



Wyższa Szkoła
Ekonomii i Innowacji
w Lublinie

Monografie Wydziału Pedagogiki i Psychologii Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie

Człowiek na rozdrożu

Zrozumieć, aby pomóc

Redakcja naukowa
Zbigniew B. Gaś

Lublin 2013

WYŻSZA SZKOŁA EKONOMII I INNOWACJI W LUBLINIE

Seria wydawnicza:
Monografie Wydziału Pedagogiki i Psychologii WSEI

Człowiek na rozdrożu:
Zrozumieć, aby pomóc

Redakcja naukowa:
Zbigniew B. Gaś

Recenzenci:
prof. dr hab. Barbara Pilecka
prof. dr hab. Jacek Pyżalski

Korekta:
dr Anna Koper

© *Copyright by* Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe
Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przedrukowanie i rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej pracy bez zgody wydawcy zabronione.

Skład, łamanie i projekt okładki:
Marek Szczodrak, Anna Konieczna, Paulina Kamińska

Printed in Poland
Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe
Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji
20-209 Lublin, ul. Mełgiewska 7-9
tel.: + 48 81 749 17 77, fax: + 48 81 749 32 13
www.wsei.lublin.pl

ISBN 978-83-62074-85-3

Samotność – znak czasu

Bożena Krupa

1. Teologiczne rozumienie samotności

Samotność nie jest problemem nowym, który pojawił się we współczesności, ale jest zjawiskiem starym jak dzieje ludzkości. Już w momencie stworzenia samotność zaznaczyła swą obecność. Gdy Bóg stworzył wszystkie zwierzęta *przeprowadził je do człowieka, aby przekonać się, jaką on da im nazwę* (Rdz 2,19). Jednak człowiek, który skorzystał z tej władzy i uznał swoją wyższość nad innymi „istotami żywymi”, nie poczuł się z tego powodu szczęśliwy, dostrzegł już bowiem swoją inność, odrębność od świata zewnętrznego. Zdał sobie sprawę, że nie jest podobny do zwierząt i nie potrafi się z nimi porozumieć. Bóg widzi smutek Adama: *Nie jest dobrze, żeby człowiek był sam; uczynię mu zatem odpowiednią dla niego pomoc* (Rdz 2,18). Stwórca wiedział zatem, że Adam – istota ludzka, mimo iż ziemia mu była poddana i mógł rozmawiać z samym Bogiem, do właściwego rozwoju potrzebuje drugiej ludzkiej istoty – dlatego stworzył Ewę.

Konstytucja duszpasterska o Kościele w świecie współczesnym (Soboru Watykańskiego II) podkreśla, że Bóg nie stworzył człowieka samotnym: gdyż od początku *mężczyzną i niewiastą stworzył ich* (Rdz 21,27); a zespolenie ich stanowi pierwszą formę wspólnoty osób. Człowiek bowiem z głębi swej natury jest istotą społeczną, toteż bez stosunków z innymi ludźmi nie może ani żyć, ani rozwinąć swoich uzdolnień (KDK 12 za: Stępień 2001).

Idea chrześcijańskiego życia opiera się na funkcjonowaniu we wspólnocie ukonstytuowanej na miłości i przyjaźni, ale ceni samotność jako wartość dającą możliwość izolacji od świata zewnętrznego w celu doskonalenia swojego ducha. Petrarka, w myśl teologicznej koncepcji, która zewnętrznej samotności przypisuje towarzystwo samotności wewnętrznej umożliwiającej głęboką kontemplację i rozmowę z Bogiem, określa samotność jako pozytywny i uniwersalny stan ludzkiej egzystencji, w którym człowiek *oddany sprawom tego świata sam dla siebie jest towarzyszem*, ceni obcowanie z otaczającym światem i Bogiem. Zdaniem teologa – G. Marcela, samotność jest konsekwencją wyboru „mieć” (zniewolenia) zamiast „być”, które jest możliwe tylko dzięki miłości, wspólnotowemu życiu i szczerzej wierze (Dubas 2000, s. 33–34). Ojciec J. Salij koncentruje się na samotności negatywnej jako problemie, a wręcz epidemii XX w. Przyczyn doszukuje się zaburzeniach więzi, braku pozytywnych stosunków interpersonalnych oraz odrzuceniu miłości Boga. Dostrzega problem osamotnienia zarówno u dzieci pozbawionych miłości rodzicielskiej, młodzieży zabijającej pustkę w używkach

i agresji, ale również wśród dorosłych uciekających w zło (J. Augustyn, J. Bolewski, J. Salij 1997, s. 12–33).

2. Filozoficzne podejście do samotności

Symbolista francuski – Charles Baudelaire – w poematach prozą „Paryski spleen. Samotność” (XXIII) – tak pisze o samotności: *Pewien pismak-filantrop zapewnia mnie, że samotność nie służy człowiekowi; i jak każdy niedowiarek na poparcie swej tezy cytuje Ojców Kościoła. Wiem, że Demon chętnie nawiedza miejsca bezwodne, i że w samotniach duch lubieżności mordu rozpala się zadziwiająco. Ale niewykluczone, że samotność jest niezbędne tylko dla duszy gnuśnej i kapryśnej, która zaludnia ją swymi pragnieniami i rojeniami. (...) «To wielkie nieszczęście, że nie możemy być sami!...» – powiada gdzieś La Bruyère, jakby chciał zawstydzić tych, którzy biegają zapomnieć się w tłumie, zapewne w obawie, że nie wytrzymają swojego własnego towarzystwa....*

Refleksja nad samotnością już od starożytności prowadzi do różnych, nawet skrajnie odmiennych stanowisk. Arystoteles, dopatrując się negatywnego wpływu samotności na życie człowieka, opisuje ją jako złe przeżycie przynoszące cierpienie i nieszczęście. Podobnie D. Hume tworzy wizję samotności jako *najgorszą karę*; wizję niemoralnego stanu, w którym izolacja społeczna deprawuje człowieka powodując, że staje się on zły i egoistyczny (Kaczmarek 1995, s. 64). H. Elzenberg widzi w samotności *problem nie tyle człowieka, ale jego duszy*, wobec czego przedmiotem badań czyni świadome i podświadome przyczyny samotności wywołane lękiem przed życiem i śmiercią (Kobierczyki 2006, s. 124).

Inni filozofowie – jak chociażby Platon i Nietzsche – w samotności widzą dar umożliwiający wewnętrzną przemianę; czas pozwalający człowiekowi dojrzeć do własnej tożsamości, a poprzez medytację w skupieniu dostrzeżenie tego, co w duchowości człowieka jest najważniejsze (Piecuch 2006, s. 96). Michel de Montaigne postrzega samotność jako cenny środek do pracy nad wewnętrznym rozwojem człowieka w celu nabycia umiejętności zrozumienia samego siebie, a szczególną rolę przypisuje samotności w ostatnim etapie życia człowieka, traktując ją jako sposób na przygotowanie się do starości, a później do śmierci (Gadacz 1995, s. 20–22). Według I. Kanta samotność daje nieocenioną szansę możliwości zajrzenia w głąb siebie i rozmowy z własnym *Ja*. Zaglądając w głąb siebie, dochodzi się do konfrontacji z własną subiektywnością i analizy własnej moralności, a tym samym umożliwia rozumienie istoty własnego postępowania (Bobko 1991, s. 65).

