

## STATUS ZWIĄZKU A POZIOM LĘKOWOŚCI, CHWIEJNOŚCI EMOCJONALNEJ I NIEUFNOŚCI

**Agnieszka Górka**

Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego  
Ul. Dawida 1, 11-400 Wrocław  
E-mail: aga\_gorka@onet.pl  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7149-1108>

**Paulina Mazur**

Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego  
Ul. Dawida 1, 11-400 Wrocław  
E-mail: paulina.m96@autograf.pl  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1108-1876>

### ABSTRAKT

**Cel badań.** Celem prezentowanych analiz było sprawdzenie, czy występują różnice między osobami niebędącymi w związku romantycznym a posiadającymi partnera pod względem następujących cech: lękowość, niestabilność emocjonalna i nieufność.

**Metodologia.** Przeprowadzono badanie z udziałem 242 osób (192 kobiet i 50 mężczyzn) o średniej wieku wynoszącej 21 lat. Wykorzystany został inwentarz CAT-PD-SF: Mistrust, Anxiety i Affective Lability (Simms, Goldberg, Roberts, Watson, Welte & Rotterman, 2011).

**Wyniki.** Badania wykazały, że występuje różnica między płciami pod względem lękowości – kobiety otrzymały wyniki wyższe na tej skali od mężczyzn. Otrzymane rezultaty wskazują na brak istotnych różnic między osobami w związku romantycznym a nieposiadającymi partnera pod względem lękowości, chwiejności emocjonalnej i nieufności, a zatem nie stanowiły one czynników różnicujących osoby żyjące w pojedynkę i w związku.

**Wnioski.** Badane grupy nie różnią się pod względem lękowości, chwiejności emocjonalnej i nieufności. Może to wynikać ze zmian we współczesnym społeczeństwie. Wyniki te, choć nie potwierdzają postawionej hipotezy, są optymistyczne, podważają bowiem negatywny stereotyp singli.

**Słowa kluczowe:** lękowość, chwiejność emocjonalna, nieufność, życie w pojedynkę, życie w związku

**Relationship status and the level of anxiety, emotional lability and mistrust**



## ABSTRACT

**Purpose of the research:** The aim of this analysis was to check whether there are differences between the traits of people who are not in a romantic relationship and those who have a partner, in terms of the following traits - anxiety, emotional lability and mistrust.

**Methodology:** A study was conducted involving 242 people (192 women and 50 men) with an average age of 21 years. The CAT-PD-SF inventory scales were used: Mistrust, Anxiety and Affective Lability (Simms, Goldberg, Roberts, Watson, Welte & Rotterman, 2011).

**Results:** Studies have shown that there is a difference between the sexes in terms of anxiety - women received higher scores than men on this scale. The results obtained indicate that there are no significant differences between people in a romantic relationship and those who do not have a partner in terms of anxiety, emotional lability and mistrust, and therefore those were not factors which differentiated people living alone from those in a relationship.

**Conclusions:** The results obtained are not consistent with the theory gathered from the literature. The groups studied do not differ in terms of anxiety, emotional lability, and mistrust. This may be due to changes in a modern society. Although these results do not confirm the hypothesis, they are optimistic, because they undermine the negative stereotype of singles.

**Keywords:** anxiety, emotional lability, mistrust, single, life in a relationship

## WPROWADZENIE

Osoby będące w związkach są grupą często badaną przez psychologów. Konkretnie cechy takich jednostek, czy dopasowanie temperamentów ludzi decydujących się na życie razem, jest dobrze zbadane. W poniższym artykule chcieliśmy dotknąć tematu związków z innej strony.

