

# A SZINGLI NŐK ROMANTIKUS KÖTŐDÉSE, ÖNÉRTÉKELÉSE, ÉS ÉLETTEL VALÓ ELÉGEDETTSÉGE

**Tóth Noémi**

PPKE BTK Pszichológia Intézet, [noemitoh24@gmail.com](mailto:noemitoh24@gmail.com)

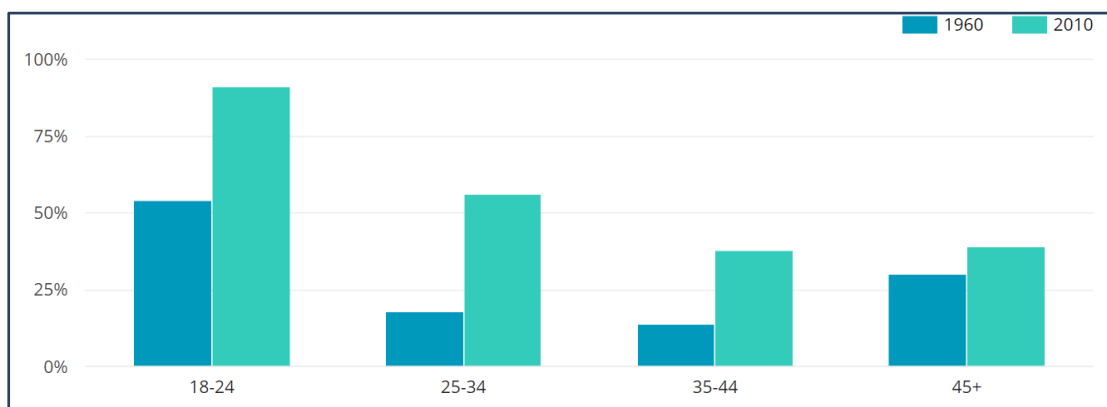
Jelen dolgozat az egyedülálló nők kötődési kapcsolatait, önértékelését, és élettellel való elégedettségét vizsgálja. A kutatás az egyedülálló nőket nem homogén csoportként kezeli, hanem a kapcsolatra való vágyódás és a párkapcsolati múlt alapján osztja csoportokra. Keresztmetszeti elrendezésű kérdőíves kutatásunkban a Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőívet (ECR), a Kötődési Stílus Kérdőívet (ASQ-H), a Rosenberg Önértékelési Skálát (RSES-H), illetve az Élettellel való Elégedettség Skálát (SWLS-H) vettük fel 394 felnőtt vizsgálati személlyel ( $M=23,03$  év,  $SD=5,2$ ), akik a kitöltés idején nem éltek párkapcsolatban. Az eredmények szerint a kapcsolatra vágyakozás összefügg a kötődési mintázattal és az elégedettséggel. A kapcsolatra nem vágyakozók az elkerülés tekintetében mutatnak magasabb értékeket. A kapcsolatra vágyakozók a magas szorongás értékek mellett az elégedettség tekintetében alacsonyabb mutatókkal rendelkeznek. A kutatás legfontosabb eredménye szerint két alapvetően eltérő alcsoport különíthető el a mintán belül: a kapcsolatra vágyakozó, szorongó, életükkel kevésbé elégedett egyedülálló nők, és a kapcsolatra nem vágyakozó, elkerülő kötődési mintázatot mutató nők.

**Kulcsszavak:** Szingliség, kötődési stílus, önértékelés, élettellel való elégedettség

Köszönettel tartozom Dr. Hargitai Rita tanárnőnek a dolgozat elkészítésében nyújtott segítségéért, szakmai meglátásaiért.

Az egyedülálló, szingli nő egyre gyakoribb jelenség társadalmunkban. A jogi fogalom szerint a szinglik nem házasságban élő személyek, míg a társadalmi meghatározás szerint olyan egyénekről van szó, akik nem élnek komoly párkapcsolatban (DePaulo és Morris, 2005). A jelenség variabilitását mutatja az a tény is, hogy az egyes vizsgálatok saját definíciót fogalmazznak meg. Lahad (2012) meghatározása szerint azokat a nőket tekintjük szinglinek, akik nem köteleződtek el hosszútávú, komoly párkapcsolatban, és nincsenek gyermekeik. Tanulmányában az elvált nőket, özvegyeket, egyedülálló anyákat nem tekinti szinglinek. Davies (2003) szerint azok a gyermektelen heteroszexuális egyének a szinglik, akik soha nem voltak házások. Mindemellett a szinglivé válás akkor valósul meg, amikor az egyén inkább azonosul a szingli életmóddal, mint a házasság gondolatával.

Az egyedülálló női populáció aránya folyamatosan növekszik, különösen a világ nyugati felén. Az 1. ábra az egyedülálló személyek százalékos arányának növekedését mutatja be életkori övezetekre bontva az Amerikai Egyesült Államokban, 1960 és 2010 között. Ebben az esetben a statisztika a jogi definíciót tükrözi, tehát az elvált és az özvegy személyek is szinglinek számítottak (US Singles Statistics, 2018). Szintén fontos statisztikai adat, hogy átlagosan már több időt tölt szingliként egy átlag amerikai felnőtt, mint házasságban (DePaulo és Morris, 2005).



1. ábra: az egyedülálló személyek arányának növekedése életkor szerint (USA, 1960-2010). Az ábra forrása: US Singles Statistics

Rövid Irén (2018) a 2011. évi népszámlálás adatait felhasználva vizsgálta a hazai viszonyokat. Azokat a 20-39 év közötti nőtlen, hajadon családi állapotú személyeket tekintette szinglinek, akiknek a népszámlálások időpontjában nem volt se élettársa, se gyermeke, valamint egyszemélyes háztartásban élt. A népszámlálási adatok azt mutatják, hogy 2011-ben közel 201 ezren tartoztak a szinglik közé, csaknem 62 ezerrel többen, mint 2001-ben. Az Európai Unió tagállamainak többségében az egyszemélyes háztartások aránya meghaladta a 30%-ot. Magyarország (32%) ezen rangsor középmezőnyében helyezkedik el (Rövid, 2018).

Az egyedülálló életmód mögött több különböző ok húzódhat meg, amelyeket a tanulmányok általában három csoportra osztanak. Az egyedül

maradás mellett felsorakoztatott pozitív faktorok a személyes döntés kategóriájába sorolódnak, míg a potenciális partnerek hiánya külső körülménynek tekintendő. Ezek mellett pedig a személyt érintő egyéb tényezők is szerepet kaphatnak például egy párkapcsolat kialakításának nehézsége vagy az önbizalomhiány (Frazier, 1996 idézi Adamczyk, 2017).

