



KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ, HUMANITARINIŲ MOKSLŲ IR MENŲ FAKULTETAS
VIEŠOSIOS POLITIKOS IR ADMINISTRAVIMO INSTITUTAS

Darius Siudikas

VIENTVĖS REIŠKINIO REPREZENTACIJOS INTERNETINĖJE
ŽINIASKLAIDOJE

Magistro darbas

Darbo vadovas

Doc. dr. I. Luobikienė

KAUNAS 2015

KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS
SOCIALINIŲ, HUMANITARINIŲ MOKSLŲ IR MENŲ FAKULTETAS
VIEŠOSIOS POLITIKOS IR ADMINISTRAVIMO INSTITUTAS

VIENTVĖS REIŠKINIO REPREZENTACIJOS INTERNETINĖJE
ŽINIASKLAIDOJE

Sociologijos magistro darbas
Studijų programa 621L30003

Darbo vadovas
(parašas)
Doc. dr. I. Luobikienė
2015-06-01

Recenzentas
(parašas)
Prof. habil. dr. G. Merkys
2015-06-01

Atliko
(parašas)
SMS-2/4 Gr. Stud.
D. Siudikas
El.paštas:
darius.siudikas@ktu.edu
2015-06-01

**PARENGTO MAGISTRO BAIGIAMOJO DARBO SAVARANKIŠKUMO
PATVIRTINIMAS**

Patvirtinu (-ame), kad parengtas magistro baigiamasis darbas

(irašyti pavadinimą)

- atliktas savarankiškai ir nebuvo kaip visuma pateiktas jokiame dėstomajam dalykui atsiskaityti šiame ar ankstesniuose semestruose;
- nebuvo pateiktas atsiskaityti kitame KTU fakultete arba kitoje Lietuvos aukštojoje mokykloje;
- turi visas į magistro baigiamąjį darbą literatūros sąrašą įtrauktą informacijos šaltinių nuorodas.

vardas pavardė

parašas

Data 2015 06 01

Siudikas, D. Vienatvės reiškinių reprezentacijos internetinėje žiniasklaidoje. Sociologijos magistro darbas Studijų programa 621L30003. Mokslinio darbo vadovė doc. dr. I. Luobikienė. Kaunas: Kauno technologijos universitetas, Socialinių, humanitarinių mokslų ir menų fakultetas, 2015, 72 p.

SANTRAUKA

Magistro baigiamajame darbe analizuojama vienatvės reiškinių reprezentacija internetinėje žiniasklaidoje. Vienatvės ir vienišumo šaknis reikėtų tikriausiai sieti ne tik nuo pat žmonijos pradžios, bet ir nuo gyvybės atsiradimo. Vienatvė ir vienišumas, šiuo metu yra dažni reiškiniai su, kuriais susiduria šiuolaikinė visuomenė. Todėl mokslinis susidomėjimas šiuo reiškiniu vis didėja. Tai pagrindžia temos aktualumą, o pagrindinis probleminis klausimas yra – kokie vienatvės reiškinių ypatumai atspindimi internetinėje žiniasklaidoje? **Šio darbo tikslas** – išanalizuoti vienatvės fenomeno turinį internetinėje žiniasklaidoje. Darbo uždaviniais siekiama atskleisti teorinius vienatvės reiškinių aspektus, o empirinio tyrimo metu - ištirti ir aprašyti, kaip Lietuvos internetinių naujienų portaluose yra reprezentuojama vienatvė. Tyrimo siekiniai realizuojami taikant mokslinės literatūros analizės, bei kokybinės internetinių portalų turinio analizės metodus, taikant *Atlas.ti 6.0* programinį paketą. Šio paketo naudojimą galima sieti su darbo naujumu.

Pirmajame teorinės dalies skyriuje yra nagrinėjamos įvairių mokslininkų pateiktos vienatvės ir vienišumo reiškinių sąvokos. Bandoma supažindinti su vienatvės socialiniu reiškiniu, išvardinami mokslininkų pateikti vienatvės charakterio bruožai, tipai bei požiūriai. Remiantis šiomis teorijomis buvo sukurta baigiamojo darbo koncepcija. Antrame skyriuje aprašyta darbo metodologija ir analizės seka. Trečiame skyriuje pateikta internetinių publikacijų ir jų komentarų analizės atlikti rezultatai. Raktiniai žodžiai: *vienatvė, vienišumas, vienišiai, viengungystė, vyrų vienatvė, moterų vienatvė, vienišumo jausmas, vienatvės būseną*.

Pagrindinės darbo išvados. Internetinė žiniasklaida formuoja tam tikrus stereotipus apie vienatvės reiškinį. Žiniasklaidoje šis reiškinys dažniausiai yra vertinamas neigiamai ir daugiausiai siejamas su antrosios pusės nebuvimu. Kadangi vienatvės reiškinys tampa opia šiuolaikinės visuomenės problema, kasmet didėja tokio pobūdžio publikacijų skaičius elektroninėje žiniasklaidoje. Buvo pastebėta, kad aktyviausiai šios publikacijos rašomas per įvairias šventes, kuomet žmonės neretai jaučiasi vieniši. Taip pat internetinėje žiniasklaidoje labiausiai akcentuojama moters vienatvė, kadangi šią būseną jos išgyvena emocionaliau nei vyrai. Vienatvės reprezentacijos internetinėje žiniasklaidoje tyrimas parodė šio reiškinio pasireiškimus ir akcentavo problemos svarbą visuomenės gyvenime. Tai pagrindžia tyrimų šiuo aspektu tęstinumą.

Siudikas, D. Representation of Loneliness in an Online Media. Master Thesis in Sociology. Study program **621L30003**. Supervisor doc. dr. I. Luobikienė. Kaunas: Faculty of Social Sciences, Arts and Humanities, Kaunas University of Technology, 2015, 72 p.

SUMMARY

The basis of this master's thesis is the analysis of the representation of loneliness and singleness in online media. The roots of loneliness and singleness can be seen not only with the inception of humanity but life itself. Loneliness and singleness is one of the most common phenomenon in today's society. And this shows why scientific interest in the subject has increased. The main question surrounding the subject is – what aspects of loneliness and singleness are reflected in online media. **The main objective of this thesis** – to analyse the content of the phenomenon of loneliness and singleness in online media. The subject of this analysis is to show the theoretical aspects of loneliness, and during the empirical study – to show and describe how loneliness is represented on Lithuanian news portals. The objectives of this study are carried out by analysing scientific literature and completing qualitative analysis of the online media portals using *Atlas.ti 6.0* software. The use of this software shows the aspects of innovation in this study.

The first chapter of the theoretical part of this analysis contains definitions of loneliness and singleness made by various academics. Also first chapter introduces the social phenomenon of loneliness, provides the characteristics, types and views towards it, based on research made by academics. The whole concept of this thesis is based on this theory. The second chapter contains the methodology and the sequence of how analysis is carried out. The third chapter contains the analysis and results of the online publications and their comments. *Keywords: loneliness, singleness, lonely people, single people, bachelorhood, men's loneliness, women's loneliness, feeling of loneliness, being lonely.*

Conclusion. Certain stereotypes about loneliness and singleness are generated by online media. In online media the state of being single and/or lonely is looked upon negatively and is attributed to state of being alone and not having a significant other. Since the phenomenon of loneliness is becoming more common in today's society, every year there is an increase in online publications based around this topic. The increase of online publications about loneliness can usually be seen during holidays, it is usually when single people feel most lonely. Also online media concentrates mostly towards women's loneliness since they are more affected by it emotionally than men are. The analysis of representation of loneliness in online media has shown how loneliness is depicted and how serious of an issue it is in today's society. This shows that it should be one of the topics for further study.

TURINYS

ĮVADAS.....	8
1. VIENATVĖS REIŠKINIO TEORINĖS ĮŽVALGOS	11
1.1. Vienatvės samprata ir tipai	11
1.2. Vienatvė tarpdisciplininiu aspektu	18
1.3. Vienatvė sociologiniu aspektu.....	28
1.4. Vieniųjų žmonių socialinės ir ekonominės problemos	32
1.5. Vieniškumo ir vienatvės įveikimo strategijos	34
2. VIENATVĖS REIŠKINIO REPREZENTACIJOS INTERNETINIUIOSE LIETUVOS NAUJIENŲ PORTALUOSE: TYRIMO METODIKA.....	36
3. VIENATVĖS REIŠKINIO REPREZENTACIJOS INTERNETINIUIOSE LIETUVOS NAUJIENŲ PORTALUOSE: TYRIMO REZULTATAI.....	39
3.1. Straipsnių analizė	39
3.2. Straipsnių komentarų analizė.....	55
IŠVADOS	60
LITERATŪRA	62
1 PRIEDAS	65
2 PRIEDAS	67
3 PRIEDAS	68
4 PRIEDAS	70
5 PRIEDAS	72

LENTELĖS

1 lentelė. <i>Aštuoni vienatvės požiūriai: palyginamasis apibendrinimas</i>	27
2 lentelė. <i>Vienatvės fenomeno reprezentacijos Lietuvos internetiniuose portaluose: tyrimo dizainas</i>	38
3 lentelė. <i>Straipsnių apie vienatvę sklaida nuo 2009 m. iki 2014 m. pagal metus (vnt.)</i>	40
4 lentelė. <i>Straipsnių apie vienatvę sklaida nuo 2009 m. iki 2014 m. pagal mėnesius (vnt.)</i>	41
5 lentelė. <i>Empirinių straipsnių susijusių su vienatvės ir vienišumo tema taikomų tyrimų metodų dažnumas</i>	46
6 lentelė. <i>Publikacijų turinio pasiskirstymas Lietuvos internetiniuose naujienų portaluose</i>	51

PAVEIKSLAI

1 pav. <i>2013 m. populiariausi Lietuvos portalai per paskutiniuosius šešis mėnesius</i>	36
2 pav. <i>Su vienatve susijusių publikacijų pasiskirstymas internetiniuose Lietuvos naujienų portaluose</i>	39
3 pav. <i>Straipsnių apie vienatvę sklaida nuo 2009 m. iki 2014m.</i>	41
4 pav. <i>Straipsnių apie vienatvę sklaida (vnt.) pagal mėnesius</i>	42
5 pav. <i>Vyrų, moterų, vaikų vienatvės publikacijų pasiskirstymas vnt. internetinėje žiniasklaidoje</i>	50
6 pav. <i>Publikacijų turinio pasiskirstymas Lietuvos internetinėje žiniasklaidoje</i>	53
7 pav. <i>Tyrimo metu gauti rezultatai</i>	55
8 pav. <i>Parašytų komentarų kiekis vienam žmogui</i>	58

PRIEDAI

1 PRIEDAS	65
2 PRIEDAS	67
3 PRIEDAS	68
4 PRIEDAS	70
5 PRIEDAS.	72

ĮVADAS

Socialiniai ir pilietiniai gebėjimai yra vieni svarbiausių, kokius turi žmogus. Žmonės yra socialios būtybės, todėl socialinių įgūdžių trūkumas gali vesti į vienatvę, nelaimingą gyvenimą, kupiną pykčio ir depresijos. Puikūs socialiniai įgūdžiai padeda susipažinti su įvairiais žmonėmis, sukurti darnią, palaikančią šeimą, gauti norimą darbą, daryti pažangą karjere bei santykiuose. Kiekvienas žmogus gamtoje yra savitai vienišas. Žmogus yra vienišas vien dėl to, kad jis yra vienintelis žmogus toks pasaulyje, o tokio kito jau nebus. kažkas stengiasi įveikti vienatvę, kiti atvirksčiai – pasineria į ją ir randa joje energijos šaltinį. Todėl iš vienos pusės tik vienatvėje mes galim suvokti savo egzistenciją, iš kitos - žmogus pabuvęs vienatvės būsenoje tampa asmenybe, kuri gali sudominti pasaulį.

Diskutuoti apie vienatvę nėra paprasta. Šis fenomenas yra paplitęs įvairiose formose. Kiekvienas žmogus išgyveno vieną ar kitą gyvenimo etapą savo kailiu, todėl kiekvienas asmuo turi savo nuomonę apie vienatvę. Šio fenomeno paplitimas ir jo suvokimas sukelia nemažai sunkumų moksliniam tyrimui. Vis dėlto šio reiškinių teorijos reikšmė lieka neginčijama. Teorija sukuria idealią tipologiją, kuri ne tik turi poveikį visuomenės sąmonei, bet ir padeda skirtingiems asmenims permąstyti ir apgalvoti savo individualų patirtį.

