sytuacja, kiedy ktoś czyni to bezinteresownie, pytając po prostu, co u niego słychać:

*Generalnie z tego co zauważyłem, to ludzie stali się bardzo konkretni i tacy jakby pragmatyczni. Generalnie bardzo mało jest takich sytuacjach, że ktoś po prostu napisze, tak po prostu spotkać się, pogadać o niczym, tylko po prostu głównie taka rozmowa jest z cyklu „coś się zepsuło czy możesz mi zerknąć”. Ludzie są interesowni.*

Uczestnicy badania dostrzegli również problem przykładania zbyt dużej wagi przez ludzi młodych (zwłaszcza przedstawicieli pokolenia Z i *millenialsów*) do kwestii związanych z pracą zawodową i dochodami. Współczesne relacje międzyludzkie są przesiąknięte pogonią za pieniędzmi i pragnieniem szybkiego wzbogacenia się, jak również chęcią osiągnięcia sukcesu zawodowego i zajmowania najbardziej intratnych pozycji na „drabinie” społecznej. Sytuacje te, kojarzone z naciskiem na osiągnięcia i przyjemności, łączą się niejednokrotnie z postawami egoistycznymi, obojętnymi, brakiem empatii wobec otaczających nas ludzi. Przysparzają nam wszystkim sporych problemów i stanowią zarazem wyzwanie dla inicjowania i podtrzymywania kontaktów międzyludzkich.

Warto dodać, że na problem konsumpcyjności współczesnych relacji interpersonalnych zwrócił uwagę francuski socjolog Jean Baudrillard. Jego zdaniem, kontakty międzyludzkie na przełomie XX i XXI stulecia, wykorzystując coraz większe możliwości, związane z nowymi technologiami i procesami globalizacyjnymi, opierały się na grze pozorów, symulacji - czyli na przywdziewaniu masek i kreowaniu rzeczywistości społecznej poprzez zachowania konsumpcyjne. Zdaniem tego badacza, syndrom konsumpcyjny przejawia się w każdej sferze ludzkiej egzystencji, wpływając tym samym na kształt więzi i relacji partnerskich<sup>666</sup>.

Z kolei niemiecki filozof i kulturoznawca Byung-Chul Han uważa, że specyfiką współczesności jest rynek, na którym „wystawiane, sprzedawane i konsumowane są intymności”<sup>667</sup>. Sieć, zwłaszcza media społecznościowe i komunikatory, relatywizują społeczne tzn. zobiektywizowane reguły gier i rytuałów na rzecz subiektywnych stanów psychicznych. Konsekwencją jest narcyzm, sugerujący brak dystansu jednostki do samej siebie, konieczność poszukiwania odbicia siebie w Doświadczeniu. „Depresyjny narcyz tonie w swojej bezgranicznej intymności dla siebie” – sugeruje Han<sup>668</sup>, natomiast badani single powołują się na zewnętrzne przejawy takiego stanu rzeczy:

*Mówi się, że samotność, oprócz depresji, jest chorobą XXI wieku. Młodzi ludzie w dzisiejszych czasach gonią za karierą, pieniędzmi, a mniej zwracają uwagę na przyjaciel, czy poszukiwanie drugiej połówki. Wygodne są dla nich przelotne znajomości, a ciężko zdobyć się na prawdziwe i głębokie uczucia. Tempo życia, anonimowość w sieci i wspomniany postęp*

---

<sup>666</sup>Por. J. Baudrillard, *Symulakry i symulacja*, tłum. S. Królak, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2015.

<sup>667</sup> Zob. Byung-Chul Han, *Spółczesność zmęczenia i inne eseje*, tłum. R. Pokrywka, Wydawnictwo Krytyki Politycznej, Warszawa 2022, s.131.

<sup>668</sup> Tamże, s.134.



*technologiczny nie są sprzymierzeńcem budowania relacji. Ludzie stają się obojętni, traktują drugiego człowieka powierzchownie, brak im empatii.*

(II, K4, 27 lat, Puławy)

*Relacje międzyludzkie są na pewno teraz zaburzone. Dużo osób jest w pogoni za pieniędzmi za sukcesem zawodowym i te relacje trochę właśnie wygasły. Dużo znajomości wymiera po studiach, po szkole, bo każdy idzie właśnie w swoją stronę i tak bardziej się skupia na aspektach finansowych, żeby zaspokoić tutaj swoją rodzinę, czy siebie też, i jest naprawdę ciężko w tym względzie według mnie. Egoizm panuje w społeczeństwie, każdy goni za sukcesem.*

(II, M17, 29 lat, Kraków)

*Ludzie są zabiegani, zapracowani, pędzą za dobrobytem bardziej niż kiedyś.*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

*Powiem tak - trudno jest mi powiedzieć, bo korzystam z różnej formy kontaktowania się z ludźmi, czy to właśnie poprzez media społecznościowe, czy poprzez relacje na żywo, ale zauważyłem przede wszystkim to, że dzisiejsi ludzie bardziej ciągną ku postępowi, karierze, skupiają się tylko na sobie a mniej na innych.*

(II, M22, 26 lat, Koszalin)

Dwie respondentki z Warszawy zwróciły uwagę na trywializację i upowszechnienie się w dyskursie społecznym terminu „przyjaciół”, co zostało już zasygnalizowane nieco wcześniej. W przeszłości słowo to było zarezerwowane wyłącznie dla najbliższych osób. Obecnie coraz częściej zwracamy się w ten sposób do osób, które nie są zaliczane do kręgu naszych najbliższych znajomych, co więcej niektórzy stosują to nazewnictwo nawet w przypadku osób nieznajomych, chcąc zmniejszyć dystans dzielący dwie osoby. Usieciwienie interakcji i upowszechnienie intymności, jak zauważa Byung-Chul Han, pociągają za sobą trudności w identyfikowaniu różnych typów relacji o charakterze pierwotnym, osobowym, a konsekwencją jest „pornograficzne wystawienie”. Han używa terminu „tyrania intymności, która psychologizuje i personalizuje wszystko”<sup>669</sup>. Funkcjonowanie w przestrzeni „absolutnej bliskości”, tak naprawdę relacyjną bliskość zaciera, znosi:

*Po pierwsze bardzo mało osób z tego co słyszę może powiedzieć o tym, że w ogóle się z kimś przyjaźni. To jest bardzo przykre. Kiedyś nawiązywanie przyjaźni to był długotrwały proces, ludzie się znali tak właściwie od przedszkola albo od piaskownicy. A teraz przychodzi taki styl zachodni - wszyscy się przyjaźnią, mówią „lovely, bye” i do wszystkich mówią „moi przyjaciele”.*

(II, K24, 30 lat, Warszawa)

---

<sup>669</sup> Zob. Byung-Chul Han, dz. cyt., s. 132.

*Chodzi mi o to, że możemy mieć teraz takich przyjaciół bardzo bliskich (jedna, dwie osoby). Ale wydaje mi się, że teraz też coraz częściej nazywamy „przyjaciółmi” osoby z którymi mamy luźniejsze kontakty, z którymi rzadko się widzimy, ale często piszemy ze sobą. Teraz słowo „przyjaciel” coraz mniej znaczy i trzeba podkreślić, że to jest nasz „najlepszy przyjaciel. Wydaje mi się, że to jest wpływ amerykańskiej kultury, bo w Polsce tradycyjnie przyjaciel to była osoba bardzo wyjątkowa i nie mówiliśmy tak do wszystkich.*

(II, K22, 26 lat, Warszawa)

Badani zostali także poproszeni podczas wywiadu o porównanie relacji damsko-męskich inicjowanych przez nich 10 lat temu, gdy byli w okresie adolescencji, z tymi obecnymi. Młodzi dorośli zgodnie przyznali, że w przeszłości łatwiej im było nawiązywać przyjaźnie czy znajomości z osobami płci przeciwnej, choć wymagały one więcej wysiłku. Z jednej strony, dotyczyło to otwarcia się na niepowtarzalność Innego, a z drugiej – ograniczenia własnego Ego, sposobów myślenia i oczekiwań. Respondenci postrzegają współczesne relacje jako mniej trwałe, przede wszystkim za sprawą dostępności komunikacyjnej innych użytkowników Internetu oraz rozwoju nowych technologii, które bardzo zyskały na popularności w ostatnich latach. Życie pod presją osiągnięć, w kontekście dostosowywania się do powiedzenia „czas to pieniąż”, traktowanego nie jako wskazówka, ale coraz częściej jako wymóg, powoduje, że początkowy etap znajomości, polegający na wzajemnym poznawaniu osobowości i światów życia ulega redukcji i „spłaszczeniu”:

*Relacje damsko-męskie jak i przyjaźń między ludźmi jest mniej trwała, niż relacje nawiązywane w przeszłości. Jest to spowodowane rozwojem technologii, kontaktem nawiązywanym w świecie online. Dotyczy to zarówno miłości, jak i przyjaźni. Z czasem trwałość tych relacji uległa pogorszeniu.*

(II, K21, 25 lat, Warszawa)

*Uważam, że te dzisiejsze relacje są powierzchowne i są dużo mniej jakościowe niż kiedyś. Przez przysłowiowy brak czasu. Człowiek myśli, że nie ma czasu i dlatego po prostu gdzieś tak bardzo te relacje traktuje po macoszemu. Mam wrażenie, że te relacje są mniej takie głębokie, zażyłe. Kiedyś ludzie poświęcali sobie dużo więcej czasu i przywiązywali jakąś taką większą wagę do tego drugiego człowieka żeby go poznać, żeby się bardziej zbliżyć, żeby poznać jego zainteresowania, jego wartości. Człowiek więcej wysiłku wkładał w to budowanie relacji z tą drugą osobą. W związku z tym, że obecne czasy są czasami last minute i wszystko szybko się dzieje, to szybko ludzie chcą wejść w te relacje, bardzo szybko przekraczają granice prywatności, intymności, bo po prostu mają z tyłu głowę presję czasu.*

(II, K30, 32 lata, Koszalin)

Poniżej zamieszczono graficzne opracowanie wypowiedzi uczestników wywiadów w aspekcie oceny współczesnych relacji międzyludzkich. Wśród respondentów dominowały takie określenia jak: powierzchowność, instrumentalność, krótkotrwałość. Stosunki międzyludzkie często kojarzą się z płytkością. Na tej podstawie można zaryzykować twierdzenie, że single w negatywny sposób oceniają relacje interpersonalne inicjowane w XXI wieku.

**Rys. 8. Waga poszczególnych kategorii słownych, w kontekście oceny współczesnych relacji międzyludzkich nawiązywanych przez młodych dorosłych (wykres chmurowy)**



Źródło: opracowanie własne na podstawie wykresu wygenerowanego poprzez <https://worditout.com>

### 6.1.1. Przyczyny rezygnowania z relacji intymnych

W trakcie prowadzonych wywiadów, poproszono respondentów o ustosunkowanie się do, częstszego niż w przeszłości, zjawiska rezygnowania z relacji intymnych. Ten niepokojący trend został zauważony przez badaczy reprezentujących nauki społeczne. Młodzi ludzie po pojawieniu się pierwszych kłótni i nieporozumień nie decydują się na naprawianie relacji, jej odbudowanie, odwrotnie - szybko z niej wycofują się. Zdania respondentów w tym aspekcie były podzielone. Jednakże podając przyczynę zbyt szybkiego rezygnowania z relacji przez ich rówieśników najczęściej wskazywano na przeświadczenie singli, że na rynku matrymonialnym istnieje obecnie duża możliwość wyboru potencjalnych partnerów, a oni nie są jeszcze w tak zaawansowanym wieku, żeby musieli podejmować przyspieszone decyzje matrymonialne.

Młodzi dorośli nadmieniali, że warto poczekać na „kogoś lepszego i ciekawszego”, gdyż w Sieci można znaleźć wielu kandydatów i wstępnie ich weryfikować, na podstawie zamieszczonych profili. Niektórzy respondenci zauważają, że w tym wypadku dochodzi do głosu potencjalna „dostępność” innych ludzi, co może sprzyjać ich urzeczowianiu, traktowaniu w sposób bezosobowy. Wydaje się, że osoby wcielające w życie ten rodzaj postawy, na ogół nie zdają sobie sprawy, że same sprowadzają się do roli uprzedmiotawiającej:

*„Tego kwiatu to pół świata, a ¾ wiadomo”. Dlatego my nie przejmujemy się jak coś nam nie wyjdzie, bo przecież tyle osób jest nami zainteresowanych, potencjalnych, że tak powiem, kandydatów czy kandydatek. Mam wrażenie, że traktujemy dzisiaj tego człowieka jak numer, na zasadzie jak nie ta to inna, jak nie ten to inny”. Mamy świadomość, że mamy nieograniczone możliwości przede wszystkim w sieci poznawania innych ludzi, czy to na portalach randkowych jest ich mnóstwo, czy na Facebooku czy na grupach tematycznych, na grupach biznesowych, po prostu jest multum różnych możliwości i to sprawia, że czujemy po prostu, że jak nam z jedną osobą nie wyjdzie to przecież jest tysiące innych.*

(II,K30, 32 lata, Koszalin)

*Nawet jeśli chodzi o związki romantyczne to możemy od tego wyjść, to jest dużo większa dostępność potencjalnych partnerów, tak mi się przynajmniej wydaje. Kiedyś można było najwyżej zapoznać się z jakimiś osobami poznanymi przez rodzinę, znajomych, a teraz możemy przeglądać sobie potencjalnych partnerów z całej Polski, albo z naszej okolicy i to będą dziesiątki osób i możemy z łatwością przewijać ich profile.*

(II, M21, 28 lat, Szczecin)

*Wiem, że wiele relacji, które miałem z dziewczynami, może nie wiem z perspektywy moich rodziców nie były trafione, ale ja nie starałem się ich odbudowywać. Jestem w gronie tych osób, które właśnie wyrzucały je do kosza, odrzucały, same kończyły. Ja w tym przypadku byłem tą stroną inicjującą, może nie w 100%, ale to ja rzucałem dziewczyny, a nie one mnie, przeważnie. Uznawałem, że wtedy jeszcze mam czas..., że jest możliwość znalezienia jeszcze lepszej partii- lepszej towarzyszkii życia, kogoś kto byłby bardziej odpowiedni.*

(II, M24, 30 lat, Łosice)

*W zasadzie to kiedyś nad tym się nawet zastanawiałam i wydaje mi się, że takim powodem może być to, że po prostu może ta łatwość dla niektórych w nawiązywaniu relacji w sensie, że dobra nie wyszło mi z jedną osobą to założę sobie konto na Tinderze i pewnie zaraz poznam 20 innych osób. Nie wiem może to wynika z takiej dostępności jeśli chodzi o poznawanie ludzi.*

(II,K35,26lat,Warszawa)

Jako kolejny powód braku podejmowania starań w odbudowywaniu i ratowaniu jakiejś relacji, młodzi dorośli wymieniają brak czasu, niechęć do wysiłku, związkowe lenistwo. Respondenci przypisują części przedstawicieli swojego pokolenia niedostateczne uporządkowanie własnego wnętrza, brak wizji przyszłości, co łączy się z pewnego rodzaju prezentyzmem, życiem chwilą, zwracaniem uwagi na to, co jest tu i teraz, bez refleksyjnego podejścia do przeszłości. Dopóki nie poukłada się różnych rzeczy w głowie, a co za tym idzie „nie zrobi porządku w swoim sercu, w swojej duszy”, jest się skazanym na porażkę w kontekście relacyjnym:

*Kiedyś ludzie to naprawiali, kiedyś ludzie próbowali to gdzieś zreperować, podkreślić, przykleić ten plasterek, coś tam po prostu poprawić, zmodyfikować. A teraz po prostu człowiek wychodzi z założenia, że to za dużo czasu trwa i za dużo wysiłku, a człowiek co też trzeba podkreślić jest z natury leniwy i szuka po prostu jak tu obejść tą drogę, ten wysiłek, zaangażowanie a dojść do celu. Jego myślenie jest takie, że łatwiej zacząć od nowa, poznać kogoś na nowo. Może tym razem się uda, może tym razem ta osoba będzie bardziej dla mnie odpowiednia, może z tą osobą będę bardziej szczęśliwy, tylko prawda jest taka, że jeżeli nie zrobimy porządku ze sobą, ze swoim wnętrzem, bo najpierw musimy zrobić tutaj w środku w swoim sercu, swojej duszy, to się poukłada w głowie. Dopóki my tego nie zrobimy to cały czas będziemy zaliczać tę porażkę, bo będziemy myśleli, że to jest coś nie tak z tą drugą osobą i to dlatego nam nie wychodzi, ale to będzie za każdym razem, dopóki my nie zrobimy porządku w swoim ogródku.*

(II, K30, 32 lata, Koszalin)

*Bezpośrednią przyczyną może być fakt, że ludzie nie wkładają wysiłku w budowanie relacji, w pewnym momencie przestają się starać, dbać o drugą osobę, pielęgnować tę relację.*

(II, K21, 25 lat, Warszawa)

Jeden z rozmówców, mieszkaniec Tarnobrzega, źródło problemów upatruje również w sposobie wychowania, w wartościach, jakie przekazywane są dziecku, a następnie młodej osobie w życiu rodzinnym. Jeśli ma tam miejsce uznanie dla godności innego człowieka, to znajdzie ono wyraz na różnych płaszczyznach życia jednostkowego, także w relacjach intymnych: *chodzi o to żeby rozstać się z szacunkiem, a nie z takim chamstwem:*

*Czasami po prostu ludziom się nie chce, ludzie stali się rozleniwieni- np. ktoś zakochuje się w innej osobie i kończy wcześniejszą relację”. Też dużo zależy od wartości, jak ktoś został wychowany, jakie ma wartości. Tutaj głównie chodzi o wychowanie, jaki ktoś ma szacunek do człowieka. Jeżeli córka będzie przez ojca wychowywana na księżniczkę, to potem będzie uważać, że każdy facet ma się o nią starać i robić nie wiadomo co, bo ona była całe życie wielbiona przez swego ojca. I jak ktoś się nie stara, to może się relacja szybko rozpaść. Rozstać*

*się zawsze można, ale chodzi o, to żeby rozstać się z szacunkiem, a nie z takim chamstwem, buractwem. Jeżeli naprawdę nie da się jakieś relacji odbudować to warto to czasem zakończyć.*

(II, M20, 27 lat, Tarnobrzeg)

*Wynika to z braku chęci by podjąć wysiłek, może częściowo z lenistwa. Do tego teraz przyczyniła się na pewno pandemia. Nie ma zainteresowania wewnętrznego. Ludzie wiedzą, że jak jedna relacja się nie uda, to kolejna na pewno się powiedzie i przez to nie chcą podejmować starań.*

(II, M14, 24 lata, Łaziska Górne)

Cztery singielki, zastanawiając się nad motywacją młodych dorosłych w kwestii nagłego wycofywania się ze związków o charakterze intymnym, zwróciły uwagę na istotny, z punktu widzenia pokolenia młodych dorosłych, problem braku wiedzy i umiejętności w zakresie budowania, troszczenia się o relacje, czasami walczenia o ich utrzymanie. Choć podstawy powinno się wynieść z domu rodzinnego, nie zawsze jest to możliwe, co przekłada się na spore, a niekiedy nieprzewidywalne trudności w dorosłym życiu. W tej materii, nie można za bardzo liczyć na rówieśników, ani na osoby spotykane w instytucjach edukacyjnych czy w miejscach pracy. Niekiedy, dobrym rozwiązaniem wydaje się być zwrócenie po pomoc o charakterze terapeutycznym:

*Może dlatego, że nikt ich wcześniej tego nie nauczył, bo to zależy pewnie od sytuacji, od człowieka. Jeżeli np. mają dobry przykład chociażby z domu, gdzie problemy się rozwiązuje, a nie zamiata pod dywan albo udaje, że ich nie ma no to pewnie takim osobom jest też łatwiej później o te znajomości. Jeżeli ludzie są nauczeni tego, by problemy w ogóle rozwiązywać i w sytuacjach takich relacyjnych żeby walczyć o te relacje, żeby nie rezygnować z nich.*

(II, K26, 35 lat, Lublin)

*Kolejną przyczyną może być to, że w pewnym momencie ludzie nie wiedzą co mają dokładnie zrobić, żeby popchnąć daną relację naprzód.*

(II, K21, 25 lat, Warszawa)

Zdaniem niektórych respondentów, zbyt szybkie rezygnowanie z relacji partnerskich jest determinowane przez tzw. problem generacyjny. W ich opinii decyduje o tym mentalność współczesnych 20. i 30-latków, nastawionych na nowe doświadczenia (eksperymentowanie), silne przeżycia, ekspresyjność i samorealizację. Kiedy związek powszednie, łatwiej jest wycofać się w poszukiwaniu kolejnej możliwości, niż pielęgnować istniejącą już relację miłosną, z jednej strony dostosowując się do warunków codzienności, a z drugiej – przeobrażając ją:

*Mnie się wydaje, że to się wiąże z ogólnym nastawieniem naszego pokolenia, które woli coś wyrzucić niż naprawić”. I wydaje mi się, że związkami jest tak samo. Ludzie poszukują dziś doświadczenia, fascynacji, potrzebują silnych emocji i w momencie, kiedy relacja powszechnieje, przestaje być fascynująca, emocjonująca ludzie się wycofują, bo myślą, że to już jest nie to, jakby zapominając o tym, że miłość polega na tym, że jest codziennością, jest czymś powszechnym..*

(II, K22, 26 lat, Warszawa)

*Myślę, że mamy taką mentalność dzisiejszego świata, że w ogóle jak coś się psuje to wyrzucamy, to nawet można odnieść do rzeczy takich materialnych, kiedyś się naprawiało, gdzieś nie wiem ubrania się cerowało, a dzisiaj to jest kosmos. Generalnie było takie podejście, że się szanowało rzeczy, ludzi, relacje i jakby też się naprawiało to co się psuło, a teraz się nie naprawia i wyrzuca się. To myślę, że ludzie przenieśli trochę na takie relacje międzyludzkie.*

(II, K27, 29 lat, Lublin)

Dla jeszcze innych singli pewną wymówką, uzasadnieniem lub wytłumaczeniem braku kontynuowania niektórych relacji jest brak czasu, pęd życia i nadmiar obowiązków zawodowych, a także trudności w zaakceptowaniu drugiej osoby, takiej jaką ona jest, z zaletami i wadami, a nie taką, jaką chcielibyśmy ją widzieć w kontekście powinnościowym:

*Ten przykładowy brak czasu sprawia, że szybko też rezygnujemy z drugiego człowieka. Jakby już w jakikolwiek sposób go poznamy od tej negatywnej, od tej ciemnej strony, bo każdy z nas ma tą jasną i ciemną moc, to jak już człowieka w jakiś sposób poznamy popełni błąd, oszuka nas, zawiedzie nas, to my go bardzo szybko przekreślamy.*

(II, K30, 32 lata, Koszalin)

Trzech uczestników badania doszukuje się przyczyn rozluźnienia więzi międzyludzkich w nazbyt egoistycznym i utylitarnym podejściu do życia, co znajduje wyraz w stwierdzeniu, że: „jak się jakaś rzecz zużyje, to się ją wyrzuca do kosza”:

*Trochę wpływa na to egoizm, że każdy myśli o sobie, lenistwo, jest tyle dzisiaj możliwości nawiązania znajomości, że po co będę się klócił z tą osobą jak mogę poznać kogoś innego”. Naprawienie jakiejś relacji wymaga wysiłku, dziś łatwiej z kimś zerwać. Kiedyś rozwód był powodem do wstydu, głupio się było rozwodzić, a teraz nie ma z tym problemu.*

(II, M15, 29 lat, Biała Podlaska)

*Ludzie traktują jeden drugiego tak powierzchownie, jeżeli coś się nie udaje to się wyrzuca do kosza, jak się jakaś rzecz zużyje to się ją wyrzuca do kosza, tak samo relacje, jeżeli coś już jest nie tak- to ludzie mówią „dzięki, do widzenia, szukam kogoś nowego”.*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

Dwoje respondentów stwierdziło z kolei, że zrezygnowało w przeszłości z pewnych relacji w momencie, gdy dostrzegli niedoskonałości charakterologiczne swoich ówczesnych partnerów. Przeszkody te okazały się na tyle poważne, że nie zdecydowali się oni na kontynuowanie tych znajomości, co należy uznać za rodzaj zachowania pożądanego, asertywnego:

*W przypadku relacji miłosnych być może okazuje się, że charaktery są na tyle różne, że na dłuższą metę nie widzi się powodów by utrzymywać taką relację. Być może przy tym bliższym poznaniu okazuje się, że jednak utrzymywanie tej relacji nie jest dobre dla obu stron .*

(II, M18, 29 lat, Warszawa)

*Jak ludzie się poznali, zobaczyli te swoje wady, słabości, być może rzeczy, których nie są w stanie zaakceptować, bo pewne rzeczy jesteśmy w stanie zmienić, ale są takie rzeczy, których nie jesteśmy w stanie zaakceptować u tej drugiej osoby i one nie są możliwe do zmiany i wtedy człowiek może podjąć taką decyzję (ja też mam takie doświadczenie), że jeżeli ja zdałam sobie sprawę z czegoś, że ja nie jestem w stanie zaakceptować tej rzeczy, a on nie jest w stanie tego zmienić np. głos, sposób chodzenia, sposób bycia - to są takie rzeczy, których nie sposób zmienić- po prostu on taki się urodził i taki umrze.*

(II, K30, 32 lata, Koszalin)

Z kolei trzej single z Koszalina, Lublina i Krakowa podzielają pogląd, że ludzie żyjący w warunkach współczesnego społeczeństwa ryzyka, zbyt szybko rezygnują z relacji interpersonalnych z powodu obojętności, niezdecydowania i tchórzostwa oraz zawiedzionego zaufania. To ostatnie może zadecydować o unikaniu dalszych kontaktów, które mogłyby prowadzić do relacji romantycznej. Niekiedy, decydującym czynnikiem pozostaje niedojrzałość psychiczna:

*Nie wiem, bo po prostu czasami mam wrażenie - po prostu tchórzę.*

(II, M22 26 lat, Koszalin)

*Ludzie są tacy nie do końca zdecydowani, z taką trochę dozą obojętności podchodzą do relacji.*

(II, M19, 31 lat, Lublin)

*Może po prostu brak zaufania, że ta osoba jest godna zaufania. Jak ktoś zawiedzie to ludzie po prostu nie chcą dawać kolejnych szans, tylko odchodzą i unikają ich kontaktu”.*

(II, M17, 29 lat, Kraków)



Jedna z kobiet, mieszkająca w Warszawie, utożsamia częste wycofywanie się z kontaktów partnerskich, osób należących do generacji młodych dorosłych, ze zjawiskiem idealizowania miłości. W jej opinii dzisiejsze relacje damsko-męskie są zafałszowane i przerysowane, a posty zamieszczane w mediach społecznościowych przez niektórych użytkowników zawierają jedynie niewielki wycinek ich życia, a i ten nie zawsze bywa zgodny z rzeczywistością. Nadmierny nacisk kładzie się bowiem na „lustrzane odbicie”, na sposób, w jaki postrzegają nas inni ludzie, na tzw. jaźń odzwierciedloną („me”), która staje się ważniejsza od tego, jak my definiujemy samych siebie:

*[...] A też np. jeśli chodzi o to dlaczego ludzie nie walczą o takie relacje, to wydaje mi się, że my żyjemy w takich czasach, gdzie związki się bardzo idealizuje tak na pokaz często, że np. ludzie tworzą sobie jakąś otoczkę takiej relacji na Instagramach, Facebookach i np. boją się pokazać, że coś jest nie tak, bo będzie wstyd przed innymi ludźmi. To jakaś taka cecha naszych czasów mi się wydaje, że to jest.*

(II, K35, 26 lat, Warszawa)

Z kolei respondent z Warszawy stwierdził, że rezygnowanie ze znajomości z niektórymi ludźmi nieuchronnie wiąże się z zamknięciem pewnych etapów w życiu, jak np. ukończeniem studiów.

*Kończą się pewne etapy życia, wchodzą nowi ludzie. Może zapominamy o tych relacjach przechodząc do kolejnego etapu życia.*

(M18, 29 lat, Warszawa)

Wydaje się, że zasadne jest zilustrowanie w formie graficznej przyczyn skłaniających młodych dorosłych do rezygnowania z relacji interpersonalnych. W tym celu opracowano poniższy wykres chmurowy. Uczestnicy drugiego etapu badania poproszeni o sformułowanie powodów, jakie decydują o przedwczesnym zakończeniu znajomości wskazywali w głównej mierze na dużą dostępność partnerów na rynku matrymonialnym. Ponadto badani podawali takie argumenty jak: nieumiejętność budowania i rozwijania relacji społecznych, lenistwo oraz traumatyczne doświadczenia z przeszłości w relacjach romantycznych.

**Rys. 9. Waga poszczególnych kategorii słownych, w kontekście wypowiedzi na temat przyczyn rezygnowania ze współczesnych relacji interpersonalnych (wykres chmurowy)**



Źródło: opracowanie własne na podstawie wykresu wygenerowanego poprzez <https://worditout.com>

### 6.1.2. Alternatywne metody nawiązywania relacji interpersonalnych

W wywiadach poruszono także problematykę alternatywnych metod nawiązywania relacji damsko-męskich, tj. Speed Datingu oraz korzystania z internetowych portali randkowych. Analiza wypowiedzi młodych dorosłych wykazała, że większość singli nie ma doświadczeń związanych z uczestnictwem w Speed Datingu. Jedynie 9 osób przyznało, że partycypowało w przeszłości w szybkich randkach. Spośród tych osób, które korzystały w przeszłości z takiej formy nawiązywania relacji interpersonalnych, tylko jeden mężczyzna przyznał, że ma negatywne wspomnienia i nie chciałby w przyszłości brać w udziału w tego typu praktykach. Pozostali single bardzo pozytywnie oceniają to doświadczenie. Liczy się przede wszystkim możliwość poznania kodów niewerbalnych drugiej strony – mimiki i gestów, a także podjęcia krótkiej, co prawda, ale bezpośredniej rozmowy. Co warte podkreślenia, zarówno osoby, które nigdy nie partycypowały w Speed Datingu, jak i te, które już tego doświadczyły zgodnie zapewniają, że chętnie wzięłyby udział w takim wydarzeniu w przyszłości. Pięciominutowa rozmowa pozwala na nakreślenie ogólnej sylwetki rozmówcy, potencjalnego partnera czy partnerki, a przede wszystkim umożliwia intuicyjne odczucie (niekiedy obopólnego) zainteresowania:

*Moje odczucia były bardzo pozytywne”. „Ja byłam parokrotnie na Speed Datingu, myślę, że gdzieś tam w przeciągu 6-7 lat byłam chyba sześć razy i za każdym razem moja wrażenia były bardzo pozytywne w takim sensie, że gdzieś tam w porównaniu zawierania znajomości przez Internet Speed Dating daje całą tą otoczkę niewerbalną, czyli możemy zobaczyć tą osobę, wyczuć jej poczucie humoru, możemy zobaczyć jej mimikę, gestykulację i jakby ta rozmowa jest dużo łatwiejsza i szybsza- jednak jak siadam i z kimś rozmawiam to, to po prostu płynie”. Muszę przyznać, że udało mi się poznać kilka osób, z którymi co prawda w żaden związek nie weszłam, ale jednak tą znajomość utrzymywaliśmy na stopie takiej koleżeńskiej. „Dla mnie to był eksperyment taki bardzo, bardzo pozytywny, bo po prostu poznałam gdzieś tam ciekawych ludzi, natomiast faktycznie na ostatnim Speed Datingu, na którym byłam - gdzieś tam 1,5 roku temu poznałam chłopaka, z którym się później spotykałam przez ok. pół roku i byliśmy w związku.*

(II, K32, 31 lat, Gdańsk)

*Brałam udział w Speed Datingu i sądzę, że jest to bardzo ciekawe doświadczenie. Znam ludzi, którzy poznali się na Speed Datingu i się później pobrali, więc ma to jakieś oddziaływanie. Sądzę, że Speed Dating jest ciekawym sposobem na poznanie ludzi i najfajniejsze jest to, że 5 minut rozmowy daje już ten ogólny obraz, czy się dobrze nawiązuje rozmowę, czy się ona klei.*

(K22, 26 lat, Warszawa)

*Byłam, bardzo fajnie wspominałam. Ja w ogóle uwielbiam doświadczać życia, a takie spotkania zorganizowane są bardzo fajną opcją. Ja jestem otwarta na nowe doświadczenia. Z przyjemnością bym poszła na coś takiego w przyszłości!*

(II, K30, 32 lata, Koszalin)

*Nie, ale się zastanawiałam nad tym, bo gdzieś tam mi wyskoczyło ostatnio na fejsie ogłoszenie „Speed Dating dla katolików”. Może bym w sumie wzięła udział, ale to bardziej po prostu zobaczyć jak to wygląda, czy to jest coś co mi odpowiada. Bardziej z ciekawości.*

(II, K34, 28 lat, Warszawa)

Pozostając w tematyce alternatywnych metod nawiązywania kontaktów międzyludzkich, respondenci zostali poproszeni o wypowiedzenie się na temat ich doświadczeń w korzystaniu z internetowych serwisów randkowych. Z wypowiedzi uczestników badania wynika, że połowa z nich miała do czynienia w przeszłości z internetowymi portalami randkowymi, z czego przeważająca część nie nawiązała za pośrednictwem Internetu żadnej znaczącej relacji miłosnej. Tylko czterech respondentów stwierdziło, że internetowa znajomość przerodziła się w stały związek w rzeczywistości realnej. Wśród portali randkowych, największą popularnością cieszyła się aplikacja Tinder – do korzystania z której przyznała się niemalże połowa uczestników badania. Duże uznanie w oczach młodych dorosłych zyskały

także takie serwisy jak: Sympatia (7 osób), Badoo (7 osób), Randki Facebookowe (5 osób) czy też portal Przeznaczeni.pl (2 osoby).