A választott szingliség (*voluntary singlehood*) és a kényszerű egyedüllét (*involuntary singlehood*) elkülönítését több vizsgálat górcső alá vette. A választott szingliség az egyén döntésének következménye, míg a kényszerű egyedüllét külső tényezők következtében áll fenn. Az autonómia és az önrendelkezés kérdésével is kapcsolatban állhat a fenti elkülönítés, hiszen akik a külső körülmények miatt egyedülállóak, kénytelenek megbirkózni az eredménytelenség, elbukás érzésével, szemben azokkal, akiknek nem tölt be központi szerepet az életükben a párkeresés. A kontroll érzése továbbá kapcsolatban lehet az elégedettséggel és a jól-léttel. Ennek ellenére egy idevágó kutatás nem talált különbséget a választott és a nem választott szinglik mentális egészsége között, azonban a magányosság kérdésében a körülmények miatt egyedül lévők magasabb pontszámot értek el (Adamczyk, 2017).

További példa Lahad (2014) vizsgálata, amelyben alternatívaként mutatja be a szingliséget és a választást helyezi a középpontba. A „single-by-choice” jelenségét alaposan átgondolt, autentikus döntésként értelmezi, amely olyan legitim és stabil identitás, amely egy másfajta narratívát ajánl a létező társadalmi normákkal szemben. Kevesen elég bátrak ahhoz, hogy meghozzák ezt a döntést, amely új társadalmi hierarchiát is felállít a választók és a nem választók, illetve a választottak és a nem választottak között. Eszerint elavult az a megközelítés, hogy a házasság vezet a maximális boldogság eléréséhez („happily married” kifejezés) és az egyedülálló nőkre magány és boldogtalanság vár (Lahad, 2014). Ezt a feltételezést támasztja alá DePaulo és Morris (2006) boldogságot vizsgáló kutatása, amely szerint a házasságkötés évében növekvő boldogságérzet végül visszatér arra a szintre, amely a házasságkötés előtt volt jellemző. A családi állapot megváltozásakor azonban (például válás esetén) a házasságkötés előtt elért szint alá csökken, így a legnagyobb különbség a boldogságérzetet illetően a házasok és a korábban házasságban élők között van, nem pedig a szinglik és a házasságban élők között (DePaulo és Morris, 2006).

A társadalmi megítélés kérdésében szintén különbség figyelhető meg a választottan és a nem választottan egyedülálló nők csoportja között. Morris és Osburn (2016) azt találták, hogy a választás következményeként egyedül élők inkább negatív megítélés alá esnek (önzőnek, egocentrikusnak, érzelmileg kevésbé stabilnak tartják őket) a házasodni kívánó szinglikhez képest. Slonim, Gur-Yaish és Katz (2015) szerint különböző típusú sztereotípiák jelennek meg a választott és a nem választott szingliség esetében. Azon egyedülálló személyek helyzete, akik nem szeretnék egyedül maradni kellemetlen, nem kívánt szituáció, amely a jövőben megváltozhat. Ezen személyek esetében szimpátia jelenik meg, amely csökkenti a negatív sztereotípiákat. Ezzel ellentétben a „választott szingliség” állapotában az egyén aláássa a megalapozott családi értékeket, így „abnormális”, „más” és „fenyegető” címkéket kap. A megjelenő

harag pedig megalapozza a negatív sztereotípiákat. Viszont ezen csoportot a negatív jelzők mellett sikeresebbnek, erősebbnek és nagyobb hatalommal/potenciállal rendelkezőnek tartották (Slonim, Gur-Yaish és Katz, 2015).

A társadalom viszonyulása magához a „szingliséghez”, mint kategóriához, előítéletekkel teli. Lahad (2013) tanulmánya a „túl válogatós” jelzőt vizsgálja, amely újonnan a szingliséggel asszociálódott. A válogatós személyeket alapvetően olyan embereknek tartják, akiknek magasak az elvárásaik és nehezen lehet a kedvükben járni, elégedetté tenni őket. A fogalom üzenete azonban megváltozik, amint a nők belépnek a harmincas éveikbe, amelyet a házasságkötés normatív időszakának tartanak. Ezután a válogatás már sürgető figyelmeztetést sugall, miszerint az egyén magányossá, izolálttá válhat, ha nem állapodik meg. Továbbá a válogatást gyakran kicsapongásként is értelmezik, hiszen bizonyos „bebetonozott” rendszereknek mond ellen. A válogatáshoz való jog tehát a társadalom szemében rövid ideig fennálló kiváltság (Lahad, 2013). A szingliket a kultúra „öregíti”, a társadalmi megítélés szerint gyorsabban jár el az idő felettük, mint házasságban élő társaik felett, így az öregedés is szemlélhető gender alapú, heteronormatív folyamatként (Lahad és Hazan, 2014).

Morris, DePaulo, Hertel és Ritter 2004-es kutatásában egyetemi hallgatók listázták azokat a jelzőket, amelyek akkor jutottak eszükbe, amikor házas, illetve szingli személyeket mutattak be a számukra. A házasok esetében gyakran megjelenő jelző volt például a boldog, a kedves, a stabil, a gondoskodó, a hűséges, a kompromisszumra hajló, illetve a megbízható. Ezzel ellentétben a szingliket illetően a magányos, félnék/szégyenlős/bátortalan, boldogtalan, bizonytalan, makacs/rugalmatlan, gyakran flörtölő, partnert kereső, független, illetve társaságkedvelő/barátságos/szórakoztató szavak kerültek a listaiba. A kísérlet következő két részében a párkapcsolatban élő személyeket kedvezőbben ítélték meg, mint a szingliként leírt személyeket. Kedvezőbb ítéletet kaptak azok is, akik korábban már éltek párkapcsolatban azokhoz viszonyítva, akik még nem rendelkeztek kapcsolattal. Jellemzően inkább az egocentrikus, az önző és a karrier iránt elkötelezett jelzők jutottak az értékelők eszébe az egyedülálló személyek megítélése kapcsán (Morris, DePaulo, Hertel és Ritter 2004). A házasságban élők abban az esetben is pozitívabb megítélést kaptak, ha a házasság sikertelennek bizonyult, azokkal szemben, akik korábban ilyen tapasztalatnak nem voltak részesei (DePaulo és Morris, 2005).

A kérdéskört körbejárhatjuk az evolúciós megközelítés alapján is. A férfi biztosítja a potenciált a nemzéshez, források birtokában van, és támogatja társát, ha szükség van rá. A partner hiánya magányhoz vezethet, amely negatív érzés motiválja az egyént, hogy társat találjon. Ma, annak ellenére, hogy azt gondoljuk, hogy mindenki, aki szexuálisan érett, párt keres, vannak, akik úgy döntenek, hogy partner nélkül maradnak (Apostolou, 2017). A szerző különböző okokat talált a pár nélkül maradásra, amelyek elkülöníthetők az alapján, hogy valaki saját maga fejlesztésére használja fel az egyedül töltött időt, vagy nehézségei vannak a párkeresésben. Ezek alapján az egyén választhatja a szabadságot, amelyet arra használ fel, hogy kitűzött céljait elérje, esetleg alkalmi párkapcsolatokba

bonyolódjon. Ez a stratégia az egyén azon képességeit fejlesztheti, amelyek a majdani párkeresésben hasznosulhatnak. Azonban van, amikor bizonyos tényezők kényszerítik az egyént az egyedülálló életmódra, ilyen például a betegség, fogyatékkal élés, egy korábbi párkapcsolatból született gyermek, vagy a nemi orientációban való bizonytalanság (Apostolou, 2017).