Viena iš vienatvės problemų formų susijusi su bendravimo sunkumais. Subjektas, kuris patiria vienatvę dažniausiai žmogus bus neturintis subalansuotos asmenybės struktūros, nesugebantis įveikti krizę, pasimetęs tam tikrose situacijose. Išėjimas į save, atitolimas ar savęs izoliavimas nuo kitų žmonių, šiuos procesus reikėtų suvokti ne kaip būsenos trūkumą ar bendravimo nebuvimą, kuriuos galima greitai išgydyti, bet kaip ir egzistencinę žmogaus buities formą. Kas nesugeba susikoncentruoti į save, tas nesugebės prieiti ir prie kitų, nes įvairių vienatvės formų supratimas galimas tada, kada pats žmogus visą tai yra patyręs savo kailiu.

Bendravimas mūsų kultūroje yra suvokiamas kaip vienintelis žmogaus egzistavimo būdas, kurio reikia siekti bet kokia kaina. Būti kartu su mylimu žmogumi, draugais, kartu su šeima mums reiškia idealų gyvenimą. Tai atsispindi dainose ir knygoje, kuriose apdainuojama didžioji meilė, televizijos serialuose ir filmuose apie laimingas šeimas ir jaunus įsimylėlius. Toks bendravimo išaukštinimas yra suprantamas. Žmogui reikia būti tarp kitų žmonių ir jausti, kad jis yra reikalingas. Vienatvė beveik visada mums asocijuojasi su tragedija. Todėl visuomenė vienatvę suvokia kaip neigiamą ar žalingą reiškinį, kurio vengti yra būtina. Žmonių sąmonėje ji tapo liga. Vienatvė dažniausiai yra varginanti, negatyvi žmogaus būseną ir tik nedaugeliui pavyksta išgyventi vienišumą. Vienišumas pamažu tampa destruktivi ir emocines kančias sukelianti būseną, kurios siekiama įvairiausiais būdais atsikratyti. Kartais jos bandoma atsikratyti racionaliai viską apmąstant, o kartais ir atvirksčiai - griebiamasi kardinalių veiksmų, tokių kaip savižudybė.

Paprastai tariant, vienvietę galima apibrėžti kaip vieno asmens buvimą. Tačiau toks buvimas iš esmės gali skirtis. Pavyzdžiui, teigiamas požiūris į vienvietę vakarų kultūroje pasižymi, kai kuriuose religinėse tradicijose. Vienuolių atsiskyrimo būdo propagavimas, visuomenėje buvo laikomas teigiamu bruožu. Todėl vienvietė yra kiekvieno žmogaus individualus gyvenimo būdo pasirinkimas ir apsisprendimas. Toks savanoriškai pasirinktas gyvenimo būdas individui iš esmės nesukelia diskomforto. Netgi atvirkščiai, tam tikro tipo asmenis būdami visiškai vieni arba atskirai nuo kitų jaučiasi daug geriau, nei būdami žmonių apsuptyje. Vienumoje jiems yra lengviau susikoncentruoti su savo mintimis, geriau suvokti kas dedasi aplinkui ir suprasti savo paskirtį. Todėl norint giliau išsiaiškinti šio fenomeno galią individo gyvenime, reikėtų apibrėžti kas yra vienvietė ir kokiais būdais ją galima atpažinti. Dažniausiai šis terminas suvokiamas kaip nemalonus, atstumiantis jausmas, kaip negatyvi būseną, kurios dažniausiai visi vengia. Todėl šis apibrėžimas iš esmės netinka tiems, kas savo noru pasirenka vienvietę. Nebent tai įvyko dėl kokių nors skaudžių pasekmių. Būtent todėl vertėtų atskirti neigiamos vienvietės būseną nuo buvimo vienumoje.

Vienvietė tai ašis, kurioje yra mūsų gyvenimas. Aplink ją sukasi vaikystė, jaunystė, branda, senatvė. Tačiau kyla klausimas kaip išvengti tos vienvietės, kokiu būdu ji atsiranda, kodėl buvimas vienumoje gali pavirsti neigiamu dalyku ir peraugti į vienišumą? Visgi šis fenomenas yra abstraktus dalykas, todėl norint jį geriau suprasti, neužtenka paviršutiniško žvilgsnio. Jį reikia gerai apčiuopti, taip lyg pats turėtum savo rankose.

Todėl tinkamai atsakius į šį klausimą galima tik išanalizavus tam tikrus vienvietės teorijos aspektus bei atlikus vienvietės diskurso analizę internetinėje žiniasklaidoje. Būtent tokiais būdais galima bent šiek tiek išsamiau suvokti vienvietę, kaip viena iš labiausiai šiuo metu egzistuojančių socialinių problemų.

Šio **darbo aktualumas** grindžiamas tuo, kad vienvietė yra viena iš šiuolaikinių žmogaus socialinių problemų, todėl šio reiškinio atsiradimui turi įtakos ne tik vidiniai socialiniai – ekonominiai veiksniai, bet ir asmeniniai, kurių nagrinėjimas leidžia išplėsti vienvietės reiškinio supratimą. Be to nagrinėjant vienvietės turinį internetinėje žiniasklaidoje leidžia sukurti jų optimalias vienvietės įveikimo strategijas. Pagrindinė **problema** yra ta, jog šiuo metu didėja vienišų žmonių skaičius. Todėl šiandien vienvietės problema visuomenėje išlieka aktuali ir svarbi.

Tačiau iki šiol nėra vieningos nuomonės apie tai ar vienvietė yra norma ar patologija. Galima teigti, kad vienvietė kaip objektyvi socialinė problema šiuolaikinėje visuomenėje nepraranda savo aktualumo. Tuo pačiu praktinės rekomendacijos įprastai pateikiamos mokslo populiarinamoje literatūroje, kuri yra prieinama daugumai skaitytojų, tačiau praktikoje šios rekomendacijos nepasiekia rezultato. Iki šiol nėra sukurta pakankamai adekvačių specializuotų metodų, kurie padėtų įveikti vienvietės būseną. Todėl visos išvardintos problemos reikalauja išsamiai atlikti vienvietės fenomeno sociologinę analizę.

Tyrimo objektas – vienatvės ir vienišumo tema pateikti straipsniai bei jų komentarai.

Šio darbo tikslas – išanalizuoti vienatvės fenomeno turinį internetinėje žiniasklaidoje.

Numatytam darbo tikslui pasiekti keliami tokie **uždaviniai**:

1. Išanalizuoti vienatvės reiškinių teorinius aspektus.
2. Atlikti vienatvės reprezentacijos internetinėje žiniasklaidoje analizę.

Darbe naudoti šie tyrimo metodai: mokslinės literatūros analizė bei kokybinė internetinių portalų turinio analizė, taikant *Atlas.ti 6.0* programinį paketą.

Darbo struktūra. Darbą sudaro įvadas, teorinė ir praktinė dalis, išvados, literatūros sąrašas. Teorinėje dalyje yra nagrinėjamos įvairių mokslininkų pateiktos vienatvės ir vienišumo reiškinių sąvokos bei aprašomas vienatvės socialinis reiškinys. Praktinėje dalyje aprašomi internetinių publikacijų ir jų komentarų analizės atlikti rezultatai. Darbo pabaigoje pateiktos darbo išvados. Tyrimas atskleidė vienatvės reiškinių pasireiškimus bei jos svarbą visuomenės gyvenime. Šio darbo prieduose pateikiami internetiniai portalai bei jų publikacijų nuorodos, kuriomis buvo remtasi atliekant vienatvės reprezentacijų internetinėje žiniasklaidoje analizę. Elektroninė baigiamojo darbo versija įrašyta į kompaktinį diską. Darbo apimtį sudaro 72 p.

1. VIENATVĖS REIŠKINIO TEORINĖS IŽVALGOS

Per daugeli metų sociologijoje ir psichologijoje buvo nemažai išsakyta požiūrių apie vienatvę. Todėl pačios vienatvės interpretacijas galima nagrinėti įvairiais aspektais, tačiau daugiausiai sukoncentruosime dėmesį į šiuos pagrindinius požiūrius. Pirma, kokia yra vienatvės prigimtis ir iš kur ji atsiranda? Ar tai yra natūrali ar nenatūrali, normali ar nenormali, pozityvi ar teigiama būseną? Antra, kokios yra vienatvės priežastys? Ar tai priklauso nuo asmenybės ar aplinkos? Trečia, kokių empirinių duomenų (biografinių tyrimų, sisteminių ir pan.) arba intelektualinių tradicijų pagrindu susiformavo vienatvės teorija? Kokie šiuo metu egzistuoja teorijos požiūriai į vienatvę?

Taip pat pirmoje darbo dalyje apžvelgiama vienatvės reiškinio teorija bei samprata, aiškinamos sąvokos *vienatvė* ir *vienišumas*. Aprašomos vienatvės formos, išskiriami jos pagrindiniai bruožai ir pateikiama vienatvės tipų klasifikacija.

1.1 Vienatvės samprata ir tipai

Vienatvės teorijos pagrindimas turi senas tradicijas. Vienatvės fenomeną įvairiais aspektais dažniausiai nagrinėja filosofijos, sociologijos, teologijos, psichologijos srities specialistai. Vis dėlto nagrinėjant šį reiškinį iškyta sunkumai, nes yra skirtingai pateiktos vienatvės sąvokos, o įvairūs mokslininkai skirtingai jas traktuoja ir turi savo požiūrį dėl vienatvės. Todėl prieš pradėdant analizuoti vienatvės reiškinio teoriją reikėtų apibrėžti pačią vienatvės sąvoką. Mokslinėje literatūroje pateikiami įvairūs vienatvės ir vienišumo apibrėžimai. Dabartinis lietuvių kalbos žodynas vienatvę apibūdina kaip „vienišo žmogaus būseną, buvimą vienišam, be artimųjų, vienumą, vienystę“. Pokrovskis ir Ivančenko (2008) vienatvę įvardija kaip išgyvenimą, kuris sukelia kompleksinį jausmą, išreiškia tam tikrą savimonės formą ir parodo socialinių santykių ir ryšių nebuvimą. Pasak Sallivaną (2007) vienatvė – tai ypatingai nemalonus ir turintis įtakos žmogaus patirčiai veiksnys, kuris yra susijęs su poreikių patenkinimo nebuvimu. Pats Moustakas (2008) pateikia keletą variantų apie vienatvę: „tai pasekmė, kuri gyvenime suvokiama kaip skaudi ir neišvengiama netekties arba nesugebėjimo užmegzti žmogiškus santykius, tačiau ji gali būti ir sąmoningo bei prasmingo pasirinkimo rezultatas arba tai egzistencinė gyvenimo duotybė, tokia pat universali ir neišvengiama, kaip laisvė, meilė, prasmės siekimas ar mirtis“. Kiekvienas žmogus susiduria su šiuo reiškiniumi ir jį lydi nuo pat gimimo iki mirties, o kiekvieno individo patirtis yra skirtinga ir visada išgyvenama individualiai. Su juo gali susidurti tiek mažas vaikas, tiek suaugęs žmogus, tiek ligotas ar sveikas asmuo.

Netgi religija yra siejama su vienatvės fenomenu. Nagrinėjant šią sąsają galima išvystyti kelis aspektus. Iš vienos pusės tikėjimo reikšmė gali turėti didelę įtaką vienišam asmeniui, iš kitos vienišas asmuo tikėdamas Dievu mažiau tampa vienišas. Tad religija tarsi palaiko kompaniją ir tuo pačiu gelbsti individą nuo vienatvės.