Warto zasignalizować, że zdecydowana większość rozmówców w negatywny sposób wypowiadała się na temat swoich doświadczeń, związanych z korzystaniem z internetowych portali randkowych. Badani żalili się, że znaczna część użytkowników serwisów traktuje innych w sposób zabawowy, a przejawami takiego zachowania są: ignorowanie otrzymywanych wiadomości i nie odpowiadanie na nie, brak inicjatywy w kontekście spotkań w rzeczywistości realnej, deficyt „naturalności” podczas czatowania, skupianie się podczas rozmowy na aspektach seksualnych, nawiązywanie przelotnych, krótkotrwałych znajomości. Kilku respondentów przyznało również, że otrzymywali niestosowne propozycje seksualne ze strony niektórych użytkowników portali:

*Korzystałem, nawet miałem konto (na Badoo), ale nie mam raczej pozytywnych myśli na temat portali. Uważam, że wiele osób dzisiaj, głównie może dziewczyn, ale nie tylko korzysta z tych portali tak naprawdę dla zabawy. Wiele jest tam osób, które są już w związkach, szukają tam po prostu kontaktów stricte towarzyskich, albo traktują to dla zabawy. „Korzystam, czasem dalej tam wchodzę, zdarza się może tam z kimś porozmawiać, ale to jest bardzo rzadko”.*

(II, M13, 26 lat, Krosno)

*Korzystam (z portali randkowych) (Zapisani Sobie- 4,5 roku), ale na razie nie mam dobrych doświadczeń w portalach randkowych. Korzystałem przez 4,5 roku z portalu Zapisani sobie i te 4,5 roku to była katastrofa, z żadną dziewczyną mi na nim nie wyszło. [...], „Większość dziewczyn po prostu nie odpisuje! Piszą, że szukają normalnego faceta itd., a przychodzi co do czego, że ktoś coś pisze i już nie. A niektóre dziewczyny jeszcze wymigują się i np. kiedy ja proponowałem niektórym dziewczynom spotkanie, bo jestem takim podróżnikiem to od razu odmawiają i od razu mówią, że szukam tylko partnera na miejscu, a ktoś inny to mnie nie obchodzi. Często ja mam wrażenie, że to jest spowodowane przez mój wygląd, że nie jestem atrakcyjny.*

(II, M22 26 lat, Koszalin)

*Miałam konto na Sympatii i Tinderze. Miałam tam konto z ciekawości- byłam ciekawa jak się nawiązuje takie znajomości, jak to potem wygląda, ale mi nie odpowiada ta sztuczna atmosfera, kiedy człowiek pisze do kogoś w jasno określonym celu. Brak tam tej naturalności, naturalnego etapu, że poznaje się kogoś przypadkowo. Brakuje tam etapów związku, że ktoś jest najpierw naszym znajomym, potem przyjacielem, a następnie chłopakiem.*

(II, K22, 26 lat, Warszawa)

Ostatnie zagadnienie poruszone w pierwszej części wywiadu dotyczyło casusu swatania przez znajomych. W trakcie wywiadu poproszono młodych dorosłych, aby wyrazili swoją opinię na temat tego sposobu inicjowania relacji damsko-męskich i zastanowili się, czy

kiedykolwiek mieli do czynienia z takim zdarzeniem, tj. czy ktoś z ich znajomych próbował ich zeswatać, umówić na randkę. Znaczna część singli przyznała, że nigdy nie doświadczyła takiej sytuacji. Natomiast w wypadku pięciu osób miała ona miejsce - w przeszłości ich znajomi próbowali skojarzyć ich w pary. Wśród tych respondentów przeważały ambiwalentne doznania. Jedna z singielek w stanowczy sposób wyraziła swoją dezaprobatę wobec tego typu prób „uszcześliwiania jej na siłę” w przyszłości. Miała ona negatywne wspomnienia z okresu adolescencji, gdy znajoma umówiła ją z mężczyzną, który okazał się być „nie w jej typie”. Z kolei jeden z mężczyzn partycypujących w wywiadzie zapewnił, że całkiem sympatycznie, a nawet z pewną nutką nostalgii, wspomina próbę zeswatacia go z koleżanką znajomej podczas studiów. Eksperyment ten zakończył się sukcesem, bowiem tworzyli oni związek przez kilka lat.

Ponad połowa rozmówców przyznała, że popiera taką formę nawiązywania znajomości z osobami płci przeciwnej. Z pewną dezaprobatą, wobec nawiązywania relacji damsko-męskich w taki sposób, podchodzi z kolei co czwarty respondent. Młodzi dorośli są wrażliwi na „nienaturalność” takich sytuacji - niektórym pewnie przypomina to dawne formy swatania. Generalnie woleliby, aby zaistniał element spontaniczności, pozytywnego zaskoczenia, przy braku ingerencji ze strony znajomych, bliskich:

*A jeśli chodzi o to czy mnie ktoś próbował w taki sposób zeswatać? Taaak, i powiedziałam, że nigdy więcej! Nigdy więcej!*

(II, K34, 28 lat, Warszawa)

*Wydaje mi się, że byłem podmiotem takiego proceduru, nie wiem czy to było kojarzenie pary intencjonalne, ale kiedyś mając pewną koleżankę na studiach poznałem jej koleżankę i z tego coś już tam się urodziło, przerodziło się w jakiś związek, który trwał kilka lat.*

(II, M24, 30 lat, Łosice)

*Bardziej chodziło mi o poznawanie ludzi przez znajomych na jakichś imprezach, itp. Generalnie ja jestem zwolennikiem samodzielnie jednak, bo kilka razy czegoś takiego doświadczyłem.*

(M25, 32 lata, Bytom)

*Takiego bezpośredniego uczestnictwa nie mam, ale moja rodzina próbowała kiedyś mnie z kimś zapoznać. Trudno mi wypowiedzieć się pozytywnie na ten temat.*

(II, M13, 26 lat, Krosno)

*Raczej ja generalnie nigdy nie miałem takiej sytuacji. Ja mam tutaj takie dość swoje określone stanowisko, że generalnie nie jestem zwolenniczką takiego powiedzmy swatania, bo właśnie uważam, że wchodzenie w takie relacje powinno wynikać jakoś tak generalnie, że ludzie*

*po prostu jakoś - nawet nie powiem, że wpadają na siebie, tylko jakoś sami się znajdują, sami zaczynają się sobą interesować. Ja uważam, że tutaj udział osób trzecich jest po prostu niepotrzebny. Uważam, że po prostu jak ingerują osoby trzecie to się robi zaraz sztuczne i takie trochę na siłę.*

(II, K35, 26 lat, Warszawa)

## **6.2. W poszukiwaniu istoty samotności - kontekst egzystencjalny**

Kolejną sferę badawczą stanowiło ujęcie samotności jako nadrzędnego problemu społecznego, z którym muszą mierzyć się w codziennym życiu młodzi dorośli. W tej części wywiadu poproszono respondentów o podanie konotacji związanych z terminem samotność oraz o nazwanie emocji, uczuć, przeżyć towarzyszących jej doświadczaniu, a także sytuacji, w której ma miejsce poczucie osamotnienia.

Jednym z najistotniejszych wymiarów procedury badawczej była pogłębiona analiza dotycząca identyfikacji i sposobów doświadczania przez młodych dorosłych zjawiska samotności. Jedno z pytań, z którym przyszło zmierzyć się respondentom podczas wywiadu dotyczyło próby uchwycenia niejednoznaczności pojęcia samotność. Większość rozmówców, pierwsze skojarzenia związane z terminem samotność wiązała z brakiem pewnych ważnych doznań w ich życiu. W tym aspekcie badani odnosili się do deficytu: rozmowy, wsparcia w codziennym życiu, rodziny, obecności ludzi w ich najbliższym otoczeniu i pożądanym z nimi relacji, możliwości spędzania wolnego czasu z bliską osobą, bliskości fizycznej (w tym przytulenia). Jako jeden z nielicznych pozytywów życia w pojedynkę, badani wymieniali brak konieczności tłumaczenia się drugiej osobie ze swoich planów.

Single najczęściej utożsamiają samotność z brakiem wsparcia i rozmowy w codziennym życiu, a także kontaktów z ludźmi i pożądanym relacji. Respondenci określają samotność jako brak możliwości kontaktu z drugim człowiekiem na wielu płaszczyznach: np. rodzinnej, osobistej, przyjacielskiej, seksualnej czy zawodowej. Potrzeba szacunku, przynależności do grupy, wsparcia z tej drugiej strony, np. dziewczyny, żony, krewnych, przyjaciół staje się kluczowa – tak uważa mieszkaniec Krosna. Wydaje się, że respondent z Lublina dociera do istoty samotności, odkrywa jej sens. Tak naprawdę jest nią osamotnienie, poczucie zbędności, braku osobowej więzi z kimś innym, życie z poczuciem „jakby nikt nas nie chciał”, oznaczające pozbawienie kogoś ludzkiej godności. W pewnych okolicznościach może to łączyć się z „niemożnością porozmawiania”, co wydaje się najbardziej bolesnym przeżyciem świadczącym o niedostępności jakiegokolwiek relacji:

*Ja na pewno samotność postrzegam jako pewnego rodzaju brak. To jest potrzeba jakaś emocjonalna, seksualna, prestiżu, szacunku. Gdy my tego nie mamy, odczuwamy brak takich podstawowych potrzeb, jak właśnie szacunek, przynależność do jakiejś grupy, więc samotność rozumiem jako brak spełnienia takich potrzeb, bo można mówić np. o kimś, że ktoś jest sam jest singlem żyje bez ludzi, ale tak naprawdę jest szczęśliwy, być może dlatego, że nie uświadamia sobie takiego braku, albo spełnia się na jakiejś innej płaszczyźnie. Natomiast jeżeli my odczuwamy brak szacunku ze strony innych, jakiegoś prestiżu, przynależności do jakiejś grupy, no to jesteśmy wtedy samotni.*

(II, M13, 26 lat, Krosno)

*Samotność to jest raczej według mnie taki stan w życiu człowieka, gdy nie ma wokół niego nikogo, kiedy jest mu źle to nie ma w nikim oparcia, nie ma jakichś bliższych przyjaciół. Samotność to jest taki stan kiedy czujemy się po prostu jakby zbędni w tym wszystkim, w otaczającym świecie, po prostu tak jakby nikt nas nie chciał. Nie czujemy się na tyle godni żeby ktoś z nami chciał obcować, mieć z nami kontakt. Samotność to jest według mnie zupełnie co innego niż bycie singlem. Singiel może mieć przyjaciół, rodzinę, krewnych, ale nie mieć żony, dziewczyny, a samotność to jest jeżeli nie mam dziewczyny, ani żony, ani krewnych, ani nikogo wokół kto może nawet rozmawiać z nami.*

(II, M19, 31 lat, Lublin)

*Brakuje kogoś po prostu, rozmowy, bo z kotem nie porozmawiasz..., tzn. można, ale nie powie do mnie tak...*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

Respondentka z Warszawy zwraca uwagę na konieczność odróżnienia zwyczajowego rozumienia samotności, związanego z brakiem partnera (lub partnerki) od poczucia, że jesteśmy pozostawieni sami sobie z jakimiś trudnymi problemami. Samotność to brak wsparcia ze strony osób, które wydawały się być bliskimi, to świadomość, że „nie ma nikogo przy nas”, to niezaspokojona potrzeba bliskości:

*Samotność często jest odczuwana przez to, że ja nie mam partnera/partnerki, chłopaka/dziewczyny - jestem samotna, a dla mnie samotność jest tym momentem, gdy nie mam wsparcia, nie mam nikogo z kim mogę porozmawiać, kiedy jesteśmy pozostawieni sami sobie z trudnym problemem, kiedy nie ma nikogo przy nas i to jest prawdziwa samotność, a nie to, że po prostu nie mam chłopaka w tym momencie.*

(II, K22, 26 lat, Warszawa)

*Samotność ma dla mnie wydźwięk negatywny szczerze mówiąc i kojarzy mi się z pewną pustką, z brakiem, z osamotnieniem, z tym, że człowiek pozostaje sam, chociaż ma potrzebę bycia wśród innych ludzi albo konkretnie z drugim człowiekiem. [...] To jest taka niezaspokojona potrzeba bliskości z drugim człowiekiem albo z ludźmi.*

(II, K26, 35 lat, Lublin)

*Pierwsze skojarzenie właśnie nie jest ze związkami, tylko po prostu z tym, że osoba nie ma wielu bliskich w ogóle.*

(II, M21, 28 lat, Szczecin)

Respondenci, niezależnie od płci, zwracali uwagę na konsekwencje samotności, które mogą być szkodliwe dla zdrowia psychicznego, tj. uczucie izolacji, pustki, przygnębienia, smutku, bólu fizycznego, przykrości, a także tęsknoty, nostalgii za chwilami, gdy byli w związku. Problem ten został zaakcentowany w wypowiedziach kilkorga wielkomięjskich singli – kobiet i mężczyzn, pracujących jako informatyk (2 osoby), pedagog i przedsiębiorca:

*Myślę, że słowo samotność kojarzy mi się oczywiście z czymś przykrym i pewnego rodzaju bólem, ale wynikającym właśnie z osamotnienia, z tym, że nie mam kogoś z kim mogłabym być w jakiś sposób blisko, kto mógłby mnie wysłuchać, zrozumieć.*

(II, K32, 31 lat, Gdańsk)

*Generalnie mi się to kojarzy trochę z poczuciem takiej tęsknoty, nostalgicznie. Trochę taka pustka, czegoś brakuje, coś się robi, ale generalnie nie robi się tego pod siebie tylko po prostu muszę zrobić, z obowiązku.*

(M25, 32 lata, Bytom)

*Przygnębienie, smutek też na pewno, taka rutyna, że się nie ma do kogo odezwać.*

(II, M17, 29 lat, Kraków)

*Jakaś izolacja, brak bliskości, bliskich osób, przyjaciół, partnera. Kojarzy mi się nawet z jakimś smutkiem może.*

(II, K27, 29 lat, Lublin)

Niektórzy uczestnicy wywiadów, dla zobrazowania samotności, posługiwali się projekcją codziennych, „zwykłych” sytuacji, w których spędzali czas wolny w pojedynkę:

*Samotność to jest taka niemożność podzielenia się z kimś swoim życiem, spędzania razem czasu, uczucia, możliwości rozmowy, tutaj jest bardzo wiele aspektów.*

(II, K23, 29 lat, Warszawa)

Istotną wagę przypisywano fizycznemu wymiarowi samotności, odczuciom związanym z realną nieobecnością partnera życiowego, co przekładało się na brak bliskości fizycznej, przytulenia, pocałunku, kontaktów intymnych, wspólnego spędzania czasu, wreszcie rodzinnego ciepła, którego symbolem może być dziecko:



*Powiem tak - brakuje mi takiej osoby dobrej do rozmowy, brakuje przytulenia, bliskości fizycznej, spędzenia razem czasu, obejrzenia filmu z kimś, rodziny, dziecka, takiego rodzinnego ciepła. Bardzo ciężko jest w dzisiejszych czasach spotkać taką osobę, naprawdę bardzo ciężko jest.*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

Respondenci z Warszawy i Koszalina definiowali stan samotności jako konieczność podejmowania i realizowania aktywności życiowych w pojedynkę, zwracali uwagę na nieobecność „bratniej duszy”, kogoś kto ma podobne pasje i „w pełni Cię rozumie”, na niemożność „podzielenia się” z drugą osobą swoim życiem:

*Pierwsze skojarzenie to jest w sumie osoba żyjąca w pojedynkę, która przede wszystkim wszystko w życiu robi sama. Wydaje mi się, że też to jest takie dość płytkie, bo w sumie „można mieć dużo znajomych i też się czuć samotnym. Bardziej bym powiedziała, że to jest taki brak takiej bratniej duszy w swoim życiu, z którą masz jakieś wspólne tematy, jakieś pasje i po prostu brak osoby, która cię tak w 100% rozumie.*

(II, K35, 26 lat, Warszawa)

Przywoływano różnorodność skojarzeń związanych z samotnością, od tych o charakterze obiektywnym - dotyczącym m.in. życia w bezdomności lub braku rodziny, do tych - posiadających właściwości subiektywne - gdy trzeba w poczuciu „inności” polegać tylko na sobie, gdy jest się pozbawionym wsparcia:

*Różnie można kojarzyć samotność. Samotność to człowiek na ulicy bez niczego, bez rodziny. Ale jeśli chodzi o kwestie związku to wiadomo samotność to jest życie bez tej drugiej połówki.*

(II, M22, 26 lat, Koszalin)

*Gdy się zastanawiam nad definicją samotności, to pierwsze co mi przychodzi do głowy to poczucie konieczności polegania tylko na sobie, swoich siłach i możliwościach. Brak możliwości dzielenia się sobą, swoim czasem, swoimi przeżyciami, swoim życiem z innym człowiekiem. Może to też być poczucie odrębności, inności, gdy nie ma się obok ludzi myślących podobnie czy wspierających nas.*

(II, K16,31lat,Warszawa)

Jeden z mężczyzn przyznał, że samotność pomimo wielu negatywnych aspektów, które określił jako „brak puzzla w układance”, kojarzy mu się także z pozytywnymi sytuacjami w życiu, gdyż oznacza w jego przypadku poczucie swobody, wolności oraz brak konieczności tłumaczenia się partnerce z podejmowanych aktywności:

*Z jednej strony swobodą, brakiem konieczności tłumaczenia się z czegoś innej osobie, a z drugiej strony brakiem takiej bratniej duszy, osoby, którą się wybrało i z którą by się dzieliło jakiś czas, którą by się wiedziało, że jest podobna do mnie. To jest taki brak. Samotność równa się dla mnie pewien taki brak puzzla w układance.*

(II, M24, 30 lat, Łosice)



*Na co dzień mi to bardzo jakoś nie doskwiera, ale wiadomo, są takie momenty, w których po prostu jest to bardziej dokuczliwe np. właśnie walentynki, Dzień Mężczyzn, Dzień Kobiet.*

(II, K29, 26 lat, Grodzisk Mazowiecki)

*Najbardziej to chyba właśnie Boże Narodzenie kiedy rodzina spotyka się z mężami i żonami, a ja jestem sama.*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

*W święta nie odczuwam samotności, bo spędzam ten czas bardziej z rodzicami, tak bardziej w sylwestra odczuwam, za bardzo nie wiem co wtedy z Tobą zrobić.*

(II, M17, 29 lat, Kraków)

*Ok, zdarza mi się, że mam coś takiego, że fajnie gdyby była druga osoba. Może urodziny, zrozumiałam, że niedługo 29, to może przyjdzie taka chwila refleksji, że 29, wszyscy w moim wieku to już mają rodziny, żony, mężów, dzieci, a u mnie dalej jestem sama, ale to będzie jeden dzień, przejdzie i tyle.*

(II, K34, 28 lat, Warszawa)

Jedynie dwie osoby partycypujące w wywiadach przyznały, że samotność stanowi nieodłączny element ich życia, gdyż towarzyszy im niemalże każdego dnia. Życie codzienne singli nie jest pozbawione różnych splotów okoliczności i zdarzeń, w których muszą oni zmagać się z osamotnieniem. W tym aspekcie, najczęściej przywoływane są sytuację, gdy podczas spotkań rodzinnych i towarzyskich widzą osoby będące w szczęśliwych związkach. Doświadczają wtedy uczuć zazdrości i przygnębienia - gdyż wciąż są singlami, a ich znajomym udało się nawiązać bliską relację miłosną. O tych trudnych przeżyciach wspominają dwie respondentki z Warszawy:

*Odczuwam samotność podczas uroczystości rodzinnych albo patrząc podczas spotkań towarzyskich na udane życie rodzinne moich znajomych, gdy np. przychodzą na imprezy razem ze swoimi partnerami.*

(II, K23, 29 lat, Warszawa)

*Wydaje mi się, że trochę w takich momentach, gdy spotykam się z osobami, które mają kogoś, są w związku małżeńskim, w szczęśliwych związkach.*

(II, K22, 26 lat, Warszawa)

Zastanawiając się nad okolicznościami, które generują u młodych dorosłych poczucie osamotnienia, wskazywano także na sytuację, gdy powrót do mieszkania po pracy kojarzy się singlom z pustką i wieczorami spędzonymi we własnym towarzystwie. Na ten problem zwróciło uwagę dwoje respondentów – mieszkańców Bytomia i Lublina:

*Generalnie wieczorami jak człowiek jest już po pracy jak bieżące rzeczy się poogarnia, to w tym momencie usiądzie się włączy się jakiś film, czy zrobi się kolację albo cokolwiek, czy jakiś artykuł czy książkę się poczyta. Generalnie to na tej zasadzie się myśli, że fajnie byłoby jednak zobaczyć z kimś ten film, porozmawiać.*

(II, M25, 32 lata, Bytom)

*Powiem ci tak, na co dzień nie, nie doświadczam, dlatego, że jestem bardzo wśród ludzi, w ogóle bardzo lubię ludzi, też dobrze żyję z ludźmi, mam dużo znajomych, koleżanek, przyjaciół, też tu w Lublinie. Natomiast przychodzą takie momenty, że przychodzisz z tej roboty i nie masz do kogo się odezwać.*

(II, K27, 29 lat, Lublin)

Kilka osób uczestniczących w wywiadach przyznało, że czasami czują się osamotnieni, gdy brakuje im w jakimś momencie właściwego wsparcia, np. w chwilach zdenerwowania, odczuwania napięcia, podczas sytuacji kryzysowych, a także gdy muszą podołać wielu problemom zawodowym - gdy są zapracowani. Nie mają nikogo przed kim można „otworzyć swoje serce”, „wyżalić się”, posłuchać, jak dany problem postrzega druga, bliska osoba:

*Ale też wydaje mi się, że takie uczucie jest często w jakichś sytuacjach kryzysowych, gdzie ja mam zły dzień, coś mi nie wyjdzie i po prostu mam taką świadomość, że kurcze, ja nie mam takiego wsparcia, że moje znajome mogłyby wrócić do domu i np. pogadać z chłopakiem, wyżalić się, opowiedzieć o swoich problemach, to ja na dobrą sprawę wracam z tymi problemami sama i ja je mam w sobie i raczej z nikim się nie dzielę. Wiadomo, mam rodziców, ale powiedzmy, że to nie jest to samo, co jakby jakiś partner.*

(II, K35, 26 lat, Warszawa)

*Myślę, że w przeszłości dużo bardziej odczuwałem samotność, dużo bardziej się nią przejmowałem. To na pewno wiąże się z pewną niedojrzałością emocjonalną. „Dzisiaj nawet jak odczuwam samotność to nie przeżywam tego tak emocjonalnie jak kiedyś, bo kiedyś potrafiłem zamknąć się tak naprawdę na wszystkie sprawy, gdy coś mnie przytłoczyło”. „Dzisiaj nie odczuwam samotności, gdy jest wszystko w porządku, mogę się zająć swoimi pasjami itd., raczej gdy nadmiar obowiązków i ta presja zewsząd sływa na człowieka”. Nie wiem tak naprawdę dlaczego w takich chwilach wzmożonej presji człowiek najbardziej to odczuwa, ale tak jest”.*

(II, M13, 26 lat, Krosno)

Życie w pojedynkę kładzie się cieniem na życie niektórych singli także w sytuacji, gdy muszą podjąć jakąś ważną decyzję, a nie mają z kim jej skonsultować. Badani przyznali, że gdyby mieli partnera/partnerkę to mogliby wysłuchać ich opinii i skorzystać z ich rady w problematycznej kwestii, a wówczas łatwiej by im było dokonać właściwego wyboru. W wypowiedzi jednej z singielek potwierdzają się wcześniejsze przypuszczenia dotyczące

najgłębszego wymiaru samotności, który można identyfikować z osamotnieniem – jest nią całkowite zdanie na siebie:

*Ja zazwyczaj odczuwam osamotnienie, w momentach gdy muszę podejmować sama decyzję i nie mam z kim jej skonsultować, jestem zdana całkowicie na siebie.*

(II, K22, 26 lat, Warszawa)

Single zgodnie twierdzili, że brak partnera, a zarazem bliskiej osoby, jest szczególnie odczuwalny, gdy otrzymują zaproszenie na wesele lub imprezę rodzinną z osobą towarzyszącą. Ta sytuacja przysparza im podwójnych kłopotów, gdyż z jednej strony uświadamiają sobie swoją sytuację życiową (tj. egzystowanie w pojedynkę), a z drugiej - muszą zastanowić się, kto będzie im towarzyszył podczas tej uroczystości. Na temat problemów „wizerunkowych” i odczuwalnego smutku wypowiedziały się dwie uczestniczki badania, mieszkające w dużych miastach (w Warszawie i w Koszalinie):

*Jeżeli np. jest jakaś impreza okolicznościowa, wesele, jakieś wyjście, kongres biznesowy i gdzieś tam wypada z kimś pójść to pojawia się wyzwanie i trzeba po prostu szukać kogoś kto z nami pójdzie i szukać tej osoby towarzyszącej. Jakby był partner to byłoby dużo łatwiejsze, ale takich sytuacji szczególnie jakoś nie ma za dużo.*

(II, K30, 32 lata Koszalin)

*To na pewno te wszelkiego rodzaju uroczystości typu wesela czy wyjścia ze znajomymi, gdzie jest dużo par wtedy przechodzi mi przez głowę taka myśl „jaka ja jestem samotna w życiu”.*

(II, K35, 26 lat, Warszawa)

Niektórzy badani wspominali, że poczucie osamotnienia wywołuje u nich widok zakochanych, uśmiechniętych par trzymających się za ręce oraz zdziwienie połączone z refleksją na temat przyczyn bycia samemu. Odczucia takie pojawiają się zwłaszcza w sytuacjach długotrwałego zmagania się z monotonią codzienności:

*[...] A nawet tak idąc ulicą też czasami człowiek jest smutny, przygnębiony codzienną monotonią życia i widzi np. parę wesolą, uśmiechniętą, trzymającą się za ręce, np. do parku jak przyjadę w lecie też tak samo - tak siedziałam na ławce i widzę takie pary szczęśliwe, w objęciach. Dziwię się zaraz dlaczego ja jestem sama.*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

*Ja nie czuję się samotna to jest pierwsza i podstawowa rzecz. Mam rodzinę, na którą mogę liczyć, mam kilkoro przyjaciół i taką całkiem sporą grupę dobrych znajomych. Ja*

*samotności jako takiego doskwierającego poczucia pustki, braku, itd., ja tego nie odczuwam. Trudniej jest może w takich momentach, gdy założymy idę ulicą i chociażby widzę pary, które idą trzymając się za rękę.*

(II, K26, 35 lat, Lublin)

Osamotnienie towarzyszy singlom również podczas podróży w pojedynkę, przywołując obrazy czekania na kogoś... Jedna z badanych stwierdziła, że stan ten ulega natężeniu w sytuacjach, gdy znajduje się sama na lotnisku i „po nikogo nie dzwoni, aby ją odebrać”. Inny respondent zauważył, że odczuwa samotność w trakcie codziennej podróży pociągiem, zwłaszcza gdy widzi wiele wspólnie podróżujących par. Wówczas zaczyna stawiać sobie pytania o uwarunkowania swojej sytuacji osobistej:

*Tak, zawsze mi towarzyszy ta samotność, ale nie tylko w tych sytuacjach, ale i też na co dzień, kiedy np. jeżdżę pociągami widzę, że już wszyscy ludzie mają dookoła dziewczyny lub chłopaków, a ja oczywiście jestem dalej sam. Każdego dnia odczuwam.*

(II, M22, 26 lat, Koszalin)

*Dla mnie samotność mi się zawsze kojarzy z tym, że ja zawsze sama podróżuje. Samotność mi się kojarzy też z tym jak ludzie czekają na odbiór kogoś - zazwyczaj u mnie jest jakiś znajomy albo coś, ale ja generalnie po nikogo nie dzwonię i wtedy dopiero do mnie dociera.*

(II, K24, 30 lat, Warszawa)

Niekiedy samotność może przybierać formę nostalgii. W tym kontekście najczęściej wskazuje się na tęsknotę za poprzednimi związkami tworzonymi przez obecnych singli. Z kolei dwoje badanych zauważyło, że doznają poczucia osamotnienia wówczas, gdy nie widują przez dłuższy okres czasu znajomych i członków rodziny, co bywa wynikiem dużej aktywności zawodowej, a niejednokrotnie - co niekoniecznie zauważają sami badani - „ucieczki” w kierunku pracoholizmu:

*Jeżeli ja mam to wsparcie, otoczenie rodziny czy przyjaciół to już mi wystarcza żeby nie czuć się samotną. Gorzej jeżeli są jakieś okresy przepracowania, gdzie ja nie mam za bardzo czasu kontaktować się z przyjaciółmi, albo oni są zajęci, zapracowani.*

(II, K32, 31 lat, Gdańsk)

Poniższy wykres chmurowy ukazuje refleksję młodych dorosłych w kontekście doświadczania uczucia osamotnienia. Uczestnicy wywiadów na ogół doznają tego stanu psychicznego podczas specyficznych dni w roku jak: Święta Bożego Narodzenia, walentynki, Dzień Kobiet, urodziny, sylwester. Niektórzy single przyznali także, że to uczucie towarzyszy im czasami w momencie powrotu z pracy do pustego mieszkania.