Zdaniem D. Hammarskjolda, reprezentującego stanowisko filozofii dialogu, samotność to zjawisko stale zakotwiczone w ludzki byt, zawsze przytłaczające, pomimo obecności bliskich, ale zarazem to czynnik umożliwiający głęboką i autentyczną relację z drugim człowiekiem (Gadacz 2006, s. 66–77). Podobnie J. Tischner przedstawia samotność jako sytuację nieoczekiwaną przez człowieka,

której musi się wyzbyć poprzez ofiarowanie samego siebie innym. A to jest możliwe jedynie poprzez osobiste i bliskie spotkanie z drugim człowiekiem (Dubas 2006, s. 28). We współczesnej filozofii samotności M. Szyszkowska widzi umiejętność bytowania z samym sobą, która zmusza do refleksji nad sensem życia, nad sprawami ostatecznymi, ponieważ rozumienie tych spraw daje możliwość radości z własnej egzystencji (Dubas, 2006, s. 29–30).

Reasumując, ontyczny status samotności pozwala na poniższe rozróżnienie:

- *Samotności ontologicznej* wynikającej „z natury samego bycia, a ściślej z jego całkowitej odrębności, niepowtarzalności, niezastępowalności, niewymienialności, niezależności, niekomunikowalności i nieprzekazywalności” (Domeracki 2004, s. 36). Samotność jawi się jako ontologicznie pierwotna, a więc nie jest zrelacjonowana do jakichkolwiek więzi, nie daje się uchylić ani zredukować. Człowiek, mimo iż w tej koncepcji stanowi byt zamknięty, nie jest skazany na samotność, co potwierdzają teorie dalekie od Arystotelesowskiej koncepcji człowieka społecznego: T. Hobbesa, B. Spinozy, J. J. Rousseau czy A. Schopenhauera.
- *Samotności „wtórnej”* ontologicznie rozumianej jako efekt osłabienia, naruszenia bądź zerwania jakichś więzi. Jej wersjami byłaby samotność: kosmiczna (w obliczu poczucia obcości i wrogości wszechświata), religijna (brak duchowej łączności z Bogiem), społeczna (zerwanie więzi na linii jednostka – zbiorowość), kulturowa (wskutek wykorzenienia i braku asymilacji), psychiczna (nieumiejętność bądź zanik zdolności komunikowania się ze sobą), epistemologiczna (poczucie istnienia w niezrozumiałym i obcym otoczeniu), etyczna (poczucie skazania na samego siebie w kontekście dokonywania wyborów).

Trudno mieć wątpliwości co do tego, że samotność jest jak rzeka i nie jest fenomenem wyłącznie współczesności, ale też nie dziwi, że współcześnie problem samotności najczęściej podejmowany jest na gruncie psychologii, pedagogiki i socjologii, gdyż właśnie w tej perspektywie rozumiana jest ona jako subiektywnie odczuwane zjawisko, czyli stan emocjonalny człowieka najczęściej wynikający z braku pozytywnych relacji z innymi osobami.

3. Socjologiczno-psychologiczne rozumienie samotności

Samotność zmusza do przemyśleń i dyskusji: z jednej strony jawi się jako kreator wewnętrznego *Ja*, a z drugiej jako bolesne cierpienie jednostki. Z socjologicznego punktu widzenia samotność człowieka przejawia się w braku kontaktów jednostki z grupami odniesienia i samym sobą. Przedstawia się ją jako zjawisko społeczne, określony styl życia i sposób zaspokajania potrzeb, a także jako niechęć do przyjmowania narzucanych ról społecznych czy też uprzedzenie do wchodzenia w pogłębione interakcje społeczne. Jest ona definiowana zarówno jako obiek-

tywny stan fizyczny charakteryzujący się samotnym zamieszkiwaniem – życiem w pojedynkę, jak i stan psychologiczno-filozoficzny czy stan dychotomiczny, w którym samotność nie jest tylko formalną postacią życiowej sytuacji ludzi, ale również formą ich psychicznej i społecznej egzystencji.

Źródłem poczucia samotności poszukuje się na zewnątrz jednostki, głównie w różnych życiowych wydarzeniach. Według H. Dreitzela podłożem samotności społecznej może być zerwanie więzi pomiędzy jednostką a grupą na skutek:

- dyskryminacji (np. ze względu na wiek),
- utraty środowiska dotychczasowego życia (odbywanie kary w instytucji zamkniętej, emigracja, rozwód),
- stygmatyzacji (dotyczy jednostki, powodem mogą być cechy fizyczne lub społeczne danej osoby) (Dubas 2006, s. 69–70).

O poczuciu samotności można mówić w kontekście kulturowych procesów atomizacyjnych jak alienacja, tj. poczucie izolacji, wyobcowania od społeczeństwa, nieidentyfikowanie się z daną społecznością, czyli utrata tożsamości jednostki charakterystyczna dla dużych aglomeracji oraz dla sytuacji migracji zarobkowej, a także w kontekście patologicznych zjawisk odseparowania się od świata realnego (np. sieciologizm)

Psychologowie w specyfice samotności upatrują brak (niemożność, nieumiejętność nawiązania, zanik) więzi, relacji i bliskości innych ludzi. Bycie samotnym w psychologii nie zawsze oznacza życie i bycie samemu, bez bliskich, dlatego też samotność psychologiczna nie utożsamia się z samotnością fizyczną – stąd różnicowanie pojęć: samotność i osamotnienie. K. Jaspers skupia się na *nierównym poziomie* więzi w relacjach Ja-Ty, gdzie *Ja* dominuje albo staje się podporządkowane dla *Ty*. Nierówność w relacjach powoduje tylko złudne, szczątkowe więzi, gdyż prawidłowe ukształtowanie więzi pomiędzy ludźmi możliwe jest jedynie, gdy relacje znajdują się na tym samym poziomie. Autor uznaje również, że człowiek jest w stanie kształtować swoją własną indywidualność tylko dzięki rozwijaniu umiejętności komunikacji z drugim człowiekiem, a unikanie jej doprowadza do świadomej rezygnacji z własnej osobowości (Piecuch 2006, s. 98). Zdaniem E. Fromma, samotność jest cechą ludzkiej natury i egzystencji. Problem pojawia się, gdy człowiek żyjąc z innymi pozostaje samotny. Człowiek może osiągnąć równowagę tylko wówczas, gdy uświadamia sobie swoją ludzką egzystencję (...) będzie mógł stać się sobą i dla siebie oraz osiągnąć szczęście realizując w pełni te moce, które są specyficznymi jego – rozum, miłość i pracę produktywną”, przy czym produktywność jednostki należy rozumieć jako rozwój i wzrost wszystkich możliwości do osiągnięcia ideału charakteru człowieka... (Fromm 1996, s. 42–44). E. Sujak postrzega samotność jako czynnik zagrażający rozwojowi osobowości jednostki z uwagi na ograniczanie przeżywania pozytywnych emocji. Ten brak pozytyw-

nych emocji jest powodem nadmiernego egotyzmu, izolacji społecznej i wycofania, a także nadmiernego wyolbrzymiania problemów (Dubas 2006, s. 51).