Bet koks bandymas apibrėžti ir sugretinti terminus *vienatvę* su *vienuma*, *vienišumu*, *atsiskyrimu*, *užsisiklendimu* ar *izoliacija* iš esmės yra sudėtinga. Tačiau *Izoliacijos* reikšmė dažniausiai priklauso nuo to, kaip pats žmogus skirsto šią būseną (Pokrovskis, Ivančenko, 2008). Dažniausiai mes įsivaizduojame, kad *izoliacija* turi būti kankinanti. Būtent ši forma kartais naudojama, kai norima nubausti vaikus ar nusikaltėlius. Bet atvirkščiai kai, kurie izoliuoti individai gaudavo tam tikrą naudą ir turėjo galimybę, kažką naujo atrasti ar netgi patys patobulėti. Pavyzdžiui, dailininkai save izoliuodavo nuo žmonių tam, kad galėtų pasislėpti nuo šurmulio ir įgautų įkvėpimo savo kūrybinei veiklai. Laikui bėgant mes kartais patys norime pabūti vienumoj (pati *izoliacija* gali turėti įtakos *vienatvei*, tačiau daugelis žmonių patyrė kankinančią vienatvę ne izoliacijos būsenoje, bet savo bendruomenėje arba draugų rate). Todėl *vienatvė* gali būti pačio žmogaus savarankiškas pasirinkimas arba ji tiesiog gali atsirasti dėl kokių nors nepalankių susiklosčiusių aplinkybių, tokių kaip: bendravimo stokos, gyvenamosios vietos ar vaikystės išgyvenimų. Vienatvę taip pat galima sieti ir su senatvės padariniais. Nors logiškai mąstant pagrindinė priežastis yra ne pati senatvė, bet tai, kad senyvo amžiaus žmogus dažnai jau nebeturi šalia artimųjų arba yra išvis retai yra lankomas giminaičių. Taip pat lemia tai, kad senyvo amžiaus žmogus nėra toks energingas, todėl jo aktyvus dalyvavimas socialiniame gyvenime yra automatiškai ribojamas.

Kaip teigia Cacioppo ir Hawkley (2009) senyvas amžius yra tapatinamas su vienatve. Didėjant amžiui, tuo pačiu didėja ne tik socialinė izoliacija, bet ir vienišumas. Ši koreliacija priklauso nuo įvairių veiksnių: streso, įvairių išgyvenimų, gyvensenos, bendravimo su kitais žmonėmis, sveikatos būklės. Tokį ryšį aptiko Schnittker (2007). Jo manymu individo esamas amžius ir vienatvės būseną turi stiprų ryšį. Nors ir individai turintys didesnę aplinkinių palaikymą, mažiau jaučiasi vieniši, tačiau senstant žmogus tampa vis labiau vienišesnis.

Todėl tinkamai įvertinus pagyvenusio asmens aplinką, galima įžvelgti tokius faktorius: senyvo amžiaus asmuo yra daug jautresnis įvairiems *socialiniams* ir *fiziologiniams* pažeidimams, o išsamiai atlikus senyvo amžiaus individų psichosocialinį įvertinimą įmanoma nustatyti koks yra socialinės paramos trūkumas bei vienišumas (Damulevičienė, Knašienė, Lesauskaitė, Macijauskienė, 2010).

Vienišumas atsiranda dėl įvairių priežasčių. Ilgainiui senstant keičiasi individo socialinis vaidmuo, mažėja aplinkinių, artimųjų bei draugų skaičius (Schnittker, 2007). Kad neiškiltų vienišumo problema pagyvenusiame amžiuje yra labai svarbus aplinkinių bei artimųjų žmonių palaikymas. Ekwall, Sivberg ir kt. (2005) tyrimas parodė, kad pagyvenusių žmonių palaikymas yra stiprus veiksnys. Net vienas gyvenantis asmuo gavęs bet kokią palaikymą iš artimųjų ar aplinkinių, nesijaučia toks vienišas. Tyrimo metu buvo išsiųstos 4279 anketos, iš jų buvo atsakyta tik 782. Anketų grįžtamumas beveik sudarė 18 procentų. Pagal šias anketas galima buvo nustatyti, kad vienatvės problema buvo didesnė pas tuos, kurie neturėjo daug draugų ar artimųjų. Rezultatai atskleidė, kad

artimųjų ir draugų stoka yra viena iš vienatvės atsiradimo požymių ar vienišumo priežasčių. Asmeni visą laiką turi lydėti socialinis palaikymas iš aplinkinių, nes senstant žmogus, vis mažiau turi galimybių užmegzti naujų socialinių ryšių ar pažinčių. Todėl svarbu, atkreipti dėmesį į vienišumą nuo ankstesnio amžiaus.

Pasak Sargautytės, Rudytės (1998), senyvo amžiaus žmogus po truputi dingsta iš visuomenės, atsiranda įvairios problemos: individai tampa vieniši ir socialiai izoliuoti. Su vienišumu ir socialine izoliacija yra susiję šie veiksniai: suprastėjusi sveikata, įvairios ligos, judrumo nebuvimas, socialinių tinklų irimas, atėjimas į pensiją, bejėgiškumas, institucinės priežiūros nebuvimas. Socialinė izoliacija dažniausiai pasižymi bendravimo trūkumu.

Boldy, Grenade, Iredel ir Steed (2007), savo tyrime teigia, kad pagyvenusio amžiaus žmonės jaučiasi taip, kiek gauna tinkamo dėmesio ir palaikymo iš kitų aplinkinių. Jei tokie individai turi pastovios veiklos, savų vaikų, gretimai gyvenančius kaimynus, draugus jie jausis mažiau vieniši arba išvis nevieniši ir kažkam reikalingi. Tyrimas atskleidė, kad vienišumas ir vienatvė daugiausiai vyrauja tarp pagyvenusių žmonių, kurie yra mažiau savarankiški ir gyvena atskirai nuo kitų arba visiškai vieni. Taip pat savo straipsnyje Davies, Scott, Shahtahmasebi ir Wenger (1996) pastebi, kad senyvam žmogui bet koks komunikavimas ar draugystė esanti už šeimos ribų turi labai didelę svarbą, mažinant vienišumo požymius.

Neretai senyvo amžiaus žmogus išgyvena artimųjų netektį, o jų artimieji t. y. vaikai sukuria savo šeimas ir atsiskiria nuo savo tėvų. Šie padariniai turi įtakos vienišumui atsirasti. Tokiame amžiuje vienišumas dažniausiai būdingas yra moterims (Davies, Scott, Shahtahmasebi, Wenger, 1996). Nes moterys neretai tampa našlėmis arba išvis gyvena vienos. Taip pat mano Harrison, Hughes, Spitzer ir Stewart, (2002). Jie savo straipsnyje teigia, kad vyresnio amžiaus asmuo nėra visiškai apsaugotas nuo netekties, todėl jis yra nenorom priverstas pasijusti vienišu asmeniu. Taip pat buvo atliktas jų tyrimas: ar gali socialinis palaikymas pagyvensiems žmonėms padėti išgyventi vienišumą, netektį? Eksperimento rezultatai parodė, kad suteikus tokį socialinį palaikymą, individui suteikiama viltis, padidėja iniciatyva įveikti susidariusią prastą padėtį, mažėja vienišumo jausmas. Vienatvė ir vienišumas dažniausiai sukelia fiziologines ir psichologines problemas, kurios vis daugiau atsiranda senstant žmogui.

Julha (2004) atliko longitudinalinį eksperimentą, kuriame buvo siekiama išsiaiškinti, ar senstant didėja vienišumas. Vienatvei ir vienišumui įvertinti buvo suformuluotas vienas klausimas: „*Ar Jūs jaučiatės vieniša(-as)?*“. Atsakymo galimi variantai tik trys: dažnai; kartais; niekada. Šis longitudinalinis eksperimentas atskleidė, kad senstant didėjo žmonių skaičius patiriančių vienišumą, dėl socialinės integracijos trūkumo.

Samoukina (2010) tai pat išskiria pagrindinius vienišų ar linkusių žmonių į vieatvę charakterio bruožus:

- *jie jaučia savo atsiskyrimą nuo kitų žmonių ir beveik visi teigia, kad „aš ne toks, kaip visi!“;*
- *jie dažniau būna pasyvūs, nei aktyvūs;*
- *lėto būdo, ilgai mąstantys;*
- *užsispyrę;*
- *puikiai atsipalaiduoja ir poilsiauja vienumoje, kai jiems niekas netrukdo;*
- *propaguoja atsiskyrėlio būdą;*
- *turi savo pomėgius ir hobį, nesusijusius su intensyviu žmonių bendravimu (pavyzdžiui; įvairių dalykų kolekcionavimas arba pastovus sėdėjimas prie kompiuterio);*
- *dažnai jaučia psichologinį nuovargį nuo žmonių.*

Anksčiau buvo manyta, kad emocijos lydinčios vienišumą priklausomai skiriasi nuo to, kokių santykių trūkumą žmogus jaučia. Pavyzdžiui, neįsitraukus į socialinį tinklą, atsiranda socialinis vienišumas, kuris sustiprina atskirties, nuobodulio ir tikslo nebuvimo jausmus. Tuo tarpu neturint šalia artimo žmogaus, prie kurio galima prisirišti (pavyzdžiui, tai gali būti sutuoktinis), gali ištikti emocinis vienišumas: nerimo, tuštumos arba nesaugumo jausmas. Įvairūs tyrimai parodė, kad toks suskirstymas iš esmės nėra teisingas, todėl skirtingi ryšių trūkumai neturi būti siejami su skirtingais jausmais. Taip pat reikėtų pabrėžti, kad vedybinis gyvenimas atlieka integracijos funkciją bei sumažina emocinį ir socialinį vienišumą (Cacioppo, Hawkley; 2009).

Kaip teigia Liobikienė (2004), vieatvė yra dažnai pasitaikoma našlių problema. Ji įvardija tokias vienišumo atsiradimo priežastis ir formas:

- *vienišumas - tai noras rūpintis, bendrauti su kitu žmogumi;*
- *vienišumas atsiranda, netekus globos, rūpinimosi, meilės objekto;*
- *vienišumas kyla dėl netekties po, kurios išryškėja depresija;*
- *vienišumas siejamas kaip moters arba santuokos praradimas, suvokiant kad ji jau nėra meilės objektas;*
- *vienišumą gali sukelti staigiai pasikeitus gyvenimo būdui, kintant santykiams tarp draugų bei susiklosčius prastai ekonominei būklei.*

Taigi egzistuoja tam tikri charakterio bruožai ir formos pagal kuriuos žmogus pats pasirenka vieatvę arba tokį gyvenimo būdą. Tokie individai ribos žmonių bendravimą, o jų bendravimas su jais neužims daug laiko. Tai dažniausiai bus mažai bendraujantys ir lėti asmenys. O individai, kurie norės įveikti vieatvę dažniausiai bus aktyvūs, judrūs ir bendraujantys, bei mėgstantys įvairius kontaktus ir intensyvų bendravimą. Todėl, norint įveikti vieatvę prireiktų ne tik kardinaliai pakeisti savo asmenybę ir bendravimą, bet ir požiūrį į save ir kitus.

Kaip matome pats terminas *Vienatvė* turi daugybę reikšmių, charakterių bruožų ir įvairių interpretacijų. Kaip buvo anksčiau minėta vienatvė gali būti pasirinkta savanoriškai arba nulemta kitokių priežasčių, kankinanti arba išlaisvinanti, slegianti arba padedanti gyventi. Kartais ją vartoja kaip tam tikrą kuopinį terminą, norint įvardinti žmogaus *apleidimą, bendravimo nebuvimą, atitolimą ar susvetimėjimą*, kurių padariniai gali „*sukelti baimę, depresiją, susierzinimą, kaltės jausmą*“. Visgi vienatvė yra dažniausiai įvardijama kaip rimta problema. Iš tikrųjų kartais vienatvė tam tikru požiūriu virsta į „krepšį“, kuriame atsispindi dažniausiai negatyvūs savęs vertinimo aspektai. O *vienišumas* kaip būseną, kuri slegia, atneša liūdesį ir dažniausiai yra sunkiai pakeliama. Šią būseną patiriantis asmuo dažnai jausmus išreiškia neigiamai, jaučia pasibjaurėjimą, bet tokia reakcija motyvuoja individą imtis priemonių sumažinti vienišumo padarinius. Šios funkcijos atlikimas yra labai svarbus, nes vienišiai iš šių neigiamų jausmų įgauna patirties. Net ir senovėje individai išgyventi galėjo tik susivienija į grupes, o atsiribojimas nuo bendruomenės reikšdavo žūtį. Šiais laikais toks atsiribojimas nuo bendruomenės mirtinų pasekmių neturi, tačiau įrodyta, kad vienišas asmuo patiria žalingą poveikį savo sveikatai. Vienišumą ir vienatvę sieja su sumažėjusiu fiziniu aktyvumu, kraujagyslių ir širdies, imuninės ir endokrininės sistemų pakitimais. Vieniši vyresnio amžiaus asmenys susiduria su tuo, kad mažėja jų psichologinis atsparumas, padidėja kraujo spaudimas ir streso hormonų kiekis kraujyje, o jaunesnio amžiaus asmenys - su ankstyva skirtingų ligų pradžia (Cacioppo, Hawkley, 2009).