**Rys. 11. Waga poszczególnych kategorii słownych w odniesieniu do sytuacji, w których single najczęściej doświadczają samotności (wykres chmurowy)**



Źródło: opracowanie własne na podstawie wykresu wygenerowanego poprzez <https://worditout.com>

### 6.2.2. Samotność w okresie pandemii koronawirusa COVID-19

W wywiadach podjęto także problem wpływu pandemii koronawirusa COVID-19 na odczuwanie osamotnienia przez młodych dorosłych, czy wzrosło, zmalało czy też pozostało na podobnym poziomie jak przed marcem 2020 roku. Na kanwie przeprowadzonej analizy stwierdzono, że w przypadku znacznej części badanych wprowadzone ogólnie przez polskich decydentów politycznych obostrzenia, dotyczące bezpośrednich kontaktów międzyludzkich, nie przyczyniły się do wzrostu poziomu osamotnienia młodych dorosłych. Sześciu respondentów z kolei stwierdziło, że w trakcie pandemii COVID-19 doświadczyło wzmożonego przeżywania osamotnienia. Czterech rozmówców zapewniło, że w okresie pandemicznym czuli się mniej samotni, niż przed wybuchem pandemii koronawirusa:

*U mnie osobiście pandemia koronawirusa nie spowodowała większej zmiany postrzegania mojej samotności. Nie miałam typowej kwarantanny, bo przez cały czas wychodzę do pracy, więc moje życie nie zmieniło się jakoś szczególnie. Oczywiście odczuwalne są zmiany w przypadku braku możliwości spotkań osobistych z większą grupą ludzi czy poznawania nowych ludzi (brak randek ;))*

(II, K16, 31lat, Warszawa)

*Nie zauważyłem zmiany. W małym miasteczku to jest nieodczuwalne.*

(II, M24, 30 lat, Łosice)

W wypadku niektórych badanych, określających się jako osoby towarzyskie, dla których kluczowe znaczenie miały kontakty „twarzą w twarz”, ograniczenia pandemiczne wpłynęły negatywnie na ich kondycję fizyczną i psychiczną, z kolei inni ograniczyli możliwość zawierania nowych znajomości:

*Zdecydowanie wpłynęło to negatywnie. I to tak wprost określe, gdyby pan tutaj miał jakąś skalę to maksymalnie. „Zdecydowanie to zamknięcie, lockdown wpłynęło negatywnie na mnie i wiem, że w ogóle na wielu ludzi i pod względem właśnie poczucia samotności może tak i braku kontaktów bezpośrednich i rozwijania relacji poprzez te bezpośrednie kontakty, bo to spowodowało tę wzmożoną samotność i u mnie i u wielu innych ludzi. Jeśli chodzi o pandemię i ten lock down, bo wbrew pozorom te bezpośrednie kontakty są kluczowe i mówią o tym liczne badania naukowe, że nie wcale jakieś wspierające nawet wiadomości na komunikatorach, tylko takie fizyczne nawet poklepanie kogoś po ramieniu ma w ogóle realne znaczenie na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, więc na pewno wpłynęło. Ja zawsze byłem osobą towarzyską, więc wpłynęło bardzo, zdecydowanie!”*

(II, M16, 27 lat, Warszawa)

*Wydaje mi się, że chyba wbrew pozorom trochę wzrosło, bo chociażby odpadły mi jakby bezpośrednie kontakty ze znajomymi plus jeszcze taka myśl, że skoro ja nie jestem zwolennikiem poznawania ludzi przez jakieś tam portale randkowe czy media społecznościowe, to jakby ten okres całej pandemii, jakby zamknęły mi się możliwości poznawania ludzi na dobrą sprawę.*

(II, K35, 26 lat, Warszawa)

W wypadku niektórych respondentów, jak 26-latki z Warszawy, znajomości ze studiów nie tylko przetrwały, ale i pogłębiły się, co łączyło się ze wsparciem i wzajemną pomocą. Z kolei 29-latek z Krakowa poznał w tym czasie przyjaciela i poczucie osamotnienia uległo zmniejszeniu:

*No to ja będę tym przypadkiem osoby, której wprost przeciwnie. Pandemia przypadła na taki moment, gdzie był takim przełomowym, ponieważ skończyłam studia, zaczęłam nowe-*



*doktoranckie i zastanawiałam się cały czas jak to będzie z tymi przyjaciółmi, znajomościami ze studiów, czy się utrzyma ekipa, z którą cały czas współpracowaliśmy i pandemia była tym momentem, gdzie te więzi się bardzo zacieśniły, gdzie okazało się, że wszystkim bardzo zależy na utrzymaniu tego kontaktu, gdzie dużo osób wykazało sporą inicjatywę, żebyśmy utrzymali kontakt. Staraliśmy się być jak najbliżej siebie, wspierać siebie w tym czasie, pomagać sobie.*

(II, K22, 26 lat, Warszawa)

*U mnie nie, akurat, w czasie pandemii właśnie tego przyjaciela poznałem. Nawet poczucie osamotnienia się zmniejszyło!*

(II, M17, 29 lat, Kraków)

Młodych dorosłych poproszono także o ustosunkowanie się do kwestii podtrzymywania relacji interpersonalnych w okresie pandemicznym. Interesujące było to, czy większość znajomości nawiązanych przed wybuchem pandemii COVID-19 przetrwało próbę czasu i różne ograniczenia w kontaktach bezpośrednich, czy przeciwnie - większość relacji międzyludzkich uległa rozluźnieniu. W kontekście przeprowadzonej analizy udało dowiedzieć się, że w wypadku zdecydowanej większości singli możemy mówić o podtrzymaniu najważniejszych znajomości, zawartych przed wybuchem pandemii. Decydująca okazała się głębokość relacji. Jedynie czterech respondentów przyznało, że sporo znajomości przedpandemicznych rozpadło się w okresie niespełna dwóch lat:

*Większość tych, które miały przetrwać i które były głębszymi relacjami jakby to przetrwały, pewnie nawet w 100% bym powiedział, bo po prostu były głęboko zakorzenione, więc nawet ta pandemia na nie nie wpłynęła w taki sposób, że nie przetrwały, bo wpłynęła na pewno, ale tak, żeby się zerwały to absolutnie nie.*

(II, M16, 27 lat, Warszawa)

*Ja mam taką obserwację, że te znajomości, które już istniały, to nawet się pogłębiły podczas pandemii. I to wynika z faktu, że ograniczone zostały masowe imprezy, szersze spotkania, mniej jest okazji do poznawania ludzi z zewnątrz, więc ta potrzeba socjalizacji przynajmniej w moim wypadku jest w takich zamkniętych kręgach i to są osoby, które wcześniej poznałem i utrzymuje z nimi kontakt”.*

(II, M18, 29 lat, Warszawa)

*No tak, też nie przetrwały nie, nie, większość nie przetrwało, bo tutaj jedni zamknięci, drudzy zamknięci. Bardzo mnóstwo ludzi boi się spotkać, bo nie wiedzą czy się nie zarażą. Pourywane zostały kontakty.*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

*Wydaje mi się, że w wielu przypadkach się właśnie rozluźniły. Ja jednak większość relacji jakie buduje z ludźmi, to one są podparte na tych kontaktach, takich jakby osobistych, takich na żywo.*

(II, K35, 26 lat, Warszawa)

W świetle przeprowadzonej analizy, osamotnienie wydaje się być najgłębszym wymiarem doświadczania samotności i może występować w dwóch postaciach – przenikliwego, bolesnego odczucia, że w trudnych okolicznościach życiowych można liczyć tylko na siebie oraz cyklicznej nostalgii - tęsknoty za byciem w udanym związku partnerskim, połączonej z refleksją na temat osobistych uwarunkowań sytuacji singlizmu. Okres pandemii nie miał negatywnego wpływu na te relacje, które utrzymywały się od dłuższego czasu na głębszym poziomie emocjonalnym, psychicznym. Luźne znajomości na ogół nie przetrwały w sytuacji obostrzeń i lęku przed zachorowaniem, a nawet śmiercią.

### **6.2.3. Wiara a samotność**

Respondenci, pozyskiwani dzięki obecności w medialnej przestrzeni katolickich serwisów randkowych, zostali poproszeni o zastanowienie się nad kwestią wpływu religijności na doświadczanie i przeciwdziałanie samotności. Zdecydowana większość rozmówców przyznała, że wiara w Boga pomaga im radzić sobie z osamotnieniem i niweluje jego negatywne konsekwencje. Łączy się to z rozmową z Bogiem, z praktyką modlitwy - odwołującej się do tradycji z dzieciństwa, z pójściem do kościoła na mszę, a przede wszystkim z przeświadczeniem, że w obliczu Boga, który jest Osobą nie jest się samemu. Nawet w trudnych chwilach otrzymuje się wewnętrzne wsparcie, co oznacza, że „samotność przestaje być straszna”:

*Sądzę, że wiara jak najbardziej pomaga nam radzić sobie z samotnością. Po pierwsze wiara w to, że pan Bóg ma na nas jakieś plany i jak przyjdzie na nas odpowiedni moment to się trafi ta odpowiednia osoba, wystarczy mu zaufać. Po drugie, zawsze jak się czuje samotnie to można porozmawiać z panem Bogiem, modlitwa albo pójście do Kościoła na mszę, gdzie czuje się, że człowiek nie jest samotny i tak całkowicie pozostawiony sobie, jest ktoś kto się nami opiekuje i nad nami czuwa.*

(II, K22, 26 lat, Warszawa)

*Wiara generalnie tak jak najbardziej, jest taki punkt wyjściowy bym powiedział i trochę tak jest, że jako osoba wierząca i posiadającą przede wszystkim osobową relację z Panem Bogiem, bo to jest jednak najważniejsze, a nie oczywiście wbrew pozorom to tak ostatecznie ja wiem, że nigdy samotny nie jestem, więc nawet gdy są chwile, kiedy mogę napisać na tablicy*

wielkie zdanie „Jestem sam” to tak naprawdę wiem, że nie jestem i ja to wiem i to jest permanentne, więc ostatecznie, finalnie to zawsze pomaga, ale wiara pojmowana dosyć głęboko tzn. rozwijana w stronę tego, że Pan Bóg jest osobą, która jest w moim życiu, więc samotność mi nie straszna w pewnym sensie.

(II, M16, 27 lat, Warszawa)

Wiara w Boga w zasadzie mnie trzyma przy tym życiu jeszcze i już będzie trzymała. Kiedyś były takie czasy, że załamywałem się i np. bardzo dawno temu miałem jakieś myśli samobójcze, ale obecnie to już raczej nie wystąpi, zawsze jest takie wsparcie wewnętrzne. Nawet jeżeli czuje się samotny właśnie z takich powodów jakie wcześniej wspomniałem to mam takie przeświadczenie, że nie jestem sam, bo widzę to nawet w różnych obszarach swojego życia”.

(II, M19, 31 lat, Lublin)

Zdecydowanie tak, w ogóle wiara jest dla mnie najważniejszą wartością i podstawową. Ja sobie nie wyobrażam życia bez Boga, bez wiary, bez Kościoła. Mi wiara pomaga na co dzień, bo ja ją żyję na co dzień, zwłaszcza w takich momentach trudniejszych.

(II, K26, 35 lat, Lublin)

Tak, ja ogólnie jestem osobą wierzącą, lecz nie praktykującą. Nie chodzę tak często do kościoła, bo dla mnie Bóg jest wszechobecny. Bóg może być w klubie, może być tu, on trzyma nade mną pieczę i ja nie modlę się wyszukanymi regułami, tylko modlę się własnymi słowami. Bóg jest dla mnie największym DJ-em!!

(II, M23, 30 lat, Opole)

Niektórzy respondenci podkreślali swoje przekonanie o wszechobecności i wszechpotędze Boga, niezależnie od swojego stosunku do praktyk oczekiwanych przez instytucję religijną. Łączy się to z doświadczeniem wsparcia w różnych okolicznościach życiowych, także tych (tak jak myśli samobójcze), które mogłyby mieć charakter ostateczny. Wiara młodych Polaków, tak jak pokazują to badania socjologiczne, posiada coraz częściej charakter sprywatyzowany<sup>670</sup>.

### **6.3. Respons na samotność - działania własne i wsparcie otoczenia społecznego**

Kolejny wymiar badawczy stanowiło zagadnienie dotyczące form odpowiedzi na zjawisko samotności. Większość singli uczestniczących w badaniu stosuje metody mające na celu zmniejszenie skutków osamotnienia. Z kolei dziewięcioro respondentów przyznało, że nie przeciwdziała aktywnie samotności, tylko czeka aż gorsze chwile samoistnie miną.

Najpopularniejszą formą przeciwdziałania omawianemu zjawisku, z której korzystają młodzi dorośli, są rozmowy i spotkania z najbliższymi im ludźmi, tj. z rodziną, przyjaciółmi,

---

<sup>670</sup> Por. M. Grabowska, *Polski pejzaż religijny z bliższego planu. Komunikat z badań*, CBOS, Warszawa 2022, nr 27.

znajomymi. Do stosowania tej strategii przyznał się co drugi badany. Do tych kwestii nawiązały w wywiadach trzy uczestniczki badania:

*Generalnie rozmowa z drugą osobą to jest coś co mi np. polepsza humor. Nawet jeśli mam doła, to ja po prostu się potrzebuję z pewnych rzeczy wygadać.*

(II, K34, 28 lat, Warszawa)

*Przeciwdziałam właśnie przez kontakt z osobami, które są mi bliskie, czyli staram się wtedy zadzwonić do kogoś, porozmawiać, spotkać się z kimś kogo uważam za osobę mi bliską.*

(II, K32, 31 lat, Gdańsk)

*Mam przyjaciółki, które są w związkach, dużo znajomych, staramy się rozmawiać czy spotkamy się nawet, wyskoczmy gdzieś w miasto”*

(II, M23, 30 lat, Opole)

Młodzi dorośli stosują najczęściej typowe i prozaiczne metody przeciwdziałania samotności, do których można zaliczyć: rozwijanie swoich pasji i zainteresowań, czytanie książek, oglądanie filmów i seriali telewizyjnych, słuchanie muzyki, gotowanie, pracę w ogrodzie, zabawę ze zwierzętami, rozwiązywanie krzyżówek i łamigłówek. Część respondentów przeżywających intensywny stan osamotnienia wybiera się solo na spacer do parku lub do lasu, na przejażdżki rowerowe czy też samochodowe, bez bliżej sprecyzowanego celu. W tym czasie mogą sobie pozwolić na chwilę osobistej refleksji na temat własnej kondycji życiowej. Jeden z mężczyzn stwierdził, że w jego przypadku sprawdza się metoda nawiązywania kontaktu z nieznanymi kobietami na portalach randkowych, a inny badany nadmienił, że świetnym remedium w jego przypadku, w chwilach smutku i tęsknoty, jest m.in. pisanie wierszy. Zatem rozmowy z bliskimi, głębszy kontakt z naturą, sięgnięcie po aktywność twórczą i rozrywkę oraz drobne przyjemności (także w towarzystwie zwierząt) - to formy praktyk, które stanowią rodzaj przeciwdziałania negatywnie definiowanemu zjawisku samotności:

*Mam kilka takich sposobów. Pierwszy to jest rozwijanie zainteresowań np. oglądanie na Youtubie jakichś ciekawych artykułów, np. psychologicznych czy artykuły Tomasza Rożka. Czasem jakaś ciekawa książka żeby sobie zrobić taką odskocznnię. A jak już mam czasem taki dzień, że już po prostu jest coś nie do wytrzymania i jest w miarę taka normalna pora, że nie jest zbyt późno, to wychodzę z domu, idę gdzieś na spacer, gdzieś się przejść, trochę poobcować z naturą, bo tu jest niedaleko park”.*

(II, M25, 32 lata, Bytom)

*Ja zazwyczaj idę porozmawiać z mamą, albo idę dzwonić do mojej przyjaciółki najlepszej, albo zacznę pracować i zajmuję czymś innym myśli i sobie przypominam, że mam*

*bardzo dużo obowiązków w życiu i że moje życie jest bardzo ciekawe. Ucieczka w pracę albo w rozrywkę - czytanie książek albo oglądanie seriali fantasy.*

(II, K22, 26 lat, Warszawa)

*Właśnie staram się wtedy czymś innym zająć, np. lubię jakieś rzeczy w ogrodzie robić, czytanie książki, rozwiązywanie łamigłówek, czasem sobie jakieś tam ozdoby robię, czasem spędzam czas z przyjaciółmi albo bawię się np. ze swoimi kotami”.*

(II, K29, 26 lat, Grodzisk Mazowiecki)

*Jeżeli chodzi o samotność to ja mam dużo zajęć, bo ja mam dużo zainteresowań. A jeśli chodzi o działanie to po prostu działam tzn. piszę do kobiet na grupach, staram się i jakoś tak leci, nie ma się co załamywać.*

(M20, 27 lat, Tarnobrzeg)

Kilku respondentów zapewniło, że w ich przypadku skutecznym panaceum na osamotnienie jest ucieczka w pracę i naukę. Poświęcanie znacznej części wolnego czasu na obowiązki zawodowe i naukowe sprawia, że single nie mają czasu rozmyślać nad swoim losem i dzięki temu nie odczuwają aż tak bardzo osobistej, niekorzystnej sytuacji egzystencjalnej:

*Przede wszystkim skupiam się na karierze zawodowej, na pracy. Myślę, że to jest jedna z form ucieczki, jaką w tym momencie stosuję”. Drugą formą oprócz pracy jest zdecydowanie nauka. Uciekam zdecydowanie w pracę żeby nie czuć tego osamotnienia, które na pewno bym odczuwała z powodu tego, że jestem singielką.*

(II, K, 25 lat, Warszawa)

Ciekawą, oryginalną metodę przezwyciężania stanu osamotnienia stosuje jeden z mężczyzn, mieszkaniec małej miejscowości. Jego antidotum stanowi tzw. „robienie sobie dnia dobroci dla siebie”. W wybranym przez siebie dniu stara się nie myśleć o życiowych troskach i strapieniach tylko spędzić ten czas jak najbardziej przyjemnie, radośnie i twórczo:

*Nie wiem, trudno powiedzieć, odpowiem tak- staram się robić co jakiś czas tzw. dzień dobroci dla siebie i to zaspokoją tę potrzebę wyjścia czy zrobienia czegoś dla siebie. Na ogół to jest dzień typu urodziny, niektórzy nazywają oktawą urodzin - 8 dni przed, 8 dni po, albo rocznica chrztu- tak sobie ostatnio to założyłem, że to będzie jakiś szczególny dzień tak z punktu widzenia katolika.*

(II, M24, 30 lat, Łosice)

Respondenci zgodnie przyznali, że największe wsparcie otrzymują od najbliższych, tj. od rodziców i pozostałych członków rodziny, przyjaciół, znajomych. Nieliczni single zapewniali, że dużą pomoc mentalną otrzymują od członków wspólnoty katolickiej, do której należą. Dwie kobiety stwierdziły, że wraz z koleżankami - singielkami tworzą najlepszą z możliwych grup wsparcia w fazie życia w pojedynkę. Jedna z uczestniczek badania uznała z kolei, że nie czerpie go od nikogo, lecz sama dla siebie jest największym oparciem w egzystowaniu solo.

W tym kontekście warto nawiązać do jednej z klasycznych definicji kapitału społecznego autorstwa J.S. Colemana, który postrzegał to pojęcie jako „zespół zasobów zakorzenionych w stosunkach rodzinnych oraz w społecznej organizacji wspólnot, które są użyteczne w poznawczym lub społecznym rozwoju dziecka”<sup>671</sup>. Ponadto badacz ten formułował następujący pogląd: „im częściej ludzie zwracają się do innych o pomoc, tym większy kapitał społeczny się wytwarza. Więzy społeczne zanikają jeśli nie są pielęgnowane”<sup>672</sup>. W tym ujęciu największy kapitał społeczny zapewniają singlom ich najbliżsi, tj. rodzina, przyjaciele i znajomi, także ze wspólnot religijnych:

*Ja jestem tym szczęśliwcem, który ma kochającą rodzinę, bardzo dobre kontakty z rodziną” i od moich przyjaciół, zarówno bliskich znajomych jak i kolegów. Miałam to szczęście, że na studiach trafiłam do środowiska katolickiego - Soli Deo.*

(II, K22, 26 lat, Warszawa)

*Najczęściej otrzymuję wsparcie od rodziny i nazwijmy to znajomi, których posiadam czyli zarówno koledzy, koleżanki jak i przyjaciele, to mogą być poważniejsze jak i mniej poważne relacje, ale od wszystkich tak naprawdę to wsparcie otrzymuję..*

(M16, 27 lat, Warszawa)

*Najlepszą formą wsparcia jaką otrzymuję od swoich bliskich, podczas tego etapu w życiu kiedy jestem singielką, to zdecydowanie rozmowa czy to w formie telefonicznej czy to spotkanie z drugą osobą. Nawet ta obecność drugiej osoby jest bardzo pomocna. Jest to ogromne wsparcie dla mnie jak na ten moment.*

(II, K21, 25 lat, Warszawa)

*Przed wszystkim od moich koleżanek, które są w podobnej sytuacji życiowej, które są nawet dobrych parę lat starsze i też są singielkami, więc jakby my się tak trzymamy razem. To jest takie wsparcie koleżeńskie bardziej, a nie jakieś takie formalne”.*

(II, K27, 29 lat, Lublin)

---

<sup>671</sup>J.S. Coleman, *Social Capital in the Creation of Human Capital*, „American Journal of Sociology” 1988, No 4, s. 95.

<sup>672</sup> Por. J.S. Coleman, *Foundations of Social Theory*, Harvard University Press, Cambridge 1990.

Na poniższym wykresie chmurowym zamieszczono najczęstsze metody stosowane przez singli w celu przezwyciężania osamotnienia. Respondenci poproszeni o wskazanie remedium na osamotnienie w szczególności nawiązywali do spędzania czasu z najbliższymi osobami- rodziną, przyjaciółmi, znajomymi, a także do rozwijania hobby i zainteresowań do których można zaliczyć oglądanie filmów i seriali, słuchanie muzyki, czytanie książek, gotowanie. Dla niektórych singli najlepszą ucieczką przed samotnością stanowi nadmierne zaangażowanie się w obowiązki zawodowe.

**Rys. 12. Waga poszczególnych kategorii słownych, w odniesieniu do metod stosowanych przez młodych dorosłych w celu przezwyciężenia samotności (wykres chmurowy)**



Źródło: opracowanie własne na podstawie wykresu wygenerowanego poprzez <https://worditout.com>

#### 6.4. Wady i zalety życia w pojedynkę

Na wstępie niniejszego podrozdziału warto zaznaczyć, że zaprezentowane wnioski pokrywają się z wynikami badania przeprowadzonego w zbiorowości singli przez Małgorzatę Such-Pyrgiel w 2012 roku. Respondenci odwołując się do zalet życia w pojedynkę najczęściej wskazywali na poczucie swobody i wolności, w tym niezależności w decydowaniu o sobie (75% badanych), możliwość organizacji i przestrzeni życiowej według własnego pomysłu

(63%), poświęcanie czasu na rozwijanie własnych pasji i hobby (54%) oraz inwestowanie w siebie, samorozwój (40%)<sup>673</sup>.

Respondenci w badaniu autorskim również zostali poproszeni o wskazanie najważniejszych zalet i wad życia w pojedynkę. W nawiązaniu do plusów samotnego życia akcentowano w głównej mierze takie kwestie, jak: brak ograniczeń, poczucie wolności i niezależności. Łączą się one z możliwością podejmowania decyzji bez konieczności kompromisu, tłumaczenia się czy kontrolowania przez drugą stronę. W tym tonie wypowiedziała się prawie połowa rozmówców:

*Na pewno zaletą jest to, że jestem taki niezależny, samodzielny, że mogę sobie robić co chcę. Mogę sobie swobodnie podróżować, gdzie chce do jakiego miejsca, a w związku już trzeba byłoby na pewne rzeczy iść na kompromis.*

(II, M22, 26 lat, Koszalin)

*Zalety są takie, że wszystko mogę, nic nie muszę! Mam pełen wachlarz możliwości, mogę spotykać się z kim chce, mogę wychodzić gdzie chce i z kim chce, nie muszę się nikomu tłumaczyć, nie ma żadnej kontroli, czuję się wolna.*

(II, K30, 32 lata, Koszalin)

*Generalnie wszystko! „Wiesz, nie musisz się przejmować, że komuś coś nie pasuje”. Brak ograniczeń.*

(II, K24, 30 lat, Warszawa)

*Z zalet to niezależność, mogę planować swoje rzeczy nie patrząc na innych, umówić się np. z kolegami. Sam podejmuje te decyzje, nie muszę ich z nikim konsultować. Mogę poświęcić czas samemu sobie, swoim zainteresowaniom, pasjom.*

(II, M15, 29 lat, Sławacinek Stary)

Zdaniem niektórych badanych faza życia w pojedynkę, w której obecnie znajdują się, stanowi bardzo dobrą okazję do spełniania osobistych marzeń, także (z racji posiadania większej ilości czasu) rozwijania pasji i zainteresowań. Na ten aspekt zwróciło uwagę kilkoro respondentów:

*Zalety - to na pewno jak już zostało wspomniane- jakby nikt mnie nie ogranicza, mogę po prostu zrealizować swój wolny czas tak jak chce, mogę się poświęcić w pełni swoim pasjom”.*

(II, M13, 26 lat, Krosno)

---

<sup>673</sup>M. Such-Pyrgiel, *Miłość, seks i prokreacja w opiniach i życiowych planach osób żyjących w pojedynkę*, „Journal of Modern Science” 2015, nr 3, s. 28.



*A jako plusy to na pewno to, że mam bardzo dużo czasu dla samej siebie, że mogę się realizować na różnych płaszczyznach.*

(II, K35, 26 lat, Warszawa)

*A jakie są zalety - na pewno ma się więcej czasu, mniej zmartwień, można się zająć jakimś samorozwojem, pasjami.*

(II, M21, 28 lat, Szczecin)

Niektórzy badani za mocną stroną singlizmu uznali z kolei brak możliwości skrzywdzenia i oszukania przez ludzi. Według nich życie w pojedynkę przysparza także mniej zmartwień niż egzystowanie w bliskiej, miłosnej relacji interpersonalnej. Można przypuszczać, że formułowanie powyższych opinii posiada związek z ich wcześniejszymi, negatywnymi doświadczeniami:

*Jeżeli chodzi o zalety to nie ma się z kim pokłócić (nie poczuje się zraniona), jak ktoś jest wrażliwy, to w chwilach kłótni się za bardzo przejmuje, nikt nie ubliży, nie poniży, nie zdenerwuje. Pewnego rodzaju wolność - nic się nie stanie jak się nie zmyje talerzy po jedzeniu, czegoś się nie sprzątnie itp.*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

*Z zalet to jedynie to, że jak jesteś samotny to nikt na pewno cię nie zrani, nie oszuka, nie skrzywdzi.*

(II, M17, 29 lat, Kraków)

Niektórzy respondenci zastanawiając się nad zaletami singlizmu wskazywali na możliwość skupienia się na edukacji i nauce, pracy zawodowej oraz samorozwoju. Jedna z kobiet stwierdziła, że chciałaby optymalnie wykorzystać obecną sytuację życiową, gdyż nie założyła jeszcze rodziny i nie musi przedkładać opieki na dziećmi nad realizowanie celów zawodowych. Po ich osiągnięciu i odłożeniu pewnej sumy pieniędzy, będzie mogła pozwolić sobie na zakup własnego mieszkania. Młody mężczyzna, pracujący jako analityk, wypowiedział się o specyfice życia w pojedynkę w kontekście większej liczby zalet niż wad. W obecnym momencie życia najbardziej zależy mu wykształceniu, poszerzaniu kompetencji edukacyjnych, a to zajmuje dużo czasu. Jego zdaniem, w związek należy wchodzić dopiero w momencie uzyskania stabilności życiowej. Singielka z Lublina uważa, że kolejne studia podyplomowe i praca w dwóch miejscach byłyby przeszkodą w prowadzeniu życia rodzinnego, gdyż traciliby na tym jej bliscy:

*Na ten moment dostrzegam więcej zalet niż wad życia w pojedynkę. Ja prowadzę bardzo aktywny styl życia w takim sensie, że na tym etapie poświęcam się edukacji. To zajmuje mi bardzo dużo czasu. Dziewczyna chciała się widzieć ze mną jak najczęściej i to była taką trochę kością niezgody. Żyjąc poza związkiem na pewno jest więcej czasu na poszerzanie horyzontów, na uczenie się. W związek często wchodzi się jak się ma taką stabilną sytuację - jak już się ktoś wystudiował, ma powiedzmy kompetencje, już teraz pracuje. I wtedy właśnie łatwiej jest wejść w związek niż jest się podczas takiej wojny trochę, jak trzeba zorganizować jakiś egzamin. To oczywiście nie jest reguła, ale to jest częsta sytuacja.*

(II, M18, 29 lat, Warszawa)

*Zalety - np. to, że się mogą uczyć, rozwijać, bo ja tam robię już trzecią podyplomówkę i w ogóle lubię się uczyć. Mogę pracować w dwóch miejscach i sobie dorobić i nie ma poczucia, że mam rodzinę i nie ma mnie cały dzień w domu i ktoś na tym traci.*

(II, K27, 29 lat, Lublin)

Kilku uczestników badania, odnosząc się do zalet życia w pojedynkę, zwróciło uwagę na możliwość autorefleksji, dokonywania bilansu życiowego, zastanowienia się nad dotychczasowym życiem i przyszłością:

*Jeśli w moim życiu chwile samotności są powodem do tego żebym zastanowił się nad swoim życiem w danym momencie w jakim jestem to to jest chyba dobrze, bo autorefleksja zawsze jest dobra, im częściej tym lepiej. Nad własnym zachowaniem, nad własnym życie, sytuacją itd., czasem nawet nad przeszłością, byleby nie przesadzać.*

(II, M16, 27 lat, Warszawa)

*Zalety - można pewne kwestie głębiej przemyśleć, wyciągnąć wnioski, a czasem zauważyć w swoim postępowaniu błędy - refleksja. Można bardziej docenić czas na przemyślenia życiowe.*

(II, M14, 24 lata, Łaziska Górne)

Poza przytoczonymi powyżej zaletami samotnego życia, młodzi dorośli akcentowali jeszcze inne, mocne strony singlizmu, takie jak: nieograniczona przez czas poświęcony związkowi możliwość poznawania nowych ludzi, samodzielne organizowanie sobie czasu wolnego, samotne podróżowanie, brak konieczności poszukiwania kompromisów i konsultowania z partnerem różnych kwestii przed podjęciem decyzji, oszczędność finansowa, większy zasób wolnego czasu. Wydaje się, że przynajmniej niektóre z tych kwestii wpisują się w zindywidualizowany, egoistyczny model życia, w którym „pierwsze skrzypce” gra własne ego.

Respondenci odnosili się również do wad samotnego życia. W pierwszym rzędzie akcentowali casus niemożności wypełnienia niektórych ról społecznych, w tym przede

wszystkim roli matki i ojca. Wyrażali swoje obawy i zaniepokojenie faktem, że brak stałego partnera życiowego uniemożliwi im założenie rodziny i posiadanie dzieci. Kwestię tę podniosło sześciu uczestników wywiadów:

*W pewnym wieku to też trochę tak jest, że np. opcja i kwestia związana z dziećmi to powoli, że tak powiem, ta myśl, gdzieś tam się odsuwa, bo to jest uwarunkowane biologicznie, więc do pewnego momentu w przypadku kobiet są większe szanse żeby ewentualnie te dzieci mieć.*

(II, K26, 35 lat, Lublin)

*A wady - mnie jest się trudno odnieść może właśnie dlatego, że ja gdzieś tam czuje taką dużą rekompensatę tego, że nie jestem w związku. Ale to czego mi brakuje to np. dzieci. Ja zawsze chciałam mieć dużą rodzinę, to było moje duże marzenie, żeby mieć całą chmarę dzieci i gdzieś tam swój dom, itd. To wiadomo, że to, że jestem sama to nie pozwala mi na realizację tego, z drugiej strony jak sobie pomyślę, że miałabym być z kimś na siłę tylko po to, żeby to mieć to też wiem, że byłabym wtedy w tym nieszczęśliwa, więc to jest bez sensu.*

(II, K32, 31 lat, Gdańsk)

*Wszystko zależy od tego w jakim jesteśmy wieku, bo jednak ja już mam te 32 lata. Na pewno wadą jest to, że jest odkładane w czasie to macierzyństwo. Jednak mężczyźni mają tą zaletę, że oni nie są jednak tak ograniczeni tym czasem, a tu biologia kobiety - jest jednak trochę ten minus, że gdzieś tam jesteśmy ograniczeni tym czasem. Gdzieś z każdym rokiem, im później tym gorzej”.*

(II, K30, 32 lata, Koszalin)

Niektórzy rozmówcy, do negatywnych stron samotności zaliczyli natomiast niemożność dzielenia codzienności z bliską osobą i spędzenia z nią wolnego czasu, a także brak rozmowy i głębszych kontaktów międzyludzkich. Istotne jest także uświadamianie sobie różnic pomiędzy przyjaźnią a miłością partnerską:

*Z wad to taka niemożność podzielenia z kimś swojego życia, świadomości, że jest się z kimś. Inna relacja jest z przyjaciółką, inna z rodzicem, inna z mężem czy chłopakiem. Przyjaciółka czy przyjaciel nie zastąpią mi męża czy rodziny.*

(II, K23, 29 lat, Warszawa)

*Wady - na pewno brak możliwości dzielenia tego życia z tą drugą osobą- nie ma tej codzienności z tą drugą osobą. Człowiek sam spędza ten czas, poranki, w ciągu dnia spędza ten czas w pojedynkę, nie ma tej drugiej osoby, z którą można byłoby się wymienić, np. tym jak minął dzień, swoimi jakimś emocjami, refleksjami, ale w sumie do takich rzeczy bardziej potrzebna by była przyjaciółka, bo faceci to tak niekoniecznie chcą - oni nie są od tego.*

(II, K30, 32 lata, Koszalin)

Niezależnie od tego, czy respondenci byli mieszkańcami małych miejscowości czy dużych miast, ważnym czynnikiem decydującym o refleksyjnym charakterze ich wypowiedzi było posiadanie wyższego wykształcenia, które niejednokrotnie generowało posiadanie zainteresowań i podejmowanie aktywności w ramach kultury wyższej. Niewątpliwie, znalezienie partnerki o podobnej wrażliwości i innej perspektywie patrzenia na świat, wydaje się trudniejsze w niewielkich społecznościach lokalnych. Młode, wykształcone Polki coraz chętniej przenoszą się do dużych ośrodków miejskich, co wpływa na niekorzystne zmiany na rynku matrymonialnym:

*Wady - nie mam z kim współdzielić jakiegoś hobby czy zainteresowania, moją wielką pasją jest architektura, malarstwo". Brakuje mi osoby w podobnym, z podobnym umiejscowieniem na ścieżce życia, na tej osi czasu, która miałaby kompletnie inną perspektywę patrzenia na świat. To się objawia głównie w jakichś sytuacjach trudnych, problemach. Brakuje mi też radości w dzieleniu, móc komuś coś ofiarować, kogoś gdzieś zabrać, komuś pokazać.*

(II, M24, 30 lat, Łosice)

*Zaczynając od wad to przede wszystkim trzeba wskazać brak zrozumienia, rozmowy, prawdziwych - tradycyjnych kontaktów międzyludzkich, ale też internetowych.*

(II, M14, 24 lata, Łaziska Górne)

*Wady - nie ma do kogo się odezwać, z kim porozmawiać.*

(II, M15, 29 lat, Sławacinek Stary)

Jak pokazują badania socjologiczne Małgorzaty Such-Pyrgiel, samotne spędzanie wolnego czasu stanowi sporą niedogodność dla co drugiego respondenta<sup>674</sup>. Długotrwałe życie w pojedynkę może znacząco ograniczyć możliwość zaspokojenia jednej z podstawowych potrzeb, do których odwoływał się w swoich pracach amerykański psycholog Abraham Maslow<sup>675</sup>. Mowa o potrzebie bezpieczeństwa i bliskości fizycznej, która może być wyrażona poprzez dotyk, przytulenie, oparcie i opiekę ze strony ukochanej osoby. Jej niezaspokojenie może generować szereg niekorzystnych dla organizmu ludzkiego reakcji psychologicznych, takich jak: pogorszenie nastroju, poczucie osamotnienia, stany depresyjne czy lęk społeczny. Z drugiej strony, obaj z Carlem Rogersem, odwołując się do teorii humanistycznej, zwracali uwagę na to, że ludzie posiadający dojrzałe osobowości radzą sobie lepiej niż inni z

<sup>674</sup>M. Such-Pyrgiel, *Miłość, seks i małżeństwo...*, dz. cyt., s. 28.