Az is lehet, hogy a tapasztalatlan vagy csekély önbizalommal rendelkezők maradnak pár nélkül. A sikertelenségek okán az egyén inkább az egyedülállót választja. Tehát a jelenség nem evolúciós paradoxon, azonban ezen tényezők megváltoztatása érdekében az egyének keveset tehetnek, így a probléma a negatív érzésekkel együtt fennmarad, így gyakran társul depresszióval (Apostolou, 2017).

Lahad (2012) az idő szociológiájának társadalmi kontextusában értelmezi a várakozást és az ezzel összefüggő bizonytalanságot, amely életkor-függő, hiszen a szingli életforma másképpen értékelendő 25, 35 vagy 45 éves korban. A korábbi szakaszokban a szingli nő várakozása tekinthető pozitívnak, romantikusnak, viszont amint kezd tartóssá válni az állapot, megjelenik a félelem, az aggodalom és a bizonytalanság. A szingliség alapjaiban különbözik más bizonytalan helyzetektől, ugyanis a szingli egyén esetében meghatározhatatlan, hogy mikor érkezik a várakozásának végéhez (Lahad, 2012).

A bizonytalanságot illetően érdemes megemlíteni a kétértelmű/bizonytalan veszteség (*ambiguous loss*) jelenségét (Lewis, 1994 idézi Jackson, 2018), amely az olyan szeretett személyt érintő, nem definiálható hiányérzés, aki fizikailag vagy pszichológiailag nincs jelen. Azok a szingli nők, akik nem saját választásuk okán élnek egyedül, megtapasztalják a kétértelmű veszteséget a remélt társuk kapcsán, aki fizikailag nincs jelen, azonban pszichológiailag igen, várakozások és vágyak formájában. Az egyedülálló személyek nem tudják, mikor lép be, vagy egyáltalán valaha belép-e valaki az életükbe, aki illeszkedik az elképzelésükhöz, ezért a veszteségük bizonytalan (Boss, 1999 idézi Jackson, 2018). Vajon érdemes-e tovább várakozni, vagy előnyösebb lenne tovább lépni (Jackson, 2018)?

Ahogy ezt a fentiek mutatják, az egyedülálló nők populációjára sokféle leírás illeszkedik, amelyek adott esetben egymásnak ellentmondanak. A szingliség megjelenik az individualizmus és a folyamatos bizonytalanság és szorongás állapotaként, de stabil identitásként és választott alternatívaként is (Lahad, 2014), sőt a boldogság és az egészség kontextusában is (DePaulo és Morris, 2006). A különböző megközelítések mögött elsősorban a választott szingliség (*voluntary singlehood/single by choice*) és a kényszerű egyedüllét (*involuntary singlehood*) közötti különbségtétel húzódik meg.

Érdekes kérdésként vetődik fel, hogy a felnőtt populáción vizsgált romantikus kötődési típusok tekintetében megfigyelhető-e hasonló különbség, a fent említett ellentmondásoknak megfelelően? A következőkben a felnőtt kötődés elméletei kerülnek bemutatásra, amelyek fényében a későbbiekben értelmezhetővé válik a két eltérő tapasztalat a szingli populáció kapcsán.

**KÖTŐDÉS FELNŐTTKORBAN**

A Bowlby (1969 idézi Hámori, 2013) nevéhez köthető kötődéselmélet és Ainsworth (Ainsworth, Blehar, Waters és Wall, 1978 idézi Hámori, 2013) Idegen Helyzet vizsgálatának jól ismert koncepciója alapozza meg a felnőtt kötődés elméleteit. A felnőttek romantikus partnerükhöz is kialakítanak kötődést, amelynek mintázatát a saját szüleikkel vagy főbb kötődési személyeikkel tapasztalt kapcsolatuk jellege határozza meg, így a felnőtt személyt a gyermekkorban kialakult munkamodell vezérli a partnerkapcsolati tapasztalataiban, elvárásaiban (Hámori, 2013).

A biztonságosan kötődők szerelmi élményei bizalommal, barátsággal és pozitív érzelmekkel jellemezhetők. Hisznek a maradandó, tartós szerelemben, általában megbízhatónak ítélik a másikat, és saját szerethetőségüket illetően pozitívan nyilatkoznak. Ezzel szemben félelem, zártság és a bizalom hiánya jelenik meg az elkerülő kötődési típusúak kapcsolatában. Ők kételkednek a szerelem tartósságában, és úgy hiszik, hogy nincs szükségük partnerre a boldogsághoz. Az ambivalens felnőttekre a szerelem kizárólagossága és küzdelme jellemző, gyakran és könnyen szerelembé esnek, ugyanakkor nehézséget okoz számukra az igaz szerelem megtalálása (Hazan és Shaver, 1987).

Bartholomew és Horowitz (1991) négy kategóriás modellt hoztak létre, amely az egyén önmagáról és a kötődési személyről kialakított munkamodelljét vizsgálja. E felosztás alapján négy kötődési motívumot hoztak létre. A biztonságos és elárasztott mellett az elkerülő kötődést két altípusra osztották aszerint, hogy az egyént a pozitív önértékelés védelme (elutasító) vagy a partnertől várt elutasítás (félelemteli) motiválja inkább.

Napjaink legelterjedtebb módszere a kötődési stílusok meghatározására a szorongás és az elkerülés faktorainak elkülönítése, amely Brennan és munkatársai (1998) nevéhez fűződik. A szorongás és elkerülés dimenzióban alacsony értéket elérők a biztonságosan kötődő személyek, akiknek általában relatíve stabil, hosszútávú és kielégítő kapcsolataik vannak, érzékenyek a partnerük igényeire, kényelmes számukra az intimitás (Schachner, Shaver és Gillath, 2008). Az elárasztott típusra magas szorongás és alacsony elkerülés, míg az elutasítókra magas elkerülés és alacsony szorongás jellemző (Fraley és Shaver, 2000, idézi Hámori, 2013). A szorongó kötődést általában azzal hozzák kapcsolatba, hogy az egyén bizonytalan a saját vonzereje és szerethetősége meglétében, és ennek mellékhatása, hogy a szorongó személyekben erős a visszautasítástól és az elhagyástól való félelem. Az elkerülő kötődés akadályába állhat annak, hogy a személy intim, nyugodt szexualitást élhessen meg, mert a szex természeténél fogva fizikai közelséget és pszichológiai intimitást igényel (Schachner, Shaver és Gillath, 2008). A félelemteli kötődési stílus esetében a vizsgálati személyek mindkét fő faktor szempontjából magas értékeket érnek el (Fraley és Shaver, 2000, idézi Hámori, 2013).

## A SZINGLI NŐK KÖTŐDÉSI MOTÍVUMÁNAK VIZSGÁLATA

A romantikus kötődés kérdését a tanulmányok jelentős része párkapcsolatban élő személyek bevonásával vizsgálta, hiszen a korai felnőttkortól kezdődően a szülők helyett a partner lesz a kötődés tárgya. Schachner, Shaver és Gillath (2008) viszont felteszik a kérdést, hogy milyen szerepet játszik a kötődési stílus, amikor az egyén hosszú ideje nem volt párkapcsolatban, (Hazan és Shaver, 1987). A kutatásban olyan személyek vettek részt, akik az elmúlt három évben egyedülállók voltak, és úgy látták, hogy a közeljövőben sem köteleződnek el.