Badania nad osobami żyjącymi w pojedynkę to stosunkowo nowy obszar zainteresowań psychologów. Pierwsze z nich pochodzą z USA z lat 70. XX wieku (Edwards i Hoover 1974, 1977; Stein 1976, za: Czarnecka, 2011) i dotyczą głównie przyczyn życia w pojedynkę. Współczesne doniesienia z tego zakresu skupiają się raczej na kwestii dyskryminacji i stereotypizacji singli (DePaulo, Morris, 2005; Kasier, Kashy, 2005, za: Czarnecka, 2011). Wyniki badań z lat 70. wskazywały, że osoby żyjące w pojedynkę postrzegają się jako niestabilne emocjonalnie i „niepełne” z powodu braku partnera (Edwards, Hoover, 1974, za: Czarnecka, 2011). Negatywne postrzeganie powiązane jest z pojęciami takimi jak „stara panna” i złym wizerunkiem samotnych kobiet, przedstawianych zwykle jako neurotyczne, zgorzkniałe, sfrustrowane i niezaspokojone seksualnie (Matlin, 1996, za: Slany, 2002).

Przytoczony obraz singli znajduje swoje potwierdzenie w teorii Johna Bowlby’ego. W swojej teorii przywiązania wyodrębnia on styl unikający, który w dorosłości rzutuje na relacje z innymi i charakteryzuje się brakiem ufności, lękiem i brakiem poczucia bezpieczeństwa. W badaniach Weronika Juroszek (2012) wraz ze współpracownikami wykazała, że ufność i brak lęku sprzyjają tworzeniu satysfakcjonującej relacji romantycznej. Inspiracją do badania była właśnie teoria J. Bowlby’ego. W. Juroszek założyła, że osoby

o unikającym stylu przywiązania unikają bliskości, co wynika z wcześniej wspomnianych charakterystyk. Wyniki jej badania potwierdzają tę zależność. Z kolei w innych badaniach (La Greca, Harrison, 2005) stwierdzono, że nieposiadanie partnera we wczesnej dorosłości było predyktorem lęku i depresji w późniejszym okresie życia.

W swojej pracy John Logan (1986, za: Brzezińska, 2008) wykazał, że intymność w związku wymaga obdarzenia drugiej osoby zaufaniem, z kolei izolacja w kontaktach z innymi ludźmi (będąca przeciwieństwem intymności) przyczynia się do niezdolności do osiągnięcia bliskości w związkach, braku zaufania i trudności w inicjowaniu oraz podtrzymywaniu relacji. Nawiązuje to do badań W. Juroszek, które były omawiane wcześniej.

Kolejne badania, które zdają się potwierdzać przytoczony stereotyp, przeprowadziła Barbara Jankowiak (2007). Opisują one powiązanie między jakością małżeństwa a neurotycznością nowożeńców, która wpływa na ich późniejsze funkcjonowanie, konflikty i badaną satysfakcję ze związku. U par rozwiedzionych czy konfliktowych częściej występują osoby o wyższej czy wysokiej neurotyczności (która może być definiowana jako niestabilność emocjonalna i lękowość). Co więcej, neurotyczność ta jest wymieniana jako jeden z ważniejszych wymiarów adekwatnie oceniających jakość relacji romantycznej (Braun-Gałkowska, 1976).

Celem badania było sprawdzenie, czy występuje związek między lękowością, chwiejnością emocjonalną i nieufnością a byciem singlem lub pozostawaniem w związku. Chciałyśmy sprawdzić, czy stereotyp wyłoniony z wielu badań nad singlami, ich postrzeganiu przez społeczeństwo oraz ich własnych odczuć (Edwards, Hoover, 1974; Adams, 1976; Stein, 1979; Flaudi, 1991; DePaulo, Morris, 2005, za: Czarnicka, 2011), jako osób posiadających wymienione cechy, jest prawdziwy. Pytaniem badawczym było, czy jest różnica między singlami a ludźmi pozostającymi w związku pod względem wyżej przytoczonych cech. W naszym badaniu wysnułyśmy hipotezę, że poziom lękowości, niestabilności emocjonalnej i nieufności jest wyższy u osób żyjących w pojedynkę niż będących w związku.