<sup>675</sup>Zob. A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, tłum. J. Radzicki, PWN, Warszawa 2006, s. 65-66.

doświadczeniem samotności<sup>676</sup>. We współczesnym społeczeństwie osiągnięć, wszelki rodzaj egzystencjalnego cierpienia próbuje tłumić się w zarodku, a to sprzyja trudnościom na drodze odnajdywania pełni człowieczeństwa<sup>677</sup>:

*Wada to, że jest się samemu, nie ma no właśnie z kim tak blisko porozmawiać, przytulić tej drugiej, osoby, uściskać, wycalować i wsparcia nie ma.*

(II, M23, 30 lat, Opole)

*Może minusem by było też to, że fajnie by było mieć osobę, do której można się było śmiało przytulić, ale nie koleżanka czy coś takiego, bo to wiadomo to nie samo. O bliskość - może jest faktycznie minusem.*

(II, K34, 28 lat, Warszawa)

*Wadą na pewno jest brak takiej bliskości, przytulenia, pocałunku, brak rozmowy, wyjścia z kimś, brak wsparcia - pocieszenia.*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

Dwoje badanych wypowiadając się na temat wad samotnego życia podniosło problem izolacji i pustki, jaki niesie za sobą życie w pojedynkę. Ich przemyślenia zostały zamieszczone w poniższych cytatach:

*A z takich wad to głównie czuje się taką pustkę i że czegoś jednak w tym życiu brakuje i w pewnym momencie jak wystarczająco długo się taką pustką odczuwa to można powiedzieć, że wszystko traci sens, zaczyna się popadać w takie stany depresyjne.*

(II, M25, 32 lata, Bytom)

*Wadą jest to, że człowiekowi jest smutno iść przez życie, mogą mieć też poczucie jakiegoś takiego osamotnienia, jakiejś takiej izolacji.*

(II, K29, 26 lat, Grodzisk Mazowiecki)

Poczucie osamotnienia wywoływane przez egzystowanie w pojedynkę było drugim najczęstszym deficytem relacji międzyludzkich - do tej kwestii nawiązało aż 82% uczestników badań M. Such-Pyrgiel. W tym samym przedsięwzięciu, na problem braku wsparcia bliskiej osoby zwróciło uwagę aż 84% ankietowanych<sup>678</sup>. Dla trójki uczestników wywiadów autorskich, największym strapieniem w życiu solo, jest brak wsparcia w najtrudniejszych momentach ich życia. Nawet, jeśli posiadają oni dobre relacje na gruncie rodzinnym, to nie wypełnia to całokształtu ważnych odniesień, gdyż w relacji partnerskiej buduje się zupełnie inny rodzaj wsparcia.

---

<sup>676</sup> Por. <https://psychologywriting.com/humanistic-theory-by-maslow-and-rogers/> [dostęp: 02.07.2023]

<sup>677</sup> Zob. B. Chul-Han, *Społeczeństwo zmęczenia i inne eseje*, Krytyka Polityczna, Warszawa 2022.

<sup>678</sup> M. Such-Pyrgiel, tamże, s.28.

*Natomiast wadą samotności na pewno jest ten brak wsparcia, bo dobra mam tam dobrych znajomych w tej chwili, rodziców, ogólnie rodzinę, bo to kuzynostwo itd., ale też mam taką świadomość, że oni mają jednak to swoje życie, a z partnerką jednak życie się buduje razem i to jest zupełnie inny rodzaj wsparcia i ten brak jest na pewno odczuwany”.*

(II, M13, 26 lat, Krosno)

Samotne egzystowanie przysparza niekiedy singlom także trudności natury towarzyskiej. W tym kontekście rozmówcy na ogół przywoływali sytuację, gdy otrzymują zaproszenie na wesele z osobą towarzyszącą. W ich odczuciu jest to związane z pewną niezręcznością, co oznacza, że pojawia się naruszenie porządku obyczajowego dotyczącego ważnych uroczystości:

*W sumie jak się tak zastanowię to jak się pojawiają jakieś wesela i trzeba z kimś iść, albo na jakieś wydarzenie, że spotykają się same parki to wtedy rzeczywiście jest taka niezręczna sytuacja.*

(II, M18, 29 lat, Warszawa)

*Albo też ten sezon nazwijmy to weselny, gdy są te wszystkie wesela, te zdjęcia koleżanek, albo nawet, gdy ktoś zaprasza i się myśli z kim się pójdzie itd.*

(II, K27, 29 lat, Lublin)

Ponadto single wskazywali na jeszcze inne mankamenty życia w pojedynkę takie jak: brak sensu życia, brak osoby, z którą mogliby wyjechać na wakacje, dzielić i rozwijać swoje zainteresowania, a także która miałaby podobne doświadczenia na ścieżce życia, konieczność radzenia sobie ze wszystkimi codziennymi czynnościami w pojedynkę<sup>679</sup>, a zwłaszcza brak pomocy w tzw. męskich zadaniach (np. wyniesienie choinki na święta z piwnicy, pomoc przy zepsutym samochodzie), brak stabilizacji, brak doświadczenia bycia w związku.

## **6.5. Singlizm a kondycja egzystencjalna – próba oceny**

Trzeci obszar badawczy stanowiło ujęcie singlizmu z perspektywy młodych dorosłych i próba oceny ich obecnej sytuacji życiowej. W tym aspekcie rozmówcy wypowiadali się na temat swoich dotychczasowych doświadczeń związanych z życiem w pojedynkę, starali się również ocenić, na ile są obecnie szczęśliwi. Single odnieśli się także do kwestii nawiązania w przyszłości relacji intymnej z osobą płci przeciwnej.

---

<sup>679</sup>Casus wykonywania wszystkich rzeczy w życiu w pojedynkę jako jednej z wad singlizmu został również zauważony przez 64% badanych M. Such- Pyrgiel; Por. M. Such-Pyrgiel, *Miłość, seks i małżeństwo...*, dz. cyt., s. 28

Respondenci zostali poproszeni o zastanowienie się nad kwestią odczuwania szczęścia w tym momencie życia, w którym znajdują się obecnie. W tym celu zadano pytanie, czy aktualnie może Pan/i określić siebie jako osobę szczęśliwą? Intencją autora badań było ustalenie, czy życie w pojedynkę determinuje poziom zadowolenia z życia. Przeprowadzona analiza wykazała, że nieznaczna większość badanych czerpie satysfakcję z terażniejszego stylu życia. Ten rodzaj orientacji dominował u jedenastu respondentów. Siedem osób z kolei przyznało, że nie jest zadowolonych ze swojej obecnej sytuacji egzystencjalnej:

*Jakbym powiedział, że jestem w pełni szczęśliwy, to bym tutaj skłamał. Nie jestem w pełni szczęśliwy, bo wiele czynników się w moim życiu jeszcze nie zgadza i wiele rzeczy chciałem sobie wyprostować”. „Ostatnio czuje się niezrozumiany i taki właśnie osamotniony, zbyt oceniany, niedoceniany”. [...] „Jeśli miałbym tutaj w skali od 1 do 10 mówić jaki jestem szczęśliwy to bym sobie dał 6”.*

(II, M20, 27 lat, Tarnobrzeg)

*Myślę, że w obecnym moim stanie, w którym jestem, mogę się określić jako osoba bardzo szczęśliwa, bym powiedziała, że szczęściara.*

(II, K32, 31 lat, Gdańsk)

Zapytano także o zainteresowanie nawiązaniem w przyszłości romantycznej relacji z osobą płci przeciwnej. Używając terminu „relacja romantyczna” odwołano się do koncepcji zaproponowanej przez niemieckiego psychologa i filozofa E. Fromma, który identyfikował to pojęcie z miłością namiętną, czynną, zakładającą troskę, poczucie odpowiedzialności, poszanowanie i poznanie<sup>680</sup>. B. Łobodzińska zwraca uwagę, że koncepcja miłości romantycznej osadza się na przekonaniu, że prawdziwa miłość jest jedyna i że dwoje ludzi jest przeznaczonych sobie na całe życie. Funkcjonując w szczęśliwym związku, pełnym miłości, są oni w stanie przezwyciężyć wszystkie życiowe problemy i przeszkody<sup>681</sup>. Fundamentalną trudnością wynikającą z założeń miłości romantycznej jest podporządkowanie i bierność w formowaniu więzi uczuciowej. Opiera się ona na oczekiwaniu, aż się przydarzy i będzie trwać pomimo przeciwności losu<sup>682</sup>.

Badani single, korzystający z katolickich portali randkowych, stanowią specyficzną zbiorowość. Zgodnie przyznali, że chcieliby w przyszłości nawiązać bliską, miłosną relację damsko-męską, założyć rodzinę i wydać na świat potomstwo. Tylko jedna kobieta stwierdziła, że stworzenie w przyszłości intymnego związku z mężczyzną nie stanowi dla niej priorytetu.

<sup>680</sup>E. Fromm, *O sztuce...*, dz. cyt., s. 37.

<sup>681</sup>B. Łobodzińska, *Młodość, miłość, małżeństwo*, Wiedza Powszechna, Warszawa 1975, s. 201.

<sup>682</sup>Tamże.

Jeśli odniesiemy się do kontekstu badań ilościowych, to interesujące jest to, że kilka lat temu, jedynie 17% osób żyjących w pojedynkę przyznało, że aktywnie poszukuje partnera i co warte podkreślenia - największą determinacją w tej kwestii odznaczają się osoby w kategorii wiekowej 35-44 lata. Według blisko połowy badanych najlepszym miejscem i okazją do znalezienia partnera są spotkania towarzyskie w gronie znajomych i rodziny lub za ich pośrednictwem. Co czwarty badany przyznał, że najczęściej nawiązuje relacje romantyczne podczas imprez towarzyskich w klubach i pubach. Niewiele ponad 20% respondentów zapewniało, że poszukuje miłości w pracy. Co należy podkreślić, jedynie 17% uczestników badania korzystało z internetowych serwisów randkowych. zdecydowana większość singli nie poszukuje partnera życiowego. Najczęściej argumentują oni to brakiem potrzeby nawiązywania bliskiej relacji z osobą płci przeciwnej<sup>683</sup>.

Do pewnego stopnia odmiennych danych dostarcza analiza wyników badania ilościowego, przeprowadzonego przez M. Such-Pyrgiel dekadę temu, za pomocą ankiety internetowej, na próbie 898 respondentów, w skład której wchodziło mężczyźni, którzy ukończyli 28 rok życia i kobiety powyżej 26 lat<sup>684</sup>. Ponad 70% ankietowanych przyznało, że aktywnie korzysta z internetowych portali randkowych. Drugą pod względem popularności strategią poszukiwania partnera życiowego stosowaną przez singli było korzystanie z tzw. swatania, tj. spotkań zaaranżowanych przez znajomych i rodzinę - z osobami żyjącymi w pojedynkę. Mniej więcej co trzeci uczestnik badania przyznał się do korzystania z tej metody nawiązywania relacji romantycznych. Co piąty respondent poszukiwał miłości uczestnicząc w spotkaniach towarzyskich odbywających się w klubach i dyskotekach. Niespełna 7% ankietowanych wyraziło pogląd, że ma nadzieję na poznanie „drugiej połówki” na spotkaniach organizowanych dla singli. Mniej niż 4% badanych zapewniało, że korzysta z pomocy biur matrymonialnych. Warto wspomnieć, iż 25,5% respondentów wykazywało się biernością i nie stosowało żadnych metod w celu poznania partnera życiowego<sup>685</sup>.

W badaniach autorskich, poproszono singli o odniesienie się do planów i zmian w sferze relacji międzyludzkich w najbliższej przyszłości. Wypowiadając się w tym aspekcie, respondenci w pierwszej kolejności zapewnili, że chcieliby podchodzić z większą otwartością do nowych znajomości, pokonać swoją nieśmiałość i łatwiej nawiązywać relacje interpersonalne:

---

<sup>683</sup> M. Such-Pyrgiel, *Spoleczny wymiar...*, dz. cyt., s. 174.

<sup>684</sup> M. Such-Pyrgiel, *Partnership Market and Partner's Finding Strategies. Matrimonial and Procreational Plans of Singles in the Light of Economic Theory of Human Behavior by Gary Stanley Becker* [w:] K. Adamczyk (red.) *Singlehood from Individual and Social Perspectives*, Libron, Kraków 2016, s.78.

<sup>685</sup> Tamże, s. 87-88.



*Myślę, że bym chciał poznawać więcej ludzi.*

(II, M21, 28 lat, Szczecin)

*Bardziej powinienem się otwierać na innych ludzi, bardziej do nich wychodzić, być bardziej spontanicznym. Kiedyś byłem bardzo wesołym człowiekiem i nie miałem z tym problemu, teraz coś się takiego stało, że jestem zamknięty, wycofany i bardzo mi to przeszkadza. Czasem zazdroszczę jak widzę jak się ludzie śmieją i potrafią bawić nawet. Na pewno przeszłość odcisnęła piętno na tej mojej radości, ale to powoli wraca.*

(II, M19, 31 lat, Lublin)

Z kolei sześcioro badanych pragnie w najbliższej przyszłości nawiązać bliską, intymną relację z osobą płci przeciwnej, założyć rodzinę i wydać na świat potomstwo. Niejednokrotnie łączy się to z uzyskaniem balansu w sferze życia osobistego i pracy zawodowej, a także odłożeniem na bok obaw o możliwość wykorzystania w danej relacji:

*Jak najbardziej tak, chciałabym poznać tą właściwą osobą, chciałabym zmienić status singla na status bycia w związku, natomiast wiem, że nic się tak nie dzieje na zawołania, że musi przyjść właściwy czas, gdy wyjdę już z tych spraw zawodowych, gdy będę w stanie poświęcić tej drugiej osobie większą ilość czasu.*

(II, K21, 25 lat, Warszawa)

*Chciałabym znaleźć jednak tego chłopaka, więc to jest jakiś punkt do zmiany, ale że tak powiem nie na siłę, tylko korzystać z nadarzających się okazji.*

(II, K22, 26 lat, Warszawa)

*Na pewno, myślę, że dobrze by było jakby poznać swoją drugą połówkę”. I też może nie wiem chciałabym być taka trochę bardziej otwarta na ludzi i tak mniej analizować, bo np. ja właśnie jestem taką osobą, która bardzo analizuje, zastanawia się czy ktoś mnie jakby nie oszuka, nie chce mnie w jakiś sposób wykorzystać w życiu i to mnie też często trochę hamuje.*

(II, K35, 26 lat, Warszawa)

Trzech mężczyzn stwierdziło, że chciałoby naprawić błędy popełnione w przeszłości w sferze relacji międzyludzkich i wyciągnąć z nich wnioski, a także zmienić swoje zachowanie w stosunku do kobiet:

*Tutaj zdecydowanie wiele rzeczy bym zmienił w swoim zachowaniu, na pewno wiele rzeczy się nauczyłem i w wielu sytuacjach postąpiłbym zupełnie inaczej.*

(II, M13, 26 lat, Krosno)

Dwie respondentki nawiązały do kwestii asertywności w kontaktach międzyludzkich. Osoby te chciałyby w przyszłości być mniej uległe, układne i pobłażliwe względem partnera. Jedna z singielek wypowiedziała się w tej kwestii w następujący sposób:

*Na pewno chciałabym być trochę bardziej asertywna w pewnych sytuacjach, bo nie zawsze jestem chociaż powinnam być i nie do końca tak pobłażliwa na pewne rzeczy.*

(II, K34, 28 lat, Warszawa)

Poza wyżej przedstawionymi odpowiedziami, respondenci wskazywali także na następujące kwestie: założenie konta na portalu randkowym, mniejszy pośpiech w relacjach z kobietą, mniej refleksji życiowej i analizowania różnych aspektów w danej relacji interpersonalnej, większa spontaniczność w relacjach międzyludzkich, stanie się bardziej radosnym człowiekiem, większa wyrozumiałość w kontekście wyglądu fizycznego mężczyzny, mniejsza dominacja nad mężczyzną podczas rozmowy i nie narzucanie mu własnego zdania;

Niemiecki socjolog Georg Simmel uważał, że wszystkie relacje społeczne, a przede wszystkim kontakty intymne cechuje połączenie podobieństwa i zróżnicowania między osobami pozostającymi w relacji. Wprawdzie ludzie wyrażają potrzebę jedności, lecz są na tyle różni, że chcą i potrzebują się wzajemnie uzupełniać<sup>686</sup>. Zarówno podobieństwa, jak i różnice, mogą stanowić źródło ludzkiej fascynacji. Jak zauważa socjolog Aneta Gawkowska, wyznawanie zbliżonych wartości czy zainteresowań umacnia i harmonizuje osobowość, z kolei odmienne spojrzenie na różne kwestie stanowi szansę na pobudzenie i uzupełnienie jej<sup>687</sup>.

Bazując na powyższych przemyśleniach, w części końcowej wywiadów przedstawiono singlom hipotetyczną historię dwóch par, które spotykają się na imprezie urodzinowej u wspólnych znajomych i poproszono ich o dokonanie projekcji losów ich relacji. W przypadku pierwszej pary podczas próby nawiązania kontaktu wzrokowego pojawia się pomiędzy nimi fascynacja fizyczna i pociąg seksualny, natomiast ich „rozmowa się nie klei”, nie potrafią znaleźć wspólnych tematów, nie ma pomiędzy nimi nici porozumienia, gdyż mają różne zainteresowania i pasje, wyznają odmienne wartości i całkowicie przeciwstawny światopogląd.

Natomiast, w kontekście drugiej pary możemy mówić o tzw. porozumieniu dusz. Osoby te odnajdują wspólne hobby, wyznają podobne poglądy na świat oraz świetnie porozumiewają się ze sobą. Jednakże w ich przypadku nie możemy mówić o pożądaniu seksualnym czy namiętności. Z wypowiedzi rozmówców wynika, że zdecydowanie większe szanse na stworzenie związku ma para, która buduje swoją relację w oparciu o podobne zainteresowania, poglądy życiowe i charakter. W tym wypadku, można stwierdzić, że badani zgadzają się z opinią G. Simmla, który twierdzi, że miłość może się pojawić dopiero po ślubie, a intymność

---

<sup>686</sup>Zob. więcej: G. Simmel, *Socjologia...*, dz. cyt., s. 162

<sup>687</sup>A. Gawkowska, *Intymność według Georga Simmla*, [w:] *O społeczeństwie, prawie i obyczajach: księga pamiątkowa ofiarowana profesorowi Jackowi Kurczewskiemu*, oprac. Katedra Socjologii i Antropologii Obyczajów i Prawa ISNS UW, Wydawnictwo Słowo/obraz/terytoria, Gdańsk 2013, s. 133.

można wytworzyć na podstawie wierności w związku z tym, że stan zjednoczenia co do zasady kreuje uczucia<sup>688</sup>. Odmienny pogląd niż większość uczestników badania wyraziła tylko jedna osoba. Oto przykładowe opinie:

*Myślę, że nie zaskoczę Pana. Moim zdaniem zdecydowanie przeważa ta druga historia. Wydaje mi się, że większą szansę na zbudowanie związku ma ta hipotetyczna druga para, gdzie są podobne wartości, światopogląd. Pod warunkiem, że nie są dla siebie odpychający, że nie ma takiej bariery, takiego muru, który uniemożliwiłby im zbudowanie jakiejś bliskości.*

(II, K26, 35 lat, Lublin)

*Oczywiście, że ta druga para - na 100 procent, ponieważ nie powinno się zaczynać niczego od łóżka. Pociąg fizyczny to uważam, że to jest takie chwilowe, jak nie ma się o czym rozmawiać, nie ma wspólnych tematów, no to jak wspólnie żyć? Żyć tylko dla seksu? To jest bez sensu, prawda!*

(II, K28, 35 lat, Białystok)

*Wydaje mi się, że druga para. „Z jednej strony, prof. Lew Starowicz powiedział, że nie da się zbudować związku jeżeli między ludźmi nie ma chemii, ale jeżeli człowiek zaczyna relacje od tej sfery jakby seksualności, to też daleko nie dojdzie, więc powinien zacząć budować ją od sfery takiej koleżeńskiej, przyjaźni”.*

(II, K33, 34 lata, Wrocław)

*Jeśli chodzi o coś trwałego i na przyszłość, to na pewno wygrywa z mojego rozeznania, takiego doświadczenia ta druga relacja. Mimo tego, że między nimi tego pociągu nie ma, to o ile mówimy o osobach zdrowych i odpowiadających pewnym normom to na pewno ma to szansę się zrodzić, bo pod akurat względem fizycznym jak to się musi powszechnie każdy mężczyzna pasuje do każdej kobiety i odwrotnie o ile są zdrowi oczywiście, a pod względem psychicznym żadna kobieta nie pasuje do żadnego mężczyzny, bo to są po prostu dwie różne płcie”.*

(II, M16, 27 lat, Warszawa)

Refleksje, którymi dzielą się młodzi dorośli, przy okazji oceny stosunków intymnych w XXI wieku, nie napawają optymizmem. Szybkość komunikowania się i ocena straty czasu w kategoriach antywartości, a także coraz bardziej powszechna orientacja na osiągnięcia, przy jednoczesnej „konsumpcji intymności” sprawiają, że relacje interpersonalne stają się niepewne, powierzchowne i uprzedmiotawiające. Porównanie pierwszych doświadczeń z miłością i przyjaźnią z okresu adolescencji, czy odwołanie do wspomnień pokolenia rodziców (a nawet dziadków) przemawia na korzyść przeszłości.

---

<sup>688</sup>G. Simmel, *Socjologia...*, dz. cyt., s. 479-480.

## ZAKOŃCZENIE

### SOCJOLOGICZNY PORTRET SINGLI W KONTEŚCIE ZJAWISKA SAMOTNOŚCI

Rozwój technologii internetowych, w tym przede wszystkim upowszechnienie smartfonów i mediów społecznościowych przyczynił się w ostatniej dekadzie do zmiany sposobu komunikacji interpersonalnej. Rozmowy i spotkania bezpośrednie (twarzą w twarz) coraz częściej są zastępowane poprzez kontakt online za pośrednictwem różnych komunikatorów. W takich warunkach coraz więcej osób sygnalizuje narastający problem poczucia osamotnienia i samotności. Narastanie syndromu samotności ma negatywny wpływ nie tylko na jakość życia ludzi, lecz również na efektywność gospodarki, funkcjonowanie służby zdrowia, a nawet na stan demokracji<sup>689</sup>. W Japonii problem samotności dotyka zarówno osoby młode (casus Hikikomori)<sup>690</sup>, które doświadczają lęku społecznego, depresji oraz wycofania z życia społecznego i rodzinnego jak i osoby w wieku starszym (casus Kodokushi-umierania w samotności), które w celu uniknięcia całkowitej izolacji decydują się na popełnienie czynów niezgodnych z prawem tylko po to by trafić do więzienia by móc tam nawiązać jakiegokolwiek relacje międzyludzkie<sup>691</sup>.

Z samotnością muszą mierzyć się także Europejczycy. Pod koniec 2022 roku Wspólne Centrum Badawcze (instytucja będąca zapleczem badawczym Komisji Europejskiej) na zlecenie Komisji Europejskiej przeprowadziła wśród 26 tysięcy mieszkańców Europy w wieku powyżej 16 lat ankietę dotyczącą samotności. Autorzy badania stworzyli dwupoziomą skalę samotności. Na tej podstawie dokonano podziału Europejczyków na dwie grupy: do pierwszej przyporządkowano tych, którzy doświadczają samotności w codziennym życiu lub przez większość czasu, zaś do drugiej zaklasyfikowano osoby odczuwające samotność tylko od czasu do czasu. Jak wynika z badania, 13% Europejczyków zmaga się z tym problemem na co dzień, zaś 36% badanych przyznało, że doświadcza osamotnienia czasami. Autorzy badania dowodzą, że najbardziej samotnym narodem w Europie są Irlandczycy. Na samotność cierpi w tym kraju ponad 20% mieszkańców. Podobne wartości dotyczące poziomu samotności odnotowano w Luksemburgu, Bułgarii i Grecji.

Warto nadmienić, że Polska plasuje się mniej więcej pośrodku europejskiej skali samotności. Z raportu wynika, że samotności doświadcza 13% Polaków. Relatywnie

---

<sup>689</sup> *Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków*, Instytutpokolenia.pl, s. 6 [dostęp: 27.06.2023].

<sup>690</sup> Za: <https://oyakata.com.pl/ksiega-mistrza-oyakata/hikikomori-japonska-choroba-samotnosci-i-wyobcowania/> [dostęp: 27.06.2023].

<sup>691</sup> Za: <https://wsjj.pl/blog/kodokushi-problem-umierania-w-samotnosci> [dostęp: 27.06.2023].

najmniejszy problem z samotnością zaobserwowano w Czechach, Chorwacji, Austrii i Holandii, gdzie zjawisko to dotyczy mniej niż 10% mieszkańców<sup>692</sup>. Badania dotyczące odczuwania samotności są przeprowadzane również w Polsce od 1999 roku za sprawą Centrum Badania Opinii Społecznych<sup>693</sup>.

Najnowsze badanie, dotyczące odczuwania samotności przez Polaków, zostało przeprowadzone przez Instytut Pokolenia w sierpniu 2022 roku. Przeprowadzono je wśród 1635 respondentów, metodą wywiadu online (CATI). Analiza wykazała, że 57% ankietowanych doświadcza powierzchowności relacji społecznych, a niemal połowa badanych często lub czasami odczuwa osamotnienie<sup>694</sup>. Zaobserwowano także, że średni poziom poczucia samotności osób bezrobotnych jest wyższy od średniego poczucia samotności pozostałych kategorii osób<sup>695</sup>. Badania pokazują również, że relatywnie rzadziej niskiego poczucia samotności doświadczają kobiety (36%) niż mężczyźni (30%). Ponadto dowiedziono, że zjawisko to najrzadziej dotyka osoby po 50-roku życia, a najbardziej narażone na jego wystąpienie są osoby między 25. a 34. rokiem życia, zaliczane do kategorii socjologicznej tzw. młodych dorosłych<sup>696</sup>. Podobne wnioski wypływają z badań przeprowadzonych przez brytyjską ekonomistkę - Noreenę Hertz. Badaczka ta dowodzi, że syndrom samotności najbardziej dotyka młodych ludzi, gdyż są oni najsilniej „ucyfrowieni”, coraz częściej tracą zdolność do interakcji społecznych, a także mają nasilające się problemy z bezpośrednią komunikacją społeczną (w tym z odczytywaniem sygnałów płynących z mimiki czy z mowy ciała)<sup>697</sup>.

Na potrzeby niniejszej pracy przeprowadzono dwuetapowe autorskie badanie stanowiące triangulację w obrębie badań jakościowych i nawiązujące do doświadczenia, odczuwania i radzenia sobie z samotnością przez młodych dorosłych singli. Docelową grupę badawczą stanowili użytkownicy katolickich serwisów randkowych w wieku 25-34 lata (przy czym zdarzały się przypadki respondentów o rok młodszych lub starszych). Pierwszy etap badania został przeprowadzony wiosną 2020 roku. W optyce zaproponowanej strategii badań jakościowych, zjawisko samotności jawi się w sposób dwojaki. Można go ujmować w optyce hermeneutyczno-fenomenologicznej, czemu towarzyszą jakościowe metody badania – analiza tekstów konkursowych oraz wywiadów rozumiejących. Pierwsze z podejść próbuje dotrzeć do świata wewnętrznych przeżyć jednostek (jego rodzajów), akceptując język metafor, symboli i

---

<sup>692</sup> Za: <https://sukces.rp.pl/spoleczenstwo/art38606631-plaga-samotnosc-i-w-europie-jeden-kraj-ma-szczegolnie-nieszczesliwych-obywateli> [dostęp: 27.06.2023].

<sup>693</sup> Dotychczas przeprowadzono takie badania w 1999, 2005, 2017 i 2022 roku.

<sup>694</sup> Tamże, s. 22.

<sup>695</sup> Tamże, s. 28.

<sup>696</sup> Tamże, s. 33.

<sup>697</sup> Tamże, s. 7.

obrazów<sup>698</sup>. Jest to tendencja uprawomocniona w ramach hermeneutyki, gdzie pojęcia metaforyczne, nieostre, przenośne, „niedomykające” rzeczywistości, odsłaniają wielość skojarzeń i zapraszają do dyskusji. Tym bardziej, że doświadczenie samotności ma charakter osobisty i nie sposób w pełni przekazać go innym. Drugie podejście skupia się na rzeczywistości symbolicznej, jaką posługują się jednostki w społecznych relacjach (istota), interesuje się światem przeżywanym, światem życia (*Lebenswelt*), w którym jest miejsce na doświadczanie samotności. Tej ostatniej towarzyszą głęboko wpojone przekonania, konstruowane na bazie mechanizmów socjalizacji i stałego odtwarzania wiedzy w codziennych interakcjach<sup>699</sup>.

Materiał badawczy stanowiły 32 wypowiedzi pisemne autorstwa singli w wieku 24-35 lat, w postaci esejów, dłuższych wypowiedzi tematycznych, czy form pamiętnikarskich. W drugim etapie eksploracji badawczej, zrealizowanej w terminie listopad 2021- luty 2022 przeprowadzono 28 wywiadów rozumiejących z singlami, bazując na nielosowym doborze próby badawczej tzw. metodzie *kuli śnieżnej*. Mając na uwadze fakt, że powyższy sposób doboru respondentów nie znalazł szerszego zastosowania niezbędne było zamieszczenie ogłoszenia na dwóch facebookowych grupach o tematyce katolickiej: Chrześcijańscy Single i Samotni Katolicy.

Problematyka badań autorskich została podzielona na trzy obszary: współczesnych relacji międzyludzkich, doświadczania samotności, próbie oceny statusu singla. Pierwsze pole badawcze obejmowało ocenę współczesnych relacji interpersonalnych, nawiązywanych przez młodych dorosłych i porównanie dzisiejszych kontaktów międzyludzkich ze znajomościami zawierzanymi przez singli przed dekadą. W tej części badania przedmiot zainteresowania stanowiły również alternatywne formy nawiązywania relacji międzyludzkich do których zaliczono: internetowe portale randkowe, Speed Dating i swatanie przez znajomych.

Analiza zebranego materiału wykazała, że młodzi dorośli w sposób negatywny oceniają współczesne relacje interpersonalne określając je jako powierzchowne, płytkie, krótkotrwałe, przechodzące kryzys, pozbawione empatii, zaś pełne nieszczerości i obłudy. Badani formułowali także pogląd, że o wiele trudniej jest zawrzeć wartościową znajomość w obecnych czasach niż przed kilkunastoma laty. Większości respondentów, pomimo aktywnej obecności na katolickich serwisach randkowych i nawiązaniu znajomości z osobami poznanymi online, nie udało się nawiązać w świecie rzeczywistym żadnej trwałej i dobrze rokującej na przyszłość znajomości. Single zapewniali, że korzystanie z alternatywnej metody poszukiwania partnera

---

<sup>698</sup>M. Czerepaniak-Walczak, *Niepokoje współczesnej młodzieży...*, dz. cyt., Kraków 1997.

<sup>699</sup>P. Mikiewicz, *Socjologia edukacji. Teorie, koncepcje, pojęcia*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2016, s. 207.

życiowego traktują w kategoriach pewnego aktu desperacji i przysłowiowej „ostatniej deski ratunku”, w obliczu niepowodzeń napotykanych w nawiązywaniu relacji romantycznych w świecie rzeczywistym. Do uczestnictwa w Speed Datingu przyznało się 9 z 28 uczestników drugiego etapu badań. Co należy podkreślić wszyscy respondenci, którzy wzięli udział w szybkich randkach akcentowali wyłącznie pozytywne odczucia. Młodzi dorośli w dość ambiwalentny sposób odnosili się do propozycji swatania przez znajomych. Wydaje się jednak, że swatanie przez znajomych bądź też profesjonalnych swatów i swatki, w związku z rosnącym z roku na rok odsetkiem singli we współczesnym społeczeństwie polskim i brakiem poczucia bezpieczeństwa co do randkowania online, może w nieodległej przyszłości zyskać na znaczeniu. W opinii Anny Guzior-Rutyny- zawodowej swatki i coacha, z usług swatów chętnie korzystają osoby znane i majątne. Osobom tym zależy na znalezieniu partnera, lecz chcą uniknąć rozgłosu, dlatego też sięgają po pomoc profesjonalistów, którzy mogą umówić ich na randkę w ustronnym miejscu, gdzie będą mogli poznać drugą osobę nie wzbudzając zainteresowania mediów<sup>700</sup>.

Drugi obszar badawczy stanowiło zjawisko samotności. Badacz poprosił singli o zdefiniowanie terminu *samotność*, określenie sytuacji społecznych, w których doświadczają tego zjawiska oraz metod, które stosują w celu przeciwdziałania osamotnieniu. Młodzi dorośli odnieśli się również do wad i zalet życia w pojedynkę. Okazało się, że single utożsamiają pojęcie *samotności* z deficytem w różnych sferach życia: psychologicznej, seksualnej, społecznej, towarzyskiej. Warto nadmienić, że niektórym badanym samotność nieodzwrotnie kojarzy się ze zjawiskiem pustki i izolacji. W negatywny sposób wpływa na ich stan psychiczny, przyczyniając się do wystąpienia uczucia przygnębienia, smutku, nostalgii, a niekiedy także prób samobójczych.