A szerzők három feltételezést fogalmaztak meg: 1. a hosszú távon egyedül maradók inkább elkerülő kötődésűek, mint a partnerrel, házastárssal rendelkező társaik. Jellemző rájuk a függetlenség és az autonómia, több mint egy szex partnerük van, illetve elnyomják érzéseiket a szerelemmel vagy elköteleződéssel kapcsolatban. 2. Az egyedülálló felnőttek szorongó kötődésűek, olyanok, akiket korábbi partnereik elutasítottak. 3. Az egyedülállók ugyanolyan biztonságos kötődésűek, mint a párkapcsolatban élők, de az ő kötődési személyük egy közeli barát, szülő, vagy családtag (Schachner, Shaver és Gillath, 2008). A vizsgálatban a feltételezéssel szemben nem volt túlreprezentált a hosszú távon egyedülálló aránya a nem biztonságosan kötődők között. Az eredmények szerint számukra is elérhetőek azok a kapcsolatok, amelyek biztos bázist és menedéket nyújtanak, csak magát a kötődési hierarchiát alakítják különbözőképpen; sokkal inkább támaszkodnak barátaikra, családtagjaikra. A kapcsolat minőségéről a mérőeszköz azonban nem szolgáltatott információt. Összefüggés jelent meg a depresszióval és a szorongással, illetve a gyakoribb alkalmi szexuális kapcsolatokkal, ami viszont nem járt együtt az elégedettséggel. Bár a szingliség és a kötődés között nem találtak erős kapcsolatot, a résztvevők visszaemlékezései alapján a szülőkkel való viszonyuk zaklatott és problémás volt, megjelent az elhanyagolás és a közöny (Schachner, Shaver és Gillath, 2008).

## PROBLÉMAFELVETÉS ÉS HIPOTÉZISEK

Az eddigi kutatások a szingli populációt a párkapcsolatban élő, elköteleződött személyek mintájával hasonlították össze, illetve magát a partnerhez való viszonyulást vizsgálták a kötődés kapcsán. Jelen kutatásban az egyedülálló nők azon két csoportját hasonlítom össze, akik saját bevallásuk szerint vágynak, illetve nem vágynak az elköteleződésre. Feltételezésem szerint a választott szingli életmód kapcsán megjelenő kontroll érzése (Hostetler, 2009), illetve a körülmények okán egyedül lévők magányossága (Adamczyk, 2017) kapcsolatban állhat a jól-léttel és az elégedettséggel.

Vizsgált faktor a kutatásban a párkapcsolati múlt is (azaz az, hogy volt-e már a személynek romantikus kapcsolata), hiszen a párkapcsolati tapasztalatok befolyásolják a belső munkamodell további alakulását, így e két csoport eltérően élheti meg kötődési kapcsolatait. A kapcsolati tapasztalatokkal még nem rendelkezők a kapcsolatok keresésének fázisában vannak, függőségigényük magasabb, egyúttal erősebben élnek meg ambivalenciát és bizonytalanabb önértékelést másik csoporthoz képest (Hámori és mtsai., 2016).

Jelen dolgozat célja, az egyedülálló nők kötődési kapcsolatainak és önértékelésének vizsgálata az élettel való elégedettség tükrében. A kutatás újszerűsége, hogy a populációt nem homogén csoportként közelítem meg, és a létrehozott alcsoportok tekintetében értelmezem az eredményeket. A hipotézisek a következők:

**H1:** A kapcsolatra vágyakozó és nem vágyakozó szingli nők között különbséget várok a kötődési mintázat tekintetében. *A kapcsolatra vágyakozók inkább szorongó, a kapcsolatra nem vágyakozók inkább elkerülő kötődésűek* (Schachner, Shaver és Gillath, 2008; Lahad, 2012; Jackson, 2018).

**H2:** A kapcsolatra vágyakozó és nem vágyakozó szingli nők között különbséget várok az önértékelés és az élettel való elégedettség tekintetében. *A kapcsolatra vágyakozó nők önértékelése és élettel való elégedettsége alacsonyabb a kapcsolatra nem vágyakozó nők csoportjához viszonyítva* (Hostetler, 2009; Adamczyk, 2017).

**H3:** A párkapcsolati történet alapján különbséget várok az önértékelés és az élettel való elégedettség tekintetében. *A párkapcsolati történettel még nem rendelkezők önértékelése alacsonyabb a kapcsolatban már élőkéhez viszonyítva. A párkapcsolati múlttal rendelkezők élettel való elégedettsége alacsonyabb a kapcsolatban még nem élőkéhez viszonyítva* (Hámori és mtsai, 2016).

## MÓDSZEREK

### RÉSZTVEVŐK

Az vizsgálatban 394 egyedülálló nő vett részt (max-min=18-50 év, M=23,03 év SD=5,2). A kutatás szempontjából releváns alcsoportok a kapcsolatra vágyakozás és a párkapcsolati történet alapján különülnek el.

	Vágyik párkapcsolatra	Nem vágyik párkapcsolatra	Összesen
<b>Volt már párkapcsolata</b>	211 fő	100 fő	311 fő
<b>Nem volt még párkapcsolata</b>	71 fő	12 fő	83 fő
<b>Összesen</b>	282 fő	112 fő	394 fő

1. táblázat A vizsgálatban résztvevők számszerű csoportosítása az alcsoportok alapján.



## VIZSGÁLATI ESZKÖZÖK

A kérdőívcsomag első részében az alapvető demográfiai kérdéseken túl néhány specifikus kérdés is szerepelt, amelyek segítségével a hipotéziseknek megfelelő csoportok megalkotása megtörténhetett. A kérdőívcsomagot egyedülálló nők töltötték ki. Fontos információértékkel rendelkeztek a párkapcsolatra vonatkozó vágyódásra (*Vágyik-e Ön jelenleg párkapcsolatra?*), illetve a párkapcsolati előtörténetre (*Volt-e már korábban párkapcsolata?*) vonatkozó kérdések.

A vizsgálati személyek elsőként a *Közvetlen Kapcsolatok Élményei kérdőívet* töltötték ki (Experience of Close Relationships, ECR, Brennan, Clark és Shaver 1998, magyar változat Nagy, 2005). A kérdőívnek több változata is van, amelyek eltérő tételsszámmal dolgoznak, jelen dolgozatban a 36 itemes szerepel. Az ECR két dimenziós, önbeszámolón alapuló, hét fokú Likert-skálás kérdőív, amelynek két alszállaja a szorongás és az elkerülés. Ezek alapján a vizsgálati személyek a Bartholomew által elkülönített négy kötődési kategóriába sorolhatók be.