Vienišumas taip pat gali pasireikšti kaip trumpalaikė būseną. Dažniausiai ši būseną nustoja veikti kai žmogus susiranda naujų draugų. Davies, Scott, Shahtamasebi, Wenger (1996) - *Social isolation and loneliness in old age*; Cibulskaitės ir Laurinavičiūtės (2009) – „*Vienišumo jausmą išgyvenančių paauglių elgesio ypatumai*; Davies, Scott, Shahtamasebi, Wenger (1996) – *Social isolation and loneliness in old age*; Puzanavos (2009), *Социологическое исследование одиночества: проблема построения концептуальной модели* ir daugelis kitų mokslinių tyrimų parodė, kad vienišumas gali pasireikšti ne tik dėl gyvenimo aplinkybių, bet ir dėl genetinio paveldimumo.

Vienišiai, skirtingai nuo tų žmonių, kurie savo socialiniu gyvenimu yra visiškai patenkinti, tenka daugiau iškęsti nerimą, pas juos vyrauja pesimistiškas žvilgsnis į gyvenimą, dažniausiai bijoma bet kokia aplinkinių kritika, vengiama bendrauti su kitais. Vieniši asmenys mažiau pasikliauja kitais, tuo pačiu manydami, kad ir jais niekas nepasitiki. Jiems būdingas savisaugos elgesys, kuris jiems trukdo džiaugtis palankiu ir teigiamu bendravimu. Toks negatyvus elgesys sukelia neigiamą aplinkinių žmonių reakciją, juos pradeda vertinti kritiškai ir elgiamasi su jais atitinkamai. Visa šita situacija progresuoja ir vieniši individai intensyviau reaguoja į kasdien pasikartojančias neigiamas situacijas. O teigiamos situacijos vis mažiau teikia laimės vienišiams žmonėms. Net gavę reikiamos pagalbos ir geranoriško dėmesio iš artimųjų, draugų arba aplinkinių, jie niekada neįvertins šių pastangų taip kaip asmenys, kurie nėra nevieniši (Cacioppo, Hawkley, 2009).

Tačiau vertėtų atsiminti, kad kartais pats *vienatvės ar vienišumo* terminas nebūtinai gali

asocijuotis su neigiama konotacija. Todėl vieniems individams vienatvė gali būti visiškai atitrūkimas, kuri gali sukelti *depresiją, anomiją, nerimą, beviltiškumą* ir kitas būsenas, kitiems – aktyvi kūrybinė būsena, energijos šaltinis ar tiesiog palanki galimybė bendrauti su savimi. Taip pat, kai kurie žmonės net nesuvokia, kad *vienatvė* kartais gali padėti individui. Pavyzdžiui, kelis kartus žmogus patyręs vienatvę ar tapęs vienišu ateityje jis bus pasiruošęs šiai būsenai ir susitaikys su realybe. O asmuo nepatyręs ir nepasiruošęs šiai būsenai iš pradžių pasimeta, o po to per daug kenčia nuo skaudžių išgyvenimų. *Vienatvė* tampa dar labiau kankinanti, virsdama į chroninį išgyvenimą. Dauguma *vienatvę* patiria epizodiškai, todėl ją priima natūraliai, bet užsitęsusi *vienatvė* po truputi naikina asmens gyvybines jėgas.

Todėl pateikus šiuos humanitarinių mokslų atstovų ir socialinių mokslininkų – sociologų, socialinių psichologų, antropologų ir filosofų pateiktus sąvokų variantus liečiančius vienatvę, galima suformuluoti tris pagrindines tezes su kuriomis sutinka daugelis šiuolaikinių specialistų, dirbantys šioje srityje bei nagrinėjantys šį reiškinį:

1. *vienatvė* – socialinių ryšių ir bendravimo trūkumas;
2. *vienatvė* – vidinė, subjektyvi patirtis, kuri yra visiškai neidentiška socialinei izoliacijai (Pavyzdžiui, žmogus gali jausti vienatvę minioje arba atvirkščiai, jaustis nevienišu visuomenėje);
3. *vienatvė* įvardijama kaip stresinė psichikos būsena.

Iš esmės vienatvės ir vienišumo sąvokos yra plačios, todėl joms būdingas daugiareikšmiškumas. Tiek teigiamos, tiek neigiamos vienatvės ir vienišumo pusės, palieka žymes žmogaus gyvenime. Vis dėlto, kaip begintume ar smerktume vienatvę, dauguma sutiks, kad žmogui bendravimas su kitais asmenimis yra reikalingas. Žmogus turi gyventi tarp kitų tam, kad jis jaustųsi saugiai ir komfortiškai. Asmuo būdamas šalia žmonių įgauna saugumo jausmą, kad jis nėra vienas. Pasak Arendt (2005) „joks žmogaus gyvenimas, net atsiskyrėlio gyvenimas tyrlaukiuose, neįmanomas be pasaulio, kuris tiesiogiai ar netiesiogiai liudija kitų žmonių buvimą. Kaip matome vienatvę apibūdinti nėra lengva, nes kiekvienam individui ji gali būti skirtinga. Todėl šią būseną žmogus mokės įvardinti tik tada, kaip ją suvoks tik jis pats.

Tačiau norint geriau suprasti *vienatvės* sąvoką, pirmiausiai reikėtų apibrėžti, kokie yra *vienatvės tipai*. Mokslinėje literatūroje pateikiama nemažai šios būsenos tipų. Pokrovskis ir Ivančenko (2008) išskiria keturis *vienatvės tipus: beviltiškai vieniši; visiškai nepatenkinti savo santykiais su žmonėmis; nuolatos ir laikinai vieniši žmonės; pasyviai ar stabiliai vieniši žmonės; žmonės nejaučiantys vienatvės (nevieniši).*

Pirmajam tipui priklausantys asmenys nėra turėję intymių santykių su koku nors partneriu ar sutuoktiniu. Jie apskritai retai su kuo nors bendraudavo (pvz., su kaimynais). Jiems būdingas stiprus nepasitenkinimo jausmas bendraujant su bendraamžiais, tuštumo, nereikalingumo pojūtis. Labiau nei

kitų grupių asmenys, šie linkę dėl savo vienatvės kaltinti kitus. Šiai grupei priklauso išsiskyrusieji ir moterys.

Antrasis tipas – šie žmonės mažiau bendrauja su draugais, pažįstamais, nors jaučia artimo bendravimo trūkumą. Jie dažniau nei kiti stengėsi užmegzti įvairius socialinius kontaktus. Palyginti su kitais, jie socialiai aktyviausi. Vienatvę kaip būseną laiko praeinančią, rečiau save laiko atstumtais. Tarp jų daugiausia vyrų ir moterų, niekada nebuvousių santuokoje.

Trečias tipas - nors šie asmenys neturi pastovaus intymaus partnerio, jiems trūksta ir kitų ryšių, jie nereiškia tokio didelio nepasitenkinimo savo būkle kaip pirmų dviejų tipų asmenys. Jie susitakę su savo padėtimi ir priima ją kaip neišvengiamą. Dauguma jų – našliai.

Ketvirtasis tipas – žmonės, kurie priklauso šiai grupei nesijaučia visiškai vieniši. Pas juos gana pakankami intymūs santykiai. Žmonės esantys šioje grupėje yra dauguma socialiai aktyvūs. Nevieniši žmonės labiau mėgsta įvairius kontaktus su kitais individualiais, negu kitos išvardintos grupės.

Cibulskaitė ir Laurinavičiūtė (2008) skirtingai negu kiti mokslininkai vienatvę skirsto į fizinę ir dvasinę. Fizinė vienatvė ištinka, kai asmuo tam tikrą laiką yra vienišas ir neturi galimybės palaikyti kontaktą bei bendrauti su kitais žmonėmis. Sudėtingesnė vienatvės būseną yra dvasinė, kadangi ją gali sukelti daugybę tokių faktorių kaip: bendravimo stoka, skaudūs prisiminimai, prisirišimo baimė, egocentrizmas, nenoras ar nemokėjimas priimti kitokį individą kaip lygiavertį visuomenės narį, sąlygų nesudarymas pritapti bendruomenėje. Žinoma, šie išvardinti vienatvės tipai turi sąsajas tarpusavyje. Pavyzdžiui, kai dvasinė vienatvės būseną pereina prie fizinės. Arba atvirkščiai kai užsitęsusi fizinė vienatvė sutrukdo įsitvirtinti visuomenėje taip sukeldama dvasinę vienatvę. Pasak Cibulskaitės ir Laurinavičiūtės (2008) „pati baisiausia vienatvės būseną yra dvasinė, kadangi ji gali sukelti visišką individo tuštumą.“

Tačiau kyla klausimas kokią įtaką vienatvė gali turėti moterų pasaulyje? Juk visuomenėje priimta laikyti, kad moterys yra, jautrioji, silpnoji lytis, trapi būtybė, kurias nuolatos reikia saugoti bei rūpintis. Tačiau kas nutinka, kai toks rūpinimasis moterimi dingsta? Ar ištikus gylyiai vienatvei priverstų pakelti ranką prieš save, ar kaip tik tai taptų paskatinimas įrodyti visiems, kad vieniša moteris nebūtinai yra silpna? Į šiuos klausimus tiesiogiai atsako Valentinovna (2012), kuri išskiria keturis pagrindinius *vienatvės tipus*, tačiau juos taiko tik moterims: *negatyviai pasyvus tipas; negatyviai aktyvus tipas; pozityviai pasyvus tipas; pozityviai aktyvus tipas*.

Negatyviai pasyvus tipas – parodo kritinį, negatyvų vienišos moters būsenos įvertinimą. Tuo pačiu ji sunkiai išgyvena dėl susiklosčiusios situacijos, bet nesiima jokių aktyvių veiksmų, kad įveiktų savo būseną. Arba jos nenutuokia, kad gali pataisyti savo esamą padėtį, arba visiškai nepasitiki savimi. Tokio tipo moterys gali būti: vedusios, išsiskyrusios arba niekada neturėjusios santuokos. Užsitęsusi šiai būsenai gali atsirasti įvairios patologinės formos. Todėl, tai sunkina gyvenimą iš psichologinės pusės.

Negatyviai aktyvus tipas – šio tipo moterys užima aktyvią poziciją, stengiasi rasti išeitį dėl susiklosčiusios situacijos ar padėties. Taip pat būdingi aktyvūs veiksmai, dažnai ieškoma glaudžių ryšių, pokalbių su kuo nors apie savo jausmus ir išgyvenimus.

Pozityviai pasyvus tipas – tokio tipo moterys mėgsta kada namų aplinkoj nuolatos vyrauja tyla ir ramybė. Taip pat tokioje aplinkoje tinkamai sugeba nusiraminti ir pailsėti. Tačiau šio tipo moterys dažnai patiria psichologinį nuovargį nuo žmonių. Šį vienatvės tipą galima priskirti prie atsiskyrėliško gyvenimo, nes šios moterys laiką praleidžia pasyviai, o kitos atvirkesčiai - aktyviai užsiima kokia nors veikla. Joms dažniausiai būdingas bendravimas su savimi, nepriklausomas planavimas ir idėjų įgyvendinimas.

Pozityviai aktyvus tipas – būdingas moterims, kurios mėgsta laisvą pasirinkimą ir aktyviai išnaudoja savo laisvą laiką. Įprastai šios moterys yra sėkmingos karjeroje, užsiima menine veikla, skiria dėmesį tobulėjimui, gauna papildomą išsilavinimą. Dažniausiai užima pareigas, kuriose dažnai reikia bendrauti su žmonėmis.