A. Kępiński, analizując ludzkie przeżycia i zachowania, wyprowadza wnioski dotyczące zależności między typem osobowości a skłonnością do bycia samotnym:

- typ histeryczny – nieprzewidywalny, zachowania niespodziewane, trudne do zrozumienia; irtuje otoczenie nieprawdziwością, manipulacją, nieautentycznością; wykazuje małą tolerancję na samotność, w sytuacji odtrącenia przez społeczność stwarza swoją wymyśloną rzeczywistość;
- typ psychasteniczny – typ osobowości niedojrzałej, nie wyładowuje uczuć, ale raczej dusi je w sobie; jednak, gdy je uzewnętrznia, dochodzi do prawdziwego „wybuchu”; towarzyszy mu lęk, zwłaszcza przed potępieniem społecznym; dla psychastenika samotność jest sytuacją nie do zniesienia;
- typ anankastyczny – głównym problemem jest poczucie zaniżonej samooceny oraz działania autodestrukcyjnego; brak w jego działaniach spontaniczności, radości i bezpośredniości w wypowiedziach, przez co budzi niechęć otoczenia, a w konsekwencji powoduje poczucie samotności i cierpienia,
- typ impulsywny – przejawia się w zaburzeniu mechanizmu hamowania; zaburzenia tego typu powodują gwałtowne i nagłe wybuchy prowadzące nieraz do wykluczenia z otoczenia,
- typ paranoidalny – nieufny w stosunku do innych ludzi; podejrzliwość nie pozwala mu na prawidłowe funkcjonowanie w świecie, przez co czuje się niezwykle samotny i zdany tylko i wyłącznie na siebie (Jastrzębski 2006, s. 305–315).

Koncepcja psychologicznej samotności, w znaczeniu rozwoju duchowego, zaprezentowana przez A. Skorupkę (odwołująca się do prac J. Bańki), umożliwia rozwój sfery osobowości poprzez odbiór we właściwy sobie sposób bodźców płynących ze środowiska zewnętrznego. Człowiek pojmowany jest jako istota myśląca, zachowująca harmonię między rozumem a emocjami. Brak tej harmonii prowadzi do jednej z trzech możliwych postaw:

- *samotności nadczłowieka* – świat zewnętrzny postrzegany jest jako zagrożenie dla wywyższonej moralności jednostki w stosunku do innych ludzi, postrzeganych jako niegodni do obcowania z nią; zamknięcie na innych i koncentracja tylko na swoich przeżyciach jako priorytetowych wyznacznikach swojego szczęścia (egocentryzm),
- *narcyzmu* - samouwielbienie własnego *Ja*, fascynacja swoją niepowtarzalnością, zaangażowanie w rozwój swojego świata wewnętrznego z jednoczesnym rozluźnianiem kontaktów ze światem zewnętrznym,
- *samotności schizofrenicznej* – niemożność racjonalnego myślenia spowodowana dużym ładunkiem emocji, w tym obaw i lęku przed ludźmi; brak umiejętności funkcjonowania w świecie zewnętrznym prowadzi do odtrącenia przez społeczność (Skorupka 2006, s. 317–324).

Z powyższych rozważań wynika iż psychologiczna samotność to przede wszystkim *negatywne nastawienie wobec samego siebie, do swojej sytuacji życiowej i wreszcie do przyszłości* (Wolf, 1995, s. 23). To skłania do podkreślenia znaczenia czynników wewnątrz-osobowościowych w wyzwalaniu poczucia samotności, szczególnie jeśli wziąć pod uwagę destrukcyjne tendencje osobowościowe jak: *pesymizm, apatyczność, bierność, sceptycyzm, cynizm, egoizm, silną koncentrację na sobie samym, [...] trudności w określaniu celów i sensu życia, zaburzoną samoocenę i perspektywę umiejscowienia się w czasie* (Dubas 2000, s. 117 za: Mikrut 2009, s. 16). Analiza tych czynników w toku badań doprowadziła Z. Dołęgę (2003, s. 54–55) do przedstawienia charakterystyki osoby chronicznie samotnej (samotność jest tu rozumiana jako trwała dyspozycja psychiczna regulująca zachowanie w sposób względnie niezależny od uwarunkowań zewnętrznych) jako osoby o niskiej samoocenie, przekonaniu o małej atrakcyjności pod względem fizycznym i psychicznym, ze skłonnością do długotrwałego manifestowania wywołanego sytuacyjnie smutku i przygnębienia oraz pesymistyczną antycypacją przyszłości.

4. Kategorie samotności

Samotność jest zjawiskiem indywidualnym: różnie postrzeganym, różnie interpretowanym i różnie przeżywanym. Kryteria podziału warunkuje przede wszystkim płaszczyzna, na której odczuwa się samotność (społeczna, psychiczna, moralna), przy czym każda z nich rozpatrywana być może w kontekście pozytywnym (rozwojowym, twórczym), jak i negatywnym (destrukcyjnym).

Samotność społeczna (częściowa lub całkowita) to samotność fizyczna przejawiająca się w osłabieniu, zerwaniu bądź braku naturalnych więzi ze społeczeństwem. Samotność społeczna rozpoznawana jest wtedy, gdy jednostka:

- nie założyła swojej rodziny,
- założyła rodzinę, ale pod wpływem zatarcia albo rozerwania więzi w rodzinie nastąpił jej rozpad,
- żyje, izolując się od społeczeństwa lub jest przez nie izolowana (Marczak 2009, s. 22).

Samotność psychiczna jest określana jako stan, w którym występuje brak więzi psychicznej z drugim człowiekiem (Marczak 2009, s. 23). O ile samotność społeczną można ocenić obiektywnie, o tyle samotność psychiczna jest wyłącznie odczuciem subiektywnym. Jeśli jednostka szuka pomocy w swoim cierpieniu u innych ludzi i nie znajdując jej – zamyka się w sobie lub nie szuka pomocy, ale stwarza barierę pomiędzy sobą a światem zewnętrznym, której nie chce lub nie może ominąć – należy ten typ samotności rozpatrywać jako kategorię destrukcyjną. Rozwojowa samotność psychiczna może zaistnieć tylko u dojrzałych emocjonalnie jednostek, jako sposób na wewnętrzny rozwój, samodoskonalenie oraz wyciszenie (Latawiec 2006, s. 89).

Samotność moralna – brak związania z wartościami, symbolami i wzorami powodujący, iż wszystkie działania tracą swój cel i atrakcyjność, pozostawiając uczucie pustki. Do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania osobowości jednostka potrzebuje rozumienia sensu życia i filozofii życia, by stawiać i realizować cele.

Samotność duchowa polega na odczuciu pustki w obszarze duchowości, a więc na poziomie wiary. Najczęściej występuje u osób, które nie znajdują relacji z Bogiem.

Można też wyróżnić samotność, kategoryzując ją w zależności od:

- środowiska, w którym funkcjonuje jednostka: samotność w rodzinie, w szkole, w miejscu pracy, w mieście;
- czasu trwania, wyróżniając samotność epizodyczną – stan krótkotrwały (tymczasowy, przejściowy), wywołany bodźcowo: daną sytuacją, położeniem życiowym, którego przyczyny są zewnętrzne, przedmiotowe, krótkotrwałe, przy przekonaniu o możliwości zniesienia tego stanu; oraz samotność chroniczną – długotrwałe przeżywanie; tu przyczyny są wewnętrzne, podmiotowe, stałe, przy przekonaniu o braku lub utracie możliwości jego zniesienia.