A kérdőívcsomag második eleme a *Kötődési Stílus Kérdőív* (Attachment Style Questionnaire, Feeney, Noller és Hanrahan, 1994). A 40 tételes magyar változat —ASQ-H— 2016-ban készült el (Hámori, Dankháziné, Horváth-Szabó, Martos, Kézdy és Urbán). ASQ-H önbeszámolón alapuló, hat fokú Likert-skálás kérdőív. Az eredeti kérdőívhez hasonlóan a szerzők az ötfaktoros struktúrát alkalmazták: 1. Biztonság a kapcsolatokban, 2. Kapcsolatok fontossága az én szempontjából, 3. Ambivalencia, távolítás, önértékelés, 4. Önérvényesítés a kapcsolatokkal szemben, 5. Függs, függetlenség.

Harmadikként a *Rosenberg Önértékelési Skála* (Self-Esteem Scale, RSES, Rosenberg, 1965) került kitöltésre. A magyar változatot Sallay, Martos, Földvári, Szabó és Ittész 2014-ben validálta. A tíz tételes RSES-H egydimenziós, önbeszámolón alapuló, négy fokú Likert-skálás kérdőív.

A kérdőívcsomagot az *Élettel való Elégedettség Skála* zárta (Satisfaction With Life Scale, SWLS, Diener, Emmons, Larsen és Griffin, 1985). A magyar adaptációt 2014-ben Martos, Sallay, Désfalvi, Szabó és Ittész adaptálta. Az SWLS-H egydimenziós, önbeszámolón alapuló, hét fokú Likert-skálán mérő kérdőív, amely 5 tételből áll.

## A VIZSGÁLAT LEFOLYTATÁSA

Az adatgyűjtés kényelmi mintavétel alkalmazásával történt. A létrehozott kérdőívcsomag a „Google Űrlapok” segítségével készült el, majd a Facebook.com közösségi oldalon jelent meg különböző csoportokban. A kérdőívcsomag kitöltése körülbelül 15 percet vett igénybe.

## EREDMÉNYEK

Az első hipotézis alátámasztására elvégzett statisztikai próbák az első két alpontban, míg a második és harmadik hipotézis eredményei az utolsó két bekezdésben kerülnek értelmezésre.

### H1/A: A kapcsolatra vágyakozás és a korábbi párkapcsolatok összefüggése a két kötődési dimenzióval (ECR)

Az ECR szorongás és elkerülés dimenziói mentén vizsgáltam a létrehozott négy alcsoportot kétszemponjú ANOVA-val, amely során az életkor hatását kontroll alatt tartottam. A szorongás és az elkerülés dimenzió mentén is csak az egyik főhatás szempontjából jelent meg szignifikáns különbség, amely főhatás a kapcsolatra vágyakozás vagy nem vágyakozás.

A 2. táblázatban a Szorongás skálán kapott adatok láthatók. Szignifikáns különbség jelent meg a kapcsolatra vágyakozók és nem vágyakozók között ( $F(1, 389)=7,788$   $p=0,006$   $part. \eta^2=0,02$ ). A kapcsolatra vágyakozók magasabb átlagértékeket ( $M=72,448$   $SE=1,604$ ) értek el a kapcsolatra nem vágyakozókhöz ( $M=61,6$   $SE=3,551$ ) viszonyítva a szorongás tekintetében. A párkapcsolati történet alapján nincs szignifikáns különbség a csoportok között.

Szorongás					
	F	p		M	SE
Vágyik-e kapcsolatra?	7,788	0,006	Igen	72,448	1,604
			Nem	61,600	3,551
Volt-e kapcsolata?	1,176	0,279	Igen	64,886	1,417
			Nem	69,162	3,659
Vágyik-e és volt-e?	1,889	0,170			

2. táblázat: A kétszemponjú ANOVA vizsgálat eredménye a szorongás skálán.

A 3. táblázatban az Elkerülés skálán kapott adatok láthatók. Szignifikáns különbség jelent meg a kapcsolatra vágyakozók és nem vágyakozók között ( $F(1, 389)=5,819$   $p=0,016$   $part. \eta^2=0,015$ ). A kapcsolatra vágyakozók alacsonyabb átlagértékeket ( $M=47,553$   $SE=1,419$ ) értek el a kapcsolatra nem vágyakozókhöz ( $M=55,852$   $SE=3,143$ ) viszonyítva az elkerülés tekintetében.<sup>1</sup> A párkapcsolati történet alapján nincs szignifikáns különbség a csoportok között.

<sup>1</sup> Mivel az elkerülés esetében nem teljesül a szóráshomogenitás feltétele, és a kétszemponjú ANOVA-ba nincs beépítve erre az eshetőségre próba, a függetlenmintás t-próba eredményeit is közlöm. Az elkerülés esetében  $t(178,8)=-2,21$   $p=0,028$  (2-tailed)  $r=0,16$ . A kapcsolatra vágyakozók átlaga 48,08, a kapcsolatra nem vágyakozók átlaga 53,51.

A szorongás esetében  $t(217,7)=5,991$   $p<0,0001$  (2-tailed)  $r=0,376$ . A kapcsolatra vágyakozók átlaga 72,77, a kapcsolatra nem vágyakozók átlaga 57,68.

Elkerülés					
	F	p	M	SE	
Vágyik-e kapcsolatra?	5,819	0,016	Igen	47,553	1,419
			Nem	55,852	3,143
Volt-e kapcsolata?	0,300	0,584	Igen	50,747	1,254
			Nem	52,658	3,239
Vágyik-e és volt-e?	1,389	0,239			

3. táblázat A kétszemponjú ANOVA vizsgálat eredménye az elkerülés skálán.

**H1/B: A kapcsolatok fontossága és a függés kérdése (ASQ-H)**

Az ECR eredményeinek alátámasztására, kiegészítésére végeztem el az ASQ-H kérdőív vizsgálatát kétszemponjú ANOVA-val, ahol az életkor hatását az eredményekre kontroll alatt tartottam. A kérdőív öt skálája közül két skálán mutatkozott szignifikáns különbség, amelyek a Kapcsolatok fontossága az én szempontjából (KFÉ), illetve a Függés, függetlenség (FF) skála. Ebben az esetben is a kapcsolatra vágyakozás főhatása jelentett különbség, a párkapcsolati történet nem.

A 4. táblázatban a KFÉ skála eredményei láthatók. Szignifikáns különbség van a kapcsolatra vágyakozók ( $M=48,682$   $SE=0,8$ ) és nem vágyakozók ( $M=42,948$   $SE=1,77$ ) értékei között ( $F(1, 389)=8,751$   $p=0,003$  *part.*  $\eta^2=0,022$ ), hiszen a kapcsolatra vágyakozók magasabb átlagértéket értek el.

KFÉ					
	F	p	M	SE	
Vágyik-e kapcsolatra?	8,751	0,003	Igen	48,682	0,800
			Nem	42,948	1,770
Volt-e kapcsolata?	2,393	0,123	Igen	44,295	0,706
			Nem	47,336	1,824
Vágyik-e és volt-e?	0,380	0,538			

4. táblázat A kétszemponjú ANOVA vizsgálat eredménye a KFÉ skálán.

