Halina Rarot
Politechnika Lubelska w Lublinie
ORCID: 0000-0002-9095-0872

Jakub Łucka
Politechnika Lubelska w Lublinie

DOI: 10.24987/20838972.22.7

Społeczne aspekty samotności młodych mężczyzn w ujęciu etycznym

Wstęp

W ujęciu potocznym samotność, niezależnie od wieku osoby ją przeżywającej, wydaje się doświadczeniem wyłącznie subiektywnym i negatywnym, czyli fizyczną izolacją oraz brakiem satysfakcjonujących relacji społecznych, poczuciem bycia nieszczęśliwym. W niniejszym artykule omówione zostaną głębsze, filozoficzno-etyczne i psychologiczne ujęcia zjawiska samotności, traktujące samotność także jako zjawisko obiektywne, ontologiczne, z którym nie trzeba walczyć, lecz je mądrze zaakceptować, a w końcu jako zjawisko o naturze ambiwalentnej czy tylko przejściowej, które domaga się jeszcze innego podejścia interpretacyjnego. Stanowić będą tym samym szerszy teoretyczny kontekst do analizy tego konkretnego i empirycznego fenomenu, jakim staje się w ostatnich latach osamotnienie młodych mężczyzn, zarówno w Polsce, jak i w innych krajach o kulturze indywidualistycznej. Donoszą o tym raporty z badań przeprowadzonych między innymi przez Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu w 2024 toku na populacji 5 tys. osób[1]

[1] „Badanie UMW: 68 proc. dorosłych Polaków odczuwa samotność", Nauka w Polsce, 16 lutego 2025, dostęp 22 października 2025, https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C106647%2Cbadanie-umw-68-proc-doroslych-polakow-odczuwa-samotnosc.html. Należy tutaj dodać, że te 68% dorosłych Polaków stanowią nastolatkowie, młodzi dorośli oraz seniorzy.

czy przez Instytut Pokolenia na próbie 1635 dorosłych respondentów w 2022 roku[2], jak też badań realizowanych w innych krajach[3].

Pokolenie młodych dorosłych to ludzie znajdujący się – zgodnie z koncepcją rozwoju psychospołecznego Ericka Eriksona – w okresie wczesnej, a nie środkowej dorosłości. Są w wieku od około 20. do 35. r. życia, doświadczają wielu rozwojowych wyzwań o pozytywnym wydźwięku (zbudowanie trwałej relacji intymnej, zagnieżdżenie się w świecie społecznym, najlepsza pamięć, największy życiowy wigor, zdobyta już kontrola popędów), ale też narażeni są na różne rozwojowe zagrożenia (dalsze kształtowanie się tożsamości indywidualnej, brak niezależności i oczekiwanie na życiową stabilizację). Raportowany duży poziom samotności młodych dorosłych obecnej doby, przede wszystkim mężczyzn, jest przez badaczy z zakresu nauk społecznych uznawany głównie za problem społeczny, wynikający z wielu czynników społeczno-kulturowych, wymagający nie filozoficznej akceptacji, lecz raczej moralnego i etycznego potępienia oraz podejmowania różnych zaradczych środków przez instytucje społeczne.

W niniejszym artykule podjęto filozoficzno-etyczną i psychologiczną refleksję nad samotnością i osamotnieniem rozumianymi właśnie jako problem społeczny, a nie jako szansa na doskonalenie wewnętrzne, rozwój autonomii czy pogłębienie poczucia indywidualizmu. Traktowanie tych zagadnień jako szansy jest bowiem znacznie rzadsze w literaturze przedmiotowej. Na potrzeby niniejszego artykułu dokonano syntezy różnych dotychczasowych analiz i badań z zakresu społecznych przejawów samotności młodych mężczyzn, badań przyczyn tego zjawiska, jak i jego konsekwencji, zarówno dla tych ludzi, jak i całych społeczeństw. Założono przy

[2] Instytut Pokolenia, „Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków", dostęp 19 kwietnia 2025, https://dane.gov.pl/pl/dataset/3778,baza-danych-z-badan-pt-poczucie-samotnosci-wsrod-d/resource/55541/.