Rozważając kryterium doświadczania i przeżywania osamotnienia przez respondentów na kanwie analizy badawczej, zaproponowano autorską modyfikację dotychczasowych typologii singli. Wyróżniono 3 główne typy:

- 1) **Single akceptujący, szczęśliwi**-osoby przynależące do tej kategorii wybrały świadomie i dobrowolnie życie w pojedynkę, pozytywnie oceniający obecną sytuację życiową i bardzo rzadko doświadczający poczucia osamotnienia;
- 2) **Single ambiwalentni**

---

<sup>700</sup> Za: <https://kobieta.interia.pl/news-w-polsce-zyje-8-milionow-singli-uslugi-swatek-beda-coraz-pop.nId.6613245> [dostęp: 28.06.2023].

- Single ambiwalentni, „święteczni”- doświadczają osamotnienia podczas specyficznych dni w roku jak: Święta Bożego Narodzenia, Walentynki, Sylwester, urodziny;
  - Single ambiwalentni, „okazjonalni”- ten typ tworzą single, którzy przeżywają poczucie osamotnienia wyłącznie okazjonalnie np. gdy otrzymują zaproszenie na uroczystość rodzinną z osobą towarzyszącą, podczas samotnych podróży wakacyjnych, gdy wracają do pustego mieszkania po pracy czy też muszą podjąć jakąś ważną decyzję życiową, a nie mają z kim jej skonsultować;
- 3) **Single nieakceptujący, cierpiący**- to kategoria obejmująca singli, którzy najboleśniej doświadczają skutków życia w pojedynkę. Osamotnienie towarzyszy im w codziennej egzystencji. Są to osoby, które zostały singlami w większości przypadków z pobudek psychologicznych tj. złych doświadczeń ze związków w przeszłości, doświadczenia przemocy psychicznej i fizycznej, nieśmiałości, nieodwzajemnionej miłości czy też niskiej atrakcyjności fizycznej i społecznej;

Dowiedziano, że najczęstszym remedium na samotność jest utrzymywanie bliskich kontaktów z rodziną, przyjaciółmi i znajomymi. Niezwykle istotne panaceum stanowi również rozwijanie własnych pasji i zainteresowań, jak np. oglądanie ulubionych seriali i filmów, czytanie książek, uprawianie sportu czy też kontakt z przyrodą podczas spacerów. Problem nasilonego zjawiska samotności skłonił władze niektórych krajów, jak: Wielka Brytania, Dania, Japonia czy Australia do powołania specjalnych instytucji i programów do ograniczenia i przeciwdziałania skali tego problemu społecznego. W Wielkiej Brytanii w 2018 i w Japonii w 2021 roku powołano specjalne ministerstwo do spraw samotności. Problem ten został również dostrzeżony przez Unię Europejską. W ramach działań prewencyjnych utworzono specjalną stronę internetową, na której można zapoznać się z danymi dotyczącymi działań podejmowanych przez państwa członkowskie wspólnoty europejskiej<sup>701</sup>.

Analiza badań autorskich wykazała, że większość respondentów dostrzega największą zaletę życia solo w poczuciu wolności i możliwości wykonywania wielu czynności, bez konieczności tłumaczenia się przed partnerem. Niektórzy single zapewniali, że dzięki egzystowaniu w pojedynkę mogą swobodnie rozwijać swoje pasje i realizować marzenia. Inni z kolei przyznali, że okres życia w samotności jest dla nich szansą na przemyślenie błędów, które popełnili w poprzednich związkach i okazją na poddanie swojego dotychczasowego życia pogłębionej refleksji. Wśród najbardziej istotnych minusów życia w pojedynkę badani

<sup>701</sup> Za: *Poczucie samotności...*, dz. cyt., s. 17-18 [dostęp: 29.06.2023].



wskazywali na deficyt i niespełnienie w różnych sferach - psychologicznej, rodzinnej, społecznej, seksualnej. Zdaniem większości uczestników badań autorskich, samotne egzystowanie wiąże się z niemożnością wypełniania roli matki i ojca, z niezaspokojeniem potrzeb seksualnych, bliskości, dotyku, przytulenia oraz brakiem osoby, z którą mogliby dzielić codzienność.

Ostatni obszar badań obejmował próbę oceny obecnego statusu zaspokojenia potrzeb intymnych przez singli. Autor badań chciał dowiedzieć się, czy młodzi dorośli są zadowoleni ze swojej obecnej sytuacji egzystencjalnej, czy chcieliby w przyszłości nawiązać relację romantyczną z osobą płci przeciwnej i czy planują jakieś zmiany w sferze interakcji o charakterze osobowym. Analiza źródeł wywołanych wykazała, że zdecydowana większość singli pragnie nawiązać w nieodległej przyszłości relację romantyczną. Zaobserwowano, że spora grupa uczestników badań pomimo egzystowania solo jest zadowolona ze swojej aktualnej sytuacji życiowej. Młodzi dorośli przyznali także, że chcieliby być bardziej pewni siebie podczas spotkań towarzyskich i randek, i z większą łatwością nawiązywać nowe znajomości zarówno w świecie wirtualnym, jak i rzeczywistym.

Na kanwie przeprowadzonej analizy stwierdzono się, że trzy z czterech wstępnych założeń badawczych zostały potwierdzone. W pierwszym, wysnuto przypuszczenie, że młodzi dorośli będą w negatywny sposób postrzegać współczesne relacje międzyludzkie. Analiza wypowiedzi pisemnych oraz werbalnych respondentów wykazała, że oceniają oni współczesne relacje międzyludzkie w negatywny sposób, określając je jako powierzchowne, płytkie, instrumentalne, przechodzące poważny kryzys. Ponadto badani stwierdzili, że młodzi ludzie zbyt rzadko spotykają się w świecie rzeczywistym i rozmawiają ze sobą, a także mają coraz większe trudności z nawiązywaniem relacji międzyludzkich i prowadzeniem bezpośrednich rozmów. Wielu singli doszukiwało się podłoża tych problemów w upowszechnieniu się komunikacji internetowej, głównie poprzez media społecznościowe i komunikatory internetowe. Respondenci zastanawiając się nad główną przyczyną zbyt szybkiego rezygnowania z relacji interpersonalnych, w pierwszym rzędzie wskazywali na spory wybór potencjalnych partnerów na rynku matrymonialnym.

Założono także, że wiara w Boga oraz identyfikacja z innymi obszarami życia religijnego stanowić będzie panaceum na odczuwanie osamotnienia przez osoby egzystujące w pojedynkę. Większość respondentów przyznało, że dzięki modlitwie i uczestnictwie w praktykach religijnych (z których część ma charakter sprywatyzowany) doświadczą poczucia osamotnienia o mniejszym natężeniu. Warto nadmienić, że dzięki wierze w Boga single z optymizmem patrzą w przyszłość i mają nadzieję na poznanie w nieodległej perspektywie

czasowej partnera życiowego, z którym zbudują trwałe związki zwińczone zawarciem związku małżeńskiego i wydaniem na świat potomstwa. Warto w tym miejscu odnieść się do katolickiej ideologii *nowego feminizmu* i teologii ciała Jana Pawła II, w kontekście ich implikacji społeczno-filozoficznych. Kwestie te mogą wpływać na kształtowanie się innego sposobu postrzegania tematyki pojednania mężczyzn i kobiet we współczesnych realiach współzawodnictwa, rywalizacji czy walki o status. Jak zauważa A. Gawkowska, pojednanie, tak pomiędzy kobietami a mężczyznami, jak również i w szerszym zakresie znaczeniowym, możliwe jest jedynie poprzez odrzucenie ideologii indywidualizmu i koncentrację na dobru wspólnym, a nie na sobie samym, co wymaga przyjęcia postawy obdarowywania innych miłością i przyjmowania jej od nich<sup>702</sup>. W głębszym znaczeniu łączy się to z pojednaniem każdego człowieka z życiem i innymi ludźmi, co wydaje się być najlepszą ochroną przed osamotnieniem.

Bez względu na subiektywną ocenę obecnego stylu życia przez badanych singli, większość badanych pragnie w nieodległej perspektywie czasowej nawiązać bliską relację interpersonalną z osobą płci przeciwnej. Tylko jedna respondentka przyznała, że nie zależy jej na nawiązaniu intymnej relacji z mężczyzną w przyszłości. Pozostali, zgodnie zapewniali, że pragną zbudować w przyszłości udany i szczęśliwy związek z partnerem życiowym.

Wprowadzenie w Polsce z chwilą wybuchu pandemii COVID-19 lockdownu i innych obostrzeń związanych z ograniczeniem kontaktów i spotkań bezpośrednich, jedynie częściowo przyczyniło się do rozpadu znajomości nawiązanych przez singli przed pandemią i do zwiększonego poczucia osamotnienia wśród singli. Znaczna część uczestników, pomimo ograniczonych możliwości kontaktów międzyludzkich, utrzymała w okresie pandemicznym najważniejsze dla siebie relacje społeczne, a co jeszcze istotniejsze doskwierające im uczucie osamotnienia nie zwiększyło się, lecz pozostało na podobnym poziomie, jak przed wybuchem pandemii. Niewątpliwie przyczyniło się do tego upowszechnienie różnych komunikatorów internetowych, za sprawą których single mogli kontaktować się online z osobami bliskimi, także z tymi, co do których mieli nadzieję na nawiązanie głębszej relacji.

Podjęta w niniejszej pracy problematyka samotności i życia w pojedynkę ukazana w kontekście przeżywania i doświadczania tych zjawisk przez singli, będących młodymi dorosłymi, stanowi jedynie wycinek szerokiej perspektywy w obrębie badanej materii. Podjęte rozważania i związane z nimi konstatacje dotyczą jedynie wymienionej w temacie kategorii singli, będących użytkownikami katolickich portali randkowych i tylko w tym obszarze

---

<sup>702</sup> Por. A. Gawkowska, *Skandal i ekstaza. Nowy Feminizm na tle koncepcji pojednania według Jana Pawła II*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2015.

ustalenia autora można uznać za istotne. W przypadku prowadzonej analizy badań jakościowych, nie można generalizować wskazanych zależności na całą zbiorowość młodych dorosłych, będących singlami.

Oznacza to, że socjologowie (a także przedstawiciele innych nauk społecznych) mają przed sobą wiele pracy. Za ważne społecznie i ubogacające poznawczo należy uznać kontynuowanie w przyszłości podjętej problematyki, także w kontekście weryfikacji wniosków płynących z badań autorskich. Kwestie te mogą uwzględniać m.in. perspektywę badań ilościowych bądź strategię triangulacyjną i obejmować wiele interesujących pytań, m.in. o trendy w zakresie rosnącego w ostatnich latach odsetka singli we współczesnym społeczeństwie polskim (generalnie w społeczeństwach ryzyka, zmęczenia), o kształt relacji intymnych na przestrzeni najbliższej dekady, o znaczenie samotności dla coraz młodszych grup wiekowych, czy o zmiany obyczajowości w zakresie tradycyjnej semantyki i praktyk związanych z ponowoczesnym stosunkiem do miłości i erotyki.

## BIBLIOGRAFIA

1. **Ablewicz K.**, (2010) *Hermeneutyka i fenomenologia a pedagogika*, [w:] S. Palka (red.), Podstawy metodologii badań w pedagogice, GWP, Gdańsk, s. 103-123.
2. **Adams M.**, (1976) *Single Blessedness: Observations on the Single Status in Married Society*, New York.
3. **Adamski F.**, (1984) *Socjologia małżeństwa i rodziny. Wprowadzenie*, PWN, Warszawa.
4. **Adamski F.**, (2002) *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
5. **Alberoni F.**, (1994) *O przyjaźni*, tłum. M. Czerwiński, Instytut Kultury, Warszawa.
6. **Allen K.R.**, (1989) *Single Women/Family Ties: Life Histories of Older Women*, Newbury Park.
7. **Ambroziak J.**, (2004) *Cudowny stan odosobnienia*, „Sukces”, nr 11, s.4.
8. **Aresin L., Starke K.**, (2007) *Erotyka od A do Z*, tłum K. Jachimczak, R. Wojnakowski, wyd. Książnica, Katowice.
9. **Argyle M.**, (1994) *Nowe ustalenia w treningu umiejętności społecznych*, [w] M. Argyle, W. Domachowski (red), Reguły życia społecznego. Oxfordzka psychologia społeczna, PWN, Warszawa, s. 198-215
10. **Arnett J.J.**, (2004) *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, Oxford University Press, Oxford
11. **J.J.Arnett** (2013) *Adolescence and Emerging Adulthood. A Cultural Approach*, 5th. Ed., Pearson, New York.
12. **Arystoteles**(1956) *Etyka Nikomachejska*, PWN, Warszawa.
13. **Austrom D.R., Hanel K.**, (1985) *Psychological Issues of Single Life in Canada: Anexploratory Study*. International Journal of Women's Studies, No.8, p. 17.
14. **Babbie E.**, (2008) *Podstawy badań społecznych*, W. Betkiewicz, M. Bucholc, P. Gadomski, J. Haman, A. Jasiewicz-Betkiewicz, A. Kloskowska-Dudzińska, M. Kowalski, M. Mozga-Górecka[(tłum) PWN, Warszawa.
15. **Babbie E.**, (2009) *Badania społeczne w praktyce*, tłum. A. Kloskowska-Dudzińska, Warszawa.
16. **Baran B.**, (1990) *Fenomenologia amerykańska. Studium z pogranicza*, Wyd. Inter Esse, Kraków.

17. **Barszcz P.**, (2017) *Życie w pojedynkę w dobie społeczeństwa ponowoczesnego- alternatywa dla tradycyjnej rodziny?*, Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne/AcademicJournal of Sociology, nr 1, Vol. 18, s. 117-128.
18. **Barszcz P.**, (2019a) *SpeedDating- alternatywna metoda poszukiwania partnera życiowego w rzeczywistości ponowoczesnej*, [w] M. Śliwa, A. Surma (red), *Analiza wybranych problemów z zakresu nauk społecznych. Tom 2*, Wydawnictwo Naukowe Tygiel, Lublin, s. 233-243.
19. **Barszcz P.**, (2019b), *Zjawisko gniazdownictwa w krajach Unii Europejskiej – skala, przyczyny, skutki. Casus Polski*, „Acta UniversitatisLodziensis. Folia Sociologica”, nr 69, s. 35-51.
20. **Barszcz P.**, (2021a) *Znaleźć miłość w telewizji... Alternatywne metody poszukiwania partnera życiowego w dobie społeczeństwa ponowoczesnego. Casus telewizyjnych programów randkowych*, „Seminare. Poszukiwania naukowe”, 2021, nr 2, vol.42, s. 85-98.
21. **Barszcz P.**, (2021b) *Współczesne relacje międzyludzkie w oczach młodych dorosłych Polaków – pomiędzy samotnością a miłością Raport z badań własnych dotyczących zjawiska samotności wśród użytkowników katolickich portali randkowych*, [w:] Kozłowska J., Chodźko E., (red), *Motywy miłości, kobiety i rodziny w wybranych dziedzinach nauki*, wyd. Naukowe Tygiel, Lublin, s. 236-255
22. **Bauman Z.**, (1999) *Nowoczesność i ponowoczesność*, [w] W. Kwaśniewicz (red) *Encyklopedia socjologii*, T. 2., Oficyna Naukowa, Warszawa.
23. **Bauman Z.**, (2003) *Razem osobno*, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
24. **Bauman Z.**, (2007) *Płynne życie*. Wydawnictwo Literackie, Kraków.
25. **Bertaux D.**, (1981) *Introduction*, [w] tenże (red) *Biography and society. The life history approach in the Social Sciences*, Sage Publications, London, s 7-8.
26. **Beck U., Beck-Gernsheim E.**,(2002)*Individualization, Institutionalized Individualism and its Social and Political Consequences*, Sage Publications, London-Thousand Oaks-New Delhi.
27. **Beck U., Beck-Gernsheim E.**, (2013) *Miłość na odległość. Modele życia w epoce globalnej*, tłum. M. Sutkowski, PWN, Warszawa
28. **Becker G.S.**, (1990) *Ekonomiczna teoria zachowań ludzkich*, PWN, Warszawa.
29. **Berger P L, Luckmann T.**, (2010) *Społeczne tworzenie rzeczywistości. Traktat z Socjologii Wiedzy*, J. Niżnik (tłum), PWN, Warszawa.

- 30. Bińko M.**, (2013) *Intymne i prywatne praktyki codzienności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa.
- 31. Bińko M.**, (2019) *Symulowana intymność w relacjach friends with benefits*, „Fabrica Societatis”, No.2, s. 8-25.
- 32. Biernat T., Sobierajski P.**, (2007) *Młodzież wobec małżeństwa i rodziny. Raport z badań*, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń.
- 33. Blau P.**, (2009) *Wymiana i władza w życiu społecznym*, A. Psuty- Zając, P. Zając (tłum) , Nomos, Kraków.
- 34. Blumer H.**, (2015) *Spółczesność jako interakcja symboliczna*, [w] I. Borowik, J. Mucha (red), *Współczesne teorie socjologiczne. Antologia tekstów- t.I*, Nomos, Kraków, s. 99-120.
- 35. Blumer H.**, (2017) *Interakcjonizm symboliczny. Perspektywa i metoda* ,tł. Grażyna Woroniecka, Nomos, Kraków.
- 36. Bobko A.**, (1991) *Kant czyli krytyka samotnego rozumu*, „Znak”, 4, (431), s. 60-66.
- 37. Borowik I.**, (1997) *Procesy instytucjonalizacji i prywatyzacji religii w powojennej Polsce*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- 38. Borowik I.**, (2004) *Berger Peter Ludwig*, [w] M. Libiszowska-Żółtkowska, J. Mariański (red), *Leksykon socjologii religii*, Verbinum, Wydawnictwo Księży Werbistów, Warszawa.
- 39. Bożewicz M.**, (2022) *Zmiany religijności Polaków po pandemii*, CBOS nr 85 s. 1-12.
- 40. Baudrillard J.**, (2015) *Symulakry i symulacja*, S. Królak (tłum), Wydawnictwo Sic!, Warszawa.
- 41. Bronk A.**, (1988) *Rozumienie, dzieje, język. Filozoficzna hermeneutyka H.-G. Gadamera*, RW KUL, Lublin.
- 42. Cargan L.**, (1981) *Singles: An Examination of Two Stereotypes, Family Relations*, nr 30, s. 200-208
- 43. Castells M.**, (2007), *Spółczesność sieci*, J. Stawiński, S. Szymański, K. Pawluś i inni (tłum), Warszawa.
- 44. Chase S.E.**, (2009) *Wywiad narracyjny. Wielość perspektyw, podejść, głosów*, [w] N.K. Denzin, Y.S. Lincoln (red), *Metody badań jakościowych*, t. 2., PWN, Warszawa, s. 15-56.
- 45. Chlewiński Z.**, (1982) *Psychologia religii*, Wydawnictwo KUL, Lublin.
- 46. Chudacoff H.P.**, (1999) *The age of the Bachelor: Creating an American Subculture*, Princeton University Press, New Jersey.

47. Coleman J.S., (1988) *Social Capital in the Creation of Human Capital*, „*American Journal of Sociology*”, No 4, s. 95-120
48. Coleman J.S., (1990) *Foundations of Social Theory*, Harvard University Press, Cambridge.
49. Czapiński J., (2001) *Psychologia społeczna: encyklopedia Blackwella (wyd. polskie)*, wyd. J. Santorski, Warszawa .
50. Czerepaniak –Walczak M., (1997), *Niepokoje współczesnej młodzieży w świetle korespondencji do czasopism młodzieżowych*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.
51. Czernecka J., (2009) *Cechy idealnego partnera i idealnego związku w opinii polskich singli i singielek*. „*Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica*” 34; s. 143-158.
52. Czernecka J., (2011) *Wielkomięscy single*, Poltext, Warszawa.
53. Darrington J., Percy K.W., Neihuis S., (2005) *The social and cultural construction of single hood among young, single Mormons*, „*The Qualitative Report*”, No. 4, vol. 10, pp. 639-661.
54. De Jong- Gierveld J., Aalberts M., (1980) *Singlehood. A creative or a lonely experience?*, „*Journal of Family and Economic Issues*”, No. 3, Vol.3, pp. 350-368.
55. DeMaris A., Rao K.V., (1992) *Premarital cohabitation and subsequent marital stability in the United States: A Reassessment*, „*Journal of Marriage and Family*”, No.54, s. 178–190.
56. Denzin N.K., Lincoln Y.S., (1994) *Handbook of Qualitative Research*, Sage Publications, Thousand Oaks 1994.
57. Dilthey W.. (1962) *Gesammelte Schriften. Band 1: Einleitung in die Geisteswissenschaften*, Aufl. Stuttgart.
58. Dilthey W., (1993) *Rozumienie i życie*, [w:] G. Sowiński (red), *Wokół rozumienia. Studia i szkice z hermeneutyki*, Wydawnictwo Naukowe PAT, Kraków, s. 66-106.
59. Dołęga Z., (2003) *Samotność młodzieży. Analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Wydawnictwo UŚ, Katowice.
60. Domeracki P., (2016) *Rozstaje samotności*, Wyd. Nomos, Warszawa.
61. Donnelly D. (2001) i inni, *Involuntary celibacy: a life course analysis*, „*The Journal of Sex Research*”, No.2, pp. 162-167.
62. Drozdowski R., Frąckowiak M., Krajewski M., i inni (2020) *Życie codzienne w czasach pandemii. Raport z drugiego etapu badań*, UAM w Poznaniu, Poznań.

- 63. Dryll E.**, (2004) *Homo Narrans- wprowadzenie*, [w:] E. Dryll, A. Cierpka (red.) *Narracja. Koncepcje i badania psychologiczne*, wyd. Instytutu Psychologii PAN, Warszawa, s. 7-12.
- 64. Dubas E.**, (2000) *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- 65. Dubas E.**, (2006) *Samotność- uniwersalny "temat" życia ludzkiego i wychowania*, [w] P. Domeracki, W. Tyburski (red.) *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, Toruń, s. 329-349.
- 66. Duberman L.**, (1977) *Marriage and Other Alternatives*, Greenwood Pub Group, New York.
- 67. Duch-Krzysztozek D.**, (1995) *Małżeństwo, seks, prokreacja. Analiza socjologiczna*, wyd. IFiS PAN, Warszawa.
- 68. Durkheim E.**, (1990) *Elementarne formy życia religijnego. System totemiczny w Australii*, PWN, Warszawa.
- 69. Edwards M., Hoover E.**, (1974) *The Challenge Of Being Single*, Hawthorn Books, New York 1974.
- 70. Ekeh P.P.**, (1974) *Social Exchange Theory. The Two Traditions*, Heinemann Educational Publishers, London, United Kingdom.
- 71. Epiktet** (1961), *Diatryby*. Enchejridion, Warszawa.
- 72. Erikson E.H.**, (1997) *Dzieciństwo i społeczeństwo*, tłum. P. Hejmej, Rebis, Poznań.
- 73. Falcman D., Koperski L.**, (2010) *Bycie singlem jako nowa koncepcja życia i alternatywa wobec małżeństwa*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 2010, nr 20, s. 73-92.
- 74. Fijolek B.**, (2014) *Samotność jako wybór z konieczności. Ujęcie filozoficzne egzystencjalnego dylematu jednostki we współczesnym świecie*, [w:] J. Zimny (red), *Samotność: wybór czy konieczność*, Wyd. KUL im. Jana Pawła II, Wydział Zamiejscowy Prawa i Nauk o Społeczeństwie w Stalowej Woli, Stalowa Wola, s. 219-227.
- 75. Filipiak M.**, (2013) *Pytania o sprawy ludzkie*, Wyd. Uniwersytetu Marie Curie-Skłodowskiej, Lublin.
- 76. Fontana A., Frey J.H.**, (2014) *Wywiad. Od neutralności do politycznego zaangażowania*, [w:] Denzin N.K., Lincoln Y.S. (red.), *Metody badań jakościowych. Tom 2*, PWN, Warszawa, s. 84-116.
- 77. Frankl V.**, (2009) *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, Czarna owca, Warszawa.
- 78. Fromm E.**, (1996) *Niech stanie się człowiek. Z psychologii etyki*, wyd. PWN, Warszawa.



- 79. Fromm E.**, (2004) *O sztuce miłości*, Wyd. Rebis, Poznań.
- 80. Funke G.**, (1994) *Hermeneutyka i język*, Wydawnictwo Naukowe Instytutu Filozofii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań.
- 81. Gadacz T.**, (1995) *Wypisy z ksiąg filozoficznych. O samotności- spotkaniu*, Znak, Kraków.
- 82. Gadamer H.G.**, (2007) *Prawda i metoda*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- 83. Gajda J.**, (1987) *Samotność i kultura*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa.
- 84. Gajda J.**, (2006) *Trzy aspekty samotności jako determinanta stylu życia i uczestnictwa w kulturze*, [w:] P. Domeracki, W. Tryburski (red.), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń, s. 179-187
- 85. Gasiul H.**, (2012) *Psychologia osobowości- nurty, teorie, koncepcje*, Difin, Warszawa, s. 276-277.
- 86. Gawęcka M.**, (2005), *Poczucie osamotnienia dziecka w rodzinie własnej*, wyd. Adam Marszałek, Toruń 2005.
- 87. Gawkowska A.**, (2013) *Intymność według Georga Simmla*, [w:] *O społeczeństwie, prawie i obyczajach: księga pamiątkowa ofiarowana profesorowi Jackowi Kurczewskiemu*, Wydawnictwo Słowo-Obraz-Terytoria, Warszawa, s. 133-142.
- 88. Gawkowska A.**, (2015) *Dar i (de)konstrukcja. Garść refleksji o współczesności na tle antropologii teologicznej Jana Pawła II*, „Ethos”, nr 3 (111), s.285-306.
- 89. Grabowska M.**, (2022) *Polski pejzaż religijny z bliższego planu*. Komunikat z badań, CBOS, Warszawa nr 27.
- 90. Giddens A.**, (2007) *Przemiany intymności. Seksualność, miłość i erotyzm we współczesnych społeczeństwach*, A. Szulżycka (tłum), PWN, Warszawa.
- 91. Giddens A.**, (2008) *Konsekwencje nowoczesności*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- 92. Giddens A.**, (2010) *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- 93. Giddens A.**, (współpraca P.W. Sutton), *Socjologia*, tłum. O. Siara, A. Szulżycka, P. Tomanek, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- 94. Gilejko L.**, (2005) *Spoleczeństwo a gospodarka. Socjologia ekonomiczna*, Wydawnictwo SGH, Warszawa.

- 95. Giza A.**, (1990) *Biografia jako fakt empiryczny i jako kategoria teoretyczna*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red) *Metoda biograficzna w socjologii*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa, s. 39-54.
- 96. Glaser B.G., Strauss A.**, (1967) *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research*, Aldine Chicago.
- 97. Gocłowska B.J.**, (2007) *Członek plemienia czy singiel? Nowe formy życia rodzinnego*, [w] D. Czajkowska-Ziobrowska, A. Zduniak (red), *Edukacja dla bezpieczeństwa. Bezpieczna szkoła, bezpieczny uczeń. Edukacja wobec zagrożeń szkolnych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa, Poznań, s. 116-134.
- 98. Goffman E.**, (1981) *Człowiek w teatrze życia codziennego. Słowo wstępne J. Szacki*, PIW, Warszawa.
- 99. Goffman E.**, (2010) *Spotkania*, P. Tomanek (tłum). Nomos, Kraków.
- 100. Goldenberg H., Goldenberg I.** (2006) *Terapia rodzin*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- 101. Goleczyńska-Grondas A. Dunajew-Tarnowska Ł.**, *Wprowadzenie*, [w:] A. Goleczyńska-Grondas, Ł. Dunajew-Tarnowska (red), *Metoda biograficzna w doradztwie zawodowym i pracy socjalnej*, Łódź, Łódzkie Towarzystwo Naukowe, s. 4-26.
- 102. Goldstein K.**, (1939) *The Organism: a Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man*, American Book Company, New York.
- 103. Gorzko M.**, (2004) *Typ doskonały materiału socjologicznego. O niektórych zastosowaniach metody biograficznej w socjologii polskiej*, wyd. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin.
- 104. Górny A.**, (2016) *Internet – instrument wsparcia czy czynnik destabilizacji funkcjonowania Kościoła katolickiego w Polsce?*, [w:] S.H. Zaręba, I. Borowik (red), *Tradycja i innowacja w polu refleksji socjologii religii*, Kontrast, Warszawa, s. 277-292.
- 105. Grabowska M.**, (2022) *Polski pejzaż religijny – z dalekiego planu*, CBOS, nr 105/2022, s. 1-9.
- 106. Grzeszczyk E.**, (2015) *Pojedyncze, profesjonalistki... „single professional women” w Polsce i na świecie. „Kultura i Społeczeństwo”, nr 2, s.199-225.*
- 107. Gudkova S.**, (2012) *Wywiad w badaniach jakościowych*, [w:] D. Jemielniak (red.) *Badania jakościowe. Metody i narzędzia*, T. 2, PWN, Warszawa, s. 111-129.
- 108. Han B- Ch.** (2022), *Społeczeństwo zmęczenia i inne eseje*, Krytyka Polityczna, Warszawa 2022.

109. **Harcourt G.**, (1961) *Brace and World*, New York.
110. **Halas E.**, (1990) *Biografia a orientacja symbolicznego interakcjonizmu*, [w:] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red) *Metoda biograficzna w socjologii*, PWN, Warszawa, s. 197-208.
111. **Halas E.**, (2012) *Interakcjonizm symboliczny. Społeczny kontekst znaczeń*, PWN, Warszawa.
112. **Hansen D., Shneiderman B., Smith M.A.**, (2011) *Analyzing Social Media Networks with NodeXL. Insights from a Connected World*, Morgan Kaufman, Burlington.
113. **Hechter M., Kanazawa S.**, (2008) *Teoria racjonalnego wyboru a socjologia*; [w:] *Współczesne teorie socjologiczne: tom I*, A. Jasińska- Kania i inni (red), Scholar, Warszawa, s. 156-188.
114. **Heidegger M.**, (1977) *Budować, mieszkać, myśleć. Eseje wybrane*, K. Michalski (tłum), Warszawa.
115. **Heidegger M.**, (1985) *Filozofia egzystencjalna*, PWN, Warszawa.
116. **Heidegger M.**, (1994) *Bycie i czas*, PWN, Warszawa.
117. **Helling I.**, (1990) *Metoda badań biograficznych*, [w] J. Włodarek, M. Ziółkowski (red) *Metoda biograficzna w socjologii*, Warszawa-Poznań, PWN, s. 13-37.
118. **Homanns G.C., Merton R.K.**, (1961) *Social Behaviour: Its Elementary Forms*, Harcourt. Brace and World, Inc, New York.
119. **Hommanns G.C.**, (1970) *The Relevance of Psychology to the Explanation of Social Phenomena* [w:] *Explanation in the Behavioural Sciences* , R.Borger, F. Cioffi (red), Cambridge, s. 334-359.
120. **Hoorn W.D.**, (1999) *Glad to Live Alone or Happier Together*, European Population Conference. The Hague, pp.16-23.
121. **Horney K.**, (1980) *Nerwica a rozwój człowieka*, PiW, Warszawa.
122. **Husserl E.**, (1999) *Kryzys nauk europejskich i fenomenologia transcendentalna*, tłum. S. Walczewska, Comer, Toruń.
123. **Ingarden R.**, (1963), *Dążenia fenomenologów*, [w:] tenże, *Z badań nad filozofią współczesną*, PWN, Warszawa.
124. **Jabłoński D., Ostasz, L.**, (2001) *Zarys wiedzy o rodzinie, małżeństwie, kohabitacji i konkubinacie. Perspektywa antropologii kulturowej i ogólnej*, Adiaphora, Olsztyn.
125. **Jaspers K.**, (1991) *Rozum i egzystencja. Nietzsche a chrześcijaństwo*, PWN, Warszawa.

126. **Jaspers K.**, (1993) *Wprowadzenie do filozofii*, tłum. A. Wołkowicz, Siedmioróg, Wrocław.
127. **Jaspers K.**, (2000) *Filozofia, t. 2. Rozjaśnianie egzystencji*, tłum. M. Żelazny, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń.
128. **Jung B.**, (2010) *Wstęp* [w:] B. Jung (red.) *Wokół mediów ery Web 2.0.*, WAIp, Warszawa, s. 7-9.
129. **Kaczmarek K.**, (1995) *Rozumienie samotności i jej wychowawcze aspekty na przestrzeni epok*, „Studia Edukacyjne” 1995, nr 1, s. 57-76.
130. **Karłowski J.**, (1992) *Sacrum*. [w:] Z. Drozdowicz (red.), *Zarys encyklopedyczny religii*, Wydawnictwo UAM, Poznań 1992, s. 299- 304.
131. **Kaufmann J.- C.** (2010), *Wywiad rozumiejący*, A. Kapciak (tłum), Oficyna Naukowa, Warszawa.
132. **Kawińska M., Wróblewska-Skrzek J., Linek A.**, (2020) *Wolność wyboru czy przymus zwyczaju? Tom I. Młodzież akademicka w dobie pandemii o związkach, intymności i więziach rodzinnych*, Wydawnictwo Rys, Poznań.
133. **Kaźmierska K.**, (1990) *O metodzie dokumentów biograficznych*, „Kultura i społeczeństwo”, nr 1/1990, s. 111-118.
134. **Kempny M., Szmatka J.**, (1992) *Współczesne teorie wymiany społecznej. Zbiór tekstów*. PWN, Warszawa.
135. **Kehrer G.**, (1996) *Wprowadzenie do socjologii religii*. tł. Janusz Piegza, Nomos, Kraków 1996.
136. **Kędzierska H.**, (2010) *Jakościowe inspiracje w badaniach edukacyjnych*, wyd. Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie, Olsztyn.
137. **Kędzior W.**, (2014) *Samotność– ucieczka od miłości* [w:] J. Zimny (red.) *Samotność– wybór czy konieczność?* Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Stalowa Wola , s. 699-714.
138. **Kępiński A.**, (1992) *Autoportret człowieka: myśli, aforyzmy*, wyd. Literackie, Kraków.
139. **Kępiński A.**, (2002) *Lęk*, wyd. Literackie, Kraków.
140. **Kierkegaard S.**, (1944) *The Concept of Dread*, Princeton University Press, New York.
141. **Kierkegaard S.**, (1982) *Bojaźń i drżenie. Choroba na śmierć*, J. Iwaszkiewicz (tłum), Homini, Warszawa.
142. **Klimowicz G.**, (1988) *Przeciwko bezradnej samotności*, Nasza Księgarnia, Warszawa.
143. **Kloch J.**, (2013) *Kościół w Polsce wobec Web 2.0*, Jedność, Kielce.