Rozmaitość ujmowania samotności wyjątkowo utrudnia zbudowanie jednoznacznej i wyczerpującej klasyfikacji zjawiska, co zapewne ułatwiłoby bardziej precyzyjną jego identyfikację. Jednakże można by przyjąć, że utrwalone już w tradycji pojęcia alienacji oraz wyobcowania byłyby najbardziej zasadne jako określenia masowych, cywilizacyjnych zjawisk poczucia *osamotnienia*, zaś *samotność* (społeczna, psychiczna, moralna, duchowa), zgodnie z faktem, iż człowiek pojawia się w świecie jako istota osobna, byt jednostkowy, wyizolowany, pozostałaby w płaszczyźnie jednostkowej.

5. Podejścia badawcze do zjawiska samotności

Bogata literatura przedmiotu wskazuje na liczne podejścia badawcze związane z szeroko pojętym zjawiskiem samotności, a wyniki prac przedstawiciele należących do różnych kierunków psychologii akcentują różne aspekty samotności, w zależności od reprezentowanego nurtu. I tak, przedstawiciele orientacji psychodynamicznej w samotności doszukiwali się siły dynamicznej, ale jednocześnie traktowali samotność jako patologię i doświadczenie traumatyzujące. Przyczyn samotności poszukiwali w świecie wewnętrznym jednostki, ściśle powiązanim z doświadczeniami z dzieciństwa.

Wewnętrzny charakter samotności (z eksponowaniem przeżyć aktualnych, a nie z okresu dzieciństwa) podkreślali także badacze należący do nurtu fenomenologicznego, doszukując się jej genezy w odrzuceniu jednostki przez społeczność – samotność jako przejaw niewłaściwego przystosowania. W nurcie socjologicznym (przeciwieństwo do nurtu psychodynamicznego i fenomenologicznego) przyczyn samotności upatrywano w warunkach zewnętrznych i najczęściej niezależnych od woli człowieka. Egzystencjaliści twierdzili, że samotność wypływa z natury czło-

wieka i jest stanem pozytywnym, ułatwiającym i jednocześnie kierującym rozwojem człowieka, a więc prowadzącym do osobistego dobra. Reprezentanci podejścia poznawczego uważali, że postrzegane powody samotności mogą wpływać na intensywność tego doświadczenia i na postrzeganie prawdopodobieństwa trwania samotności w czasie, a myśliciele nurtu interakcyjnego wyróżnili samotność społeczną i emocjonalną.

J. Wyczesany (2001, s. 64–65) wymienia przyczyny, dla których badacze zajmują się problemem samotności:

- samotność związana jest z przykrymi przeżyciami osobistymi,
- zjawisko samotności ma szeroki zasięg występowania,
- zjawisko to nie jest ograniczone wiekiem,
- niekorzystny charakter oraz przebieg tego zjawiska może mieć wpływ na losy człowieka, zaś podatność na wpływ samotności zależy od jego kondycji psychicznej,
- poczucie samotności często łączy się z zaburzeniami psychicznymi, agresją, zagrożeniem, alkoholizmem i narkomanią, próbami samobójczymi,
- z punktu widzenia socjologii oraz psychologii i pedagogiki, samotność osłabia kondycję fizyczną oraz psychiczną jednostek i społeczeństwa, prowadząc do niepowodzeń w kształtowaniu związków społecznych.

Mimo wielu badań i różnorodnych podejść naukowych zjawisko samotności pozostaje wciąż zbyt słabo poznane. B. Hołyst twierdzi, że takiego stanu rzeczy można upatrywać w ogólnej niechęci do ujawniania samotności, a powodów można poszukiwać w:

- powszechnym traktowaniu samotności jako czegoś hańbiącego, stygmatyzującego jednostkę przyznającą się do jej doświadczenia,
- czynienie usilnych starań niedopuszczania jej do własnej świadomości, a jeśli się to nie powiedzie, chęci jak najszybszego pozbycia się odczuwanej przez siebie samotności oraz towarzyszącego jej najczęściej bólu psychicznego,
- trudności w identyfikacji samotności ze względu na współwystępowanie jej z innymi przeżyciami, przeważnie ocenianymi negatywnie,
- niemożności pełnego wyrażenia oraz zakomunikowania jej innemu człowiekowi i – paradoksalnie – wszechobecności samotności uniemożliwiającej jej dostrzeżenie, rozpoznanie i zlikwidowanie (za: Bieniarz 2009, s. 68).

6. Uwarunkowania samotności

W literaturze przedmiotu znaleźć można wiele prób klasyfikacji przyczyn samotności, jednak najbardziej przejrzysta wydaje się być koncepcja uwzględniająca kontekst społeczny, sytuacyjny, rozwojowy, psychologiczny i duchowy.

O *społecznych przyczynach* samotności można mówić wówczas, gdy dochodzi do sytuacji doraźnego lub trwałego pogorszenia albo zerwania stosunków na

drodze jednostka – społeczeństwo. Szybkość przemian w społeczeństwie staje się przyczyną izolacji od siebie ludzi, wprowadzając dystans między nich, co w konsekwencji prowadzi do osłabienia bądź braku bliskich kontaktów (Domarecki 2004, s. 37). Do przyczyn tych należą:

- stale postępujący rozwój technologiczny i mobilność (telefon, Internet, telewizja, urbanizacja, centralizacja, migracje i emigracje, praca w nadgodzinach);
- nadmierna urbanizacja i uprzemysłowienie;
- proponowane modele stylów życia i kultury – nastawienie na sukces, konsumpcja, konkurencyjność (niezaspokojone potrzeby, głównie psychologiczne: brak akceptacji, brak przynależności, niska samoocena, niskie poczucie własnej wartości, lęki przed odrzuceniem, przed brakiem zrozumienia, przed zranieniem);
- marginalizacja życia religijnego (Dubas 2006, s. 116).

Poszukując przyczyn samotności, zdaniem A. Mikruta (2009 s. 10–17), nie można ignorować uwarunkowań cywilizacyjnych i środowiskowych, gdyż wiele z tych czynników ma charakter nie tylko fizycznego zerwania kontaktów z innymi ludźmi, ale także utraty związków emocjonalnych, mimo pozorów obecności osób bliskich.

Przyczyny rozwojowe samotności mogą mieć swój początek już we wczesnym wieku niemowlęcym. Prawidłowo kształtowane relacje (w szczególności matka – dziecko) pozwalają zaspokoić potrzebę miłości i bezpieczeństwa, akceptacji oraz przynależności, co warunkuje prawidłowy rozwój emocjonalny, rozwój systemu własnej wartości, eliminuje z życia uczucie niepokoju, rozdarcia i niepewności, jasno określa pozycje i miejsce jednostki w życiu społecznym (Leszczyńska-Rejchert 2005, s. 64–69). Niezaspokojenie potrzeb może prowadzić do wystąpienia poczucia samotności jako jednej z emocjonalnych reakcji na brak.

Duży związek z przyczynami rozwojowymi mają *przyczyny sytuacyjne* rozumiane jako indywidualna tragedia, „wyrwanie” jednostki ze swojego środowiska, od bliskich poprzez zaistniałą sytuację. Przyczyny sytuacyjne samotności to brak więzi łączących jednostkę z rzeczywistością społeczną i towarzyszyć jej mogą: cierpienie, depresja, rozpacz, bezradność (Hołyst 2006, s. 278).