[3] Office for National Statistic, „Loneliness – What Characteristics and Circumstances Are Associated with Feeling Lonely?", ONS, 10 kwietnia 2018, dostęp 20 maja 2025, https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10. W raporcie ONS przeanalizowano cechy i okoliczności powodujące samotność społeczną ludzi starszych w Anglii, ale odnotowano także coraz częstsze zgłaszanie samotności przez ludzi młodych. Zob. też: Daniel L. Surkalim, Mengyun Luo, Robert Eres, Klaus Gebel, James van Buskirk, Adrian Bauman i Ding Ding, „The Prevalence of Loneliness Across 113 Countries: Systematic Review and Meta-analysis", *BMJ* 376 (2021): e067068, https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068. W tymże badaniu, a właściwie metaanalizie badań pochodzących ze 113 krajów, stwierdza się jednak, że nie ma jednego globalnego wzorca rozpowszechniania się samotności wśród młodych dorosłych. Na przykład w Australii ludzie mają wyższy poziom odczuwania samotności raczej w okresie środkowej dorosłości (w wieku od 36. do 65. r. życia) niż osoby w wieku od 26 do 35 lat i osoby w wieku 65 lat i starsze.

tym, że teoretyczno-etyczna próba zrozumienia samotności w tej grupie społecznej pozwoli na wskazanie możliwych praktycznych sposobów jego złagodzenia lub będzie zachęcać innych do żmudnego poszukiwania strategii przezwyciężania osamotnienia i budowania relacji społecznych dających szczęście.

W celu filozoficznego dotarcia do istoty zjawiska czy stanu samotności należałoby dokonać jego oglądu ejdetycznego, a następnie opisu fenomenologicznego. Z powodu braku kompetencji właściwych dla fenomenologicznej metody badań w naukach humanistycznych odwołamy się tutaj do wybranego fragmentu z opisu badań dokonanych przez filozofa Marka Błaszczyka:

> fenomenologia samotności, w przeciwieństwie do logicznego (pojęciowego) jej ujęcia, ukazuje samotność przede wszystkim jako silnie zindywidualizowane – nieudzielalne i niekomunikowalne – doświadczenie egzystencjalne. Podkreśla się tu jej wymiar praktyczny (przeżyciowy, doznaniowy), a nie czysto teoretyczny. Samotność w tej perspektywie jest przeżyciem swoistym dla konkretnego człowieka i tylko jemu w pełni dostępnym. Nie może ono zostać zasymilowane czy współodczute: nikt, nawet najbliższa mi osoba, nie może zastąpić mnie w odczuwaniu i przeżywaniu mojej samotności [...]. Filozofując o samotności, zatracamy jej egzystencjalny „ciężar", będący udziałem tej właśnie, a nie innej jednostki. Nie oznacza to bynajmniej, że nie należy o niej rozmyślać ani filozoficznie o nią pytać[4].

Jak z kolei przekonuje niemiecki filozof Odo Marquard, warto o nią pytać, ponieważ samotność związana jest niezbywalnie z naszą śmiertelnością, a ta „«wymaga zdolności do samotności» [...]. To nie samotność jest «patologiczna». Problemem jest raczej osłabienie «siły bycia samemu»"[5] (dodajmy – mężnego bycia w świecie, w którym skazani jesteśmy na śmierć przez fakt narodzin).

Samotność staje się tutaj zatem fundamentem ludzkiego bytu, zasadą ludzkiego istnienia. „Stanowi fakt ontologiczny, który poprzedza – a nawet warunkuje – wszelkie relacje międzypodmiotowe"[6]. Podsumowując krótko te wybrane w sposób obligatoryjny stanowiska filozoficzne: nie należy obawiać się samotności, lecz ją mądrze akceptować. Inni filozofowie lub filozofujący socjologowie zazwyczaj podzielają ambiwalentne myślenie na temat

[4] Marek Błaszczyk, „O istocie samotności", *Filozofuj!*, nr 1 (31) (2020): 44–46.

[5] Odo von Marquard, „Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit, *einfach leben*, nr 10 (2012), dostęp 23 maja 2025, https://www.herder.de/el/hefte/archiv/2012/10-2012/plaedoyer-fuer-die-einsamkeitsfaehigkeit/.

[6] Błaszczyk, „O istocie".

samotności; mówią nie tylko o „całkowitym szczęściu", jakie ona daje, ale też o goryczy z nią związanej (np. Georg Simmel).

Z kolei psychologiczne spojrzenie na samotność wnosi nieco inną wiedzę. Owszem, samotność traktuje się w nim w sposób niemal egzystencjalistyczny, czyli jako emocję towarzyszącą ludziom w umiarkowanym zakresie od zawsze, czasami trudną do uniesienia, a czasami potrzebną. W każdym razie rozumianą jako coś naturalnego i właściwego dla kondycji ludzkiej. Z pewnym przerażeniem czy niedowierzaniem pisze się natomiast o nowym zjawisku, które wyrosło jakby na dziko z gleby samotności. Jest nim osamotnienie, czyli uczucie bardziej raniące niż dotychczasowe przeżycia związane z samotnością. Tym bardziej wydaje się ono niezrozumiałe, im więcej się słyszy w mediach społecznościowych o rosnącej liczbie kontaktów międzyludzkich, które pojedynczy człowiek może mieć. Według ustaleń psychologów emocji czy terapeutów samotność i osamotnienie różnią się zatem między sobą znaczeniem, jak też emocjonalnymi skutkami. Albowiem samotność jest tutaj obiektywnym byciem samemu, niekoniecznie łączącym się z negatywnymi emocjami z powodu owej fizycznej izolacji. Osamotnienie natomiast dotyczy raczej naszego stanu emocjonalnego, charakteryzującego się poczuciem odizolowania i pozbawienia wsparcia, mimo że fizycznie możemy być w grupie. Samotność nie jest zatem – zdaniem psychologów – wyłącznie subiektywnym zjawiskiem, lecz również obiektywnym, w swych przejawach i warunkach[7].