144. **Kocik L.**, (2002) *Wzory małżeństwa i rodziny. Od tradycyjnej jednorodności do współczesnych skrajności*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków.
145. **Kołodziejka M.**, (2015) *Korzystanie z religijnych stron i portali internetowych*, Centrum Badania Opinii Społecznej, Warszawa, s. 1-9.
146. **Kosior K.**, (2002) *Konieczność*, *Mała Encyklopedia Filozofii: pojęcia, problemy, kierunki, szkoły*, S. Jedynak (red), Branta, Lublin, s. 212-213.
147. **Krokos J.**, (1992) *Fenomenologia Edmunda Husserla, Aleksandra Pfandera, Maxa Schellera*, Agencja Wydawnicza Katolików, Warszawa.
148. **Krupa B.**, (2013) *Samotność- znak czasu*, [w] Z. B. Gaś, (red), *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć aby pomóc*, Wyd. Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, Lublin, s. 95-112.
149. **Księga Rodzaju 2,18**,(2008) [w]: *Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu*, Towarzystwo Świętego Pawła, Częstochowa, s.38.
150. **Kuklińska K.L.**, (2013) *Singlizm. Nowy styl życia w ponowoczesnym świecie*, wyd. Trio, Warszawa.
151. **Kulpińska J.**, (1991) *Człowiek jako istota społeczna*, [w] Z. Krawczyk, W. Morawski (red.) *Socjologia problemy podstawowe*, PWN, Warszawa, s. 55-77.
152. **Kvale S.**, (2010) *Prowadzenia wywiadów*, A. Dziuban (tłum), PWN, Warszawa.
153. **Kwak A.**, (1995) *Niezamężna kohabitacja jako zjawisko społeczne*. „Studia Socjologiczne”, nr 3-4, s.141-156.
154. **Kwak A.**, (2001) *Alternatywne formy życia rodzinnego w świecie współczesnym. Diagnoza i prognoza*, [w]: M. Ziółkowski (red), *Ludzie przelomu tysiąclecia a cywilizacja przyszłości*, Wydawnictwo o Fundacji Humaniora, Poznań, s. 155-167.
155. **Kwak A.**, (2005) *Rodzina w dobie przemian. Małżeństwo i kohabitacja*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
156. **Lalak D.**, (2010) *Podjęcie biograficzne (biograficzność) w naukach o wychowaniu. Trzy perspektywy dyskursu*, [w] S. Palka (red) *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, Gdańsk , s. 257-280.
157. **Leoński J.**, (1987) *Drogi życiowe i świadomość społeczna robotników polskich. Studium oparte na autobiografiach robotniczych*, Warszawa-Poznań.
158. **Leoński J.**, (1993) *Różne sposoby ujmowania metody biograficznej w socjologii*, [w] T. Rzepa, J. Leoński (red) *O biografii i metodzie biograficznej*, wyd. NAKOM, Poznań 1993, s. 25-32.
159. **Levinson P.**, (2010) *Nowe media*, tłum. M. Zawadzka, Wydawnictwo WAM, Kraków.

- 160. Linek A., Kurtyka-Chalas J.,** (2019) *Rodzina przed lustrem. Analiza codziennych problemów z perspektywy matek i ojców*, Warszawskie Wydawnictwo Socjologiczne, Warszawa – Poznań.
- 161. Lisowski G.,** (1994) *Wprowadzenie*, „Studia Socjologiczne”, 1994, nr 3/4 Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Warszawa, s. 4-9.
- 162. Lubowiecki-Vikuk A.P., Basińska A.,** (2008) *Turystyka i rekreacja jako antidotum na ekologiczne i zdrowotne skutki samotności*, [w:] W. Siwiński, R.D. Tauber, E. Mucha-Szajek (red), *Współczesne tendencje w rekreacji i turystyce*, Wyd. Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Gastronomii, Poznań, s. 157-169.
- 163. Lubowiecki-Vikuk A.P.,** (2011) *Determinanty aktywności rekreacyjno-turystycznej osób samotnych w Wielkopolsce*, wyd, Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Pisaeckiego w Poznaniu, Poznań.
- 164. Lubowiecki-Vikuk A.P.,** (2013) *Znaczenie kultury fizycznej i turystyki w zdrowym stylu życia osób samotnych*, [w:] K.L. Kuklińska (red.), *Singlizm. Nowy styl życia w ponowoczesnym świecie*. Trio, Warszawa, s. 73-89.
- 165. Luckmann T.,** (1996) *Niewidzialna religia*. L. Bluszcz (tłum), Nomos, Kraków.
- 166. Lyotard J.F.,** (2000) *Fenomenologia*, J. Migasiński (tłum), wydawnictwo KR, Warszawa.
- 167. Łobodzińska B.,** (1975) *Młodość, miłość, małżeństwo*, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- 168. Łopatkowa M.,** (1983), *Samotność dziecka*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- 169. Łukaszewski W.,** (1984) *Szanse rozwoju osobowości*, Książka i Wiedza, Warszawa.
- 170. Mandal M.,** (2004) *Podmiotowe i interpersonalne konsekwencje stereotypów związanych z płcią*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- 171. Manovich L.,** (2006), *Język nowych mediów*, P. Cypryański (tłum), Wydawnictwo WAIp, Warszawa.
- 172. Malinowski B.,** (1990) *Mit, magia, religia. Dzieła*. t. 7, PWN, Warszawa.
- 173. Mariański J.** (2007) *Spółczesność i jego dylematy moralne*, [w:] S. Partycki (red), *Nowoczesność, ponowoczesność. Społeczność obywatelskie w Europie Środkowej i Wschodniej*, t. I. Wydawnictwo KUL, Lublin, s. 24-35.
- 174. Mariański J.,** (2015) *Adiaforyzacja moralna*, [w:] J. Mariański (red.), *Leksykon socjologii moralności. Podstawy - teorie – badania – perspektywy*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków, s.22-23.

- 175. Mariański J.,** (2020) *Internet a religia*, „Zeszyty naukowe KUL”, 63 (2020) nr 2 (250), s. 5-29.
- 176. Mariański J.,** (2021) *Scenariusze przemian religijności i Kościoła Katolickiego w społeczeństwie polskim. Studium diagnostyczno-prognostyczne*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Nauk Społecznych, Lublin.
- 177. Marcel G.,** (1962) *Być i mieć*, PAX, Warszawa.
- 178. Marczak M.,** (2009) *Skazani na samotność*, Remedium 9/2009, s. 22- 23.
- 179. Marody M., Giza-Poleszczuk A.**(2004)*Przemiany więzi społecznych. Zarys teorii zmiany społecznej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- 180. Martel, K.,** (1967) *U podstaw fenomenologii Husserla*, Książka i Wiedza, Warszawa.
- 181. Masahiro Y.,**(1999) *Parasaito Shinguru no Jidai (The Erea of Parasite Singles)*,Chikuma Shobo, Tokyo.
- 182. Maslow A.,** (2006) *Motywacja i osobowość*, tłum. J. Radzicki, PWN, Warszawa.
- 183. McGraw J.,** (2000) *Samotność: studium psychologiczne i filozoficzne*, Polskie Towarzystwo Higieny Psychiczej, Warszawa 2000.
- 184. Mead G.H.,** (1975) *Umysł, osobowość i społeczeństwo*, tłum. Z. Wolińska, PWN, Warszawa.
- 185. Mead M.,** (2000) *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*, tłum. J. Hołówka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- 186. Mikiewicz P.,** (2016) *Socjologia edukacji. Teorie, koncepcje, pojęcia*, PWN, Warszawa.
- 187. Michalczyk T.,** (1997) *Rodzina jako sfera racjonalnego wyboru*, [w:] H. Cudak (red), *Rodzina polska u progu XXI wieku: I symposium naukowe*, Wydawnictwo Mazowieckiej Wyższej Szkoły Humanistyczno- Pedagogicznej, Łowicz, s. 34-42.
- 188. Mikolejko Z.,**(2014) *Religia bez właściwości*, [w] T. Chachulski, J., Snopek, M. Ślusarska (red.), *Religijność w dobie popkultury*, Wydawnictwo UKSW, Warszawa.
- 189. Mikulincer M., Segal J.,** (1990) *A multidimension analysis of the experience of loneliness*. “Journal of Social and Personal Relationships”,No.2 (7), pp. 209-230.
- 190. Mróz A.,** (2015) *Analiza hermeneutyczna narracji autobiograficznych w badaniach noetycznego poziomu rozwoju człowieka*, „Badania jakościowe w poszukiwaniu dróg i inspiracji”, tom 41, cz. 1/ 2015, s. 107-116.
- 191. Mulder C.H.,** (2003) *The Effect of Singlehood and Cohabitation on the Transition to Parenthood in the Netherlands*, „Journal of Family Issues”, No. 3, vol 24, pp.291-313.

- 192. Mysior R.,** (2015) *Friends with benefits. Czy tylko przyjaźń?*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, nr 1, s. 22-28.
- 193. Nietzsche F.,** (1994) *Narodziny tragedii albo Grecy i pesymizm*, tłum. B. Baran, Inter-Esse, Kraków.
- 194. Nietzsche F.,** (2003) *Ludzkie arcyludzkie*, K. Drzewiecki (tłum) . Vis-a- Vis/ Etiuda, Warszawa.
- 195. Nowak M.,** (1993) *Metoda hermeneutyczna w pedagogice*, Roczniki Nauk Społecznych, Tom XXI – zeszyt 2 –, s. 49-58.
- 196. Obuchowski K.,** (1995) *Przez galaktykę potrzeb. Psychologia dążeń ludzkich*, Zysk i Spółka, Poznań.
- 197. Ortega y' Gasset J.,** (1982) *Bunt mas i inne pisma socjologiczne*, PWN, Warszawa.
- 198. Orzelska J.,** (2011) *W stronę pedagogiki samotności. Inspiracje Thomase Mertonem*, Wyd. Adam Marszałek, Toruń.
- 199. Osińska K.,** (2009) *Doświadczenie samotności*, [w] A. Matusiak (red), *Samotność chciana i niechciana*, Wydawnictwo Espe, Kraków, s.11-29.
- 200. Palus K.,** (2010) *Wybrane psychologiczne uwarunkowania braku partnera życiowego w okresie wczesnej dorosłości.*, Wydawnictwo Naukowe Wydziału Nauk Społecznych Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań.
- 201. Pankowski K.,** (2023) (opr.), *Zadowolenie z życia w roku 2022. Komunikat z badań*, nr 5, CBOS, Warszawa, s.1-12.
- 202. Pomian K.,** (1962) *Sartre - filozof ludzkiej egzystencji*, [w:] B. Baczek (red.), *Filozofia i socjologia XX wieku*, Tom1-2, Wiedza Powszechna, Warszawa.
- 203. Paprzycka E.,** (2008) *Kobiety żyjące w pojedynkę. Między wyborem a przymusem*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa.
- 204. Paprzycka E.,** (2013) *Bycie singlem jako doświadczenie niejedno razowe w przebiegu życia*, [w] K.L. Kuklińska (red), *Singlizm. Nowy styl życia w ponowoczesnym świecie*, wyd. Trio, Warszawa, s. 91-121.
- 205. Pawłowska R.,** (2006) *Samotność człowieka- rozważania teoretyczne*, [w] R. Pawłowska, E. Jundził (red.), *Pedagogika człowieka samotnego*, Wyd. Gdańskiej Wyższej Szkoły Humanistycznej, Gdańsk, s. 17-44.
- 206. Piecuch Cz.,** (2006) *Konstruktywna rola samotności* [w:] P. Domeracki, W. Tyburski (red), *Zrozumieć samotność- studium interdyscyplinarne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń , s. 93-100.



- 207. Piwowarski W.**,(1996) *Socjologia religii*, Redakcja Wydawnictw Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin.
- 208. Potocka J.**, (1993) *Filozofia kryzysu nauki według Edmunda Husserla i jego koncepcja fenomenologii „świata przeżywanego”*, [w] Z. Krasnodębski (red), *Świat przeżywany*, PWN, Warszawa, s. 25.-47
- 209. Póltawski A.**,(2013) *Fenomenologia a rozumienie kim jesteśmy*, „Kwartalnik Filozoficzny” 2013, nr 3 (t.XLI), s. 5-18.
- 210. Prusak J.**, (2005) *Bliskość tak, ale się boję*, "List", nr 10, Stowarzyszenie Ewangelizacji przez Media Kraków, s. 23-25.
- 211. Przybył I.**, (2015) *Proces redefinicji narzeczeństwa w ostatnich dziesięcioleciach*, [w] I. Taranowicz, S. Grotowska (red.), *Rodzina wobec wyzwań współczesności: wybrane problemy*, Oficyna Wydawnicza Arboretum, Wrocław, s. 107–122.
- 212. Przybył I.**, (2016) *Atrakcyjność instytucji małżeństwa w społeczeństwie ponowoczesnym*, "Societas/Communitas", 2016, vol. 1, nr 21, s.117-135.
- 213. Przybył I.**, (2017) *Historie przedślubne. Studium socjologiczne przemian instytucji zaręczyn*, Wyd. Naukowe UAM, Poznań.
- 214. Raclaw- Markowska M.**, (2000) *Od jednorodności ku różnorodności: modernizacja rodzin w Polsce*, „Problemy Rodziny” nr 2-3, s. 22-29.
- 215. Rawicz J. i inni** (red) (2005) *Encyklopedia Gazety Wyborczej, tom 8*, Agora, Warszawa.
- 216. Rembowski J.**, *Samotność*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- 217. Reynolds J., Wetherell M., Taylor, S.**, (2007) *Choice and chance: negotiating agency in narratives of singleness*, "The Sociological Review", Vol. 55, No. 2, pp. 331-351.
- 218. Ricoeur P.**, (1989) *Język, tekst, interpretacja*, PIW, Warszawa.
- 219. Riesman D.**, (2017) *Samotny tłum*, J. Strzelecki (tłum) Vis-a-vis/Etiuda, Kraków.
- 220. Ritzer G.**, (2004) *Klasyczna teoria socjologiczna*, Zysk i S-ka, Poznań.
- 221. Robertson R.**, (2012) *Główne zagadnienia analizy religii*, [w:] W. Piwowarski (red) *Socjologia religii. Antologia tekstów*, Nomos, Kraków.
- 222. Rostowski J.**, (1987) *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobrego związku małżeńskiego*, PWN, Warszawa.
- 223. Rozen B.**, (2011) *Rodzina drogą do spełnionego życia- czy jedyną?* „Studia Redemptorytowskie”, nr 2(9), s. 139-167.
- 224. Rudnicki S.**, (2013) *Ciało i tożsamość w Internecie. Teoria, dyskurs, codzienność*, Scholar, Warszawa.

225. **Rulewski J.**, (2017) *Husserlowskie pojęcie świata przeżywanego (Lebenswelt)*, „Ruch Filozoficzny” nr (3), s. 181-186.
226. **Ruszkiewicz D.**, (2008) *Życie w pojedynkę. Ucieczka od rodziny czy znak naszych czasów?* Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź.
227. **Rychłowska-Niesporek A.**, (2019) *Seeking a life partner with the use of Internet technology*, „Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne” 2, s.51-62.
228. **Sartre J.P.**, (1965) *Wolność i odpowiedzialność* [w:] L. Kołakowski, K. Pomian (red) Filozofia egzystencjalna. Wybór i wstępy, PWN, Warszawa.
229. **Sartre J.P.**, (1974) *Mdłości*, PiW, Warszawa.
230. **Sartre J.P.** (1998) *Egzystencjalizm jako humanizm*, Muza SA, Warszawa.
231. **Schütz A.**, (1970) *Reflections on the Problem of Relevance*, Yale University Press, New Haven–London.
232. **Schütz A.**, (1972) *The Problem of Social Reality. Collected Papers I by Alfred Schütz*, Martinus Nijhoff Publishers, Lejda.
233. **Schütz A.**, (1989) *Fenomenologia i nauki społeczne*, tłum. Dorota Lachowska, [w] Z. Krasnodębski( red) , *Fenomenologia i socjologia*, PWN, Warszawa, s. 107-130.
234. **Schütz A.**, (2008) *O wielości rzeczywistości. Szkice z socjologii fenomenologicznej*, B. Jabłońska (tłum), Nomos, Kraków.
235. **Schütz A., Luckmann T.**, (1973) *The Structures of the Life-World*, Northwestern University Press, Evanston.
236. **Schopenhauer A.**, (2000) *Aforyzmy o mądrości życia*, J. Garewicz (tłum) Czytelnik, Warszawa.
237. **Shaputis K.**, (2003) *The crowded nest syndrome: Surviving the return of adultchildren*, Clutter Fairy Publishing, Olympia, Wash.
238. **Sieńko D.**, (2014) *Samotność ludzi starszych i sposoby jej przeciwdziałania*, [w] J. Zimny (red), *Samotność: wybór czy konieczność?*, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Stalowa Wola, s. 543-559.
239. **Sierocki R.**, (2018) *Praktykowanie religii w nowych mediach. Katolicka przestrzeń Facebooka*, wyd. Adam Marszałek, Toruń.
240. **Siuda P.**, (2010) *Religia a Internet. O przenoszeniu religijnych granic do cyberprzestrzeni*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
241. **Stachowska E.**, (2012) *Religia i media w warunkach polskich*, w: E. Firlit, M. Hainz, M. Libiszowska-Zółtkowska, i inni (red), *Pomiędzy sekularyzacją i religijnym*

- ożywieniem. Podobieństwa i różnice w przemianach religijnych w Polsce i w Niemczech, WAM, s. 351-370.
- 242. Stein P.**, (1976) *Single*, Englewood Clifits, New Jersey.
- 243. Stein P.**, (1981) *Single life, Unmarried Adults in Social Context*, St. Martin's Press, New York.
- 244. Stein P.**, (2008) *Bycie singlem- próba zrozumienia życia singli*, [w:] P. Sztompka, M. Bogunia-Borowska (red), *Socjologia codzienności*, Znak, Kraków, s.145-157.
- 245. Slany K.**, (2002) *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*, Nomos, Kraków.
- 246. Sroczyńska M.**, (2018a) *Delegitymizacja religijnego wymiaru intymności małżeńsko-rodzinnego w ocenie młodzieży studiującej*, [w:] S.H. Zaręba, M. Zarzecki (red.), *Między konstrukcją a dekonstrukcją uniwersum znaczeń. Badania religijności młodzieży akademickiej w latach 1988–1998–2005–2017*, Warszawskie Wydawnictwo Socjologiczne, Warszawa, s. 87-113.
- 247. Sroczyńska M.**, (2018b) *O potrzebie religii w ponowoczesnym świecie (refleksje socjologa)*, „Chrześcijaństwo-Świat-Polityka” 22, s. 166-174.
- 248. Sroczyńska M.**, (2021) *Sacrum a młodzież*, Libron, Kraków.
- 249. Stachura K.**, (2014) *Nowe media i technologie tożsamości. Lifestreaming jako praktyka społeczno-kulturowa*, „Toruńskie Studia Bibliologiczne”, 2014, nr 1 (12), s. 137-151.
- 250. Stasińska A.**, (2018), *Socjologia pary. Praktyki intymne w związkach nieheteroseksualnych*, Nomos, Kraków.
- 251. Stelmach J.**, (1989) *Co to jest hermeneutyka?*, Wydawnictwo Nauka dla Wszystkich, Kraków.
- 252. Sternberg RJ**, (1986) *A Triangular Theory of Love*. „Psychological Review” 1986, No. 93, pp. 119-135.
- 253. Strohm C.Q, Seltzer J., Cochran J.A., Mays S.D., V.M**, (2019) *Living Apart Together Relationships in the United States*, „Demographic Research” No. 21, pp. 177–214.
- 254. Stryker Sh.** (1980) *Symbolic Interactionism. A social Structural Version*, Benjamin Cumming Publishing, Menlo Park.
- 255. Such-Pyrgiel M.**, (2012) *System wartości osób żyjących w pojedynkę w świetle wyników badań własnych*, „Uniwersyteckie Czasopismo Socjologiczne/ Academic Journal of Sociology”, 7, s. 77-91.

- 256. Such-Pyrgiel M.** (2013), *Sylwetka społeczno-demograficzna osób żyjących w pojedynkę – raport z badań nad fenomenem singli*, „Journal of Modern Science”, Vol. 17, no 2, pp. 515-533.
- 257. Such-Pyrgiel M.**, (2014), *The lifestyles of single people in Poland*, „Procedia - Social and Behavioral Sciences”, No.9, pp. 198 – 204.
- 258. Such-Pyrgiel M.**, (2018) *Społeczny wymiar życia singli. Studium socjologiczne*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Gospodarki Euroregionalnej im. Alcide De Gasperi w Józefowie, Józefów.
- 259. Such-Pyrgiel M.**, (2019) *Partnership Market and Partner's Finding Strategies. Matrimonial and Procreational Plans of Singles in the Light of Economic Theory of Human Behavior by Gary Stanley Becker* [w:] K. Adamczyk (red) *Singlehood from Individual and Social Perspectives*, Libron, Kraków, s.77-116.
- 260. Szacki J.**, (2012) *Historia myśli socjologicznej*, PWN, Warszawa.
- 261. Szczepański J.**, (1988a) *Sprawy ludzkie*, Czytelnik, Warszawa.
- 262. Szczepański J.**, (1988b) *O indywidualności*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa.
- 263. Szlachcicowa I.**, (2003) *Biografia a tożsamość*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław.
- 264. Szlendak T.**, (2002) *Architektura romansu. O społecznej naturze miłości erotycznej*, Oficyna Naukowa, Warszawa.
- 265. Szlendak T.**, (2010) *Socjologia rodziny*, PWN, Toruń.
- 266. Sztajer S.**, (2010) *Idea homo religiosus a współczesne przemiany religijności*, „Przegląd Religioznawczy”, nr 2, s. 17-26.
- 267. Sztompka P.**, (2002) *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Znak, Kraków.
- 268. Szumilas-Praszek W.**, (2013) *Egzystencja w pojedynkę jako konkurencja dla współczesnego życia rodzinnego – zmiana filozofii życia. Nowe wyzwanie społeczne i edukacyjne w dobie kultury instant*. [w:] N. Starik, A. Zduniak (red.), *Podmiotowość w edukacji wobec odmienności kulturowych oraz społecznych różnicowań*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa w Poznaniu, Poznań, T.3, s. 401-409.
- 269. Szwejka Ł., Więckiewicz B., Nowakowski P.T.**, (2021) *Między wspólnotą a wyobcowaniem. Człowiek w kontekście współczesnych przeobrażeń społeczeństwa i rodziny*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- 270. Szymborska A.**, (1969) *Sieroctwo społeczne*, Wiedza Powszechna, Warszawa.

- 271. Tarnogórski Cz.**, (1988) *Wobec samotności i osamotnienia* [w:] M. Szyszkowska (red.), *Samotność i osamotnienie*, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa, s. 3-18.
- 272. Tatariewicz W.**, (2005) *Historia filozofii, tom I*, PWN, Warszawa .
- 273. Tillich P.**, (1991) *Osamotnienie i odosobnienie*, K. Mech (tłum) „Znak”, nr 4, s. 3-8.
- 274. Tillich P.**, (2016), *Męstwo bycia*, H. Bednarek (tłum) Vis-a-Vis/Etiuda, Kraków.
- 275. Tokarski J.**, (1980) *Słownik wyrazów obcych PWN*, PWN, Warszawa.
- 276. Trimberger E.K.**, (2008) *Nowa singielka*, W.A.B., Warszawa.
- 277. Trussell J., K.V., Rao K.V., White J.M.**, (1989) *Premarital Cohabitation and Marital Stability: A Reassessment of the Canadian Evidence*, „Journal of Marriage and Family”, No. 51, pp. 535–544.
- 278. Tymicki K.**, (2001) *Starokawalerstwo i staropanieństwo. Analiza zjawiska*. „Studia Socjologiczne”, nr 2, s. 77-106.
- 279. Urbańska M.**, (2018) *Życie w pojedynkę w opiniach młodych dorosłych*, „Wychowanie w Rodzinie” , nr 2, tom XVIII, s. 261-275.
- 280. Van Hoorn W. D.**, (1999) *Glad to Live Alone or Happier Together*, Monthly Bulletin of Population Statistics, pp.16-23.
- 281. Wasiewska K.M.**, (2010), *Samotność młodzieży*, Wyd. Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Bydgoszczy, Bydgoszcz.
- 282. Webster F.**, (2002) *The Information Society Revisited*, [in:] L. A. Lievrouw, S. Livingstone (eds.), *The Handbook of New Media*, Sage Publications, London.
- 283. Weiss R.S.**, (1973) *Loneliness: The Experience of Emotional and Socialisolation*, MA, US: The MIT Press, Cambridge.
- 284. Włodarczyk E., Chanduszko-Salska J.**, (2013) *Negatywne aspekty związków friends with benefits*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, nr 2, s. 116-120.
- 285. Wojtanowska W.**, (2015) *Wartości nowoczesne w społeczeństwie ponowoczesnym. Wybrane zagadnienia*, [w] K. Cikała-Kaszowska, W. B. Zieliński (red) *Spółczesność- społeczeństwo ponowoczesności. Namysł nad kondycją współczesnego społeczeństwa*, wyd. Uniwersytet Papieski JPPII, Kraków, s. 16-28.
- 286. Wolf A.**, (1995) *Pokonać samotność*, Czytelnik, Warszawa.
- 287. Wójtowicz A.**, (2004) *Współczesna socjologia religii. Założenia, idee, programy*. Wyższa Szkoła Społeczno-Gospodarcza, Tyczyn.
- 288. Wysocka E.**, (2010) *Doświadczenie życia w młodości – problemy, kryzysy i strategie ich rozwiązywania. Próba opisu strukturalno-funkcjonalnego modelu życia*

preferowanego przez młodzież z perspektywy pedagogiki społecznej, Wydawnictwo UŚ, Katowice.

289. **Zarzecki M., Zaręba S.H.**, (red) (2020) *Między konstrukcją a dekonstrukcją uniwersum znaczeń. Badania religijności młodzieży akademickiej w latach 1988–1998–2005–2017*, Warszawskie Wydawnictwo Socjologiczne, Warszawa.
290. **Zawada M.**, (1999) *Zaślubiny z samotnością*, Wydawnictwo Karmelitów Bosych, Kraków.
291. **Zemło M.**, (2016) *Co to znaczy rozumieć? Alfreda Schütz'a koncepcja świata życia jako perspektywa poznawcza i metodologiczna*, „Roczniki Nauk Społecznych”, nr 8, s. 67-94.
292. **Zimnica-Kuzioła E.**, (2012) *Metodologiczne aspekty badania sfery sacrum*, „Collectanea Theologica”, nr 3, s.99-114.
293. **Żurek A.**, (2005) *Relacje łączące młodych singli z rodzicami*, [w:] W. Wrzesień, A. Żurek, I. Przybył (red.), *Rodzice i ich dzieci w tańcu pokoleń*, PWN, Poznań.
294. **Żurek A.**, (2008) *Single. Żyjąc w pojedynkę*. Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań.

#### ŹRÓDŁA INTERNETOWE:

1. **BestDates.pl**: <https://bestdates.pl/katolickie-portale-randkowe/> [dostęp: 27.04.2023]  
*10 najlepsze katolickie serwisy randkowe*, <https://datingranking.net/pl/10-najlepszych-katolickich-randkowych/> [dostęp: 27.04.2023].
2. **DobrySłownik.pl**, *Singiel*: <https://dobryslownik.pl/slowo/singiel/109540/> [dostęp: 12.04.2022].
3. **Dziennik.pl** (2013), *Co piąty Polak wie o samotnym życiu. Oto główne powody!*, <http://jegostrona.pl/news/artykuly/419454,co-piasty-polak-wiedzie-samotne-zycie-oto-glowne-powody.html> [dostęp: 14.04.2022].
4. **Filmweb.pl**, *Jak to robią single*:  
<https://www.filmweb.pl/film/Jak+to+robi%C4%85+single-2016-561010> [dostęp: 13.04.2022].
5. **Filmweb.pl**, *Planeta Singli*  
<https://www.filmweb.pl/film/Planeta+Singli-2016-751987> [dostęp: 13.04.2022].
6. **Filmweb.pl**, *Singielka*, <https://www.filmweb.pl/serial/Singielka-2015-747666> [dostęp: 13.04.2022].
7. **Krzewiński M.**, (2018) *Martin Heidegger i koncepcja życia autentycznego*, za:  
<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,1196> [dostęp: 30.03.2018].

8. **Misiuk W.**, (2017), *Samotne życie w wielkim mieście- dlaczego wielu z nas decyduje się zostać singlem?* <https://portal.abczdrowie.pl/samotne-zycie-w-wielkim-miescie-dlaczego-wielu-z-nas-decyduje-sie-zostac-singlem>[dostęp: 07.07.2022].
9. **Mysli.pl** *Rzucanie okruchów, czyli breadcrumbing w relacjach*, <https://mysli.pl/breadcrumbing/> [dostęp:27.02.2023].
10. **Newsweek.pl**, *Stare dzieci: Młodzi Polacy nie chcą się usamodzielniać*, <http://www.newsweek.pl/polska/dzieci-mieszkajace-z-rodzicami-bamboccioni-newsweek-pl,artykuly,280402,1.html> [dostęp: 28.04.2022].
11. **Newsweek.pl**,<http://stylzycia.newsweek.pl/45-powodow-dlaczego-jestesmy-sami-newsweek-pl,artykuly,283611,1.html>[dostęp: 08.07.2022].
12. **O'Reilly T.**, *What is Web 2.0: Design Patterns and Business Models for the Next Generation of Software*. <http://www.preilly.com/pub/a/web2/archive/what-is-web-20.html> [dostęp: 30.03.2023].
13. **Pilat E.**, *Słodki żywot polówki*, <http://www.deon.pl/inteligentne-zycie/ona-i-on/art,211,slodki-zywot-polowki.html> [dostęp: 12.04.2022].
14. **Prajsnar A.**, *Polska staje się krajem samotnych ludzi? Sprawdzamy co mówią dane*, <https://forsal.pl/gospodarka/demografia/artykuly/8671478,polska-kraj-samotnych-ludzi.html> [dostęp:10.03.2023].
15. <https://psychologywriting.com/humanistic-theory-by-maslow-and-rogers/> [dostęp:02.07.2023]
16. **Rozpędek M.**, (2016) <https://wiadomosci.wp.pl/mezczyzni-sa-mniej-samodzieln-wciaz-dominuja-wsrod-gniazdownikow-6025271179928193a> [dostęp: 28.04.2022].
17. **Sikora D.**, (2012) *Kim jest singiel – potoczne i socjologiczne rozumienie pojęcia*<http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=633>[dostęp: 26.07.2022].
18. **Slang.pl**, *Co to znaczy singiel?* <https://slang.pl/singiel/> [dostęp: 12.04.2022].
19. **Słownik Języka Polskiego PWN**, *Singiel*:<https://sjp.pwn.pl/slowniki/singiel.html> [dostęp: 12.04.2022].
20. **Solecki P.**, *Chmura – niezwykła forma dla zwykłej tabeli*, <https://predictivesolutions.pl/chmura-niezwykla-forma-dla-zwyklej-tabeliabeli> [dostęp: 17.06.2023]
21. **Styl.pl**: *Niebezpieczne trendy w randkowaniu. Na te zachowania musisz uważać :* <https://styl.interia.pl/spoleczenstwo/news-niebezpieczne-trendy-w-randkowaniu-na-te-zachowania-musisz-u,nId,6756902> [dostęp: 04.05.2023].
22. **Wielki Słownik języka polskiego: Singiel:**

*Singiel*, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/44054/singel/4968510/osoba> [dostęp: 12.04.2022].

**23. Wojciechowski R.**, (2015), *Wieczne dzieci*, <https://www.tygodnikprzeglad.pl/wieczne-dzieci/> [dostęp: 28.04.2022].