Za *przyczyny psychologiczne* uznaje się swoiste cechy jednostki, warunkujące zaistnienie poczucia samotności. Szereg badań psychologicznych dowodzi o zależnościach pomiędzy określonymi cechami osobowości a spotęgowanym odczuwaniu samotności. Szczególną uwagę poświęca się pesymizmowi, niskiej samoocenie, postawie egocentrycznej i narcystycznej oraz postawie wrogości wobec innych, jak i siebie (Marczak 2009, s. 22–230). Doświadczeniu samotności sprzyja skrupowanie, nieśmiałość, introwertyczność – cechy, które powodują, że jednostka wykazuje trudności w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych oraz w ich utrzymaniu. Z badań prowadzonych nad samotnością wynika również, że czynnikiem sprzyja-

jącym i nasilającym poczucie samotności jest lęk społeczny pojawiający się w sytuacjach, w których grozi potępienie społeczne (Kozielecki 1988, s. 259).

W myśl refleksji chrześcijańskiej przyczyną *duchowego poczucia samotności* jest wewnętrzna pustka, świadome odrzucenie Boga, brak poczucia miłości w relacjach Ja-Bóg, Bóg-Ja oraz Ja-inni ludzie, inni ludzie-Ja (Latawiec 2006, s. 90), a także zjawiska charakteryzujące współczesne środowisko: indywidualizacja życia, izolacja i obojętność uczuciowa, a także ucieczka w swoją prywatność, które w konsekwencji prowadzą do samotności duchowej.

Samotność – zjawisko wielowymiarowe, wieloprzyczynowe i wieloaspektowe – jest trudne do zdefiniowania i opisanie. Wpisana w ludzką egzystencję, towarzyszy człowiekowi w różnych okresach jego życia jako najbardziej indywidualne odczucie. Dla jednych jest to siła destrukcyjna, która działa dezintegrująco na osobowość, swoim początkiem sięgająca do wczesnodziecięcych przeżyć, jako wyraz zagubienia wywodzący się z przykrych sytuacji bezradności i braku bliskości (Rembowski 1991, s. 409–418), dla drugich to stan subiektywny związany z brakiem kontaktu z innymi ludźmi oraz samym sobą (Oleś 2005, s. 11–13), a dla jeszcze innych to zjawisko sytuacyjne, emocjonalne, związane z subiektywnie odbieranym określonym układem czasowo-przestrzennym (Dubas 2006, s. 331–332). Można zatem za B. Hołystem przyjąć, iż samotność to *nieprzyjemny stan spowodowany niezadowolającą ilością i jakością powiązań z innymi ludźmi (...) nierzadko towarzyszy jej gniew, złość, niezadowolenie z siebie, smutek, pesymizm. (...) Osoby samotne doznają poczucia wyobcowania i inności oraz czują, że nie są w stanie podzielić się z innymi swoimi uczuciami i myślami* (Hołyst 2006, s. 278).

7. Samotność w życiu dzieci i młodzieży

XXI wiek wraz ze swoimi udogodnieniami technicznymi wydaje się potęgować samotność. Zamiast zbliżać ludzi oddala ich – oferując możliwości, pozorne kontakty, zaciekawiając tym, co dalekie. Nieustanny pośpiech powoduje, że powoli zatracą się radość chwili obecnej na rzecz *punktu wysuniętego o kilka sekund w przyszłość* (Król 2006, s. 191–193), a ... *świat konsumpcji staje się dla młodego pokolenia normalny i obowiązkowy* (Taboń 2008, s. 119). Przesunięcie wartości z *być na mieć*, a także egotyzm nie pomagają tworzyć prawidłowych, silnych relacji, bo te wymagają równowagi pomiędzy tym, co człowiek otrzymuje i tym, co daje od siebie (Taboń 2008, s. 123–127).

Współczesna cywilizacja, według E. Fromma, działa na człowieka w dwojaki sposób, tzn. z jednej strony daje mu możliwość większej niezależności i samodzielności, natomiast z drugiej strony czyni go człowiekiem wyizolowanym, wyalienowanym, samotnym i przerażonym. Określenia *samotność w tłumie* czy *samotność w sieci* wskazują na zdolności komunikacyjne, a jednocześnie na ulotność i powierzchowność relacji. Intensywność zawieranych znajomości przez In-

ternet świadczy o samotności i potrzebie jej zagłuszenia, co jeszcze bardziej potęguje uporczywe poczucie samotności (Król 2006, s. 193), gdyż sama obecność ludzi w realnym czy wirtualnym świecie nie zapewnia szczęścia, poczucia zrozumienia, akceptacji, bliskości, bezpieczeństwa, nie liczy się bowiem intensywność, ale jakość relacji z innymi. *Homo est animal sociale* (człowiek jest zwierzęciem towarzyskim), ale jego prawidłowy rozwój uzależniony jest od zaspokojenia potrzeby bliskości, miłości, przynależności i akceptacji innych, a kiedy ich zabraknie odczuwana jest rozpacz, poczucie samotności, a także odrzucenia (Heidtman 2003, s. 8–11).

Oczywiście można polemizować z tym twierdzeniem, bo przecież nie sam fakt istnienia czy korzystania z nowych technologii generuje negatywne zdarzenia w sieci. Dla większości młodych ludzi Internet stanowi powszechne medium, a kontakty w sieci służą wzmocnieniu, poszerzaniu znajomości realnych. Komunikacja „zapośredniczona” służy uzupełnieniu zwykłej komunikacji ze swoimi „realnymi” znajomymi, z którymi spotykają się po szkole, umawiają na spotkania. Nie negując badań dowodzących, iż relacje on-line pogłębiają więzi w realnej rzeczywistości, należy jednak mieć na uwadze sporą część młodych ludzi wykluczonych cyfrowo, a co za tym idzie nieuczestniczących w wirtualnej rzeczywistości, a więc w pewien sposób „wyrzuczanych” na margines danej społeczności, należy także konfrontować wyniki badań nad nowymi uzależnieniami.

W literaturze przedmiotu można się spotkać z wieloma rozważaniami na temat samotności dzieci i młodzieży, zarówno w sensie społecznym, aksjonormatywnym, jak i emocjonalnym (Wasilewska 2009, s. 53–56). Szczególnie dużo miejsca poświęca się analizie tych doświadczeń, które są determinantami nabywania umiejętności społecznych oraz tworzenia obrazu siebie. Zablockowanie lub utrudnienie zaspokajania potrzeb bliskości, poczucia więzi oraz kontaktu z rodzicami (a w późniejszym wieku również z osobami znaczącymi dla dziecka) są powodem niezdolności w nabywaniu, formowaniu umiejętności społecznych, a także nasilania się poczucia osamotnienia u młodzieży dorastającej (Steuden, Zdunek 2001, s. 531–550).