## **METODA BADANIA**

### **Osoby badane**

W badaniu wzięły udział 242 osoby w wieku od 14 do 46 lat ( $M = 21,97$ ,  $SD = 3,15$ ). W tym udział wzięło 192 kobiet, w wieku od 14 do 46 lat ( $M = 20,82$ ,  $SD = 3,15$ ), z czego 92 było w związku, a 100 singlami. Przebadanych zostało 50 mężczyzn, w wieku od 16 do 29 lat ( $M = 20,42$ ,  $SD = 2,75$ ), z czego 15 było w związku a 35 singlami.

### **Narzędzie badawcze**

Do zbadania poziomu lęku, nieufności i niestabilności emocjonalnej zostały użyte skale z inwentarza CAT-PD-SF: Mistrust, Anxiety i Affective Lability (Simms, L. J., Goldberg, L. R., Roberts, J. E., Watson, D., Welte, J., & Rotterman, J. H., 2011), kolejno: Nieufność, Lękowość i Niestabilność Emocjonalna. Każda ze skal posiadała od 6 do 7 pozycji. Itemy zostały przetłumaczone przez nas na język polski z języka angielskiego. Następnie, dla sprawdzenia poprawności, poprosiłyśmy kolejną oso-

bę o przetłumaczenie ich z języka polskiego na angielski. Tak przetłumaczone skale opatrzyliśmy siedmiostopniową skalą odpowiedzi z pozycjami od „zdecydowanie się nie zgadzam” do „zdecydowanie się zgadzam”. Na skali *Nieufność* znalazły się pytania między innymi: „Uważam, że prędzej, czy później, ludzie zawsze Cię zawiodzą”, „Wierzę, że ludzie są z natury dobrzy”. Na skali *Lękowość*: „Przez większość czasu jestem nerwowy i spięty”, „Łatwo wpadam w panikę”. Na skali *Niestabilność Emocjonalna*: „Potrafię zachować zimną krew, kiedy się denerwuję”, „Moje emocje i nastroje są nieprzewidywalne”. Badanie zostało przeprowadzone internetowo za pomocą Arkusza Google.

## WYNIKI

Na wstępie obliczyliśmy statystyki opisowe dla zmiennych badanych w ramach problemu badawczego (zob. tabela 1).

Tabela 1. Statystyka opisowa dla zmiennych badanych w ramach problemu badawczego

	N	Lękowość M(SD)	Nieufność M(SD)	Niestabilność emocjonalna M(SD)
W związku	107	26,20 (9,43)	20,75 (7,23)	22,68 (6,47)
Single	135	24,89 (10,13)	21,79 (6,61)	21,25 (6,65)
Ogółem	242	25,47 (9,83)	21,33 (6,90)	21,88 (6,60)

Źródło: opracowanie własne.

Weryfikacji hipotezy badawczej dokonałyśmy za pomocą programu Statistica. Przeprowadziłyśmy analizę ANOVA dla układów czynnikowych ze zmiennymi: niezależna – status związku (gdzie singiel to 1, a osoba w związku to 2) i płeć (gdzie kobieta to 1, a mężczyzna 2), zależna – wynik w skali *niestabilność emocjonalna* i analizę interakcji zmiennych. Wyniki przedstawione zostały w tabeli 1. Jak wynika z danych ujętych w tabeli 1, na poziomie istotności  $p > 0,05$  hipoteza o związku nie została potwierdzona.

### *Niestabilność emocjonalna*

Tabela 2. Jednowymiarowe testy istotności dla zmiennej *niestabilność emocjonalna*.

Efekt	F	p
<b>Płeć</b>	1,31	0,25
<b>Status związku</b>	1,33	0,25
<b>Płeć* Status związku</b>	0,00	0,98

Źródło: opracowanie własne.

### *Nieufność*

Na poziomie istotności  $p > 0,05$  nie została potwierdzona hipoteza o związku nieufności ze statusem w związku (tabela 3).