Do tego rozróżnienia należy jeszcze dodać dystynkcję pochodzącą z roku 1973, autorstwa amerykańskiego socjologa Roberta S. Weissa[8], między samotnością społeczną a samotnością emocjonalną. Samotność społeczna jest wspomnianym wcześniej osamotnieniem, w którym ludzie doświadczają przygnębiającego bólu społecznego z powodu braku uczestniczenia w szerokiej lub niezadawalającej sieci społecznej, uważają, że nie mają żadnych przyjaciół lub znajomych mogących udzielić im wsparcia psychicznego czy materialnego w trudnych sytuacjach życiowych. Samotność emocjonalna, przyjmująca formy samotności romantycznej i samotności rodzinnej, to z kolei poczucie braku najważniejszych i najgłębszych relacji z tymi ludźmi, którzy z natury rzeczy czy obowiązku powinni być blisko i zapewniać trwałe przywiązanie intymne czy rodzinne. Jako taka byłaby tożsama z dawną formą samotności, pojętą jako umiarkowany, ale powszechny stan przynależny ludzkiej kondycji.

[7] Gerhard Wenninger, red., *Lexikon der Psychologie* (Heildelberg: Spektrum Akademischer Verlag, 2000), dostęp 18 kwietnia 2025, https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/einsamkeit/3901.

[8] Robert S. Weiss, *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (Cambridge: MIT Press, 1973).

Społeczeństwa dzisiejszego świata ulegają znacznym i coraz szybszym przemianom, które nieuchronnie wpływają także na funkcjonowanie jednostek w strukturze społecznej. Jednym z nowych zjawisk jest redefinicja ról płciowych, zarówno kobiecych, jak i męskich. Psychologowie Philip G. Zimbardo i Nikita S. Coulombe w pracy *Gdzie ci mężczyźni?* (2014) podkreślają, że znana od lat tradycyjna rola mężczyzny (żywiciel domu, lider i autorytet) ulega rozmyciu, co doprowadza do zagubienia i wycofywania się znacznej części męskiej populacji z realnego życia[9]. Problemem współczesnej kultury i cywilizacji jest sytuacja społeczna, w której przy takim czy innym kwestionowaniu tradycyjnych wzorców męskości nie oferuje się żadnych pozytywnych alternatyw. Dawny wzorzec silnego i odpowiedzialnego mężczyzny przestał być wystarczający; współczesny mężczyzna, jak oczekują tego kobiety, musi być również empatyczny i wrażliwy. Z powodu sprzecznych oczekiwań część mężczyzn rezygnuje z prób sprostania tym wyobrażeniom i wycofuje się z życia społecznego oraz emocjonalnego. Innymi objawami kryzysu męskości są bierność, unikanie wyzwań i brak motywacji do rozwoju osobistego oraz zawodowego. Nic zatem dziwnego, że poważnym trendem społecznym w krajach zachodnich stało się opóźnianie decyzji o zawarciu małżeństwa albo nawet całkowita rezygnacja z instytucji małżeńskiej. Młodzi mężczyźni coraz częściej wybierają styl życia skoncentrowany na prywatnych potrzebach, swobodzie i niezależności. Tradycyjne role społeczne, takie jak ojcostwo i małżeństwo, są przez nich porzucane jako formy życia ograniczające swobodę.

Przyczynami takich decyzji, oprócz wspomnianego braku pozytywnych nowych wzorców partnerskich relacji, są także brak dojrzałości emocjonalnej i lęk przed trwałymi zobowiązaniami. Nie bez znaczenia jest tu oddziaływanie marketingu kapitalizmu konsumerystycznego i dostosowującej się do niego kultury masowej, promującej postawy hedonistyczne, zachęcające do poszukiwania różnych przyjemności oraz unikania odpowiedzialności społecznej. Wskutek tego część młodych mężczyzn skupia się na grach komputerowych i pornografii oraz samorealizacji – bez budowania trwałych związków[10]. Niektórzy psychologowie czy psychiatrzy postrzegają na razie zjawisko samotności młodych mężczyzn jako trwanie w „przedłużonym okresie dojrzewania"[11], żywiąc ciągle nadzieję, że ten stan ulegnie niedługo korzystnej społecznie zmianie. Taki wydźwięk mają na przykład wyniki badań przeprowadzonych przez A. Sha'ked i A. Rokach, opisane w artykule

[9] Philip G. Zimbardo, Nikita S. Coulombe, *Gdzie ci mężczyźni?*, tłum. Małgorzata Guzowska (Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2015), 147.