Samotność może być zatem towarzyszem od wczesnych lat i nawet może być nieświadomie wspomagana przez najbliższe otoczenie. Wydaje się, że z niektórymi relacjami i wyborem strategii radzenia sobie jest tak jak ze szczepionkami – podawane w odpowiednim czasie uodparniają i pomagają. Wystarczy przyjrzeć się dzieciom, które wskutek decyzji rodziców (powodowanych np. własnymi przykrymi doświadczeniami) lub z powodu wątłego zdrowia (długotrwałe pobyty w szpitalu) nie uczestniczą dostatecznie w życiu społecznym z rówieśnikami. Zamiast bawić się z innymi dziećmi w piaskownicy czy w przedszkolu, są biernymi obserwatorami z okna swojego domu. Skazane na samotną zabawę nie potrafią wchodzić w relacje, nie nabywają kompetencji społecznych, nie zawierają znajomości, a to powoduje, że na starcie szkolnym są na uboczu i zdecydowanie trud-

niej wejść im w grupę i z nią współpracować. Może się okazać, że świat relacji z rówieśnikami został na tyle zakłócony, iż późniejsze próby jego naprawy nie mają szansy powodzenia i spychają dziecko do roli obserwatora – samotnika a nie uczestnika życia klasy. Samotność więc jawi się jako *sytuacja człowieka pozbawionego chwilowo, doraźnie lub trwale możliwości korzystania z międzyosobowych więzi z innymi ludźmi* (Osińska 2002, s. 17).

Charakterystyki osamotnionego dziecka dokonała J. Izdebska (2004, s. 27–28). Autorka wskazuje że:

- *osamotnienie jest wynikiem i konsekwencją różnych sytuacji i warunków zewnętrznych, w których dziecko żyje [...],*
- *jest to „sytuacja”, w jakiej dziecko znalazło się i z czego nie jest zadowolone,*
- *nigdy dziecko nie decyduje się na osamotnienie, nie wybiera go spośród różnych możliwości,*
- *osamotnienie oznacza poczucie braku kontaktu z innymi, osłabienie więzi między dzieckiem a osobami znaczącymi dla niego [...],*
- *jest to subiektywnie doświadczanie braku bliskich więzi z drugim człowiekiem; subiektywny stan wynikający z braku więzi z innymi osobami, braku zrozumienia, porozumiewania się, braku wspólnoty celów i poczucia wspólnoty życia [...],*
- *jest to suma przeżyć o charakterze negatywnym, destrukcyjnym, powstałych w wyniku izolacji z najbliższymi osobami, osłabienia więzi emocjonalnych,*
- *jest to poczucie opuszczenia przez najbliższe osoby* (za: Mikrut 2009, s. 17).

Samotność szkolna dziecka jest problemem równie częstym jak samotność dorosłych. Może być ona wynikiem przeniesienia z domu rodzinnego na warunki szkolne lub być efektem specyficznych cech psychologicznych. Jest też zależna od kierunku rozwoju kultury i cywilizacji lub od funkcjonowania systemu szkolnego (Wasilewska 2009, s. 16–18). Często wyobcowaniu ulegają dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych – zarówno tzw. „geniusze”, jak i dzieci z trudnościami w nauce (Łopatkowa 1986, s. 68), chociaż i walory fizyczne oraz niepełnosprawność mogą sprawić, iż dzieci stają się *mało widoczne* (Jagięła 2004, s. 5–7) i szczególnie narażone na niszczące działanie samotności.

Wiek dorastania przynosi kolejne doświadczenia, w tym doświadczanie samotności. Czas pierwszych miłości zbiega się z czasem problemów z wyglądem: trądzik, nierównomierny wzrost, brak lub nadmiar w poszczególnych częściach ciała. Presja i lansowany kult ciała, odstępstwo od przyjętego schematu, niezgodność z aktualnymi trendami mody wpływają negatywnie na postrzeganie siebie, rodzą kompleksy ciągnące się latami, a dodatkowo – wzmacniane przez środowisko rówieśników wychwytyjące natychmiast wszelkie inności – powodują poczucie niższej wartości. Brak akceptacji otoczenia sprawia, że nawet w dorosłym życiu wstydzimy się swojego ciała, nie potrafimy dostrzec w nim swoich atutów, a po latach i wielu interwencjach (nawet chirurgicznych) związanych z poprawą

wyglądu często okazuje się, że – mimo usunięcia przyczyny – problemy wcale nie znikają, co rodzi kolejną frustrację i zamykanie się we własnym pancerzu.

Samotność młodzieży można rozpatrywać w dwóch aspektach: pozytywnym i negatywnym. Pozytywny charakter samotności dotyczy okresu adolescencji, kryzysu tożsamości. Jest to celowe i okresowe poddanie się samotności, by móc poznać i wydobyć swoje Ja, zbudować koncepcję swojego życia, poprawić koncentrację, pogłębić analizę własnej osoby oraz wiary religijnej, zwiększyć aktywność uczenia się, myślenia, kontemplacji, medytacji, relaksacji, znaleźć i pogłębiać twórczość artystyczną. Samotność w tym przypadku jest potrzebą – składową procesu rozwojowego młodego człowieka i powoduje wydobywanie pozytywnych emocji (Oleszkowicz 2003, s. 15–17). Negatywny aspekt samotności dotyczy dystansowania się od ludzi z jednoczesnym rozpaczliwym dążeniem do komunikacji z nimi (Zawadzki 2007, s. 10–13).

W okresie dorastania człowiek uczy się szybciej, dokonuje wyboru swojej ścieżki edukacyjnej, zaczyna patrzeć w przyszłość. Nieświadomie uczy się jednak samotności i to tej, której owoce zbiera się w dojrzałym życiu. Stereotypowe myślenie i presja ze strony środowiska są bardzo silne. Dla wielu młodych ludzi posiadanie chłopaka czy dziewczyny nie stanowi zaspokojenia potrzeb emocjonalnych, lecz jest wyłącznie zachowaniem konformistycznym. Strach przed byciem (w oczach otoczenia) „kobietą/mężczyzną drugiej kategorii” pcha młodych ludzi w związki bez solidnej bazy uczuciowej, a przez to niejednokrotnie w związki dwojga dorosłych, samotnych ludzi, żyjących obok siebie. Sama zmiana nazewnictwa: *stary kawaler* czy *stara panna* na *singiel(ka)* nie wystarczy, by zmienić myślenie. Single to w swoich deklaracjach ludzie, których samotność jest świadomym wyborem i którzy nie muszą cierpieć z powodu braku kogoś u boku. Faktem jest, że są sami, ale niekoniecznie są samotni (Ruszkiewicz 2004, s. 50–53). Jednakże przez otoczenie postrzegani są w dwojaki sposób: *singiel* jako człowiek, który swoje życie opiera na luźnych związkach bez potrzeby stabilizacji i wiązania się z partnerem na stałe, z drugiej (stereotypowo) *singiel* – nieudacznik życiowy. W każdym przypadku wysuwa się teza, że *singiel* to człowiek, któremu nie udało się odnaleźć partnera życiowego (Ruszkiewicz 2004, s. 55).

Współczesna rzeczywistość determinowana jest przez pieniądz i konsumpcję (Jakubowska 2004, s. 75–84) oraz wolność wyboru, co wywołuje u młodzieży poczucie zagubienia i lęku o własną przyszłość. Szybkość i wielokierunkowość zmian zachodzących w otoczeniu powoduje, że młody człowiek często zatracza się w aktualnej rzeczywistości. Nierzadko stoi przez wyborem między oparciem swojego życia na wartościach moralnych a kierowaniem się ideami, które za wszelką cenę pomogą osiągnąć karierę (Bauman 1996, s. 31). Młodzież szuka, ale samotnie nie może odnaleźć sensu własnych działań, nie umie zaplanować przyszłości i trwać w niej. Można zatem uznać, że samotność jest wynikiem przyswojenia i przetworzenia informacji płynących z otoczenia, a ograniczenie relacji interper-

sonalnych lub zakłócenia w adaptacji na niższym etapie rozwojowym mogą wpływać znacząco na funkcjonowanie jednostki w późniejszym życiu i jakość tworzonych związków interpersonalnych.