Tabela 3. Jednowymiarowe testy istotności dla zmiennej *nieufność*.

Efekt	<i>F</i>	<i>p</i>
<b>Płeć</b>	0,23	0,63
<b>Status związku</b>	0,01	0,92
<b>Płeć* Status związku</b>	1,50	0,22

Źródło: opracowanie własne.

### **Lękowość**

Na poziomie istotności  $p > 0,05$  nie została potwierdzona hipoteza o związku lękowości z statusem związku (tabela 3). Stwierdziłyśmy natomiast związek między płcią a lękowością na poziomie istotności  $p < 0,05$ . Kobiety wykazują wyższe wyniki na skali lękowości niż mężczyźni, co ukazuje analiza testu Post Hoc, przy  $p = 0,03$  ( $M$  dla kobiet = 26,13,  $M$  dla mężczyzn = 22,50).

Tabela 4. Jednowymiarowe testy istotności dla zmiennej *Lękowość*.

Efekt	<i>F</i>	<i>p</i>
<b>Płeć</b>	4,75	0,03
<b>Status związku</b>	0,09	0,77
<b>Płeć* Status związku</b>	1,85	0,17

Źródło: opracowanie własne.

### **DYSKUSJA WYNIKÓW**

Celem badania było sprawdzenie, czy występuje związek między lękowością, chwiejnością emocjonalną i nieufnością a byciem singlem lub pozostawaniem w związku. Wyniki przeprowadzonych analiz nie wykazały istotnego związku pomiędzy tymi zmiennymi.

W przedstawionych wynikach zainteresował nas istotny związek pomiędzy lękowością a płcią osób badanych, który nie był zakładany w naszych hipotezach. Jednakże korelacja ta nie jest zaskakująca, jeśli weźmie się pod uwagę to, że kobiety uzyskują zwykle wyższe wyniki na skali neurotyczności niż mężczyźni (Siuta, 2006). Kobiety są bardziej skłonne do lęku i depresji, a także są bardziej wrażliwe emocjonalnie, czyli te same bodźce wywołują u nich silniejszą reakcję niż u mężczyzn (Wojciszke, 2011).

W odniesieniu do pytania badawczego otrzymane rezultaty – brak różnic w zakresie niestabilności emocjonalnej, nieufności i lękowości pomiędzy osobami posiadającymi i nie posiadającymi partnera – okazały się inne w porównaniu do tego, co założyłyśmy w oparciu o zebraną literaturę. Cechy te, w założeniu, miały utrudniać singlom nawiązywanie relacji intymnych, ponieważ ich natężenie na drugim biegunie (stabilność emocjonalna, ufność i brak lękowości) powinno sprzyjać utworzeniu satysfakcjonującego związku (Juroszek i in., 2012). Wyniki naszych badań pokazują jednak inny obraz singli – chociaż nie są oni w związku, to pod względem badanych cech nie różnią się istotnie od osób mających partnera. Co może być przyczyną takich wyników?

Pierwszym wytłumaczeniem może być fakt, że ludzie dobierają się na zasadzie podobieństw (Rovers, Kocum, Briscoe-Dimock, Coffey, 2007). Osoby neurotyczne,

lękowe i nieufne wiążą się z partnerami podobnymi do siebie, dlatego grupa osób o tych cechach nie jest nadreprezentatywna w grupie singli.