[10] *Ibidem*.

[11] Michael Kimmel, *Guyland: The Perilous World Where Boys Become Men* (New York: HarperCollins, 2008).

z 2015 roku. Z badań wynika, że młodzi dorośli balansują między okresem edukacji a życiem zawodowym, że są istotnie szczególnie narażeni na osamotnienie ze względu na zmiany doświadczane na tych etapach życia[12]: większe poczucie izolacji, niestabilność ekonomiczna oraz brak wsparcia społecznego. Inne badania, z roku 2021, dowodzą, że to jednak czynniki ekonomiczne są jednym z silniejszych predykatorów osamotnienia – z tego powodu istnieją poważne różnice w poziomie osamotnienia młodych ludzi z Europy Zachodniej i Europy Wschodniej[13]. Poczucie braku bezpieczeństwa finansowego, niskie dochody i niestabilne zatrudnienie są głównymi problemami tych drugich, za którymi kroczą następne zmartwienia i troski. Przecież osoby, które znajdują się w niekorzystnej sytuacji finansowej, dużo rzadziej uczestniczą w życiu towarzyskim – z powodu niewystarczających do tego środków. Udział w życiu kulturowym i podróżowaniu jest dla nich ograniczony, co również prowadzi do towarzyskiego wykluczenia. Problemy finansowe generują też chroniczny stres, który bardzo negatywnie wpływa na zdrowie psychiczne i relacje międzyludzkie. Bezrobocie oraz praca tymczasowa mogą prowadzić do obniżenia samooceny, a społeczna presja związana z nakazem niezależności finansowej opóźnia zakładanie rodziny i utrzymywanie bliskich więzi. Jak pokazują jeszcze inne badania, osoby niepracujące są bardziej narażone na samotność niż osoby aktywne zawodowo[14]. Poczucie wyobcowania w tej grupie jest znacznie wyższe w porównaniu z osobami pracującymi.

Nie ma wątpliwości, że przyszłość jednoznacznie rozstrzygnie te trudności i dylematy w diagnozowaniu dzisiejszej rzeczywistości społecznej. Obecne zachowanie młodzieży i młodych dorosłych może jednak poważnie niepokoić, ponieważ prowadzi do spostrzeganej naocznie atomizacji i osłabienia więzi między ludźmi, wręcz osamotnienia różnych grup społecznych. Bardzo ważnym aspektem, jeśli nie najważniejszym, w obserwowanym potocznie i naukowo zjawisku osamotnienia/samotności jest negatywny wpływ mediów społecznościowych i nowych technologii cyfrowych na sposób budowania relacji między ludźmi. Klasyczne relacje przekształcają się w płytkie i powierzchowne interakcje, które nie wymagają poważniejszego zaangażowania emocjonalnego. Taka forma kontaktu zazwyczaj opiera się na relacji tymczasowej i łatwo wymienialnej. Jeśli dane osoby nie nawiążą satysfakcjonującej relacji z jedną osobą, zwracają uwagę na kolejne dostępne „opcje", traktując proces poznawczy jako sekwencyjne badanie wzajemnego

[12] Ami Sha'ked i Ami Rokach, *Addressing Loneliness: Coping, Prevention and Clinical Interventions* (New York: Psychology Press, 2015).

[13] Surkalim, Luo, Eres, Gebel, van Buskirk, Bauman i Ding, „Prevalence of Loneliness".

[14] Instytut Pokolenia, „Poczucie samotności", 28.

dopasowania osobowego. Nie sprzyja to rozwijaniu i doskonaleniu klasycznych umiejętności emocjonalnych i społecznych przez młodych ludzi, które następnie prowadziłyby do nawiązywania trwałych związków i więzi. Jest bolesnym absurdem ludzkiego dążenia do innowacji, że smartfony i media społecznościowe zostały zaprojektowane jako narzędzia do komunikacji między ludźmi z całego świata. Niestety coraz częściej stają się one źródłem ich osamotnienia i alienacji[15]. Praca psycholog społecznej i socjolog Shoshany Zuboff *Wiek kapitalizmu inwigilacji,* zwłaszcza rozdział *Utopia Pewności*, pozwala zrozumieć, jak kształtowane są relacje społeczne poprzez obecną formę kapitalizmu, którą badaczka nazywa też *kapitalizmem nadzoru*, tworzącym technologiczną *utopię pewności*. Prowadzą one do paradoksalnego poczucia izolacji wśród członków społeczeństwa.