Az 5. táblázatban az FF skála eredményei láthatók. Szignifikáns különbség jelent meg a párkapcsolatra vágyakozók ( $M=12,765$   $SE=0,223$ ) és nem vágyakozók ( $M=13,975$   $SE=0,494$ ) csoportja között ( $F(1, 389)=4,996$   $p=0,026$  *part.*  $\eta^2=0,013$ ), hiszen a kapcsolatra vágyakozók alacsonyabb átlagértéket értek el.

FF					
	F	p		M	SE
Vágyik-e kapcsolatra?	4,996	0,026	Igen	12,765	0,223
			Nem	13,975	0,494
Volt-e kapcsolata?	0,353	0,553	Igen	13,207	0,197
			Nem	13,533	0,510
Vágyik-e és volt-e?	3,174	0,076			

5. táblázat A kétszemponútú ANOVA vizsgálat eredménye az FF skálán.

**H2 és H3: Az élettel való elégedettség összefüggése a kapcsolatokkal**

Az SWLS-H kérdőív eredményeinek vizsgálatára kétszemponútú ANOVA vizsgálatot végeztem az életkor hatásának kontrollálásával. Szignifikáns különbség jelent meg a kapcsolatra vágyakozók és nem vágyakozók között ( $F(1, 389)=4,649$   $p=0,032$  part.  $\eta^2=0,012$ ), hiszen a kapcsolatra vágyakozók alacsonyabb átlagértéket értek el az élettel való elégedettség szempontjából (v.ö. 6. táblázat).

A párkapcsolati múlt esetében nem jelent meg szignifikáns különbség a csoportok között.

SWLS-H					
	F	p		M	SE
Vágyik-e kapcsolatra?	4,649	0,032	Igen	22,658	0,466
			Nem	25,095	1,033
Volt-e kapcsolata?	0,777	0,379	Igen	23,371	0,412
			Nem	24,382	1,064
Vágyik-e és volt-e?	0,058	0,811			

6. táblázat A kétszemponútú ANOVA vizsgálat eredménye az élettel való elégedettség skáláján.

**H2 és H3: Az önértékelés összefüggése a kapcsolatokkal**

Az önértékelést illetően a vizsgálat nem eredményezett szignifikáns különbséget a csoportok között (v.ö.7. táblázat).

RSES-H					
	F	p		M	SE
Vágyik-e kapcsolatra?	0,072	0,788	Igen	28,744	0,496
			Nem	29,068	1,099
Volt-e kapcsolata?	0,961	0,328	Igen	29,504	0,429
			Nem	28,308	1,133
Vágyik-e és volt-e?	0,738	0,391			

7. táblázat A kétszemponú ANOVA vizsgálat eredménye az önértékelés skáláján.

## MEGVITATÁS

A különböző megközelítésű szakirodalmak változatosan, sokszor ellentmondásosan mutatják be a szingli nők csoportját. Ezek tulajdonképpen abban különböznek egymástól, hogy erős, önálló, önmagát ellátni képes, elégedett individuumként (Lahad, 2014; DePaulo és Morris, 2006) vagy várakozó, bizonytalan, szorongó egyénként definiálják őket (Lahad, 2012; 2013; Lahad és Hazan, 2014). Erre az ellentmondásra alapozva különítettem el azokat a szingli nőket, akik vágnak és azokat, akik nem vágnak párkapcsolatra, azt feltételezve, hogy a kapcsolatra nem vágyakozók elkerülő, a kapcsolatra vágyakozók pedig szorongó kötődésűnek mutatkoznak. A korábbi kapcsolatok is jelentős szempontként jelentek meg, hiszen ahogyan Hámori (2016) validáló tanulmányában megfogalmazta, a korábbi párkapcsolatok kapcsolatban vannak a kötődési motívumokkal és az önértékeléssel.

A kötődési típusok vizsgálatára (első hipotézis) a kétszemponú ANOVA statisztikai próbájának alkalmazásával került sor az ECR esetében, amelynek két dimenziója a szorongás és az elkerülés. A szorongás a visszautasítástól és a partner általi elhagyástól való félelemmel áll kapcsolatban, az elkerülés pedig azzal, hogy az egyén számára kényelmetlen függeni másoktól vagy közel kerülni valakihez (Alonso-arbiol, Balluerka és Shaver, 2007). Az elkerülő kötődésű személyek több defenzív stratégiát alkalmaznak különösen a számukra fenyegető, stresszel teli szituációkban. Önmaguk távoltageásával megőrzik pozitív énképüket és szabályozzák negatív érzéseiket (Edelstein és Shaver, 2004).

Az eredmények szerint a kapcsolatra vágyakozás mutat szignifikáns különbséget, a korábbi kapcsolatok nem. A szorongás dimenziót illetően a kapcsolatra vágyakozók szignifikánsan magasabb értékeket értek el az ECR skáláján. Az elkerülés skálán viszont a kapcsolatra nem vágyakozók értek el szignifikánsan magasabb átlagértékeket. Az előzetes feltételezések vonatkozásában tehát a szingli nők elkülönülnek a kötődési mintázatot illetően a vágyakozás szempontjából. A szorongó, kapcsolatra vágyakozó, egyedülálló nő

prototípusa az, akiről Lahad (2012) ír az idő szociológiájáról szóló tanulmányában, illetve a kapcsolatra nem vágyó, elkerülő, szingli nő jeleníti meg azt a képet, amit Lahad (2014) fest az individualizáció fogalma mentén.

Jelen kutatás során az ECR mellett egy másik felnőtt kötődési mintázatokat mérő eszközt, az ASQ-H-t is alkalmaztam az ECR eredményeinek alátámasztására, kiegészítésére. A kérdőív öt skálája közül két skála mutatott szignifikáns eredményeket, amely a *Kapcsolatok fontossága az én szempontjából*, illetve a *Függés, függetlenség* skála. A kétszempontú ANOVA eredmények értelmezésekor látható, hogy a kapcsolatra vágyakozás dimenziója az, amely meghatározó jelen esetben is. A kapcsolatra vágyakozók értékei magasabb értéket a KFÉ skálán, más szavakkal, az egyén számára a kapcsolatok akkor válnak fontossá, amikor szükségletként jelenik meg a kapcsolatra való vágyódás, amely egyfajta dependens igényre vonatkozhat. Az FF skálán a kapcsolatra nem vágyakozók mutattak magasabb átlag értéket. Hámori és munkatársai (2016) értelmezésében a *Függés, függetlenség* skála inkább az egyén önmagáról és másokról alkotott vélekedésének részeként jelenik meg, mintsem a kötődési rendszer részeként. A kapcsolatokkal szembeni ambivalenciát és a távolság igényét jeleníti meg, az önállóság, a teljesítmény és az önmagára támaszkodás igényét fejezi ki (Hámori és mtsai 2016).

Hasonlóan a fent bemutatott eredményekhez, az élettellel való elégedettség esetében is a kapcsolatra való vágyódás tett különbséget az adatok között. Azok, akik vágnak párkapcsolatra (de jelenleg nincs nekik), alacsonyabb élettellel való elégedettséget, jól-létet mutatnak. Ennek oka lehet például a frusztráció a kielégítetlen szükségletek és vágyak miatt, illetve a szorongás a párkapcsolat hiánya miatt. Külső tényezőként megjelenhetnek a társadalom által rájuk ragasztott stigmák, előítéletek vagy a környezet által rájuk helyezett nyomás (Morris és Osburn, 2016; Morris és mtsai, 2004; DePaulo és Morris, 2005).