Aptarus šiuos vienatvės negatyvius ir pozityvius tipus galima daryti išvadą, kad moterys, kurios priklauso negatyviam tipui išgyvena vienatvę, kaip tuštumos jausmą ir aplinkinių žmonių nesupratimą. Negatyviai pasyvios moterys išgyvena vienatvę, laukdamos aplinkinių žmonių pagalbos. Negatyvūs santykiai su partneriais dažniausiai sukelia dar didesnę išgyvenimo jausmą. Pozityvūs požiūris į vienatvę moterims leidžia visiškai išnaudoti savo laisvą laiką tobulėjimui, duoda galimybę tinkamai susiplanuoti savo gyvenimą.

Tačiau palyginus moterų pasyvumą ir aktyvumą, svarbu paminėti, kad moterys, kurios nori įveikti vienatvės būseną, užsiima aktyvia veikla, jos yra judrios, komunikabilios, mėgsta įvairius kontaktus, intensyvų bendravimą su aplinkiniais ir visiškai nebijo būti bei praleisti laiką vienumoje. Taip pat galima pastebėti, kad šie tipai suskirstyti nuo blogiausios iki lengvai išgyvenamos vienatvės būsenos.

Nors Valentinovna (2012) ir pabrėžia, kad moterys yra emocionalesnes nei vyrai, tačiau viskas priklauso nuo to, kaip ši būseną yra užsitęsusi pas žmogų. Kuo gilesnė vienatvė, tuo labiau ji painiojasi su tokiais jausmais kaip: pyktis, liūdesys, savęs gailėjimas, baimė ir t. t. Tik galiausiai atsiranda noras kažką pakeisti arba išvis susitaikyti su esama padėtimi.

1.2 Vienatvė tarpdisciplininiu aspektu

Psichologija palyginus su kitais mokslais ganėtinai yra naujas mokslas, tačiau kiekvienoje jos kryptyje galima atrasti vienatvės koncepciją, teoriją ir net kai kuriuos atliktus tyrimus susijusius su vienatve. Per daugeli metų sociologijoje ir psichologijoje buvo nemažai išsakyta požiūrių apie vienatvę. Perlman ir Peplau (1998) savo darbe skirsto šiuos požiūrius į aštuonias grupes:

psichoanalitinis, fenomenologinis, egzistencialus, sociologinis, interakcinis, kognityvinis, intymus, bendrosios sistemos. Šiame skyriuje pabandydysime palyginti ir įvertinti šiuos teorinius požiūrius.

Psichoanalitinis požiūris. Nors pats Froidas nerašė apie vienatvę, tačiau kai, kurie jo psichodinaminės tradicijos pasekėjai kalbėjo apie šį fenomeną. Tikėtina, kad Zilboorgas yra pirmasis aprašęs vienatvės fenomeną iš psichologinės pusės. Jis bandė rasti sąvokų skirtumus tarp vienatvės ir vienumos. Jis teigė, kad vienuma – tai normali būseną, kuri kyla dėl tam tikro trūkumo ar nebuvimo, o vienatvė – tai neįveikiamas pastovus jausmas. Nesvarbu kuo žmogus užimtas, bet vienatvė, kaip „kirminas“ suvalgo jo širdį. Anot Zilboorgo vienatvė gali atskleisti kai, kuriuos asmenybės charakterio bruožus: *narcisizmą, didumo maniją, priešišlumą ar nedraugiškumą.* Vienišam individui būdingas liguistas uždarumas arba atviras priešiškumas, kuris yra nukreiptas tiek į vidų, tiek į išorę (Dembinskas, 2003).

Sullivan taip pat nagrinėjo suaugusiojo žmogaus vienatvės kilmę nuo pat vaikystės. Jis nustatė, kad įtaką vienatvei turi žmogaus artumo poreikis. Pirmiausia šis poreikis atsiranda vaikui siekiant pirmojo kontakto. Paauglystėje šis poreikis perauga į draugystę, kurioje galima apsikeisti savo paslaptimis su draugais. Paaugliams, kuriems trūksta socialinių įgūdžių, (dažniausiai dėl komplikuoto bendravimo su savo tėvais ar globėjais) iškyla problemų bendraujant su bendraamžiais. Šis nesugebėjimas patenkinti paauglystės poreikių yra viena iš gilių vienatvės priežasčių (Barkauskienė, Pakalnienė, 2006).

Fromm-Reichman, tikriausiai yra vienas iš labiausiai cituojamų autorių, kuris rašė apie vienatvę. Fromm-Reichman pripažįsta, kad didelę įtaką jo publikacijoms turėjo Sullivan. Jis visiškai sutinka su Sullivan požiūriu dėl vienatvės ir teigia, kad vienatvė yra ypatingai nemalonus ir slegiantis jausmas. Fromm-Reichman tyrinėjo šizofrenikus. Remdamasis savo darbo rezultatais jis teigė, kad vienatvė yra ekstremali būseną, kuri galiausiai gali privesti individą prie pražūties. Todėl pasireiškus vienatvei žmogus gali tapti emociškai paralyžuotas ir bejėgis. Fromm-Reichman, Sullivan ir Zilboorg, tyrinėjo vienatvės prigimtį pradedant nuo vaikystės iki asmeninės patirties (Cacioppo, Hawkley, 2009).

Remiantis šiais išvardintais kriterijais, kurie buvo anksčiau paminėti, galima teigti, kad psichodinaminės teorijos šalininkų pozicija yra labai aiški. Savo vienatvės analizėje jie taiko klinikinę praktiką, todėl tikėtina, kad jie daugiau yra linkę vienatvę nagrinėti kaip patologiją. Taip pat šios teorijos šalininkai labiau linkę tikėti (negu kiti mokslininkai), kad vienatvės priežastys yra daugiau susiję su vaikystę ir pačio individo vystymusi.

Apibendrinant šiuos psichoanalitinius teorijos požiūrius galima pasakyti, kad vienatvė šioje psichologijos paradigmoje apibūdinama kaip negatyvi būseną, kuri gali būti atėjus iš vaikystės.

Fenomenologinis požiūris. Rodžersui taip pat rūpėjo vienatvės klausimai kaip ir kitiems mokslininkams. Dažniausiai savo tyrimuose teoriniu pagrindu laikė ir taikė „asmenybės teoriją“. Jis savo ligoniams taikydavo į asmenybę orientuotą terapiją, kuri yra paremta fenomenologiniais

principais. Rodžersas (2005) teigia, kad kai individas tampa vienišu asmenybės pasitikėjimas savimi krenta.

Vienatvė labai greitai ir liguistai pasireiškė pas tuos individus, kurie dėl vienos ar kitos priežasties tampa pažeidžiami, išsigandę, vieniši, nepasitiki savo asmenybe ir yra įsitikinę, kad jie yra atstumtieji. Pačio žmogaus įsitikinimas, kad jis yra atstumtas nuo kitų žmonių, daro jį dar labiau uždaru. Baimė būti atstumtu priveda prie to, kad žmogus yra priverstas laikytis savo socialinio vaidmens ir todėl toliau jaučia gilią vienatvę.

Pagal Rodžersą (2005), vienatvė – tai silpnos asmenybės pasireiškimas. Jeigu suskirstyti vienatvės kilimo priežastis į tris etapus ir pavaizdavus viską schema, gautųsi visiškai kitas vaizdas. Pati visuomenė formuoja individo elgesį. Ji priverčia jį gyventi pagal jos sukurtas nuostatas ar normas. Nukrypęs nuo šių normų ar nuostatų kyla įvairiausi prieštaravimai tarp vienišo individo ir kitų žmonių. Dažniausiai žmonės smerkdami atsiskyrėlio būdą tik apsunkena vienišių gyvenimą. Kai kurie iš jų net praranda gyvenimo prasmę.

Laikantis šiuo požiūriu kiti mokslininkai iškelia hipotezę apie tai, kad vaikystė turi didelę įtaką formuojant individą. Todėl bendravimo trūkumas atsiradęs vaikystėje, galiausiai pasireiškia vienatve. Vis dėlto Rodžerso pristatyta vienatvės analizė yra daugiausiai siejama su klinicine praktika, dirbant su pacientais. Jis vienatvę nagrinėjo kaip asmenybės nemokėjimą prisitaikyti prie aplinkos. Rodžersas (2005) teigia, kad vienatvės priežastis yra individo viduje, taip pat jis nelabai pasitiki psichoanalitikų svarstymais, kad būtent vaikystė turi įtakos formuojant asmenybę. Pasak jo, patiriama vienatvė turi didesnės įtakos formuojant asmenybę.

Savo darbe Korčagina (2008) rašo: „visišką individo izoliaciją pastebėti, užtenka turėti vienas akis, o tam, kad suvoktum vienatvę reikia ją patirti“. Vienatvė suvokiama kaip individualus ir unikalus išgyvenimo jausmas. Dažniausiai girdime tokias frazes: „Niekieno vienatvė nepanaši į mano. Kiekvieno vienatvė skirtinga“. Tai yra dalis tiesos, nes kiekvieno žmogaus vienatvės patirtis yra skirtinga, o jų apibrėžimų egzistuoja begalė. Todėl daugelis teigia, kad „mano vienatvė yra mano vienatvė; niekas negali išgyventi mano vienatvės vietoj manęs; tikriausiai niekas negali suprasti manęs pilnai to ką aš jaučiu, kai esu vienišas“. Be to šie išgyvenimai keičiasi nuo situacijos iki situacijos. Tačiau esant bet kokiam vienatvės išgyvenimui egzistuoja tam tikri elementai, kurie yra būdingi jos atsiradimui. Stebint vienišų žmonių elgesį, galima atskleisti ne tik vienatvės fenomeną, bet ir tiksliai apibrėžti jos sąvoką. Vienas iš ryškiausių vienatvės bruožų - tai visiškas užsisklendimas savyje. Vienatvės jausmas turi tam tikrą atpažinimo ženklą. Jis gali parodyti kokia yra žmogaus būklė šiuo metu. Išskiriant fenomenologinius ir kognityvinius elementus suvokiama, kad vienatvė yra ypatinga ir aštri savisaugos forma. Nebūtinai reikia visiškai ir tiksliai suvokti savo būseną, nors vienatvė yra viena iš reiškinių, kuris reikalauja rimto susidomėjimo.

Kiekvienas iš mūsų suvokia santykius su išoriniu pasauliu skirtingai. Daugelis individų turi

stabilų ryšį ir kontaktą su įvairiais žmonėmis, tačiau atsiradus vienatvei šis ryšis yra prarandamas. Tai pat iškilus vienatvės pavojui dažnas iš mūsų nori įsitraukti į kažkokią grupę ar tiesiog pabendrauti su kuo nors. Šis poreikis atsiranda tik tada, kai individas jaučiasi vienišas ir jam trūksta dėmesio bei bendravimo iš aplinkinių. Viena iš blogiausių situacijų, kai su tokiu individu niekas nenori bendrauti. Asmuo tampa atsiskyrėliu ir jaučia visišką izoliaciją nuo aplinkinių. Dažniausiai taip atsitinka dėl netinkamos aplinkos arba pačios individo kaltės, nes jam trūksta socializacijos įgūdžių. Todėl žvelgiant iš fenomenologinės perspektyvos (kuri yra būdinga šioje situacijoje) vienatvė gali visiškai sužlugdyti individą, nes ji sukelia nerimą ir baimę.

Iš esmės tinkama socializacija gali padėti išvengti pačios vienatvės. Todėl socialinių ryšių nebuvimas yra viena iš vienatvės atsiradimo priežasčių. Pasak Fromm-Reichman vienatvė gali turėti didelės įtakos asmenybės sutrikimui. Kebli vienatvės forma gali sujaukti visą tvarką ir sukelti vidinę tuštumą, atrodytų taip lyg asmuo nerastų sau vietos. Netgi tie žmonės, kurie sugeba įveikti vienatvę be jokių sunkumų, vis dėlto sutinka, kad tai yra pavojinga būseną. Šio specifinio fenomeno suvokimas yra labai svarbus, norint atskleisti vienatvės atsiradimo priežastis (Cacioppo, Hawkley, 2009).