Opisany w książce rynkowy model zdobywania danych, zostawianych przez nas w sposób świadomy czy nieświadomy w Internecie, ostatecznie staje się ich inwigilacją, dążeniem do kontroli nad zachowaniami społecznymi za pomocą gromadzonych i analizowanych informacji[16]. Kluczowymi narzędziami służącymi owemu nadzorowi są platformy cyfrowe, takie jak: Facebook, Instagram, TikTok itp. Platforma Facebook postrzegana jest oficjalnie przez jej właściciela Marka Zuckerberga jako infrastruktura globalnej społeczności, mająca zaspokajać potrzeby duchowe i emocjonalne jej użytkowników. Niestety, dążenie do tego celu prowadzi do zamieniania interakcji międzyludzkich w zobiektywizowane wskaźniki behawioralne, w których ludzie stają się „obiektami pierwszej klasy" w chmurze danych. Zuckerberg założył w swojej wizji, że algorytmy mogą przewidywać i kształtować ludzkie zachowania, oferując „uprzedzające" rozwiązania problemów społecznych. Taka utopia pewności zastępuje jednak autentyczność relacji zautomatyzowanymi interakcjami. W efekcie jednostki połączone tylko w sposób techniczny, bez możliwości dotykania się (i wyrzutu oksytocyny w mózgu, zwanej hormonem przywiązania), odczuwania zapachu drugiej osoby, bez kontaktu wzrokowego, doświadczają głębokiego poczucia osamotnienia. Dodatkowo zauważono, że portale społecznościowe, i nie tylko,

[15] Według wyników badań przeprowadzonych przez Instytut Pokolenia jedną z zasadniczych przyczyn samotności młodych mężczyzn (w Polsce) jest upowszechnienie się używania smartfonów oraz nadużywanie czasu spędzanego w Internecie. Zob. Instytut Pokolenia, „Poczucie samotności", 8. Badania anglojęzyczne o ambicjach ujęcia globalnego dowodzą natomiast, że korzystanie z Internetu jest przyczyną samotności tylko wśród niektórych typów ludzi, nie tylko tych starszych, ale też osób w okresie wczesnej dorosłości (nieśmiałych, zahamowanych społecznie, z dużym poziomem nieufności wobec innych). Zob. C. Hughes, *The Relationship of Use of the Internet and Loneliness Among College Students*, praca doktorska (Boston College, 1999).

[16] Shoshana Zuboff, *Wiek kapitalizmu inwigilacji*, tłum. Anna Unterschuetz (Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2020), 542–564.

monitorują oraz klasyfikują zachowania użytkowników, co może prowadzić do poczucia bycia stale ocenianym i izolowanym. Osoby, które są świadome ciągłej obserwacji ze strony ogromnych korporacji, mogą unikać autentyczności, zamykając się w sztucznie kreowanych wizerunkach. Co więcej, portale społecznościowe korzystają z baniek informacyjnych, czyli zjawiska, w którym oprogramowania analityczne mediów społecznościowych i wyszukiwarek przedstawiają użytkownikom głównie treści dopasowane do ich wcześniejszych zachowań, preferencji i poglądów. Efektem tego jest odizolowanie ludzi od odmiennych im opinii i informacji. Doskonałym przykładem jest tutaj patent firmy Microsoft, który zakłada monitorowanie zachowań użytkowników w celu wykrywania wszelkich odchyleń od normalnego lub akceptowalnego zachowania, mogącego wpływać na stan psychiczny użytkownika[17]. Dlatego żałobne treści przedstawiane przez cierpiącą po stracie syna matkę ze złudną nadzieją, że społeczność znajomych wesprze ją psychicznie, mogą już po dwóch dniach zostać zablokowane przez administratora, by nie drażniły swym nadmiernym smutkiem innych użytkowników. Giganci technologiczni, tacy jak Google i Microsoft, promują zatem wizję społeczeństwa, w którym kontakty społeczne są modelowane na wzór interakcji maszynowych. Dyrektor generalny Microsoftu Satya Nadella przedstawia plac budowy, w którym ludzie wraz z maszynami są zsynchronizowani zgodnie z algorytmiczną „polityką", a wszelkie anomalie są natychmiast likwidowane[18]. Ukazany model relacji wywołuje – po przeniesieniu do mediów społecznościowych – sytuację, w której ludzie zachęcani do dostosowywania się do zautomatyzowanych systemów norm, tracą poczucie autentyczności i indywidualności.