Warto też zaznaczyć występujący we współczesnej kulturze trend do bycia singlem, spełniania się zawodowego i osobistego. Społeczeństwo ponowoczesne lansuje takie wartości, jak: autonomia, niezależność, samodzielność ekonomiczna i ponoszenie odpowiedzialności wyłącznie za siebie (Czarnecka, 2011). Jest to ważne szczególnie dlatego, że badane przez nas osoby są głównie młodymi dorosłymi, którzy pierwsze poważne związki mają jeszcze przed sobą. Młodzi ludzie poddawani są dużej presji osiągnięcia sukcesu zawodowego i zapewnienia sobie autonomii, co powoduje odłożenie na później myśli o zakładaniu rodziny (Czarnecka, 2011). Współcześnie nie ma też dużej presji na zawieranie związków. Liczba małżeństw od 2008 roku maleje. W 2008 roku było ich 257 744, liczba ta malała do roku 2014 (188 488) i od trzech lat utrzymuje się względnie na tym samym poziomie (GUS, 2015).

Istotną kwestią jest też ilość osób badanych. W naszym badaniu liczba mężczyzn była znacząco mniejsza od liczby kobiet, również nie rozkładała się równo ilość mężczyzn będących w związku i singli. Przy ewentualnej replikacji warto by zadbać o to, aby grupy były równoliczne.

Wbrew naszej hipotezie, wysnutej na podstawie badań i literatury, single nie różnią się pod względem badanych przez nas cech od osób będących w związkach. Ukazuje to osoby samotne w dobrym świetle i podważa negatywny i krzywdzący stereotyp tej grupy.

## BIBLIOGRAFIA

1. Bowlby, J. (2007). *Przywiązanie*. (przeł. M. Polaszewska-Nicke). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
2. Braun-Gałkowska, M. (1976). Psychospołeczne uwarunkowania powodzenia w małżeństwie. *Rocznik Nauk Społecznych*, 4, 209 – 236.
3. Brzezińska, A. (2008). Przedsiębiorczość jako warunek udanego startu w dorosłość. W: A. Andrzejczak (red.). *Przedsiębiorczość w edukacji* (s. 21-35). Poznań: Wydawnictwo Akademii Ekonomicznej.
4. Czarnecka, J. (2011). *Wielkomięscy single*. Warszawa: Poltext.
5. Główny Urząd Statystyczny: Departament Badań Demograficznych i Rynku Pracy (2015). Pobrano z: <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/ludnosc/ludnosc/malzenstwa-i-dzietnosc-w-polsce,23,1.html> (data dostępu: 31.12.2016).
6. Jankowiak, B. (2007). Problematyka jakości i trwałości relacji partnerskich w teorii i badaniach. *Przegląd terapeutyczny*, nr 3.
7. Juroszek, W., Haberla, O., Kubeczko, W. (2012). Zależności między stylami przywiązania a intymnością, namiętnością i zaangażowaniem u narzeczonych. *Kwartalnik Naukowy Towarzystwa Uniwersyteckiego FIDES ET RATIO*, 10, 89-101.
8. Kaiser Ch.R, Kashy D.A (2005). The Contextual Nature and Function of Singlism, *Psychological Inquiry*, No.16.
9. La Greca, A. M., & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 49–61.
10. Logan, R. D. (1986). A reconceptualization of Erikson's theory: the repetition of existential and instrumental themes. *Human Development*, 29, 125-136.
11. Rovers, M., Kocum, L., Briscoe-Dimock, S., Coffey, P. (2007). Choosing a Partner of Equal Differentiation. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 6,1-23.
12. Simms, L. J., Goldberg, L. R., Roberts, J. E., Watson, D., Welte, J., & Rotterman, J. H. (2011). Computerized adaptive assessment of personality disorder: Introducing the CAT-PD project. *Journal of Personality Assessment*, 93, 380-389. Pobrano z: <https://ipip.ori.org/newCAT-PD-SFv1.1Keys.htm#Mistrust> (data dostępu: 12.02.2019).
13. Siuta, J. (2006). *Inwentarz osobowości NEO-PI-R Paula T. Costy Jr i Roberta R. McCrae. Adaptacja polska*. Podręcznik. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych.
14. Slany, K. (2002). *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*. Kraków: Zakład Wydawniczy NOMOS.
15. Wojciszke, B. (2011). *Psychologia społeczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.