## SPIS RYSUNKÓW

Rysunek 1- Odezwa konkursowa zamieszczona na portalu <i>Przeznaczeni.pl- I faza badań</i> ...	133
Rysunek 2. Ogłoszenie badawcze zamieszczone na portalu <i>Chrześcijańscy Single.pl</i> .....	134
Rysunek 3- Odezwa konkursowa zamieszczona na facebookowym profilu <i>Samotni Katolicy</i> .....	136
Rysunek 4- Waga poszczególnych kategorii słownych, w kontekście oceny współczesnych relacji międzyludzkich nawiązywanych przez młodych dorosłych (wykres chmurowy).....	155
Rysunek 5- Waga poszczególnych kategorii słownych, w kontekście skojarzeń związanych z samotnością (wykres chmurowy).....	162
Rysunek 6- Waga poszczególnych kategorii słownych, w odniesieniu do sytuacji, w których single najczęściej doświadczają samotności (wykres chmurowy).....	167
Rysunek 7- Waga poszczególnych kategorii słownych, w odniesieniu do metod stosowanych przez młodych dorosłych w celu przezwyciężenia samotności (wykres chmurowy).....	173
Rysunek 8- Waga poszczególnych kategorii słownych, w kontekście oceny współczesnych relacji międzyludzkich nawiązywanych przez młodych dorosłych (wykres chmurowy).....	187
Rysunek 9- Waga poszczególnych kategorii słownych, w kontekście wypowiedzi na temat przyczyn rezygnowania ze współczesnych relacji interpersonalnych (wykres chmurowy)...	194
Rysunek 10- Waga poszczególnych kategorii słownych, w kontekście skojarzeń związanych z samotnością (wykres chmurowy).....	202
Rysunek 11- Waga poszczególnych kategorii słownych, w odniesieniu do sytuacji, w których single najczęściej doświadczają samotności (wykres chmurowy).....	207
Rysunek 12- Waga poszczególnych kategorii słownych, w odniesieniu do metod stosowanych przez młodych dorosłych w celu przezwyciężenia samotności (wykres chmurowy).....	215

# **ANEKS**

## Załącznik nr 1. Odezwa konkursowa zamieszczona na portalu *Przeznaczeni.pl*



### ODEZWA KONKURSOWA

#### Instytut Nauk Socjologicznych

#### Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

ogłasza konkurs na wypowiedzi osobiste młodych dorosłych pod hasłem:

#### WSPÓŁCZESNE BARWY SAMOTNOŚCI

U podstaw konkursu leży potrzeba lepszego poznania młodego pokolenia, jego nadziei i rozczarowań w obszarze relacji międzyludzkich. Konkurs jest przeznaczony dla osób w wieku 25–34 lata. Zgłoszone prace zostaną poddane analizie badawczej w ramach przygotowywanej rozprawy doktorskiej.

Szacuje się, że we współczesnym społeczeństwie polskim już co piąta osoba żyje w pojedynkę, a liczba singli przekroczyła niedawno 9 milionów. W dzisiejszych czasach coraz więcej ludzi boryka się z samotnością, a co czwarta młoda osoba z pokolenia millenialsów nie ma ani jednego przyjaciela. Ze względu na te niepokojące dane oraz rangę problemu niezwykle istotne jest przeprowadzenie w tym obszarze obiektywnych badań socjologicznych. Tak zarysowana problematyka pojawia się w kontekście portalu randkowego po raz pierwszy, a więc prowadzone badanie ma duże znaczenie w wymiarze poznawczym i praktycznym.

Przemyślenia dotyczące samotności można formułować w dowolnej formie, np. **listu, eseju, dziennika, pamiętnika (bloga) czy luźnych zapisków.**

Prosimy, aby dzieląc się swoimi spostrzeżeniami, wzięli Państwo pod uwagę następujące kwestie:

- Co myślicie o współczesnych relacjach międzyludzkich, o miłości i przyjaźni?
- W jaki sposób rozumiecie samotność i czy dostrzegacie jej obecność w życiu własnym oraz w gronie rówieśników?
- Jeśli czujecie się samotni, to w jaki sposób tego doświadczacie?
- Jakie zdarzenia, okoliczności, sytuacje przywołują myśli i uczucia związane z samotnością?
- W jaki sposób radzicie sobie z samotnością?
- Czy Waszym zdaniem samotność ma pozytywne strony?

- Czy uważacie, że samotność stanowi nieodłączną część życia, czy może bywa stanem przejściowym, któremu należy przeciwdziałać?
- Od kogo otrzymujecie wsparcie w trudnych chwilach?
- Czy spotkanie drugiej, bliskiej osoby podzielającej podobne wartości może zmienić sposób doświadczania samotności?
- Jakie znaczenie w przeżywaniu samotności może mieć wiara religijna?
- Dlaczego zdecydowaliście się założyć konto na portalu?
- Czy obecność na tym portalu zmieniła coś w Waszym życiu?
- Czy spotkaliście się z kimś, kogo poznaliście na tym portalu?
- Czy udało się Wam nawiązać jakąś szczególną znajomość?

Autorzy prac proszeni są o podanie w **oddzielnym pliku** następujących danych: imienia, roku urodzenia, numeru telefonu, miejscowości zamieszkania, wykształcenia, wykonywanego zawodu, a także informacji, od kiedy korzystają z portalu.

**Organizatorzy konkursu zapewniają uczestnikom anonimowość. Zebrany materiał zostanie wykorzystany wyłącznie do celów naukowych. Wyboru najlepszych prac, przyjmując za kryterium oryginalność i wielostronność wypowiedzi, dokona jury składające się z przedstawicieli kadry Instytutu i jego doktorantów.**

Prace prosimy przysyłać na adres e-mailowy: [samotnosc.mlodych@gmail.com](mailto:samotnosc.mlodych@gmail.com) do **31 maja 2020 roku**

**Na zwycięzców konkursu czekają atrakcyjne nagrody:**

1. miejsce: voucher dla 2 osób do jednej z ekskluzywnych warszawskich restauracji,
2. miejsce: zaproszenie dla 2 osób do Pijalni Czekolady Wedel i kosz słodkich upominków,
3. miejsce: bilety dla 2 osób do kina/teatru na seans lub spektakl wybrany przez zwycięzcę.

Ponadto 3 wyróżnione osoby otrzymają powerbanki.

## Załącznik nr 2. Odezwa konkursowa zamieszczona na portalu Chrześcijańscy Single



PRZYJDŹ! POZNAJ! POKOCHAJ!

### ODEZWA KONKURSOWA

#### Instytut Nauk Socjologicznych

#### Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

ogłasza konkurs na wypowiedzi osobiste młodych dorosłych pod hasłem:

### WSPÓŁCZESNE BARWY SAMOTNOŚCI

U podstaw konkursu leży potrzeba lepszego poznania młodego pokolenia, jego nadziei i rozczarowań w obszarze relacji międzyludzkich. Konkurs jest przeznaczony dla osób w wieku 25–34 lata. Zgłoszone prace zostaną poddane analizie badawczej w ramach przygotowywanej rozprawy doktorskiej.

Szacuje się, że we współczesnym społeczeństwie polskim już co piąta osoba żyje w pojedynkę, a liczba singli przekroczyła niedawno 9 milionów. W dzisiejszych czasach coraz więcej ludzi boryka się z samotnością, a co czwarta młoda osoba z pokolenia millenialsów nie ma ani jednego przyjaciela. Ze względu na te niepokojące dane oraz rangę problemu niezwykle istotne jest przeprowadzenie w tym obszarze obiektywnych badań socjologicznych. Tak zarysowana problematyka pojawia się w kontekście portalu randkowego po raz pierwszy, a więc prowadzone badanie ma duże znaczenie w wymiarze poznawczym i praktycznym.

Przemyślenia dotyczące samotności można formułować w dowolnej formie, np. **listu, eseju, dziennika, pamiętnika (bloga) czy luźnych zapisków.**

Prosimy, aby dzieląc się swoimi spostrzeżeniami, wzięli Państwo pod uwagę następujące kwestie:

- Co myślicie o współczesnych relacjach międzyludzkich, o miłości i przyjaźni?
- W jaki sposób rozumiecie samotność i czy dostrzegacie jej obecność w życiu własnym oraz w gronie rówieśników?
- Jeśli czujecie się samotni, to w jaki sposób tego doświadczacie?

- Jakie zdarzenia, okoliczności, sytuacje przywołują myśli i uczucia związane z samotnością?
- W jaki sposób radzicie sobie z samotnością?
- Czy Waszym zdaniem samotność ma pozytywne strony?
- Czy uważacie, że samotność stanowi nieodłączną część życia, czy może bywa stanem przejściowym, któremu należy przeciwdziałać?
- Od kogo otrzymujecie wsparcie w trudnych chwilach?
- Czy spotkanie drugiej, bliskiej osoby dzielącej podobne wartości może zmienić sposób doświadczania samotności?
- Jakie znaczenie w przeżywaniu samotności może mieć wiara religijna?
- Dlaczego zdecydowaliście się założyć konto na portalu?
- Czy obecność na tym portalu zmieniła coś w Waszym życiu?
- Czy spotkaliście się z kimś, kogo poznaliście na tym portalu?
- Czy udało się Wam nawiązać jakąś szczególną znajomość?

Autorzy prac proszeni są o podanie w **oddzielnym pliku** następujących danych: imienia, roku urodzenia, numeru telefonu, miejscowości zamieszkania, wykształcenia, wykonywanego zawodu, a także informacji, od kiedy korzystają z portalu.

**Organizatorzy konkursu zapewniają uczestnikom anonimowość. Zebrany materiał zostanie wykorzystany wyłącznie do celów naukowych. Wyboru najlepszych prac, przyjmując za kryterium oryginalność i wielostronność wypowiedzi, dokona jury składające się z przedstawicieli kadry Instytutu i jego doktorantów.**

Prace prosimy przysyłać na adres e-mailowy: [samotnosc.mlodych@gmail.com](mailto:samotnosc.mlodych@gmail.com) do **31 maja 2020 roku**

**Na zwycięzców konkursu czekają atrakcyjne nagrody:**

1. miejsce: voucher dla 2 osób do jednej z ekskluzywnych warszawskich restauracji,
2. miejsce: zaproszenie dla 2 osób do Pijalni Czekolady Wedel i kosz słodkich upominków,
3. miejsce: bilety dla 2 osób do kina/teatru na seans lub spektakl wybrany przez zwycięzcę.

Ponadto 3 wyróżnione osoby otrzymają powerbanki.

**Załącznik nr 3. Cechy społeczno-demograficzne autorów prac konkursowych (część I badań)**

Lp.	Data wpłynięcia pracy	Kod	Imię lub nick	Rok urodzenia	Miejscowość	Wykształcenie	Zawód	Portal
1	01.03.2020	K1	Hania	1996	Łódź (woj. Łódzkie)	średnie	student	Nie podano
2	15.03.2020	K2	Arleta	1995	Warszawa (woj.mazowieckie)	wyższe	pielęgniarka	Zapisani sobie.pl
3	15.03.2020	M1	Artur	1993	Drawsko (woj. Wielkopolskie)	wyższe	listonosz	Nie podano
4	15.03.2020	K3	Magdalena	1991	Rzeszów (woj.podkarpackie)	wyższe	Trener personalny&sprzedawca	Nie podano
5	17.03.2020	M2	Karol	1990	Cedzyna (woj.świętokrzyskie)	Wyższe	programista	Przeznaczeni.pl
6	27.03.2020	K4	Paulina	1993	Puławy (woj.lubelskie)	Wyższe	Manager dspraw marketingu	Nie podano
7	28.03.2020	M3	Michał	1990	Radoszyce	Wyższe	urzędnik	Nie podano
8	28.03.2020	M4	Przemysław	1993	Jaworzno	wyższe (mgr inżynier)	Programista aplikacji	Chrześcijańscy Single
9	28.03.2020	K5	Marta	1994	Łódź	wyższe	RPA developer (branża ITI)	Nie podano
10	29.03.2020	M5	Jan	1994	Warszawa	wyższe	inżynier	Nie podano
11	30.03.2020	M6	Dariusz	1990	Poznań	wyższe	Własna działalność gospodarcza (branża transportowa)	Nie podano
12	31.03.2020	K6	Barbara	1995	Kraków	wyższe	Księgowa	Nie podano
13	02.04.2020	K7	Martyna	1992	Warszawa	wyższe	Socjolog/Psycholog	Przeznaczeni.pl
14	04.04.2020	K8	Monika	1989	Puławy	wyższe	Dietetyk	Przeznaczeni.pl
15	05.04.2020	K9	Iwona	1992	Kraków	wyższe	Nauczyciel w przedszkolu	Zapisani sobie.pl
16	05.04.2020	K10	Karolina	1992	Wołczyn (woj.opolskie)	Techniczne-policealne	Bezrobotna( wychowuje małe dziecko)	Zapisani sobie.pl
17	06.04.2020	K11	Natalia	1995	Warszawa	Wyższe	Artysta	Przeznaczeni.pl
18	19.04.2020	M7	Marek	1988	Warszawa	wyższe	Nauczyciel	Nie podano
19	20.04.2020	K12	Karolina	1988	Świnoujście	wyższe	Nauczycielka w przedszkolu-Przedszkolanka	Zapisani sobie.pl
20	22.04.2020	M8	Damian	1996	Szczecin	Wyższe-licencjackie	Księgowy	Nie podano
21	27.04.2020	K13	Agnieszka	1996	Tuszyn	Wyższe-licencjackie	Student& Tester aplikacji	Nie podano

22	30.04.2020	K14	Marta	1988	Warszawa	Wyższe	Lektor języka włoskiego& Analityk	Przeznaczeni. pl
23	30.04.2020	M9	Łukasz	1987	Goldap	Wyższe	Tłumacz	Chrześcijańscy Single
24	30.04.2020	M10	Maciek	1991	Warszawa	Wyższe	Doktorant	Nie podano
25	30.04.2020	K15	Maria	1987	Lubliniec (woj. śląskie)	Podstawowe - gimnazjalne	Bezrobotna- nie pracuje z racji niepełnosprawności	Zapisani sobie.pl
26	30.04.2020	K16	Marlena	1989	Warszawa	Wyższe	Praca biurowa- firma budowlana	Zapisani sobie.pl
27	01.05.2020	K17	Anna	1990	Warszawa	Wyższe	Doktorantka	Chrześcijańscy Single
28	02.05.2020	M11	Mateusz	1993	Radom	Wyższe	Konstruktor	Nie podano
29	04.05.2020	K18	Katarzyna	1985	Jarosław	Wyższe	Bezrobotna	Chrześcijańscy Single
30	10.05.2020	K19	Anna	1992	Warszawa	Wyższe	Doktorantka	Nie podano
31	29.05.2020	M12	Zbigniew	1991	Sochaczew	Wyższe	Bezrobotny (były dziennikarz)	Nie podano
32	29.05.2020	K20	Maria	1989	Lublin	Wyższe	Logopeda	Chrześcijańscy Single



## Załącznik nr 4. Cechy społeczno-demograficzne uczestników wywiadów (część II badań)

Lp	Data wywiadu	Imię	Kod	Wiek	Miejsce urodzenia/ zamieszkania	Województwo	Wykształcenie	Wykonywany zawód
1	15.11.2021	Marlena	K21	25 lat	Puławy/Warszawa	Mazowieckie	Wyższe	Praca biurowa;
2	16.11.2021	Ania	K22	26 lat	Warszawa/Warszawa	Mazowieckie	Wyższe	Doktorantka;
3	18.11.2021	Krystian	M13	26 lat	Krosno/Krosno	Podkarpackie	Wyższe	Analitik danych
4	21.11.2021	Mateusz	M14	24 lata	Mikołów/Łaziska Górne	Śląskie	Wyższe	Asystent działu księgowości
5	23.11.2021	Mateusz2	M15	29 lat	Biała Podlaska/Sławacinek Stary	Lubelskie	Wyższe	Księgowy
6	03.12.2021	Piotr	M16	27 lat	Chełmno/Warszawa	Mazowieckie	Wyższe	Prawnik
7	07.12.2021	Patrycja	K23	29 lat	Białystok/Warszawa	Mazowieckie	Wyższe	Student
8	10.12.2021	Jarek	M17	29 lat	Kraków/Kraków	Małopolskie	Wyższe	Własna działalność gospodarcza
9	17.12.2021	Natalia	K24	30 lat	Warszawa/Warszawa	Mazowieckie	Wyższe	Mediator rodzinny
10	21.12.2021	Damian	M18	29 lat	Biała Podlaska/Warszawa	Mazowieckie	Wyższe	Analitik
11	28.12.2022	Ania	K25	24 lata	Ostrowiec Świętokrzyski/Warszawa	Mazowieckie	Wyższe	Farmaceutka
12	04.01.2022	Justyna	K26	35 lat	Lublin/Lublin	Lubelskie	Wyższe	Sprzedawca
13	18.01.2022	Mateusz	M19	31 lat	Lublin/Lublin	Lubelskie	średnie	Ochroniarz
14	26.01.2022	Ola	K27	29 lat	Radom/Lublin	Lubelskie	Wyższe	Pedagog
15	26.01.2022	Marta	K28	35 lat	Mońki/Białystok	Podlaskie	Wyższe	Asystentka stomatologiczna
16	27.01.2022	Grzegorz	M20	27 lat	Wola Baranowska/Tarnobrzeg	Podkarpackie	Wyższe	Przewodnik muzealny
17	27.01.2022	Jakub	M21	28 lat	Szczecin/Szczecin	Zachodniopomorskie	Wyższe	Programista
18	28.01.2022	Aleksandra	K29	26 lat	Warszawa/Grodzisk Mazowiecki	Mazowieckie	Średnie	Bezrobotna
19	30.01.2022	Mariola	K30	32 lata	Szczecinek/Koszalin	Zachodniopomorskie	Wyższe	Coach
20	31.01.2022	Kacper	M22	26 lat	Koszalin/Koszalin	Zachodniopomorskie	Wyższe	Student
21	31.01.2022	Martyna	K31	27 lat	Łowicz/Łowicz	Łódzkie	Wyższe	Asystent biegłego rewidenta
22	31.01.2022	Artur	M23	30 lat	Wrocław/Opole	Opolskie	średnie	general event manager& lider gościnności
23	01.02.2022	Ola	K32	31 lat	Sztum/Gdańsk	Pomorskie	Wyższe	Księgowy do spraw fundusz
24	02.02.2022	Tomasz	M24	30 lat	Biała Podlaska/ Łosice	Mazowieckie	Wyższe	Projektant
25	02.02.2022	Mateusz4	M25	32 lata	Bytom/Bytom	Śląskie	Wyższe	Informatyk- tester systemów
26	03.02.2022	Agnes	K33	34 lata	Wrocław/Wrocław	Dolnośląskie	Wyższe	Trener-szkoleniowiec BHP
27	07.02.2022	Wioletta	K34	28 lat	Bielsko Biała/Warszawa	Mazowieckie	Średnie	Przedstawiciel handlowy
28	23.02.2022	Aneta	K35	26 lat	Melbourne/Warszawa	Mazowieckie	Wyższe	Prawnik

## **Załącznik nr 5. Lista pytań dla uczestników drugiego etapu badań podczas przeprowadzania wywiadów jakościowych**

### **Część wstępna- pytanie metryczkowe:**

Imię/Nick

Wiek:

Wykształcenie:

Wykonywany zawód:

Miejsce urodzenia i obecnego zamieszkania:

Rodzina pochodzenia:

### **Część I- współczesne relacje międzyludzkie**

- Proszę spróbować dokonać ogólnej charakterystyki i oceny współczesnych relacji międzyludzkich. W jakich kategoriach Pan/i je postrzega, czy raczej pozytywnie czy negatywnie?
- Kiedy Pana/i zdaniem był łatwiej nawiązać wartościową znajomość- przed dekadą za pośrednictwem tradycyjnych sposobów jak np. podczas studiów czy imprez w dyskoteci czy obecnie za sprawą Internetu i mediów społecznościowych? Którą z tych opcji Pan/i preferuje i dlaczego?
- Dlaczego w dzisiejszych czasach w przypadku napotkania pierwszych kłótni i problemów w danej relacji bądź też w sytuacji, gdy dana znajomość przestała dobrze rokować, ludzie wolą z niej zrezygnować i ją zakończyć niż spróbować ją w jakiś sposób naprawić i odbudować?
- Czy znane jest Panu/i Pani pojęcie Speed Dating? Czy kiedykolwiek brał Pan/i udział w Speed Datingu (szybkich randkach)? Jeśli tak to proszę opowiedzieć o swoich odczuciach i doświadczeniach. Jeśli nie, to z jakich powodów dotychczas nie uczestniczył Pan w tego typu wydarzeniu.
- Czy korzystał Pan/i kiedykolwiek z katolickich portali randkowych? Jeśli tak to proszę przedstawić swoje doświadczenia. Jeśli nie, to co sprawiło, że nie skorzystał Pan/i z tej alternatywnej formy poznawania ludzi?

- Czy doświadczył Pan/i kiedykolwiek sytuacji, w której ktoś z Pana znajomych próbował Pana/ią zeswatać z jakimś innym singlem/singielką? Jeśli tak to proszę opowiedzieć o Pana/i odczuciach. Proszę przedstawić swój stosunek do swatania przez znajomych. Czy popiera Pan/i taką formę nawiązywania relacji damsko-męskich czy jest przeciwny/a takiemu rozwiązaniu. Dlaczego?

## **Część II- Samotność i aspekty jej doświadczania**

- Jeśli udzielenie odpowiedzi na następne pytanie nie będzie dla Pana/i zbyt intymne, to chciałbym prosić o informację od jakiego czasu jest Pan/i singlem/singielką?
- Jakie jest Pana/i pierwsze skojarzenie ze słowem „samotność”. Proszę spróbować zdefiniować to pojęcie;
- W jakich sytuacjach doświadcza Pan/i osamotnienia? Proszę opowiedzieć o napotkanych wówczas przez Pana/ią odczuciach.
- Od kogo otrzymuje Pan/i wsparcie w najtrudniejszych momentach w życiu i w chwilach, gdy doskwiera Panu/i samotność?
- Czy przeciwdziała Pan/i w jakiś sposób osamotnieniu? Jeśli tak to proszę podać metody, które Pan/i stosuje;
- Jakie dostrzega Pan/i wady życia w pojedynkę?
- Jakie są według Pana/i zalety życia solo?
- Czy według Pana/i wiara w Boga i w inne dogmaty religijne jak np. w Anioła Stróża może stanowić remedium na samotność i zmniejszyć negatywne uczucia z nią związane?
- Proszę spróbować porównać poziom osamotnienia przed wybuchem pandemii i obecnie podczas jej trwania. Czy poczucie osamotnienia w okresie pandemicznym (od wybuchu pandemii COVID-19) zwiększyło się, zmniejszyło, czy może pozostało na takim samym poziomie i nie zauważył/a Pan/i większych zmian w tym aspekcie.
- Czy większość relacji zawartych przed wybuchem pandemii Koronawirusa udało się Panu/i utrzymać i nadal ma Pan/i kontakt z tymi osobami, czy też przez zarządzenie lockdownem i innych ograniczeń i zaleceń związanymi z kontaktami bezpośrednimi większość znajomości się rozpadła?

## **Część III- życie w pojedynkę (bycie singlem)- próba oceny**

- Czy w obecnym momencie życia (będąc singlem) jest Pan/i szczęśliwy/a? Co ma największy wpływ na ocenę i poziom zadowolenia z życia w Pana/i przypadku?
- Czy chciałby/chciałaby Pan/i w nieodległej przyszłości nawiązać bliską, romantyczną relację interpersonalną z osobą płci przeciwnej?
- Czy chciałby Pan/i coś obecnie coś zmienić w sferze relacji międzyludzkich? Jeśli tak to proszę wskazać takie aspekty;
- Jakie cechy Pana/i charakteru sprzyjają, a jakie utrudniają zbudowanie głębokiej i bliskiej relacji z ludźmi?

**Załącznik nr 6. Wypowiedzi pisemne nagrodzonych uczestników konkursu „Współczesne barwy samotności” (po uzyskaniu zgody autora badań)**

**A. Pierwsza nagroda**

Podczas studiów na jednym z przedmiotów dotyczących akwizycji języka (skończyłem filologię angielską) omawialiśmy przypadek pewnego dziecka. Nie pamiętam zbyt dokładnie, ale ta dziewczynka – z tego co pamiętam była to właśnie dziewczynka – na bardzo wczesnym etapie życia była wychowywana przez zwierzęta. Być może jej rodzice zginęli lub ją porzucili, ale to nie na tym chciałbym się skupić. Po latach takiego wychowania ta osoba – wtedy już bardzo nastoletnia – została znaleziona i umieszczona w specjalnym ośrodku, gdzie miano przystosować ją do życia w społeczeństwie. Jak się jednak okazało, na pewne zmiany było już za późno – pacjentka nigdy nie nauczyła się mówić na takim poziomie, jaki dla każdego z nas jest codziennym standardem. Ponadto stwierdzono, że dziewczyna ma poważne trudności w nawiązywaniu relacji, bywa agresywna zarówno wobec siebie jak i innych, a także preferuje samotność.

Nie chcę jednak skupiać się na limicie wiekowym, po przekroczeniu którego opanowanie danego języka staje się niemożliwe bądź znacząco utrudnione. Poza aspektem ściśle lingwistycznym, ten przypadek pokazuje czym są dla nas relacje. Zaryzykowałbym stwierdzenie, że bez relacji nasze człowieczeństwo jest zdecydowanie niepełne. O ile rozwój biologiczny następuje w zdecydowanej mierze samodzielnie, o tyle rozwój osobowości, świadomości i umysłu nie może przebiegać właściwie bez wkładu innych osób. To relacje – zwłaszcza te na wczesnym etapie naszego życia – przekazują nam wartości, którymi będziemy się później kierować i których będziemy szukać.

Bez relacji, które miałem i mam nie byłbym tym, kim dziś jestem. Relacja moich rodziców ukształtowała moje postrzeganie związków romantycznych i rodziny. Będąc uczniem gimnazjum szukałem bezpiecznej i stabilnej przystani u moich dziadków, których dom i relacja była dla mnie miejscem ucieczki od problemów w szkole. Kiedy moi rodzice byli w trakcie rozwodu stabilny związek dziadka i babci był źródłem bezpieczeństwa i ostoją, których desperacko szukałem. Stąd wiem, że relacje zarówno ranią jak i leczą – sprawiają, że otwieramy się przed innymi i przyjmujemy to, co nam dają. Są jak klucze do domu – pozwalają innym wejść do naszego wnętrza i coś w nim zostawić i to bez względu na to czy jest to dobre czy złe.

Trudno opisać mi współczesne relacje, bo to wielopoziomowy i złożony temat. Niemniej jednak widzę kilka rzeczy, które są inne niż w poprzednich pokoleniach. Moi

dziadkowie ze strony mamy i taty przeżyli ze sobą ponad 50 lat. Były to trudne czasy zarówno z powodu poprzedniego systemu, związanych z tym następstw jak i powodów osobistych (ojciec mojej mamy wyjechał do USA i przez rok mieszkał tam bez swojej żony, a a historia podróży babci do USA to temat na film sensacyjny). Rodzice mojego taty mieli czwórkę dzieci, małe gospodarstwo i oboje pracowali – raczej nie można ich posądzić o nudzenie się i beztroskie życie. Nikt z nich nie miał dostępu do tego ogromu poradników internetowych, blogów, vlogów, stron internetowych – you name it – a jednak przeżyli ze sobą całe życie i razem się zestarzelili. Zdaje się to teraz prawie nieosiągalnym marzeniem dla wielu z nas (sam się tu zaliczam). Czy posiadali jakąś „tajemną” wiedzę niedostępną naszemu wszechstronnie wyedukowanemu i oświeconemu pokoleniu? Czy może jednak złe czasy tworzą dobrych ludzi, a dobre czasy nas deprawują? Zadaję to pytanie wiedząc, że jestem w tej drugiej grupie. Mimo ogromnego postępu, względnego dostatku (w małym mieście w którym mieszkam znalezienie parking w centrum miasta w tygodniu w godzinach pracy zakrawa na cud – tu akurat covid-19 na coś się przydał), ogromu wiedzy jesteśmy bezradni w tym, co dla naszych babć i dziadków było proste i oczywiste.

Stwierdzam, że staliśmy się egoistami i zakładnikami epoki „instant” - zadowolamy się byle czym jak tania podróbka butów z Chin. Nie chcemy pracować nad relacją i kiedy napotykamy trudności, Tinder czy Sympatia.pl zawsze zaoferują rozwiązanie, chociaż może jedynie tylko na chwilę. Po co się trudzić i coś naprawiać skoro można to wyrzucić i wymienić „na lepszy model” żeby zacytować klasyka?

Przyjaźń z kolei staje się czymś coraz trudniejszym do utrzymania. Z mojego życia, wypowiedzi innych osób oraz badań, które przeczytałem wynika, że spada liczba przyjaciół, których mamy. Samo słowo "przyjaciel" brzmi dziwnie i jest powoli, ale myślę, że nieuchronnie wypierane przez terminy "kolega", "znajomy", "kumpel" i inne im podobne. Wskazuje to, że obecnie łatwiej mieć wiele płytkich relacji, bo tak jest nam wygodniej. To taki paradoks - chcemy bliskości, szczerości, ale boimy się otwartości, bo być może ktoś jej kiedyś nadużył. Dlatego mimo wielu relacji, osiągnięcia limitu znajomych na Facebook'u czy nawet fizycznej obecności innych ludzi, często czujemy się samotni.

Ta refleksja przenosi nas to pytania czym jest samotność. Muszę przyznać, że moje postrzeganie tego tematu jest lekko niespójne, a powiedziałbym nawet że odmienne. Widzę ten stan jako coś co należy zmienić, jak chorobę, które ogranicza, nie pozwala cieszyć się życiem, wręcz je upośledza. Odnoszę to szczególnie - a może nawet głównie - do relacji romantycznej.

Ostatnio zacząłem się zastanawiać dlaczego brak związku w życiu postrzegam jako dominującą przyczynę samotności. Przecież w przygniatającej większości opowieści, baśni,

książek, filmów rycerz zawsze zdobywa piękną i żyją długo i szczęśliwie. No, może wyjątkiem jest kowboj Lucky Luke, który zawsze samotnie odjeżdża w kierunku zachodzącego słońca. Zwróciłem uwagę, że myśl o braku związku zaczęła tak zatruwać moje życie, że zacząłem je postrzegać w sposób tunelowy. Brak związku i nic poza tym - a to przecież absolutnie nieprawda. Mam wspaniałych rodziców, rodzinę, kilku dobrych znajomych, może z dwóch lub trzech przyjaciół i tak... Boga, ponieważ jestem człowiekiem wierzącym. Chociaż nie wiem czy nazwałbym się chrześcijaninem.

Bez wątplenia zdarzają się trudniejsze dni kiedy pojawi się jakiś trigger - zapalnik, albo punkt spustowy jak kto woli - kiedy ten brak romantycznego związku boli i nie jest łatwo mi sobie tym poradzić. Ale mam już dość pozwalania temu brakowi na definiowanie całego mojego życia. Jeżeli mam płamę na ścianie w salonie - nawet jeżeli jest ona ogromna nie oznacza to, że całe mieszkanie jest do generalnego remontu.

Gdyby przyjrzeć się osobom, które znam bliżej, są to ludzie, którzy także wierzą w Boga. Uważam, że to znacząco wpływa na ich rozumienie i doświadczanie samotności. Jednym z filarów wiary chrześcijańskiej jest to, że Bóg jest dobry oraz, że nigdy nas nie opuszcza. Dlatego nawet w najgorszych chwilach i najciemniejszych momentach swojego życia osoba wierząca nie jest zupełnie sama. Oczywiście wielu moich kolegów i znajomych marzy o wspaniałym związku romantycznym, ale nie jest to ich idee fixe.

Rozglądając się dookoła można stwierdzić, że większość ludzi ma chociaż jedną osobę, której na niej zależy. Może nie zawsze jest to ten człowiek, którego uwagi byśmy pragnęli, ale lepiej jest docenić to, co się ma. Nieprzerwane gapienie się na to, czego nie mamy po pierwsze nie zmieni tego faktu, a po drugie pogrąży nas w odmętach bólu, smutku i cierpienia. A do tego miejsca o wiele łatwiej jest wejść niż je opuścić.

Mimo tego zdroworozsądkowego podejścia zdarzają się momenty kiedy doświadczam samotności - w końcu nikt z nas nie jest jak Robocop. Przeważnie objawia się to jako chęć, albo może raczej pragnienie bycia z kimś w głębokiej, szczerzej i pełnej akceptacji relacji. Nie mówię tu o relacji przyjacielskiej, ale romantycznej, ponieważ uważam, że w pewnym sensie zawiera ona w sobie także przyjaźń. Jest to rodzaj bólu i tęsknoty, który czasem sprawia wrażenie rozrywania duszy na kawałki albo przypomina ekstremalny głód. Często wiąże się z tym poczucie opisane w piosence "Sen o dolinie" Budki Suflera: "Znowu w życiu mi nie wyszło..." Jest to wrażenie bezsensu, beznadziei i tego, że nie da się żyć pełną piersią i mieć spełnione życie bez odpowiedniej relacji romantycznej. W takich chwilach bardzo chciałbym mieć tytułowe, nieomal magiczne "equilibrium", które Jon Preston jednak odstawił.