Interakcinis požiūris. Pagrindinis šio požiūrio atstovas yra Weiss. Jis mano, kad vienatvė gali būti įvertinta dvejopai. Pirmiausiai jis pabrėžia, kad vienatvė, tai ne tik asmenybės ar situacijos veiksnys. Vienatvė tai jų dviejų kombinacijos įtaka. Antra, Weiss teigia, kad vienatvė yra socialiniai santykiai tokie kaip: prisirišimas, vadovavimas ir vertinimas. Toks požiūris apibūdina, kad vienatvė atsiranda dėl individo socializacijos nebuvimo. Būtent socializacijos procesas patenkina arba praturtina pagrindinius asmenybės socialinius poreikius (Pokrovskis, Ivančenko, 2008).

Weiss nustatė du vienatvės tipus, kurie turi skirtingas prielaidas ir skirtingas afektyvias reakcijas. Viena iš jų emocionali vienatvė. Ją sieja intymus prisirišimas: meilė arba vedybos. Emocionaliai vienišas žmogus kaip paliktas vaikas, kuris jaučia neramumą, nerimą ir tuštumą. Kita būseną yra socialinė vienatvė. Ji pasireiškia draugiškų ryšių arba bendrumo jausmo nebuvimu. Į tokią būseną patekęs individas gylyi išgyvena liūdesį (Pokrovskis, Ivančenko, 2008).

Weiss vedavo seminarus našlėms ir neseniai išsiskyrusioms moterims. Būtent šie bandymai padėti seminarų dalyvėms jam padėjo nemažai išvesti teorinių teiginių apie vienatvę. Iš esmės jį domino įprastoji vienatvė – tai būseną, kuri išgyvenama daugumai žmonių. Weiss vienatvę nagrinėja kaip normalią reakciją arba kaip instinktą. Vienatvę lemia tiek vidinės (charakterio), tiek ir išorinės priežastys. Iš šių dviejų požiūrių, labiausiai tinka vidinis, kadangi asmeniniai gyvenimo įvykiai labiausiai formuoja vienatvę (Pokrovskis, Ivančenko, 2008).

Weiss požiūris į vienatvę skiriasi prieš tai išvardintiems požiūriams. Pagal šiuos išvardintus du požymius: jis mano, kad vienatvė tai dviejų veiksnių rezultatas – asmenybės ir situacijos (Pokrovskis, Ivančenko, 2008).

Kognityvinis požiūris. Perlman ir Peplau (1998) yra vieni iš pagrindinių kognityvinio požiūrio skleidėjų. Pagrindinis šio požiūrio aspektas yra pažinimo vaidmuo, kuris nustato ryšį tarp socialumo ir vienatvės jausmo trukumo. Nustatant šį pažinimo vaidmenį, jie pabrėžia ir atribucijos teoriją. Ši teorija nagrinėja kaip vienatvės suvokimas, gali turėti įtakos individo išgyvenimams. Pats kognityvinis požiūris teigia, kad vienatvė ištinka tada, kada individas pats pastebi pasirinkto (norimo) arba pasiekto veiksnių skirtumus. Būtent toks požiūris turėjo įtakos vienatvės literatūros klasifikacijos ir jų interpretacinių hipotezių atsiradimui.

Kaip ir Weiss, Peplau bei Perlman domėjosi vienatvės reiškiniu tarp įprastos populiacijos. Svarbų vaidmenį teorijų formuluotėse atliko empiriniai duomenų tyrinėjimai ir įvairūs eksperimentai. Ieškant vienatvės priežastis, Perlman ir Peplau (1998) jas įvardija gan plačiai: jie nagrinėja tiek vidinius, tiek ir situacinius veiksnus, įskaitant praeitį ir dabartį, kurie formuoja asmenybę. Kognityviniai veiksniai – tai procesai vykstantys individo viduje, suderinus savo veiklą su realybe. Pagal kognityvines srities atstovų nuomones, pažinimas psichologijoje – tai sudedamoji dalis padedanti išaiškinti ryšius tarp socializacijos trukumų ir vienatvės jausmo. Perlman ir Peplau (1998) taip pat mano, kad vienatvė atsiranda tuo atveju, kai jaučiamas asmeninių socialinių kontaktų nebuvimas.

Intymus požiūris. Derlega ir Margulis intymumo ir atvirumo sąvokas vartoja, norint tiksliai išaiškinti vienatvę. Panašiai kaip ir Weiss, jie teigia, kad socialiniai santykiai neginčijamai individui padeda pasiekti tam tikrų užsibrėžtų tikslų. Esant vienatvei asmuo neturi socialinio partnerio, kuris padėtų pasiekti šiuos tikslus (Korčagina, 2008). Todėl vienatvė individą ištinka tada kai individo santykiai neturi intymaus ryšio, kuris yra būtinas, norint palaikyti patikimą bendravimą ar bendradarbiavimą.

Intymaus požiūrio pagrinduose yra numanoma, kad individas siekia išsaugoti pusiausvyrą tarp norimo ir jau pasiekto socialinio bendravimo. Derlega ir Margulis nagrinėja kaip individo socialinių ryšių nebuvimą, kuris gali turėti įtakos vienatvei atsirasti. Pagrindiniu Derlega ir Margulio teoriniu idėjų šaltiniu bei pagrindu, greičiausiai tapo kognityvinė teorija, bet ne klinikinė praktika ar atlikti empiriniai tyrimai susiję su vienatvės reiškiniu. Neabejotinai jie vienatvę vertina kaip normalią patirtį visuomenėje. Šie tyrinėtojai mano, kad vidiniai individualus ir aplinkos veiksniai gali sukelti vienatvę (Korčagina, 2008).

Bendroji sistemų teorija. Flanders į vienatvės problemą žvelgia sistemiškai. Pagrindinis šios teorijos teiginys yra tas, kad gyvųjų organizmų elgesys turi struktūrą ir vienu metu veikiančią sistemą. Šis elgesys yra suskirstytas į lygius ir išsidėsto nuo mažiausio iki didžiausio. Su šiuo požiūriu vienatvę pristato mechanizmą, kuris individui arba visuomenei padeda išsaugoti stabilų, optimalų žmonių kontaktų lygį. Flanders samprotavimai apie vienatvę neturi empirinių duomenų, jie liudija apie toliau išplitusią Milner sisteminę teoriją. Tuo pačiu Flanders vienatvę vertina kaip potencialiai patologinę

būseną, bet tuo pačiu skaito ir naudingą atgalinio ryšio mechanizmu, kuris galiausiai gali turėti įtakos individo arba visuomenės gerovei. Sistemine teorija daro priklausomus du elgesio motyvus – individualų ir situacinį. O laikas yra reikalingas tam, kad parodytų tam tikrus pokyčius individe ar visuomenėje (Puzanova, 2009). Iš esmės sisteminė teorija yra kaip modelis, kuriame elgesio motyvai įtraukti į tobulėjančią bendros struktūros dinamiką.

Egzistencialus požiūris. Yalom (2000) nagrinėdamas individų izoliaciją kaip viena iš egzistavimo būdų, pažymi, kad tai nėra izoliacija susijusi su vienatve. Taip pat ir ne vidinė izoliacija, kuri priklauso nuo asmens. Tai fundamentalioji izoliacija – tai izoliacija nuo kitų būtybių ir pasaulio. Tokiu būdu jis išskiria du izoliacijos tipus: egzistencinę ir fundamentalią.

Savo darbe „Egzistencinė psichoterapija“, jis nagrinėja kelias sritis vedančias suvokti egzistencinę izoliaciją – t. y. konfrontaciją su mirtimi ir laisve. Žinant apie savo buities pabaigą, individą priverčia suvokti, kad niekas negali numirti kartu su kažkuo arba vietoj kažko. Šioje situacijoje laisvė suprantama kaip atsakomybė dėl savo gyvenimo. Tai tarsi asmeninio gyvenimo „autorystė“, fakto suvokimas, kad niekas kitas negali apsaugoti save. Todėl pagrindiniai egzistencinės izoliacijos bruožai yra tokie: žmogus praranda jaukumą ir priklausomybę kam nors.

Nagrinėjant žmonių kontaktų ir izoliacijos didėjimą, Yalom (2000) naudoja M. Boss apibrėžimą, kuris manė, kad augimo procesas glaudžiai susijęs su separacija (šis augimas skatina autonomiją, individualizaciją, nepriklausomybę). Tačiau asmuo už separaciją susimoka izoliacija.

Pasak Yalom (2000) žmogus gali save apsaugoti nuo „užkietėjusios izoliacijos“ tik priimdamas šią būseną. Iš esmės santykiai negali sunaikinti izoliacijos, jie tik padeda padalinti vienatvę, o „meilė kompensuoja izoliacijos skausmą“. Panašiai, teigia ir Buberu (1998) - „santykiai padeda įveikti atsiskyrimo barjerus, bet ne pačia izoliaciją“.

Asmuo niekada nepripažinęs savo izoliacijos būsenos ir nepasiruošęs šiai būsenai negali prašyti kitų žmonių pagalbos. Kiekvienas individas išgyvenęs vienatvės siaubą ir siekdamas kuo greičiau ištrukti iš jo, dėl savo savanaudiškų paskatų pamiršta ne tik savo draugus, bet ir artimuosius. Šioje situacijoje mes negalim su jais bendrauti lygiai taip kaip ir su kitais, kadangi jie nuo šios būsenos yra išsigandę, vieniši. Tik „susivienijimas, valdžia ir didingumas“ gali padėti sumažinti izoliacijos procesus.

Kitas įžymus šio požiūrio skleidėjas yra Moustakas. Būtent jis pabrėžia neramios ir tikros vienatvės esminius skirtumus. Nerami vienatvė – tai tarsi ginamoji sistema, kuri nutolina žmogų nuo esamų gyvenimo klausimų ir kuri pastoviai jį skatina siekti aktyvumo kartu su kitais žmonėmis. Vienišo žmogaus tikroji vienatvė, tai asmenybės susidūrimas tokiomis gyvenimo situacijomis kaip: gimimas, mirtis, gyvenimo permainos, tragedija, našlystė ir t. t. Taip pat pagal Moustaką (2008) tikroji vienatvė gali būti ir kūrybinė jėga: „Kiekviena tikra vienatvės situacija turi prieštaravimą arba susidūrimą su savimi... Tai lyg pasimatymas su savimi, tai būdas ištrukti iš standartinių elgesio normų.

Tokiu būdu egzistencialistai kviečia žmones įveikti jų vieatvės baimę ir išmokti pozityviai ją išnaudoti“.

Kaip ir anksčiau paminėti teoretikai, Moustakas dirba su klinikos pacientais. Kiti šios srities šalininkai formuluoja savo požiūrius, daugiausiai remdamiesi tik filosofiniais svarstymais. Palyginus su kitais teoretikais Moustakas vieatvę vertina teigiamai. Nors jis savo darbuose teigia, kad vieatvė gali turėti sveikatos sutrikimų efektą, tačiau jis ją daugiau nagrinėja kaip produktyvią, kūrybinę žmogaus būseną. Egzistencialistai netyrinėja vieatvės atsiradimo priežastis. Juos paprasčiausiai nedomina padidinantys ar mažinantys vieatvės tikimybės veiksniai. Taip pat Moustako vieatvės skirstymo pozicija į ramią ir tikrą vieatvę ir pats vieatvės požiūris labai panašus į kai kurias rytų religijas.

Kitas šio požiūrio skleidėjas yra Christakis (2013). Būtent jis nagrinėdamas žmonių charakteristikas, kurie vengė vieatvės kaip buities, suskirstė tris tendencijas, kurios būdingos pacientams turintiems egzistencialią neurozę:

1. *Susilieėjimas* – noras prarasti savo asmenybę, siekimas susilieti su kitais.
2. *Universalus simptomus* – bandymas susilieti (arba jo iliuzija) su kitais ir tuo pačiu išgyvenamas dvejopas jausmas.
3. *Universalus konfliktas* – nepageidaujamas vieatvės jausmas, kuris išgyvenamas kaip kančia.