Az önértékelést és a párkapcsolati múltat illetően nem jelentek meg szignifikáns különbségek, amely ellentmond Hámori és munkatársai (2016) kutatási eredményeinek.

Összefoglalva a jelen kutatás eredményeit, a vizsgált minta esetében valóban elkülönül a kapcsolatra vágyakozó és nem vágyakozó szingli nők csoportja. Azok az egyedülálló nők, akik vágnak párkapcsolatra magas szorongás értékekkel rendelkeznek (ECR), fontosak számukra a kapcsolatok (ASQ-H), emellett alacsony az elégedettségük, jól-létük. Ezen csoportról beszélnek azon sztereotípiák, amelyek alapján azon romantikus filmek készülnek, amelyben a szőke herceget várják. A másik csoportot pedig azok a nők alkotják, akik nem vágnak párkapcsolatra, magas elkerülés értékekkel rendelkeznek (ECR), nem fontosak számukra a kapcsolatok, és az önállóság, a teljesítmény, illetve a kapcsolatokkal szembeni ambivalencia jelenik meg életükben (ASQ-H). Elégedettségük, jól-létük nem tér el az átlag populációtól.

A dolgozat elején a szingliség egységes definíciójának hiánya fogalmazódott meg annak ellenére, hogy a jelenség valóban egyre gyakoribb, elterjedtebb a társadalomban. A további pszichológiai kutatásoknak és esetleges definícióknak érdemes lenne a fent elkülönített alcsoportokat differenciáltan

kezelni, hiszen eltérő mintázat, motiváció, intrapszichés dinamika állhat egy-egy típus háttérben. A kényszerű és a választott egyedüllét (Adamczyk, 2017) mintájához hasonlóan értekezik Lahad (2014) a „single-by-choice” jelenségéről, amelyben a választást helyezi a középpontba. A választók és a nem választók, a választottak és a nem választottak között tesz különbséget. Hasonló szerkezet jelenik meg a várakozás szociológiai elemzésében, ahol a várakozók és azok, akikre várakoznak elkülönülnek egymástól a hatalom és társadalmi érték tekintetében (Lahad, 2012). Jelen dolgozatban is elkülönülnek azok, akik vágyakoznak és azok, akik nem vágyakoznak párkapcsolatra.

A dolgozat elején bemutatott tanulmányok csekély százaléka foglalkozik az egyedül-maradás motivációjával. Alapvetően normatív időszakok, életkor, társadalmi elvárások, sztereotípiák tekintetében mutatják be az érintett csoportot, amelyek alapvetően nem a személyiséglélektan vizsgálati területébe tartoznak. A jelenség fokozott társadalmi megjelenése és gyakorisága, az egységes definíció hiánya és a csoport sokszínűsége miatt érdemes lenne nagyobb figyelmet szentelni a problémakör további vizsgálatának, figyelembe véve a populáció sokszínűségét.

#### FELHASZNÁLT IRODALOM

- Adamczyk, K. (2017). Voluntary and involuntary singlehood and young adults' mental health: An investigation of mediating role of romantic loneliness. *Current Psychology*, 36(4), 888-904.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A study of the strange situation. Hillsdale, N. J: Earlbaum. Idézi: Hámori, E. (2013). Köttődés felnőttkorban. In: Köttődéselmélet régen és ma. Konceptiók, kutatás, módszerek és klinikai vonatkozások Bowlbytól napjainkig. 207-240.
- Alonso-arbiol, I., Balluerka, N., & Shaver, P. R. (2007). A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire. *Personal Relationships*, 14(1), 45-63.
- Apostolou, M. (2017). Why people stay single: An evolutionary perspective. *Personality and Individual Differences*, 111, 263-271.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and Loss: Volume 1: Attachment. The International PsychoAnalytical Library, 79, 1-401. London: The Hogarth Press and the Institute of PsychoAnalysis. Idézi: Hámori, E. (2013). Köttődés felnőttkorban. In: Köttődéselmélet régen és ma. Konceptiók, kutatás, módszerek és klinikai vonatkozások Bowlbytól napjainkig. 207-240.
- Brennan, K. A., Clark C. L. & Shaver, P. R. (1998): Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In Simpson, J. A. & Rholes W. S.

- (Eds.): Attachment theory and close relationships 46.-76 Guilford Press, New York
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. Idézi: Hámori, E. (2013). Kötődés felnőttkorban. In: Kötődéelmélet régen és ma. Konceptiók, kutatás, módszerek és klinikai vonatkozások Bowlbytól napjainkig. 207-240.
- Davies, L. (2003). Singlehood: Transitions within a gendered world. *Canadian Journal on Aging/La Revue canadienne du vieillissement*, 22(4), 343-352.
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16(2-3), 57-83.
- DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2006). The unrecognized stereotyping and discrimination against singles. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 251-254.
- Diener, E., Emmons, E.R., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 1.
- Edelstein, R. S., & Shaver, P. R. (2004). Avoidant attachment: Exploration of an oxymoron. *Handbook of closeness and intimacy*, 39, 7-412.
- Feeney, J. A., Noller, P., Hanrahan, M. (1994): Assessing adult attachment.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132. In: Hámori, E. (2013). Kötődés felnőttkorban. In: Kötődéelmélet régen és ma. Konceptiók, kutatás, módszerek és klinikai vonatkozások Bowlbytól napjainkig. 207-240.
- Frazier, P., Arikian, N., Benson, S., Losoff, A., & Maurer, S. (1996). Desire for marriage and life satisfaction among unmarried heterosexual adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 13(2), 225-239. Idézi: Adamczyk, K. (2017). Voluntary and involuntary singlehood and young adults' mental health: An investigation of mediating role of romantic loneliness. *Current Psychology*, 36(4), 888-904.
- Gugová, G. R., Heretik, A., & Hajdúk, M. (2014). Psychometric properties of the Slovak version of Experiences in Close Relationships-Revisited (ECR-R) on general adult sample. *Studia Psychologica*, 56(1), 37.
- Hámori, E. (2013). Kötődés felnőttkorban. In: Kötődéelmélet régen és ma. Konceptiók, kutatás, módszerek és klinikai vonatkozások Bowlbytól napjainkig. 207-240.
- Hámori, E., Dankháziné Hajtman, E., Horváth-Szabó, K., Martos, T., Kézdy, A., & Urbán, S. (2016). A felnőtt kötődés mérése: A Kötődési Stílus Kérdőív (ASQ-H) magyar változata. *ALKALMAZOTT PSZICHOLOGIA*, 16(3), 119-144.
- Hámori, E., Dankháziné Hajtman, E., Urbán, S., Martos, T., Kézdy, A., & Horváth-Szabó, K. (2016). A felnőtt kötődés új típusai?. *ALKALMAZOTT PSZICHOLOGIA*, 16(3), 57-77.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.