Ta problematyczna zmiana komunikacji między ludźmi, bo posiadająca także pozytywne aspekty, oraz wszechobecna jej cyfryzacja znacząco przyczyniają się zatem do wzrostu poczucia samotności wśród młodych mężczyzn, ponieważ ci zaczęli ulegać temu trendowi. W przypadku kobiet zjawisko nie jest na tyle rozpowszechnione, albowiem mężczyźni zawsze rzadziej niż kobiety angażowali się w budowanie czasochłonnych interakcji społecznych, co było uznawane za domenę kobiet, skwapliwie za to korzystali z sieci społecznych przez nie wypracowanych[19]. Obecne unikanie trwalszych relacji z kobietami prowadzi młodych mężczyzn – w prostej linii – do osamotnienia. Zresztą, samotność oddziałuje długotrwale na ludzi w każdej grupie wiekowej i może mieć bardzo poważne konsekwencje, zarówno

[17] *Ibidem*, 560.

[18] *Ibidem*, 557–558.

[19] Robert Putnam, *Samotna gra w kręgle. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych*, tłum. Przemysław Sandura i Sebastian Szymański (Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008), 329.

dla ich zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Osoby samotne są bardziej narażone na stany lękowe, depresję i inne zaburzenia psychiczne. Depresja często ma korzenie właśnie w długotrwałej samotności i izolacji społecznej. Zależność ta jest szczególnie widoczna wśród osób młodych i starszych, gdzie brak wsparcia społecznego i poczucie osamotnienia prowadzą do obniżenia nastroju i pogorszenia jakości życia. Poważnym obciążeniem dla zdrowia psychicznego są już stany lękowe, poprzedzające zazwyczaj depresję. Objawiają się one poczuciem niepokoju, niepewnością i chronicznym stresem, co staje się dużym problemem w codziennym funkcjonowaniu osoby i pogłębia izolację poprzez utrudnione nawiązywanie kontaktów. Najgroźniejsze dla zdrowia człowieka jest jednak pojawienie się myśli samobójczych. Poprzednio wymienione zaburzenia poczucia bezpieczeństwa i zaburzenia nastroju zwiększają ich ryzyko. Do obecnych zagrożeń zdrowia psychicznego należą również uzależnienia psychoaktywne, np. od gier komputerowych czy konsolowych. Nadmierne zaangażowanie w tego rodzaju aktywność często prowadzi do problemów zdrowotnych, takich jak bezsenność, wyczerpanie psychiczne czy stany lękowe, i w konsekwencji powoduje izolowanie się od innych ludzi. Bywa też tak, że odczuwana samotność może prowadzić do ucieczki do świata wirtualnego,

W ostatnim dwudziestoleciu gry komputerowe i konsolowe stały się istotnym problemem społecznym i zdrowotnym, co spowodowało, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2018 roku oficjalnie wpisała uzależnienie od gier video jako zaburzenie psychiczne (ang. *Gaming Disorder*). Według specjalistów nałóg ten przejawia się poprzez szereg symptomów podzielonych na kilka kategorii. Pierwszym są objawy behawioralne – należy wymienić tutaj nadmierne zaangażowanie w gry, utratę kontroli nad czasem oraz kontynuację rozgrywki pomimo negatywnych konsekwencji (np. konflikty z bliskimi, pogorszenie wyników w nauce, problemy zdrowotne). Drugim kryterium są objawy emocjonalne, takie jak silna potrzeba grania, w tym poczucie niepokoju, rozdrażnienia lub frustracja; granie staje się sposobem na ucieczkę od trudnej rzeczywistości realnej. Wymienić należy też objawy fizjologiczne – uzależnieniu towarzyszą bowiem zaburzenia snu (późne kładzenie się do łóżka oraz problemy z samym zasypianiem). Zmienia się funkcjonowanie takiego uzależnionego człowieka w społeczeństwie. Rezygnuje on z kontaktów towarzyskich, pojawiają się kłótnie oraz konflikty rodzinne związane z próbami ograniczenia grania przez bliskich lub partnera. Uzależnienie od gier komputerowych jest tak samo niebezpieczne jak alkoholizm czy narkomania i nie należy go lekceważyć. Wpływa na wiele aspektów życia, poczynając od relacji międzyludzkich, a na problemach ze zdrowiem psychicznym i fizycznym kończąc.

W przypadku zdrowia fizycznego należy zwrócić uwagę na zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych (o 29%), udaru (o 32%) oraz demencji (aż o 64%)[20]. Wymienione schorzenia mogą skrócić życie osoby uzależnionej od gier nawet o kilka lat. Poza poważnym uszczerbkiem na zdrowiu samotność jednostki powodowana uzależnieniem czy innymi czynnikami oddziałuje negatywnie także na funkcjonowanie całego społeczeństwa. Izolacja wpływa bowiem na wyższy poziom agresji i frustracji odczuwanych przez ludzi osamotnionych; negatywne odczucia znajdują następnie ujście jako społecznie niekorzystne zachowania. Nie można też pominąć bardzo ważnego aspektu ekonomicznego: izolacja utrudnia podjęcie zatrudnienia, wpływa na obniżenie statusu społecznego, wreszcie może prowadzić do wykluczenia społecznego.