Šios tendencijos pacientui padeda išvengti gylių išgyvenimų sukeltų vieatvės. Žmonės sergantys neuroze daro viską, kad pabėgtų nuo vieatvės, o kiti atvirksčiai - priima vieatvės būseną, kaip galimybę tobulėti. Kaip teigia Christakis (2013) „žmogus egzistuoja tik tiek kiek save realizuoja. Jis sudaro save, taigi ne kaip kitą o savo poelgių visumą, ne kaip kitą kaip savo gyvenimą“. Pasak Perls (2001) „nei vienas individas nėra pilnavertis. Jis gali egzistuoti tik aplinkoje, kurioje būdingas tarpusavio vieningumas“.

Štai ką rašo Perlman ir Peplau (1998) apie egzistencialų požiūrį: „egzistencialistai priima faktą, kad žmonės nuo pat pradžių yra vieniši. Niekas kitas negali pasidalinti su mumis jausmais ar mintimis - juk atsiskyrimas yra esminė mūsų išgyvenimų būseną. Šio požiūrio šalininkai dažnai susikoncentruoja ties klausimu – kaip žmonės gali gyventi ateityje vieniši?“ Perlman ir Peplau (1998) numano tokio tipo egzistencialias sentencijas: „šiame gyvenime mes gimstame vieniši ir mirštame pavieniui, niekas negali gimti arba mirti kolektyviškai...“ . Pirmiausiai reikėtų atkreipti dėmesį, kad turima omenyje apie žmogaus izoliaciją, o ne vieatvę. Antra, kad žmogus gimsta ir miršta vienišas, todėl nereikėtų daryti išvados, kad jis juo turi likti visą gyvenimą.

Egzistencialios psichoterapijos uždaviniai nesiekia žmogui adaptuoti vieatvės būseną ir padaryti šią būseną jo gyvenimo norma, greičiau atvirksčiai. Problema įvyksta susimaišius vieatvės sąvokoms ir izoliacijai. Egzistencialią psichologiją tęsia Peplau, kurią glaudžiai sieja su egzistencialia filosofija.

Pirmieji bandymai pernešti filosofijos egzistencializmo idėjas į psichologinę ir psichoterapinę praktiką L. Binsvanger ir M. Boss davė ribotus rezultatus. Dauguma egzistencialiai mąstančių filosofų (Buber, Tillich, Bachtin ir kiti) turėjo didelę įtaką, egzistencialiai psichologijai. Šiandien bendrosios psichologijos teorija ir psichologinės praktikos metodologiniai pagrindai yra parengti filosofijos egzistencializmo pagrindu (Christakis, 2013).

Apibendrinus, tai kas buvo pateikta anksčiau, galima teigti, kad egzistencialistai vienatvę nelaiko patologija, o mato ją žmogaus buities sąlygose. Todėl individo izoliacija priklauso ne tik nuo buities, bet ir aplinkos kurioje jis gyvena. Ši savybė negali būti nagrinėjama kaip patologija. Tik per izoliaciją galima apibrėžti sąvoką - vienišas ir iš dalies vienišas individas. Nebūtų izoliacijos, nebūtų ir vienišų individų. Iš čia matome, kad egzistencialistai vienatvės jausmą nagrinėja kaip normą.

Taip pat pagal visus šiuos išvardintus požiūrius Derlega ir Margulis vienatvės teoriją skirsto pagal keturis pagrindinius kriterijus:

- *vienatvės fenomeno teorijos išbaigtumas;*
- *vienatvės fenomeno tyrimų skatinimas;*
- *vienatvės fenomeno empirinis iširtumas;*
- *vienatvės fenomeno praktinis pritaikymas.*

Pasak autorius šie kriterijai yra svarbiausi norint atlikti kokybišką vienatvės fenomeno tyrimą (Korčagina, 2008). Visus išvardintus kriterijus aptarsime detaliau.

Vienatvės teorijos išbaigtumas. Kaip ir anksčiau buvo paminėta, dauguma vienatvę nagrinėjančių kryptių daugiausiai yra pateikta trumpuose straipsniuose ar apžvalgose. Riesman ir Slater suformulavo vienatvės sąvoką, remdamiesi Amerikos visuomene. Derlega ir Margulis išskyrė intymumo ir sistemiškumo sąvokas (Korčagina, 2008). Visi šie išvardinti tyrinėtojai pateikia tik pradinius vienatvės analizės bandymus. Nemažai populiarių knygų skirtų vienatvei parašė Moustakas. Tačiau jį labiau domino vienatvės aiškinimas, nei teoriniai teiginiai.

Labiausiai parengtas vienatvės tyrimas yra pateiktas psichodinaminės ir kognityvinės teorijos šalininkais. Dauguma psichodinaminės teorijos psichologų nagrinėjo žmogaus vienatvės problemas. Būtent šis veiksnys paskatino kruopščiai parengti kitus vienatvės požiūrius. Vienas iš šių požirių aktyvistų yra R. Weiss. Būtent jis nagrinėjo vienatvės sąvokas ir jos variantus. Kognityvinės krypties teoretikai kaip Perlman, Peplau ir jos šalininkai, paskelbė daugybę darbų apie vienatvę (Pokrovskis, Ivančenko, 2008). Taip pat šios nurodytos krypties atstovai vienatvę apibrėžia kaip individo sudedamąją dalį.

Tyrimų skatinimas ir empirinis iširtumas. Nei viena iš aptartų koncepcijų taip neskatino tolimesnių tyrimų. Tačiau intymų ir sisteminį požiūrius pradėta vertinti pagal vieną kriterijų. Egzistenciali pozicija vienatvę nagrinėja kaip universalią žmonijos būsenos charakteristiką. Nei Riesman, nei Slater neskyrė daug dėmesio vienatvės empiriniam iširtumui. Demografiniai ir

sociologiniai duomenys buvo įtraukiami į daugybę tyrimų. Tai kad Rubinstein ir Shaver nepavyko surasti ryšį tarp socialinio mobilumo ir vienatvės, sociologams tai sukėlė sumaištį (Pokrovskis, Ivančenko, 2008).

Ir vis dėlto tik keletą vienatvės teorijų skatino imtis tyrimų. Išskirti Weiss du vienatvės tipai ir šios būsenos prognozės paskatino, kad Rubinstein ir Shaver tyrinėtų vienatvės fenomeną (Pokrovskis, Ivančenko, 2008). Nors ir interakcinio, psichodinaminio, fenomenologinio požiūrių patirtis nėra didelė, tačiau tai davė didelių rezultatų nagrinėjant vienatvės fenomeną. Tačiau iš visų nagrinėtų kryptių kognityvinis požiūris labiausiai skatina vienatvės fenomeno tyrimus. Šis požiūris tapo tyrimų pagrindu, kuris detaliai išaiškina atribucijos, savikontrolės sąvokas bei atskleidžia kokią įtaką individui gali turėti pati vienatvė.

Praktinis pritaikymas. Vienatvės teorijos niekada nesuteikė esminės pagalbos individams. Nagrinėdami vienatvę kaip neišvengiamą arba pozityvų reiškinį, egzistencialistai ir sisteminės teorijos atstovai mažai domėjosi kaip būtų galima palengvinti šios būsenos išgyvenimus. Sociologai nesuinteresuoti atskirai padėti kiekvienam pacientui, nors jų nuomonė turi įtakos socialinei politikai. Kai kurie vienatvės teiginiai apie vienatvės reiškinį buvo suformuluoti ir klinicistais. Natūralu, kad jiems labiausiai rūpėjo terapijos metodai. Tačiau Rodžersas (2005) neaiškino kaip pati terapijos procedūra pacientui, galėtų prisidėti sprendžiant vienatvės problemą. Weiss vedavo seminarus išsiskyrusiems asmenims, bet dėmesys šioms grupėms buvo tik iš dalies. Didžiausias praktinio pritaikymo nuopelnas priklauso psichodinaminio požiūrio psychologams, kadangi jie vieninteliai iš visų požiūrių atstovų padėdavo žmonėms, kurie gyvena šioje kankinančioje būsenoje (Pokrovskis, Ivančenko, 2008).

Kas liečia vienatvės problemos įveikimą, tai mes turėtume atkreipti dėmesį į Jang darbą. Ji naudoja sveikatos stiprinimo teoriją ir Bekos pateikta kognityvinio elgesio modelį. Šiame darbe Jang pateiktas teorinis požiūris nėra nagrinėjamas, kadangi šios teorijos tobulinimas nebuvo pagrindinis šio autoriaus tikslas. Būtent jo vienatvės analizė turi nemažai sveikatos sustiprinimo elementų. Jang yra vienas iš pradininkų, kuris kruopščiai suformulavo teorinį požiūrį, kuris padeda gydyti pacientus patiriančius vienatvę (Korčagina, 2008).

Apibendrinant šiuos pateiktus vienatvės požiūrius ir dauguma teorinių samprotavimų, galima teigti, kad vienatvė yra dažniausiai siejama su klinicine praktika (pirmoje lentelėje pateiki visų aštuonių požiūrių apibendrinimas). Nemažai tyrinėtojų, įvairių sričių specialistų vienatvę vis dar laiko kaip nenormalų ir nemalonų išgyvenimą. Ir tik kai kurie iš jų vienatvę nagrinėja kaip patologinę reakciją. Kitiems specialistams vienatvė yra tiesiog fenomenas, kuris būdingas įvairių gyventojų sluoksniams.

1 lentelė. Aštuoni vienatvės požiūriai: palyginamasis apibendrinimas

Teorija	Teorinė bazė	Vienatvės kilmė: teigiama arba neigiama	Vienatvės kilmė: pataloginė arba normali
<i>Psichodinaminė</i>	<i>Klinikinė praktika</i>	<i>Neigiama</i>	<i>Patologinė</i>
<i>Fenomenologinė</i>	<i>Klinikinė praktika</i>	<i>Neigiama</i>	<i>Patologinė</i>
<i>Egzistenciali</i>	<i>Klinikinė praktika</i>	<i>Teigiama</i>	<i>Universali</i>
<i>Sociologinė</i>	<i>Empirinis tyrimas</i>	<i>Neigiama</i>	<i>Normali</i>
<i>Interakcinė</i>	<i>Klinikinė praktika</i>	<i>Neigiama</i>	<i>Normali</i>
<i>Kognityvinė</i>	<i>Teorinis tyrimas</i>	<i>Neigiama</i>	<i>Normali</i>
<i>Intymi</i>	<i>Teorinė</i>	<i>Neigiama</i>	<i>Normali</i>
<i>Sisteminė</i>	<i>Teorinė</i>	<i>Teigiama</i>	<i>Normali</i>

Išnagrinėjus visus teorinius požiūrius, kurie yra pateikti šiame darbe buvo sudaryta 1 lentelė, kurioje pateikiami vienatvės tendencijų ir įvairių autorių bei skirtingų požiūrių palyginimas. Šaltinis: Pokrovskis, Ivančenko (2008)

Tik psichodinaminio požiūrio šalininkai išskirtinai akcentuoja, kad vaikystėje kai, kurios sukeltos priežastys turėjo įtakos vienatvės atsiradimui. Vertinant šias visas teorijas, nebuvo paminėta keletą kriterijų: jų glaustumas ir empirinis teorijos patvirtinimas. Šiuo metu patys svarbiausi kriterijai yra teorijos išbaigtumas, tolimesnių tyrimų skatinimas, empiriškai patvirtintas ir praktinis teorijos pritaikymas. Akivaizdu, kad vertinant šias teorijas, vienatvės kriterijai tik iš dalies turi įtakos skirtingiems požiūriams. Nes sociologams ir psichologams daugiau rūpi empiriniai tyrimai negu kliniciams arba filosofams. Tokiu būdu, lyginant ir vertinant šiuos požiūrius mes turime galimybę pasirinkti naudingus kriterijus nagrinėjant savo pasirinktą sritį bei patiems suformuluoti adekvačią vienatvės koncepciją.

Iš esmės visose išvardintuose vienatvės požiūriuose galima aptikti trukumų arba išvis teigti, kad vienatvės teorija neegzistuoja. Bet įskaitant šio fenomeno pradinę tyrimų stadiją, nereikia būti tokiems kritiškiems. Svarstymai apie vienatvę, kuriuos jau žinome šiandien, besąlygiškai patvirtina vienatvės fenomeno ir šios sąvokos reikšmę.