- Jackson, J. B. (2018). The Ambiguous Loss of Singlehood: Conceptualizing and Treating Singlehood Ambiguous Loss Among Never-Married Adults. *Contemporary Family Therapy*, 40(2), 210-222.
- Lahad, K. (2012, March). Singlehood, waiting, and the sociology of time. In *Sociological Forum* (Vol. 27, No. 1, pp. 163-186). Blackwell Publishing Ltd.
- Lahad, K. (2013, October). "Am I asking for too much?" The selective single woman as a new social problem. In *Women's Studies International Forum* (Vol. 40, pp. 23-32). Pergamon.
- Lahad, K. (2014). The single woman's choice as a zero-sum game. *Cultural Studies*, 28(2), 240-266.
- Lahad, K., & Hazan, H. (2014, December). The terror of the single old maid: On the insolubility of a cultural category. In *Women's Studies International Forum* (Vol. 47, pp. 127-136). Pergamon.
- Martos, T., Sallay, V., Désfalvi, J., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). Az Élettel való Elégedettség Skála magyar változatának (SWLS-H) pszichometriai jellemzői= Psychometric characteristics of the Hungarian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS-H). *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 15(3), 289-303.
- Morris, W. L., DePaulo, B. M., Hertel, J., & Ritter, L. C. (2004). Perceptions of people who are single: A developmental life tasks model. Manuscript in preparation. In: DePaulo, B. M., & Morris, W. L. (2005). Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*, 16(2-3), 57-83.
- Nagy, L. "A temperamentum és a karakter összefüggései a felnőtt kötődéssel." *Doktori (Ph. D.) értekezés* (2005).
- Rosenberg, M. (1965) *Society and The Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, Princeton, NJ
- Rövid, I. (2018). Pillanatfelvétel a szinglikről-A szinglik általános és területi jellemzői a népszámlálási adatok alapján. *Területi Statisztika*, 58(3), 302-318.
- Sallay, V., Martos, T., Földvári, M., Szabó, T., & Ittész, A. (2014). A Rosenberg Önértékelés Skála (RSES-H): alternatív fordítás, strukturális invariancia és validitás.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R., & Gillath, O. (2008). Attachment style and long-term singlehood. *Personal relationships*, 15(4), 479-491.
- Slonim, G., Gur-Yaish, N., & Katz, R. (2015). By choice or by circumstance?: Stereotypes of and feelings about single people. *Studia Psychologica*, 57(1), 35.
- US Singles Statistics and Date UPCI Single Adult Ministry <http://www.upcisam.com/about/singles-statistics/> letöltve: 2018.03.09., 15:46:29

## MELLÉKLETEK

### 1. MELLÉKLET

#### Kiegészítő kérdések

Vágyik-e Ön jelenleg párkapcsolatra? Igen Nem

Volt-e már korábban párkapcsolata? Igen Nem

Milyen hosszú ideig tartott a leghosszabb párkapcsolata (hónapokban)?

### 2. MELLÉKLET

#### A Közvetlen Kapcsolatok Élményei Kérdőív (ECR-R)

**Tudnivalók:** Az alábbi állítások arra vonatkoznak, hogyan érzi Ön magát partnerkapcsolataiban.

Nem azt szeretnénk megtudni, hogy milyen érzéseket él át a jelenlegi kapcsolatában, hanem inkább azt, hogy figyelembe véve korábbi kapcsolatait is, általában hogyan éli meg ezeket a viszonyokat. Kérjük, válaszoljon minden állításra, jelölje meg milyen mértékben ért vele egyet, vagy tér el tőle a véleménye. Az alábbi pontozási skála szerint írja a megfelelő számot a sorszámnak megfelelő helyre a mellékelt válaszlapon:

Befejezés előtt szíveskedjen még egyszer ellenőrizni, hogy egyetlen kérdés se maradjon megválaszolatlanul! Az alábbi adatok kitöltésével a tudományos feldolgozást segíti, adatait bizalmasan kezeljük. Figyelmét és fáradságát köszönjük!

**Nagyon nem értek egyet    Semleges / Vegyes    Nagyon egyetértek**

**1            2            3            4            5            6            7**

1. Inkább nem mutatom ki a partneremnek, hogy mit érzek mélyen a szívemben.
2. Gyakran aggódom, hogy elhagynak.
3. Nagyon kellemes érzés közel lenni a szerelmemhez.
4. Sokat aggódom a kapcsolataim miatt.
5. Amikorra a partnerem éppen közel kerülne hozzám, érzem, hogy én már távolodni kezdek tőle.
6. Aggódom, hogy a szerelmem nem törődik majd annyira velem, mint én vele.
7. Kényelmetlenül érzem magam, ha a partnerem nagyon közel akar kerülni hozzám.
8. Elég sokat aggódom, amiatt hogy elvesztem a partneremet.
9. Nem szívesen nyílok meg partnereimnek.

10. Gyakran azt kívánom, bárcsak a partnerem felém irányuló érzelmei olyan erősek lennének, mint az én érzelmeim őfelé.
11. Szeretnék közel kerülni a partneremhez, de állandóan visszahúzódok.
12. Gyakran előfordul, hogy szeretnék összeolvadni, eggyé válni a partnereimmel, és ez néha elriasztja őket.
13. Idegesít, ha a partnerem túl közel kerül hozzám.
14. Aggódok, hogy egyedül maradok.
15. Szívesen megosztom belső gondolataimat és érzéseimet a partneremmel.
16. A szoros közelség iránti vágyam néha elriasztja az embereket.
17. Megpróbálom elkerülni, hogy túl közel kerüljek a partneremhez.
18. Sok megnyugtatóra van szükségem afelől, hogy a partnerem szeret.
19. Viszonylag könnyen közel tudok kerülni a partneremhez.
20. Néha úgy érzem, kényszerítem a partneremet, hogy több érzelmet, odaadást mutasson.
21. Nehezen veszem rá magam, hogy a szerelmi partneremre támaszkodjak.
22. Ritkán aggódok amiatt, hogy elhagynak.
23. Inkább nem kerülök túl közel a szerelmemhez.
24. Zaklatott vagy mérges leszek, ha nem tudom rávenni a partneremet, hogy mutassa ki érdeklődését irántam.
25. Majdnem mindent elmondok a partneremnek.
26. Azt hiszem, a partnere(i)m nem akarnak olyan közel kerülni hozzám, ahogy én szeretnék.
27. Általában megbeszélem a problémáimat, gondjaimat a partneremmel.
28. Kicsit szorongok és bizonytalanul érzem magam, ha nincs szerelmi kapcsolatam.
29. Szívesen támaszkodom partnereimre.
30. Nagyon zavar, ha partnerem kevesebbet van a közelemben, mint szeretném.
31. Nem zavar, ha a partneremtől vigasztalást, tanácsot vagy segítséget kell kérnem.
32. Nagyon idegesít, ha a partnerem nem elérhető, amikor szükségem van rá.
33. Sokat segít rajtam, ha a bajban a partneremhez fordulhatok.
34. Nagyon rosszul érzem magam, ha a partnerem kifogásol valamit bennem.
35. Számos dologért - vigasztalásért és megnyugtatóért - a partneremhez fordulok.
36. Utálom, amikor a partnerem tőlem távol tölti az idejét.