Zakończenie

W zakończeniu artykułu przedstawiającego analityczne badanie zagadnienia samotności młodych dorosłych w optyce etycznej powinno się pisać o roli jednostki i społeczeństwa w przeciwdziałaniu temu problemowi społecznemu, wszak osamotnienie czy samotność nie mogą być zjawiskami w żaden sposób pożądanymi społecznie. Jak się wydaje, niemal każda z klasycznych i współcześnie funkcjonujących teorii etycznych musi ostatecznie wypowiedzieć się negatywnie o samotności; moralność dotyczyła przecież zawsze tego, „co złe i dobre w domostwie", w grupie ludzi. Lecz może tak się nam tylko wydaje; sprawdźmy to w ostanim fragmencie tej analizy. Jeśli weźmiemy na początek etykę utylitarystyczną lub konsekwencjalistyczną (obie koncentrują się na konsekwencjach czynów i zachowań), wtedy samotność poważnej liczebnie grupy społecznej trudno będzie uznać za stan maksymalizujący szczęście większości społeczeństwa. Podobnie można patrzeć na samotność z punktu widzenia etyki personalistycznej, kładącej nacisk na harmonijne relacje międzyludzkie. Wszak osoba (persona), czyli fundament myśli personalistycznej, jest bytem relacyjnym i tylko dzięki relacjom może się aktualizować w człowieku. Nic zatem dziwnego, że samotność jest tutaj oceniana negatywnie; prowadzi przecież do izolacji i zaniedbywania relacji, a w dalszej konsekwencji – do braku przygotowania ludzkiej osoby do przyszłego istnienia transcendentnego. Samotność może być akceptowana jedynie jako dobrowolnie obierana *tymczasowa samotność*, wspierająca rozwój duchowy, rozpoznająca owo życie osobowe czy – paradoksalnie poprzez tęsknotę – umacniająca więzi.

[20] Instytut Pokolenia, „Poczucie samotności", 9.

Inne koncepcje etyczne cechują się już to ambiwalentnym podejściem do ludzkiej samotności, już to podejściem jednoznacznie aprobatywnym. Zwolennicy etyki deontologicznej (etyki obowiązku), skupiający się na regułach moralnych i obowiązkach, będą oceniać samotność w kontekście wypełniania obowiązków wobec innych ludzi. Jeśli dzięki świadomemu wyborowi stanu samotności będziemy lepiej wypełniać społeczne obowiązki, wtedy może być ona racjonalnie uzasadniona. W innych sytuacjach jest godna jedynie moralnego potępienia. Przedstawiciele etyki egzystencjalistycznej, postrzegający samotność jako fundamentalną cechę ludzkiej egzystencji, traktują ją już zdecydowanie aprobatywnie; nie widzą w niej problemu społecznego, lecz wyzwanie i szansę na odkrycie autentycznego, indywidualnego „ja" oraz możliwość nadania sensu swojemu życiu.

Wydaje się, że najbardziej popularne w każdym społeczeństwie jest jednak myślenie utylitarystyczne, ponieważ wartość korzyści rozumnie pojętej jest wartością niższą – zgodnie z Schelerowską koncepcją hierarchii wartości – a po jej urzeczywistnieniu wybieramy dopiero kolejne, wyższe wartości. Dlatego należy dokładać starań, by przeciwdziałać negatywnym konsekwencjom samotności; formułować propozycje rozwiązań zarówno na poziomie jednostkowym, jak i społecznym. Jak pokazały cytowane wcześniej badania metaanalityczne dotyczące 134 krajów świata, niski poziom samotności występuje w krajach bogatych (np. krajach Europy Północnej), mogących hojnie wesprzeć tworzenie systemów opieki społecznej i programów zabezpieczenia społecznego, form uczestnictwa w życiu społecznym chroniących przed wykluczeniem. Wzrostu bogactwa krajów nie można przyspieszyć, można jednak przynajmniej stosować strategie łagodzące skutki obecnie doznawanej samotności, takie jak poczucie smutku, lęku czy izolacji od innych. Dotyczy to także interesującej nas grupy społecznej – młodych mężczyzn, którym można proponować grupy wsparcia czy inne rodzaje aktywności (np. szkolenia z zakresu umiejętności społecznych), umożliwiające im nawiązywanie relacji i budowanie poczucia wspólnoty. Można również zachęcać ich do udziału w różnych wydarzeniach czy projektach społecznych, a wręcz do ich współtworzenia, co może dać im poczucie sprawczości i pełnoprawnego bycia we wspólnocie.

Bibliografia

„Badanie UMW: 68 proc. dorosłych Polaków odczuwa samotność". *Nauka w Polsce*, 16 lutego 2025. Dostęp 22 października 2025. https://naukawpolsce.pl/aktualnosci/news%2C106647%2Cbadanie-umw-68-proc-doroslych-polakow-odczuwa-samotnosc.html.