Według J. Mastalskiego (<http://www.pedkat.pl/images/czasopisma/pk1a/art09.pdf> dostęp 26.01.2013r) współczesny młody człowiek musi zmagać się z różnego rodzaju problemami wynikającymi ze współczesnej cywilizacji. Pierwsza perspektywa przyszłości adolescenta może jawić się jako trudne doświadczenie samotności. Autor wyodrębnia wymiary tego zagubienia.

- *Samotność w rodzinie* – brak wsparcia w sytuacjach trudnych, wymagających podjęcia stosownych decyzji, brak czasu na budowanie więzi rodzinnych, będących podstawą tworzenia obszaru wzajemnego zrozumienia i poczucia bezpieczeństwa, brak konsekwencji wychowawczej ze strony rodziców, co generuje dowolność i bezkarność w zachowaniu dzieci, brak zaangażowania w tworzenie ciepłej, pełnej akceptacji atmosfery rodzinnej, brak chęci do spędzania wolnego czasu wspólnie, z całą rodziną, brak przeciwdziałania przemocy w rodzinie, co wpływa destrukcyjnie na atmosferę domową, brak zaspokajania podstawowych potrzeb emocjonalnych nastolatka.
- *Rozczarowująca szkoła* – miejsce „przetrwania”, w którym brakuje odpowiedzi na ważne potrzeby współczesnego, globalnego ucznia.
- *Niepokojący świat wartości* – chaos w świecie odpowiedzialności, w świecie prawdy, w świecie wolności, w świecie miłości i w świecie autorytetów.
- *Cywilizacyjne pułapki – medialny natóg* – wielu nastolatków najczęściej „loguje się w wirtualu”, odrzucając świat rzeczywisty jako przestrzeń nieciekawą, wręcz niechcianą – powstaje wtedy ogromny obszar nieokreśloności, tymczasowości, sezonowości oraz dowolności; *moda na odurzanie się* – uzależnienie od toksyn, takich jak: papierosy, alkohol, narkotyki, lekarstwa – chęć zapomnienia i ucieczki; *wszechobecna psychomanipulacja*, wobec której nastolatki stają się coraz bardziej bezbronni.

Konsekwencją pośrednią samotności są objawy depresji (m.in. wahania nastroju, apatia, stany lękowe, myśli samobójcze, poczucie smutku, ogólne zmęczenie, wycofanie z kontaktów czy negatywne nastawienie do świata), a także *uzależnienia budujące tylko złudny świat i pozornie piękną rzeczywistość* (Zawadzki 2007, s. 10).

Według danych dotyczących leczenia psychiatrycznego w placówkach publicznej służby zdrowia, od 2002 roku mamy do czynienia z ciągłym wzrostem procentowego udziału pacjentów do 18–19 roku życia w ogólnej liczbie osób zgłaszających się na leczenie. Depresje i nerwice dotyczą co czwartego nastolatka i niemal co drugiego młodego dorosłego (19–29 lat). Prawie 8% nastolatków cierpi na zaburzenia psychiczne będące konsekwencją uzależnień (głównie narkotykowych); w starszej grupie wiekowej zaburzenia te dotyczą już 21% osób

(Meritum 2011 nr 5). Epizody depresji w okresie dojrzewania zdarzają się stosunkowo często. Polskie badania epidemiologiczne wskazują na ich rozpowszechnienie w populacji nastolatków w 27%–54%, w zależności od fazy dojrzewania i środowiska (Bomba, Orwid 2008 za: Szymańska 2010). Badania przeprowadzone przez J. Bombę, R. Modrzejewską i A. Beauval'a Krakowskim Inwentarzem Depresyjnym wskazały, że ponad połowa badanych piętnastolatków uzyskała wynik powyżej kryterium przesiewowej diagnozy depresji. W toku analiz ustalono, iż obecność objawów depresyjnych we wczesnej fazie dorastania (m.in. obniżenie nastroju z brakiem rzutowania w przyszłość, apatia, dysforia, izolacja, objawy autodestrukcji) jest rezultatem współgry wielu czynników: genetycznych, biologicznych, hormonalnych, rodzinnych, socjokulturowych i innych. Nie ma jednej konkretnej przyczyny depresji, ale izolacja, unikanie kontaktów z rówieśnikami, trudności w relacjach interpersonalnych są jej wczesnymi objawami.

Samotność zyskała miano *epidemii* lub *syndromu XXI wieku*, bo – jak twierdzi P. Tournier – (...) *zaprzecza podstawowym potrzebom każdego człowieka (...) zaburzając jego rozwój, zagraża zdrowiu a nawet życiu jednostki* (Gania 2004, s. 5–7). Młodzież i dzieci sięgające po substancje chemiczne przeważnie borykają się z cierpieniem psychicznym, niezdolnością radzenia sobie w sytuacjach stresowych, brakiem miłości rodzicielskiej, kryzysami rodzinnymi, odrzuceniem, izolacją społeczną oraz właśnie samotnością (Kołomański 2007, s. 14–17).

Ponadto, młodzi ludzie (ale nie tylko) wyposażeni w zdobycze cywilizacji, z jednej strony doskonale sobie z nimi radzą technicznie, ale z drugiej ograniczają umiejętności nawiązywania bezpośrednich, międzyludzkich kontaktów. Ucieczka w świat wirtualny pozwala zachować bezpieczną anonimowość bez ryzyka spotkania się twarzą w twarz z drugim człowiekiem i koniecznością natychmiastowej reakcji. Pułapką współczesności stało się zawieranie znajomości przez Internet, rozmowy za pomocą klawiatury, SMS-y, zakupy przez telefon, rezerwacja biletów on-line itp. Można odnieść wrażenie, że powracamy do czasów oglądania świata przez okno własnego domu z tą różnicą, że zdążyliśmy przez ten czas wymienić okno na bardziej nowoczesne. Jedno pozostało – izolująca szyba.

Zakończenie

Samotność najczęściej dotyka ludzi, którzy nie nadążają za tempem zmian współczesnego świata, powodując zagubienie i bunt wobec aktualnej rzeczywistości, a tym samym prowadząc do niszczenia i pozbawiania siebie wartości, norm, marzeń, planów, zainteresowań. Na jej wystąpienie decydujący wpływ mają przede wszystkim cechy wewnętrzne jednostki (np. zaniżona samoocena, nieśmiałość), cechy zewnętrzne jednostki (np. kalectwo, nieuleczalna choroba), a także specyficzna sytuacja, w jakiej dana jednostka się znajduje (np. brak pracy, więzienie), jak również normy kulturowe (Stefańska-Klar 2002).

Rozmiary tego zjawiska upoważniają do stwierdzenia, że samotność jest przeżywana w tym samym czasie indywidualnie i zbiorowo. Znamienne jest, iż znaczna część populacji posiada sieć relacji (realnych i wirtualnych), przeżywając jednocześnie głębokie osamotnienie, co jeszcze raz dowodzi, iż wielka ilość sieci społecznych nie jest tożsama z jakością więzi społecznych. Aktualna pozostaje zatem sentencja wypowiedziana przez Małego Księcia (A. de Saint-Exupery): *Wśród ludzi jest się także samotnym.*

Samotność wypełniona jest tęsknotą za miłością, której żadna ilość informacji czy spotkań w realnym lub wirtualnym świecie nie zaspokoi. Jeśli człowiek nie odkryje siebie kochanym, zawsze będzie samotny, zawsze jego życie będzie skupione na sobie, na własnych zranieniach, zawodach, niepowodzeniach.