Gdyby się tak zastanowić, to takie doświadczenia nie biorą się znikąd. Nie znam wszystkich okoliczności, wydarzeń ani sytuacji, ale zdecydowanie mogę wymienić co najmniej kilka. Pierwszym z nich jest puste mieszkanie. Tak się składa, że od czasu problemów z COVID-19 pracuję z domu. Czyli budzę się, pracuję, czasem ćwiczę i czasem nawet nie wychodę do pustego domu. Jest to trudne, ponieważ restauracje, pływalnie i siłownie również są zamknięte. Wiedza, że jedyne co czeka na mnie domu to komputer (choć myślę o przygarnięciu jakiegoś zwierzaka) czasami jest bardzo przygnębiająca i przypomina o samotności.

Z drugiej strony nie tylko miejsce, ale również pora roku przypomina o tym, że jestem sam. Wiosna jest wspaniałym sezonem, podczas którego nawet biologia przypomina nam, że dobrze byłoby się zakochać. Zdarza się, że spoglądając na idące za rękę pary, które dostrzegam w parku lub na ulicy przypominają mi o samotności. Dzieje się tak zwłaszcza gdy są to moi znajomi, którym udało się szczęśliwie dobrać w pary.

Jeśli już mowa o porach roku, to muszę wspomnieć o jeszcze jednym sezonie. Myślę tu o jesieni – spadających kolorowych liściach i szuraniu butami po tych, które już leżą na trawie – ta pora roku z kolei „mówi” mi o upływie czasu, co trudniej znieść żyjąc w pojedynkę.

Na liście „pobudzaczy” samotności trudno nie wymienić tak oczywistych wydarzeń jak Walentynki i komedii romantycznych. Tych ostatnich unikam jak ognia, ponieważ mają na mnie zły wpływ.

Pamiętam też jedną sytuację, która bardzo silnie przypominała mi o samotności. Wszystko zdarzyło się nocą na stacji benzynowej – wiadomo, że w nocy można w takich miejscach spotkać interesujących ludzi i doświadczyć ciekawych rzeczy, szczególnie jeśli jest się daleko od domu i jedzie się nocą. Jak brzmi slogan reklamowy jeden z sieci takich stacji? „xxx miejscem spotkań” zdaje się. Tej nocy spełniłem te warunki. Wracalem do domu i miałem do przejechania jeszcze około 400 km. Pora też była już późna, ponieważ było po północy. Zatrzymałem się na jednej z wielu stacji przy autostradzie żeby napić się kawy i coś zjeść (nawiasem mówiąc, uwielbiam jeździć samochodem, a teraz nie mam za bardzo mam jak). Wchodząc do środka zauważyłem kilkoro innych klientów, podszedłem do kasy i zamówiłem kawę i coś do jedzenia. Wybrałem sobie miejsce i dyskretnie przyglądałem się innym ludziom (lubię patrzeć i obserwować zachowania innych). O szybko zaczął bębnić deszcz, a ja nagle i nie wiedzieć czemu poczułem się bardzo samotny. Może to późna pora, pusty żołądek a może kolejna długa samotna podróż samochodem i wiedza, że w domu nikt na mnie nie czeka i nie zapyta jak mija mi droga? Nie mniej jednak wiem, że głód, zmęczenie i złość mogą prowokować lub wzmacniać poczucie samotności.



Mam wrażenie, że czasami samotność jest jak staw kolanowy po przebytej artroskopii. Lekarz powiedział, że pacjent odzyska 100% sprawności, a jednak w pewnych okolicznościach (np. zbyt duże obciążenie lub trudny ruch) kolano może się „zablokować” albo być źródłem nagłego bólu. Dlatego nie zawsze da się przewidzieć sytuacje kiedy doświadczamy samotności – bywa tak, że zdarza się to gdy najmniej się tego spodziewamy.

Skoro tak jest, to czy można się przed tym jakoś bronić albo jakoś sobie z tym radzić? Przyznaję, że do niedawna zbierałem od samotności niezłe cięgi. Te „spotkania” miały podobny przebieg do meczu bokserskiego pomiędzy kompletnym laikiem, a Mike'em Tysonem. Mając takie zestawienie, przewidzenie wyników nie powinno nastroczać trudności. Myślałem, że bycie ciągle zajęтым pomoże mi poradzić sobie tym stanem. Niestety, ta taktyka była zupełnie błędna. Doprowadzanie ciała i szeroko pojętej duszy do stanu ekstremalnego wyczerpania przyczyniały się do urazów stawów i depresji. Owszem, takie działania przynosiły chwilową ulgę, ale ich ostateczny bilans był zdecydowanie pod kreską. Próbowałem również poradzić sobie z tym uczuciem korzystając z Internetu – poznałem wiele stron z darmowymi filmami, serialami czy gameplay'ami. Niestety, poznałem także strony o tematyce erotycznej i pornograficznej, co jest źródłem innych problemów.

Mimo to, udało mi się znaleźć kilka rozsądnie efektywnych sposobów. Rzecz jasna nie odkryłem tu koła, ani nawet Ameryki, ale zauważyłem, że rodzina, przyjaciele i dobrzy znajomi pomagają w radzeniu sobie z osamotnieniem. Można ich odwiedzić, rozmawiać i razem coś robić. Z małym zastrzeżeniem, że lepiej gdy grupa przyjaciół i znajomych składała się w jakiejś części z osób żeby tak rzec „niesparowanych”. Ułatwia to wzajemne zrozumienie. Takie relacje pozwalają zaspokoić pragnienie kontaktu z innymi, którego nie mogą zastąpić spotkania online, liczba znajomych na Facebook'u czy liczba „followers'ów”. Jakby nie mówić, w przygniatającej większości jesteśmy osobami stadnymi, a nie „samotnymi wyspami”.

Kolejny sposób na odpoczynek od czasowych zmagania z samotnością to przebywanie wśród przyrody. To, że nagle parking, samochody, garaże, beton i kilka drzew z mojego podwórka przeistaczają się w las, jezioro, łąkę albo ogromne pole jest niesamowite. Kiedy idę na dwór (lub, jak chcą krakusy, „na pole”) i zostawiam w domu telefon, mogę odpocząć i zrozumieć, że jest ktoś większy niż ja i moje zmagania, ktoś jak Mistrz Architekt. Wiatr, odgłosy ptaków, tyle odcieni zieleni mają na mnie niesamowicie kojący wpływ. Dlatego często wyruszam na łono natury i właśnie tam najlepiej odpoczywam. Muzyka, technologia i aktywności męczą, a nawet kochane osoby potrafią dać się we znaki, nie mówiąc już o ich braku, ale przyroda, chociaż czasem okrutna, jest jednak piękna i pozwala odpocząć.

Do tej pory napisałem bardzo dużo tym, że samotność jest zła, że to tylko ból i kłopoty. Dalej podtrzymuję tę opinię, ale żeby ją uzasadnić chciałbym nadać samotności pewne ramy. Uważam, że samotność rozumiana jako całkowite odcięcie się od rodziny, przyjaciół, kościoła, różnych grup, znajomych, sąsiadów i kogo by ty jeszcze nie dopisać, jest jednoznacznie zła. Nie uważam, że korzystanie z technologii do komunikacji z tymi ludźmi jest złe, ale nawet to nie zastąpi nam rozmowy kiedy ktoś jest fizycznie obecny obok. To często wtedy padają trudne (ale jakże konieczne pytania), a my nie możemy użyć fortelu, że coś nas rozłączyło.

Najgłupsze pomysły pojawiają się właśnie wtedy gdy w naszym wnętrzu przeżywamy coś dobrego lub złego i nie możemy się tym z kimś podzielić. Relacje z innymi są jak zawór bezpieczeństwa – są one niezbędne do poradzenia sobie z presją, pytaniami, kłopotami, bólem, ale też nadmierną pewnością siebie czy poczuciem wyższości rodzącym się po odniesionym sukcesie. Kto powie nam „że odbiła nam palma”? Czy robi to mówca z internetu, dopiero co poznany „znajomy” z FB czy świeża znajomość z portalu randkowego?

Samotność jest przyczyną wielu chorób zarówno fizycznych jak i psychicznych. Dotyczy to zwłaszcza osób starszych i opuszczonych.

Czymś innym od samotności jest czasowe i świadome „oddzielenie się” np. w domku nad jeziorem żeby odpocząć, zacząć myśleć, nawiązać kontakt z Bogiem. To tak jak z samochodem: co jakiś czas potrzebna jest naprawa, dlatego auto jest wyłączone z normalnego użytkowania. Ale w dalszym ciągu jego „przeznaczeniem” jest jazda po autostradzie. My też jesteśmy przeznaczeni do relacji, a okresy odosobnienia są nam potrzebne okresowo, ale nie na stałe. Dlatego nie ma dobrej samotności, ale są dobre okresy odosobnienia.

Powyższe tezy niejako definiują już moje spojrzenie na samotność. Samotności należy przeciwdziałać, a z okresów odosobnienia korzystać. Samotność jest jak choroba i plaga. W przeszłości ludzie musieli żyć we wspólnocie, ponieważ inaczej nie byli w stanie przetrwać. To oczywiste, że takie relacje społeczne nie były idealne, tworzyły się napięcia, dochodziło do kłótni, sporów i walk. Z drugiej jednak strony takie relacje odpowiadały na podstawowe potrzeby człowieka: zapewniały przynależność, tożsamość i więź.

Współcześnie postęp techniczny i związany z nim dobrobyt pozwala nam żyć w społeczeństwie, ale bez więzi i relacji. Niektórzy mogą pracować zdalnie, nie potrzeba nam już kolegów żeby wnieść pralkę do mieszkania, bo można za to zapłacić, Tinder zmienia relacje romantyczne między ludźmi. Nie jestem jednak zwolennikiem ludystów – nie chcę wracać do feudalizmu, rycerzy i życia bez prądu. Postęp jest nieunikniony i trzeba iść z duchem czasu, ale pewne wewnętrzne potrzeby człowieka są stałe i nie da się ich zastąpić technologią. Ona może jedynie ułatwić ich realizację lub – jak widzimy w czasie „pandemii” COVID 19 – pomaga

nam w relacjach i utrzymywaniu kontaktu. Dlatego mówię „nie” samotności, ale „tak” dla świadomego i czasowego „oddzielenia się”.

Walka z samotnością w pojedynkę to walka z wiatrakami. Nie da się jej zwalczyć dalej pozostając sam. Kto pomaga mi kiedy jest trudno? Pierwszymi osobami są moi najbliżsi krewni – rodzice, brat i siostra oraz babcia. Na drugim miejscu wymienilibym dwóch przyjaciół, grupę terapeutyczną, a w dalszej kolejności bliższych znajomych. Akurat w mojej rodzinie trzymamy się razem i pomagamy sobie w trudnościach i kłopotach. Tu jest mi najłatwiej prosić o pomoc.

Muszę przyznać, że decydowanie uważam, że gdybym spotkał osobę, która podziela moje wartości nie doświadczałbym już samotności. Z drugiej strony zdrowy rozsądek, wypowiedzi innych, badania i obserwacje każą mi stwierdzić, że tego typu relacja nie usuwa zupełnie samotności. Na pewno usuwa aspekt fizyczny bycia samemu, ale czy sprawia, że jesteśmy albo raczej czujemy się zrozumiani? Czy nie oczekuję za dużo od tej osoby?

Mimo tych pytań jednak wolałbym tą osobę spotkać, chociaż tu pojawia się u mnie strach. Wyraża się on w pytaniach „Czy mam to, co potrzeba?” albo „Czy jej nie zranię?” Obawa o bycie pod różnymi względami niewystarczającym uniemożliwia mi zbudowanie takiej relacji. Strach tu raczej paraliżuje niż pomaga w działaniu. Porażki, których doświadczyłem na tym polu w przeszłości rzucają negatywny cień na tą sferę i zaczynam myśleć, że trzeba jednak będzie obejść się w życiu bez takiej relacji i nauczyć się żyć w pojedynkę.

Wiem, że wiara powinna pomagać przeżywaniu samotności, ale w moim przypadku tak nie jest. Moja wiara ostatnio jest bardzo słaba i nawet waham się czy mogę nazwać siebie chrześcijaninem. Widzę, że mój problem z wiarą częściowo wynika z tego, że uważam że Bóg do tej pory nie pomógł mi założyć rodziny. Jednakże zamiast zająć się tym problemem, wolę udawać, że go nie ma i jednocześnie ignorować Boga. A relacji szukać na własną rękę mimo strachu i obaw. W z tego powodu wiara jest dla mnie obecnie małą pociechą w samotności, trudnościach i ograniczeniach.

Jednym ze sposobów samodzielnego znalezienia partnerki jest założenie konta na portalu Chryścijańscy Single. W zasadzie trafiłem tu trochę przez przypadek szukając serwisów randkowych. Korzystam raczej z jego wersji na Facebook'u, ponieważ korzystanie z portalu poprzez jego stronę internetową było dla mnie bardzo uciążliwe m.in. z powodu długiego otwierania się stron i trudności w zrozumieniu jego struktury.

Korzystam z tego serwisu już jakiś czas i wątpię żeby to cokolwiek zmieniło w moim życiu. Wynika to dwóch czynników: po pierwsze, mieszkam w małym mieście, a jak wiadomo większość kobiet przeniosła się do większych skupisk ludności. Większość użytkowniczek jest

z Warszawy oraz południowej i zachodniej Polski. Mieszkam na Mazurach dlatego częste przemieszczanie się do stolicy (jak i dalej) byłoby dla mnie nieszczerólnie wygodne. Jakiś czas temu myślałem o przeprowadzce, ale w tych dziwnych czasach nie chcę się decydować na taki krok. Drugim powodem jest to, że jestem protestantem i nie udało mi się znaleźć osoby tak samo wierzącej na tym portalu. Być może nie jest to ogromny problem, ale w otoczeniu mam przykłady związków osób o różnych poglądach religijnych – widzę w nich więcej tarć i braku zgody niż gdzie indziej. Chociaż nie mogę stwierdzić czy jednym wyjaśnieniem moim obserwacji są różnice w wierze.

    Nie spotkałem się z żadną osobą z tego portalu i nie udało mi się nawiązać żadnej znaczącej znajomości. Nie potrafię teraz powiedzieć czy to się zmieni

## **B. Druga nagroda**

Współczesne relacje międzyludzkie są bardzo trudne. Wydawać by się mogło, że dzięki rozwiniętej technologii - Internetowi, mediom społecznościowym - nawiązywanie znajomości, w tym przyjaźni na całe lata i prawdziwej miłości może okazać się bardzo łatwe. I tak właśnie jest, ale czy aby na pewno? Większość młodych ludzi całe dni spędza przed ekranami laptopów, czy ze wzrokiem wlepionym w swoje smartfony, starając się utrzymać kontakt ze wszystkimi swoimi znajomymi. Kontakty te są ważne, ale nie zdajemy sobie sprawy z tego, że zatracamy się w relacjach w Internecie. W dzisiejszych czasach ludzie nie potrafią już ze sobą rozmawiać. Nie spotykają się tak często jak kiedyś, wolą porozmawiać ze sobą w sieci. Przez to tracimy umiejętność komunikowania się i tracimy pewność siebie. Niektórzy chwalą się ilością znajomych na Facebooku, czy liczbą obserwujących na Instagramie. Nie zastanawiają się jednak nad tym, czy jeśli byliby w potrzebie, ile z tych osób byłoby w stanie tak naprawdę pomóc. Wtedy może okazać się, że prawdziwymi przyjaciółmi, którzy są gotowi poświęcić się dla drugiej osoby jest tylko najbliższa rodzina lub niewielkie grono znajomych. Samotność może dotknąć każdego z nas, nawet tych, którzy otoczeni są wianuszkami znajomych.

Mając już ułożone życie z drugą połówką, nowe technologie mogą okazać się także powodem zazdrości, po czym rozpadu długoletniego małżeństwa. Niewinne filmiki czy nawet popularne memy wysyłane przez kolegów czy koleżanki do męża zauważa żona, która zaczyna drażnić i wypytywać. Mąż nie chce pokazać wiadomości i rodzi się problem. Zazdrość? Zdrada? Depresja? Rozwód.

Mówi się, że samotność, oprócz depresji, jest chorobą XXI wieku. Młodzi ludzie w dzisiejszych czasach gonią za karierą, pieniędzmi, a mniej zwracają uwagę na przyjaciół, czy poszukiwanie drugiej połówki. Wygodne są dla nich przelotne znajomości, a ciężko zdobyć się na prawdziwe i głębokie uczucia. Tempo życia, anonimowość w sieci i wspomniany postęp technologiczny nie są sprzymierzeńcem budowania relacji. Ludzie stają się obojętni, traktują drugiego człowieka powierzchownie, brak im empatii.

Dostrzegam samotność w swoim życiu. Zaraz po studiach rozpoczęłam pracę jako manager ds. marketingu w męskim klubie sportowym. Moja praca polega głównie na kontaktach z zawodnikami, jestem dostępna dla nich praktycznie 24h/dobę. Dwa lata po zakończeniu edukacji na uczelni wyższej spędziłam pracując w mieście oddalonym o 40 km od rodzinnego domu, ale poznałam tam mnóstwo znajomych i nie czułam się samotna. W tej chwili mieszkam sama, w obcym mieście, w innym województwie i moi jedyni znajomi to współpracownicy. Całe dni spędzam w hali sportowej, pracując nad kreowaniem pozytywnego wizerunku drużyn. W pracy nie myślę o tym, że jestem samotna – po pierwsze nie mam na to czasu, a po

drugie zwyczajnie nie czuję samotności – zawsze mam z kim porozmawiać. Problem pojawia się dopiero po powrocie do mieszkania. Moje najlepsze przyjaciółki są daleko, rodzina także. Pozostaje nam jedynie kontakt przez Internet, rozmowy przez telefon komórkowy. Wolne weekendy również spędzam samotnie. Staram się wtedy zająć głowę – zamiast odpoczywać, włączam laptopa i pracuję, przygotowuję się do kolejnego tygodnia ciężkiej pracy. Czasami wychodzę na spacer i poznaję miasto, idę na siłownię, żeby się odstresować, oglądam seriale lub filmy, czytam książki.

Moim zdaniem jedyną pozytywną stroną samotności jest wygoda. Z nikim się nie trzeba dzielić czy to rzeczami materialnymi, czy całym przebiegiem danego dnia, emocjami, radościami i troskami. Nikt nie mówi co trzeba robić, polegam jedynie sama na sobie, swoich przeżyciach i doświadczeniach. Nie trzeba dostosowywać rytmu dnia do drugiej osoby, jeśli chcę poświęcić 100% uwagi swojej pracy – to właśnie robię.

Przez wymagającą pracę ze sportowcami stałam się osobą o silnym charakterze. Nigdy nie bawiły mnie przygody i romanse. Szukam (nie szukam... może kiedyś sam się znajdzie) mężczyzny, który tak jak ja chce nawiązać poważną relację. Obawiam się jednak, że większość mężczyzn przeraża fraza „poważny związek” oraz silny charakter kobiety.

Problemem mojej samotności może być również fakt braku pewności siebie. Żeby pokochać drugą osobę, muszę najpierw pokochać siebie. Staram się nad tym pracować, ale na razie dostrzegam jedynie swoje wady, zarówno w wyglądzie (przede wszystkim!), jak i charakterze.

Czy nadal potrafię budować kontakty międzyludzkie? Myślę, że tak, ale są to jedynie kontakty oparte na wspólnej pracy, zainteresowaniach i pasjach. Wierzę w to, że kiedyś znajdę drugą połówkę, przy której nie będę już czuła się samotna. Dla tej osoby będę w stanie poświęcić swoją pracę, trochę przystopować i na pewno skupić się bardziej na drugim człowieku. Komfort psychiczny, poczucie, że ktoś nas kocha i potrzebuje daje nam satysfakcję z życia i na pewno poprawia samopoczucie.

## C. Trzecia nagroda

### Współczesne relacje...

Współczesne relacje wg mnie przeżywają kryzys. Duży kryzys. Zwiększa się anonimowość, udział środków elektronicznych w komunikacji międzyludzkiej i liczba potencjalnych odbiorców naszych wirtualnych komunikatów. W konsekwencji zmniejsza się zaangażowanie i głębia w relacjach, oraz coraz bardziej zanika empatia. Łatwiej jest:

- wysłać smutną emotkę niż powiedzieć prosto w oczy przepraszam;
- mieć 1000 znajomych niż 1 prawdziwego przyjaciela, bo to wymaga mniej wysiłku;
- pocieszyć przez telefon czy fb niż tłuc się przez pół miasta w deszczu, aby obetrzeć łzę czy po prostu przytulić tego, kto tego potrzebuje;
- udawać, że nie słyszy się telefonu niż, że nie ma cię w domu, gdy ktoś puka do drzwi prosząc o pomoc;
- odwołać spotkanie sms-em w ostatniej chwili, niż tak zaplanować dzień, by mogłoby się ono odbyć.

Mam wrażenie, że i relacje opanowało lenistwo, co bardzo niekorzystnie wpływa na relacje bliższe takie jak związek czy przyjaźń. Zwiększająca się nieustannie sieć form kontaktu wirtualnego, która umożliwia poznawanie właściwie nieograniczonej liczby nowych ludzi sprzyja nawiązywaniu jedynie powierzchownych, niezobowiązujących kontaktów, które w każdym momencie mogą być zerwane bez podawania powodu. Odbija się to moim zdaniem przede wszystkim na tzw. relacjach romantycznych. Ze względu na łatwą formę poznania (zaczepienie dziewczyny przez internet wymaga mniej odwagi niż zrobienie tego na uczelni czy ulicy) może dochodzić do, także mimowolnego, traktowania drugiego człowieka jak towaru w markecie, przebierania i czekania na „okazję” (co skutkuje nie podejmowaniem decyzji do wejścia w związek, bo a nuż ktoś ciekawszy się trafi).

### Samotność w moim życiu... i nie tylko moim

Gdy się zastanawiam nad definicją samotności to pierwsze co mi przychodzi do głowy to poczucie konieczności polegania tylko na sobie, swoich siłach i możliwościach. Brak możliwości dzielenia się sobą/swoim czasem/swoimi przeżyciami/swoim życiem z innym

człowiekiem. Może to też być poczucie odrębności/inności, gdy nie ma się obok ludzi myślących podobnie czy wspierających nas.

Myślę, że samotność jest i zawsze będzie obecna w życiu każdego człowieka w mniejszym lub większym stopniu. Są sytuacje w życiu, w których nie możemy liczyć na pomoc/wsparcie/radę innych ludzi, przez które musimy przejść sami. Nikt też za nas nie umrze czy nie będzie się zmagał z naszymi grzechami/słabościami. Nikt nie przeżyje życia za nas. Nie będzie możliwy samorozwój.

W życiu zarówno moim jak i życiu moich rówieśników dostrzegam dużo samotności. Niektórzy mówią o niej wprost i o tym jak im z nią źle, inni o tym nie wspominają, ale mimo to dostrzegam wyraźnie, że zagłuszają ją np. przez pracę czy hobby. U większości osób te zachowania się przeplatają. Na co dzień ludzie starają się być twardzi i wypierać poczucie osamotnienia ze swojej świadomości, a w chwilach słabości, gorszego humoru pękają... Pękają, bo jednak człowiek jest zwierzęciem stadnym i potrzebuje drugiego człowieka. Samotność na krótki czas może być nawet czymś bardzo dobrym, a nawet wskazanym. Kiedy jak nie w samotności mamy możliwość zauważenia własnych potrzeb, marzeń, pragnień? Ale jeżeli ta samotność się przedłuża, mimo, że nam już się znudziła to pojawiają się niezbyt przyjemne myśli np. nie jestem nikomu potrzebna, nikt mnie nie chce, nikt mnie nie lubi, nikt się mną nie interesuje, po co ja żyję?, życie nie ma sensu itp. itd. A kiedy takie myśli pojawiają się najczęściej?

### **TOP 5 wydarzeń potęgujących poczucie samotności**

Jest kilka sytuacji, w których samotność bywa szczególnie dokuczliwa, są to przede wszystkim:

- otrzymanie zaproszenia na **wesele** (myśl pierwsza: z kim jak pójdę na wesele??, myśl druga: dlaczego to nie ja na to wesele zapraszam? - w domyśle co ze mną nie tak?);
- **walentynki** (widok kiczowatych serduszek na przemian z mniej lub bardziej gustowną bielizną nie przyczynia się do dobrego humoru żadnego singla);
- **spotkania rodzinne** ...i pytania...(a Ty ile masz lat?, kiedy wreszcie przyprowadzisz kawalera?), albo wyznania...(ja w Twoim wieku to już miałam 2 dzieci!), lub też dobre rady... (jak będziesz dalej tak się zachowywać to nikt cie nie zechce!);
- **sylwester** (kwestia braku towarzystwa jest analogiczna do sytuacji wesel, jednak tu sytuację pogarsza zwyczaj tworzenia podsumowań roku i bilansu osiągnięć i porażek, który na skutek pozostawania w stanie wolnym może wypadać bardzo niekorzystnie!);



- **urodziny** (zwłaszcza u kobiet tykający zegar biologiczny wraz z naprawdę życzliwymi życzeniami znalezienia miłości życia mogą powodować łzy smutku zamiast łez radości).

Niestety życie to nie bajka i z niekomfortowymi myślami i sytuacjami trzeba sobie jakoś radzić, ponadto uważam, że samotność towarzyszy człowiekowi przez całe życie i w różnych momentach. Człowiek jest sam, gdy podejmuje pewną decyzję (może się sugerować zdaniem innych, ale podejmuje ją sam i sam ponosi jej konsekwencje), jest sam ze swoimi lękami, wyrzutami sumienia. Uważam, że nie należy przeciwdziałać samotności, ale poczuciu osamotnienia. Człowiek powinien czuć wsparcie innych ludzi. Ja je otrzymuję od rodziców i od przyjaciółki. Spotkanie drugiej, bliskiej osoby dzielącej podobne wartości może zmienić sposób doświadczania samotności, gdyż wtedy samotność ma możliwość ograniczać się głównie do zakresu, który przynosi nam korzyści, jest motorem do naszego rozwoju. Obecność tej osoby przeciwdziała poczuciu osamotnienia.

## **moje 4 sposoby na samotność**

### **1. hobby**

Prawda jest taka, że jeżeli lubisz coś robić to możesz w ten sposób przyjemnie spędzić mnóstwo czasu. U mnie jest to przede wszystkim robienie biżuterii hand made.

### **2. doskonalenie się/praca dodatkowa**

Gdy mam taką możliwość to korzystam ze szkoleń, kursów, które mogą zwiększyć zarówno moje umiejętności potrzebne w pracy zawodowej jak i pogłębić mój rozwój osobisty/duchowy. Czasami też podejmuję pracę dodatkową, by z dodatkowych pieniędzy móc sobie kupić coś ekstra.

### **3. akcje społeczne/wolontariat/spotkania ze znajomymi**

Dobrym sposobem na samotność jest też wyjście do ludzi zarówno tych znanych jak i poznawanie nowych ludzi.

### **4. modlitwa**

Gdy czuje się osamotniona, boję się, lękam to często zwracam się do Boga lub mojego Anioła Stróża. Poczucie, że zawsze jest Ktoś obok mnie (mimo, że go nie widzę) pomaga.

+ +**Plusy samotności** + + +

- POZNANIE SIEBIE - samotność pozwala na wsłuchanie się w samego siebie, dostrzeżenie swoich uczuć, myśli bez sugerowania się zdaniem innych.
- UCIECZKA DLA INTROWERTYKÓW - chwile samotności są też zbawienne dla introwertyków, do których należę, w samotności zdecydowanie szybciej się regeneruję i odpoczywam.
- MOBILIZACJA - Czasami też samotność może działać na niektórych mobilizująco. W sytuacji, gdy wiemy, że nie możemy na nikogo liczyć, musimy sami sobie radzić z przeciwnościami losu i odkrywamy, że jesteśmy w stanie to zrobić, co buduje naszą pewność siebie.

### **Samotność a wiara...**

Myślę, że znaczenie wiary w przeżywaniu samotności jest ogromne. Jeżeli ktoś wierzy w Boga to tak naprawdę wierzy w to, że Bóg cały czas mu towarzyszy, że jest Ktoś, kto nigdy go nie opuści. To bardzo pomaga. Jednocześnie sam Bóg na kartach Pisma Świętego powiedział, że „(...) nie jest dobrze, by człowiek był sam” dlatego wiele wierzących osób, w tym ja, modli się do Boga o dobrego współmałżonka i o to by takim współmałżonkiem zostać.

### **Samotność a portal randkowy...**

Pomysł na założenie konta na portalu zrodził się dość spontanicznie. Po prostu poczułam, że chciałabym poznać kogoś z kim mogłabym dalej iść przez życie, założyć rodzinę, że chcę kochać i być kochana... Portal katolicki wydawał mi się najlepszym wyborem, ponieważ z założenia powinien on skupiać ludzi, dla których wartości chrześcijańskie są istotne w życiu, a takie podejście obecnie nie jest już tak oczywiste jak kilkadziesiąt lat temu. Na ulicy/uczelni/pracy nie wiemy jakie wartości wyznaje owa osoba i przede wszystkim czy jest ona wolna, w przypadku portalu te problemy odpadają.

Obecność na portalu zmieniła w moim życiu dość dużo. Przede wszystkim zaczęłam umawiać się z mężczyznami na spotkania, dzięki czemu oswoiłam się z płcią przeciwną i obecnie z mężczyznami rozmawia mi się dużo swobodniej. Oprócz tego biorąc udział w spotkaniach zorganizowanych otworzyłam się bardziej na innych ludzi i nawiązałam nowe znajomości z kobietami i mężczyznami w różnym wieku.

Dzięki portalowi zapisani sobie miałam możliwość spotkania się z wieloma osobami (z lepszym lub gorszym skutkiem) i do tej pory utrzymuję kontakt z kilkoma chłopakami | i dziewczynami poznanymi w tym miejscu. Bardzo ciekawym doświadczeniem na tym portalu, była próba swatania mnie przez inną, nieznaną mi jego użytkowniczkę z jej kolegą (spoza portlu). Jak to mówią, kto nie ryzykuje ten nie pije szampana... okazało się, że owy kolega mieszka bardzo blisko mnie (w przypadku dużego miasta jakim jest Warszawa to nie takie oczywiste ;)), a znajomość ta była jak dotąd najbardziej rokującą znajomością w moim życiu... Niestety na tę szczególną, wyjątkową znajomość romantyczną prowadzącą aż do ołtarza jeszcze czekam i mam nadzieję, że się doczekam już niedługo. :)

### **Samotność a pandemia...**

U mnie osobiście pandemia koronawirusa nie spowodowała większej zmiany postrzegania mojej samotności. Nie miałam typowej kwarantanny, bo przez cały czas wychodzę do pracy, więc moje życie nie zmieniło się jakoś szczególnie. Oczywiście odczuwalne są zmiany w przypadku braku możliwości spotkań osobistych z większą grupą ludzi czy poznawania nowych ludzi (brak randek ;))

#### **D. Czwarta nagroda**

27 lat, życie w małej miejscowości, praca z ludźmi, choć skazana na obracanie się wciąż w tym samym towarzystwie. Czym jest dla mnie samotność?

Bezsilnością. Gdy loguję się na facebooka i widzę zdjęcia rówieśników z dziećmi, pytających siebie nawzajem, który pediatra w okolicy jest najlepszy. Gdy orientuje się, że praktycznie wszyscy wyjechali i w sumie nie wiadomo czy jest tu na co czekać. Gdy biję się z pytaniem czy dam radę tu odnaleźć szczęście.

Ironią. Kiedy z nudów łapię się różnych skrajności. „A może tinder? Badoo?” Tracę wówczas wiarę w społeczeństwo i zastanawiam się czy którakolwiek młoda dziewczyna umie jeszcze formułować pełne zdania i nie ma wytatuowanego jakiegoś kwiatka. Czy człowiek z duszą romantyka odnajdzie się jeszcze w tym kręgu kulturowym reprezentującym ewidentnie inne wartości?

Lękiem. Gdy przychodzi sobota i wyciągam na siłę z domu najlepszego przyjaciela narzekającym, że jest po dwunastu godzinach w pracy, by ruszyć w miasto a raczej w miasteczko poszwędać się po zakopconych pubach i lokalach by zwyczajnie „bywać”. Bywać aby przykuć uwagę, być na bieżąco, prezentować uśmiech rodem z Hollywood, który jest tylko maską.

Strachem. Gdy oglądając kolejne mieszkanie pod kątem zakupu zadaje sobie pytanie „a w sumie po co? Dla kogo?”. Gdy trzeba iść do przodu jednocześnie stojąc w miejscu. Czy warto realizować na tym etapie swoje plany i ambicję?

Stabilizacją. Bo choć jest kiepsko, to stabilnie. Dopóki myślę „ja” a nie „my” można realizować różne pomysły na które w innych okolicznościach bym się pewnie nie zdecydował. Tworzyć poduszkę bezpieczeństwa.

Śmiechem przez łzy. Gdy w obliczu koronawirusa zachęca się wszystkich do pozostania w domu i uświadamiam sobie, że jestem do tego idealnie przygotowany, bo i tak nie miałbym do kogo wyjść. Gdy wciąż jedynym pytaniem jakie sobie zadaję w obliczu tego problemu jest niezmiennie – „Dzisiaj netflix czy hbo go”?

Czy dostrzegam pozytywne strony samotności? Mogę obejrzeć spokojnie mecz i nie muszę leżeć pod kocem. Chociaż wolałam już ten pieprzony „Taniec z gwiazdami” i włączony flashscore na telefonie leżąc zapocony pod kocem, bo drugiej osobie było zimno w stópki.