Błaszczyk, Marek. „O istocie samotności". *Filozofuj!*, nr 1 (31) (2020): 44–46.

Hughes, C. *The Relationship of Use of the Internet and Loneliness among College Students*. Praca doktorska, Boston College, 1999.

Instytut Pokolenia. „Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków". Dostęp 19 kwietnia 2025. https://dane.gov.pl/pl/dataset/3778,baza-danych-z-badan-pt-poczucie-samotnosci-wsrod-d/resource/55541/.

Kimmel, Michael. *Guyland: The Perilous World Where Boys Become Men*. New York: HarperCollins, 2008.

von Marquard, Odo. „Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit". *einfach leben*, nr 10 (2012). Dostęp 23 maja 2025. https://www.herder.de/el/hefte/archiv/2012/10-2012/plaedoyer-fuer-die-einsamkeitsfaehigkeit/.

Office for National Statistics. „Loneliness – What Characteristics and Circumstances Are Associated with Feeling Lonely?". ONS, 10 kwietnia 2018. Dostęp 20 maja 2025. https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10.

Putnam, Robert. *Samotna gra w kręgle. Upadek i odrodzenie wspólnot lokalnych w Stanach Zjednoczonych*. Tłumacze Przemysław Sadura i Sebastian Szymański. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, 2008.

Sha'ked, Ami, i Ami Rokach, red. *Addressing Loneliness: Coping, Prevention and Clinical Interventions*. New York: Psychology Press, 2015.

Surkalim, Daniel L., Mengyun Luo, Robert Eres, Klaus Gebel, James van Buskirk, Adrian Bauman i Ding Ding. „The Prevalence of Loneliness Across 113 Countries: Systematic Review and Meta-analysis". *BMJ* 376 (2021): e067068. https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068.

Weiss, Robert S. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press, 1973.

Wenninger, Gerhard, red. *Lexikon der Psychologie*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, 2000. Dostęp 18 kwietnia 2025. https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/einsamkeit/3901.

Zimbardo, Philip G., i Nikita D. Coulombe. *Gdzie ci mężczyźni?* Tłumacz Małgorzata Guzowska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2015.

Zuboff, Shoshana. *Wiek kapitalizmu inwigilacji. Walka o przyszłość ludzkości na nowej granicy władzy*. Tłumacz Anna Unterschuetz. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2020.

Społeczne aspekty samotności młodych mężczyzn w ujęciu etycznym

Streszczenie

W artykule podejmuje się filozoficzno-etyczną i psychologiczną refleksję nad samotnością i osamotnieniem rozumianymi jako problem społeczny, a nie okazja do doskonalenia wewnętrznego. To drugie postrzeganie, w którym samotność jest uznawana za szansę rozwojową, jest bowiem opcją elitarną, wybieraną przez nielicznych przedstawicieli tej grupy wiekowej, którą jest wczesna dorosłość. Z etycznego

punktu widzenia autorzy dokonują syntezy wybranych badań i analiz z zakresu społecznych przyczyn i następstw samotności młodych mężczyzn oraz proponują możliwe strategie przeciwdziałania.

Słowa kluczowe: samotność, osamotnienie, pokolenie młodych dorosłych, konsekwencje społeczne, aspekty etyczne samotności

Halina Rarot – doktor habilitowany, profesor uczelni, filozof kultury i techniki, autorka trzech monografii naukowych i tłumaczka dzieł filozoficznych z języka rosyjskiego, ukraińskiego, słowackiego.

Jakub Łucka – student trzeciego roku kierunku edukacja techniczno-informatyczna na Wydziale Matematyki i Informatyki Technicznej Politechniki Lubelskiej w Lublinie. Przygotowuje witrynę internetową poświęconą samotności młodych mężczyzn.

The Social Aspects of Young Men's Loneliness from an Ethical Perspective

Abstract

The article presents a philosophical-ethical and psychological reflection on loneliness and isolation, understood as a social issue rather than an opportunity for inner growth. The latter perspective – viewing loneliness as a developmental opportunity – is considered an elitist option, chosen by only a few representatives of this age group. From an ethical standpoint, the article synthesises selected studies of the social causes and consequences of loneliness among young men and suggests possible strategies for prevention.

Keywords: loneliness, isolation, the generation of young adults, social consequences, ethical aspects of loneliness

Halina Rarot – university professor, philosopher of culture and technology, author of three academic monographs, and translator of philosophical works from Russian, Ukrainian, and Slovak. Faculty of Mathematics and Technical Computer Science, Lublin University of Technology, Lublin, Poland.

Jakub Łucka – third-year student in Technical and IT Education, Faculty of Mathematics and Technical Computer Science, Lublin University of Technology, Lublin, Poland. He is currently developing a website dedicated to the topic of young men's loneliness.