Samotność jest więc jednym z podstawowych doświadczeń człowieka, niezależnie od czasów w jakich żyje, a o jej odczuwaniu decyduje odległość między naszymi oczekiwaniami a tym, czego aktualnie doświadczamy.

Bibliografia

- Augustyn J., Bolewski J., Salij J. (1997). Imiona samotności. *Więź*, 10.
- Bauman Z. (1996). *Wieczność w opałach, czyli o wyzwaniach pedagogicznych płynnej ponowoczesności. Etyka ponowoczesna*, Warszawa.
- Bieniarz A. (2009). Samotność jako pomijany rodzaj doświadczenia osób chorujących na schizofrenię. *Postępy Psychiatrii i Neurologii* 2009; 18 (1): 67–73
- Bobko A. (1991). Kant czyli krytyka samotnego rozumu. *Znak*, 4 (431).
- Bomba J. i in. (2011) Struktura czynnikowa objawów w Krakowskim Inwentarzu Depresyjnym KID IO „B1” w grupie 15-latków. *Psychiatria Polska* 2011, tom XLV, 2, 245–259.
- Domarecki P. (2004). Z dziejów filozoficznych zamyśleń nad samotnością. *Kultura i Edukacja*, 3.
- Dubas E. (2000). *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*. Łódź: UŁ.
- Dubas E. (2006). Samotność – uniwersalny „temat” życia ludzkiego i wychowania. W: P. Domarecki, W. Tyburski (red), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*. Toruń: UMK.
- Fromm E. (1996). *Niech stanie się człowiek. Z psychologii etyki*. Warszawa: PWN.
- Gadacz T. (1995). *Wypisy z ksiąg filozoficznych. O samotności-spotkaniu*. Kraków: Znak.
- Gania K. (2004). Samotność dziecka w rodzinie. *Edukacja i Dialog*, 10.
- Heidtman J. (2003). Każdy jest samotną wyspą. *Charaktery*, XII.

- Hołyst B. (2006). Suicydogenne aspekty samotności. W: P. Domarecki, W. Tyburski (red), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*. Toruń: UMK.
- Jagieła J. (2004). Samotność w szkole. *Psychologia w Szkole*, 2.
- Jakubowska L. (2004). Współczesne oblicza samotności wśród młodzieży. *Kultura i Edukacja*, 4.
- Jastrzębski J. (2006). Antoniego Kępińskiego eksplikacja samotności. Psychopatologie jako źródła samotności. W: P. Domarecki, W. Tyburski (red), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*. Toruń: UMK.
- Kaczmarek K. (1995). Rozumienie samotności i jej wychowawcze aspekty na przestrzeni epok. *Studia Edukacyjne*, 1.
- Kobierzycki T. (2006). Filozoficzne problemy samotności (H. Elzenberg, Kłopot istnienia 1907–1963). W: P. Domarecki, W. Tyburski (red), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*. Toruń: UMK.
- Kołoński Ł. (2007). Problemowe używanie substancji psychoaktywnych przez dzieci i młodzież – przyczyny i uwarunkowania. *Wychowanie na co Dzień*, 12.
- Kozielecki J. (1988). *O człowieku wielowymiarowym. Eseje psychologiczne*. Warszawa: PWN.
- Król J. (2006). Kultura masowa jako katalizator poczucia samotności. W: P. Domarecki, W. Tyburski (red), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*. Toruń: UMK.
- Latawiec A. (2006). Destrukcyjny czy twórczy charakter samotności (ujęcie systemowe). W: P. Domarecki, W. Tyburski (red), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*. Toruń: UMK.
- Leszczyńska-Rejchert A. (2005). *Człowiek starszy i jego wspomaganie – w stronę pedagogiki starości*. Olsztyn: UWM.
- Marczak M. (2009). Skazani na samotność. *Remedium IX*.
- Mastalski J. *Przyszłość nastolatka. Perspektywa pedagogiczna*, Articles, s. 88–96 <http://www.pedkat.pl/images/czasopisma/pk1a/art09.pdf> (dostęp 26.01.2013r.).
- Mikrut A. (2009). Samotność młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną. *Nasze Forum 1–2*.
- Oleszkowicz A. (2003). Uparte zатуptywanie samotności. *Charaktery*, XII.
- Oleś M. (2005). Pomiar poczucia osamotnienia u dzieci. Skala Osamotnienia dla Dzieci. W: M. Oleś (red). *Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości*. Lublin: KUL.
- Osińska K. (2002). Doświadczenie samotności. W: A. Matusiak (red.), *Samotność chciana i niechciana*. Kraków.

- Piecuch Cz. (2006). Konstytutywna rola samotności. W: P. Domarecki, W. Tyburski (red), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*. Toruń: UMK.
- Rembowski J. (1991). Psychologiczne badania nad samotnością. *Psychologia Wychowawcza*, 5.
- Ruszkiewicz D. (2004). Czy życie w pojedynkę jest rzeczywiście wyborem? *Kultura i Edukacja*, 4.
- Skorupka A. (2006). Zagadnienie samotności na gruncie terapii eutyfronicznej. W: P. Domarecki, W. Tyburski (red), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*. Toruń: UMK.
- Stefańska-Klar R. (2002). Z psychologii samotności. *Psychologia i Rzeczywistość*, 2.
- Studen S., Zdunek B. (2001). Poczucie osamotnienia u młodzieży doznającej przemocy w rodzinie. W: D. Kornas-Biela (red.), *Oblicza dzieciństwa*. Lublin: KUL.
- Stępień P. (2001). Pokonanie samotności Adama przez stworzenie kobiety. *Warszawskie Studia Teologiczne*, XIV, 9-27.
- Szymańska J. *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży, e-poradnik* <http://www.ore.edu.pl> (dostęp 26.01.2013r.).
- Taboń S. (2008). Młodzież a zagrożenia współczesnej kultury. *Kultura i Edukacja*, 1.
- Wasilewska K. (2009). Samotność aksjonormatywna młodzieży. *Wychowanie na co Dzień*, 6.
- Wasilewska K. (2009). Trzy wymiary samotności w percepcji młodzieży. *Opieka, Wychowanie, Terapia*, nr 1-2.
- Wolf D. (1995). *Pokonać samotność*, Warszawa: Czytelnik.
- Wyczesany J. (2001). Samotność młodzieży w kontaktach z rodzicami i nauczycielami. W: R. Kwiecińska, M. J. Szymański (red.), *Młodzież a dorośli. Napięcia między socjalizacją a wychowaniem*. Kraków, Akademia Pedagogiczna.
- Zawadzki P. (2007). Poczucie alienacji, samotności i depresji u współczesnej młodzieży. *Wychowanie na co Dzień*, 12.
- Zdrowie psychiczne młodzieży. *Meritum* 2011 nr 5 – pismo Kujawsko-Pomorskiej Izby Lekarskiej Wyd. Okręgowa Rada Lekarska w Toruniu.