Nurodytos koncepcijos dar neskaito tiek daug nagrinėti šį fenomeną ir dar nepasiūlė visiško pasveikimo („išgijimo vaistų“) nuo vienatvės. Tačiau vis dėlto tyrinėtojai pastūmėjo šiose dvejose kryptyse. Žinoma šiandien yra geresnė padėtis gydant vienatvės būseną, negu penkiasdešimt metų

atgal, kai buvo pradedamas nagrinėti šis reiškinys.

Dauguma atvejų vienatvės fenomeno esančios koncepcijos gali ir toliau vystytis arba visiškai realizuotis ateityje. Taip pat pateiktos „stiprinimo“ teorijos idėjos gali turėti didelės reikšmės įveikiant vienatvę. Todėl nors ir kokia sritis taptų dominuojanti, reiktų tikėtis, kad ji labiau padės išvengti vienatvės.

1.3 Vienatvė sociologiniu aspektu

Palyginus su psichoanalitiniu ir fenomenologiniu požiūriu, kur pagrindinė vienatvės priežastis yra pats žmogus, kai kurie sociologinio požiūrio atstovai teigia, kad vienatvės atsiradimui turi įtakos pati visuomenė.

Boumanas, Riesman ir Slater – sociologinio požiūrio atstovai, tyrinėjantys vienatvę. Pokrovskis ir Ivančenko (2008) remdamiesi Boumanu iškėlė tris hipotezes, kurios skatina vienatvės atsiradimą šiuolaikinėje visuomenėje:

1. *ryšių susilpnėjimas pirminėje grupėje;*
2. *šeiminio mobilumo padidėjimas;*
3. *socialinio mobilumo padidėjimas.*

Kaip teigia Puzanova (2009), tiek Riesman, tiek Slater savo vienatvės tyrimuose tyrinėjo amerikiečius, tuo pačiu analizuodami visuomenės gebėjimus patenkinti jų narių poreikius. Riesman ir jo pasekėjai teigia, kad amerikiečiai tapo „asmenybės orientuotos iš išorės“. Tokios asmenybės sudaro šiuolaikinės socialinės aplinkos pagrindą. Jų elgesį lemia ne tradicijos ir principai, bet įvairiausios įtakos, mada, santykių sistema. Jie neturi savo veido, standartizuoti, yra manipuliacijų objektai, jaučiasi dezorientuoti, viduje tušti. Dažnai jie būna apatiški ar ciniški. Kartu su tuo, kaip pažymi Puzanova (2009) - „jie nori įgyti žmogiškos šilumos, mylėti ir būti mylimais“. Tokie individai dažnai jaučia susirūpinimą dėl dėmesio stokos iš kitų žmonių pusės. Tokiomis savybėmis dažniausiai pasižymi tėvai, mokytojai, žmonių masė – visuomenė. Visuomenei apskritai būdingas konformizmas, nekritiškas sekimas viešpatuojančia nuomone, masinės sąmonės stereotipais, prietarais, autoritetais, propagandinėmis klišėmis ir t. t. Pasak Puzanos (2009), Riesman savo knygoje „*Vieniša minia*“ rašė: pati visuomenė suformuoja „asmenybę orientuotą į išorę“. Taip pat šis Riesman tyrimas iš esmės papildė Rodžerso analizę.

Puzanova remdamasi Slater mano, kad amerikiečio asmenybės problema yra orientuota ne į asmenybės išorę, o greičiau į individualizmą. Jis taip pat nurodo, kad kiekvienas iš mūsų siekia bendravimo, pasitikėjimo ir bendradarbiavimo su kitais žmonėmis. Tačiau šie pagrindiniai bendravimo poreikiai dėl amerikiečių visuomenėje atsiradusio individualizmo dingo. Todėl dažniausiai individo interesai tampa svarbesniais už visuomenės interesus, ko pasekoje atsiranda vienatvė. Slater taip pat

teigė, kad individualizmas siekia atmesti žmogiškosios abipusės priklausomybės. Viena iš pagrindinių amerikietišku technologijų tikslų – visiškai sutikimo, pavaldumo, nepriklausomybės arba kontrolės atsisakymas. Kuo labiau mes vadovaujamės šiais principais, tuo daugiau mes jaučiam atsiskyrimą, nuobodumą ir vienatvę (Puzanova, 2009).

Vis dėlto Riesman ir Slater vertina vienatvę ne tiek kiek normalią ar nenormalią būseną, bet tiesiog ją laiko bendru statistiniu rodikliu, kuri apibūdina visuomenę (Puzanova, 2009). Kada jie nagrinėja vienatvę, kaip amerikietiško charakterio savybę, jie šią savybę įvardija kaip socialinių jėgų produktą. Tokiu būdu Riesman ir Slater vienatvės priežastį patalpina už individo ribų. Būtent ši teorija pagrindžia socializacijos svarbą, tačiau daugelis veiksnių (pavyzdžiui, masinės informacijos priemonių įtaka) turinčių įtakos socializacijai, pastoviai sukelia negatyvų poveikį asmenybei. Žinoma Boumanas kaip ir daugelis kitų sociologų mano, kad gili vienatvė atsiranda brandžiam amžiuje išsiskirus su antrąja puse (Pokrovskis, Ivančenko, 2008). Reikėtų nepamiršti, kad Riesman ir Slater formuluodami savo požiūrį naudojo grožinės literatūros, statistinių duomenų ir masinės informacijos priemonių šaltinius. Taip pat žvelgiant iš sociologinės pusės jau kurį laiką sociologai kalba, jog pati šeima ir jos struktūra patiria reikšmingus pokyčius ir turi įtakos vienatvės fenomeno reiškiniui. Tai ypač ryškiai galima pastebėti Europos visuomenėse, kadangi šiuo metų vis daugiau šeimų skiriasi ir žmonės tampa vieniši.

Literatūroje galima rasti įvairių sąvokų, apibūdinančių šeimos pokyčius. Viena jų – deinstucionalizacija. Deinstucionalizaciją paaiškina šie procesai: kohabitacija (gyvenimas kartu nesusituokus), nesantuokiniai vaikai ir skyrybos (Lietuvos gėjų lyga, 2004). Taigi ši sąvoka pabrėžia šeimos instituto pokyčius ir kaitą, santuokinės šeimos, kaip instituto, vaidmens visuomenėje silpnėjimą bei vienišų žmonių padidėjimą ir vienatvės fenomeno išplitimą. Yra išskiriamos kelios santykinės grupės, kurios lėmė šiuos pokyčius, tai yra globalinės, ekonominės ir socialinės.

Todėl būtent šios grupės dažniausiai yra siejamos su padidėjusiu vienišumu. Pavyzdžiui, vedybinis gyvenimas yra mažiausiai siejamas su vienišumu, o išsiskyre arba našlaujantys žmonės daugiau išgyvena vienišumą (Cacioppo, Hawkley, 2009) Taip pat tokie situaciniai veiksniai kaip: kito darbo pakeitimas arba perkraustymas padidina vienišumo riziką bei dingsta socialiniai ryšiai. Socialinių ryšių kokybė yra labiau vienišumą lemiantis faktorius negu socialinių ryšių kiekis. Net ir retu bendravimu pasižymintys santykiai, kurie teikia saugumą, jaukumą, pasitikėjimą ir malonumą, kur kas efektyviau saugo nuo vienišumo jausmo negu tokie santykiai, kurie pasižymi dažnu bendravimu, tačiau stokoja gilumo. Tai galioja net santuokai - santykių tarp sutuoktinių kokybė lemia tai, kiek jie iš esmės patirs vienišumo (Cacioppo, Hawkley; 2009).

Nagrinėjant istoriniu aspektu, XIX a. pradėjus po pasaulį sklusti feminizmo bangai buvo sujudinti tradiciniai šeimos pamatai. Moterų siekiai gauti savo teises daugelyje Europos valstybių jau XX a. viduryje buvo įgyvendinti. Tai moterims atvėrė duris, kurios iki tol buvo praviros tik vyrams. Moters

paklausa darbo rinkoje prilygo su skyrybų rodiklių augimu bei vienišų moterų padidėjimu (Lietuvos gėjų lyga, 2004). Tačiau to nereikėtų vertinti vienareikšmiškai. Ši kaita darbo rinkoje lėmė individų tarpusavio nepriklausomybę, t. y moterys neprivalėjo tekėti, kad būtų savarankiškos ir materialiai apsirūpinusios. Todėl šis pokytis paskatino plėstis vienatvės fenomenui bei privertė iš naujo suvokti vaidmenis šeimoje.

Beveik nuo XX a. vidurio, Šiaurės Europoje šeima prarado savo vaidmenį kaip vienintelės priimtinos vaikų gimimo vietos. Šiuolaikinės visuomenės pliuralizmas įgalino žmogų rinktis jam priimtina gyvenimo būdą – ar kurti šeimą, ar likti vienišu. Todėl atsirado gyvenimo stilių įvairovė. Poros ėmė tuoktis vyresniame amžiuje, vėliau susilaukdavo pirmagimių, plito prieš vedybinę kohabitaciją, augo vaikų gimusių ne santuokoje rodikliai. Tai turėjo įtakos išaugusiam skyrybų skaičiui bei vienatvės fenomeno paplitimui. Šie veiksniai sąlygojo šeimų padidėjimą, kuriose vaiką augina tik vienas iš tėvų. Tokie šeimos modeliai, be abejo, padarė nemažą įtaką vaikų auklėjimo srityje. Šios šeimos transformacijos įvykdavo dėl suaugusiųjų pasirinkimo vienam auginti vaiką ir nekurti šeimos, tiek dėl iširusių santuokų. Maža to šeimos iširimas, skyrybos, vienatvė palieka galias psichologines traumas ir socialines pasekmes ne tik šeimai, bet visuomenei.

Vis dėlto šeimos iširimas yra vienas iš labiausiai sukeliančių psichologinių veiksnių, kurie paliečia ne tik vaikus, bet ir tėvus. Skyrybos sukelia daugybę psichinių ir psichologinių sutrikimų, nes asmuo tampa vienišas (Lietuvos gėjų lyga, 2004). Be to, gyvenant nepilnose šeimose, kai vaikus augina vieniši tėvai gali būti sutrikdytas socialinių modelių perdavimo procesas, kuris ateityje taip pat gali padaryti žalos jiems kuriant savo šeimas.

Vykstantys pokyčiai visuomenėje, manoma, taip pat sąlygojo tai, kad vis dažniau atsiranda vyrų ir moterų, kurie nėra sukūrę šeimos, neturi vaikų ir yra laikomi vienišiais. Dėl šeimyninių idealų transformacijos šeima tapo dar nestabilesnė. „Emocinių ir psichologinių poreikių iškėlimas į šeimos gyvenimo centrą, kaip tai yra šiuolaikinėje visuomenėje, pačią šeimą daro nestabilia, nes emocijos ir jų vertinimas yra savaime nestabilūs“ (Lietuvos gėjų lyga, 2004).

Lietuva, kaip ir likusios kitos Europos valstybės patyrė esminius pokyčius šeimos struktūroje, kurie tebesitęsia iki šiol. Šie pokyčiai pasireiškia visose šeimos gyvenimo srityse. Egzistuoja esminis skirtumas tarp pačios Europos ir Lietuvos. Pokyčius šeimos struktūroje, kuriuos Europos šalys išgyvena nuo apytiksliai XX a. vidurio, Lietuva, bei kitos postkomunistinės šalys, ėmė patirti tik atgavus nepriklausomybę. Todėl nepriklausomybės atgavimas ir laisvesnis minčių bei Vakarų informacijos sklaidimas buvo bene svarbiausias veiksnys, lėmęs tradicinio šeimos modelio kaitos procesų pradžia (Tamulaitytė, 2009).

Minėti procesai lemia ir šeimos transformaciją. Atlikti tyrimai atskleidžia, jog pastarųjų pokyčių metu smarkiai sumažėjo registruotų santuokų skaičius, padidėjo vienišų žmonių rodiklis. Nemažai kitų tyrėjų teigia, jog vienišumas asocijuojasi būtent su santuokos ar kitokios partnerystės nebuvimu. Vis

labiau įsivyraujančias iš Vakarų šalių atėjusias tendencijas šeimos modelių kaitoje: santuokos atidėjimą vėlesniam laikui, vyresnį besituokiančių asmenų amžių, bei niekada nesituokusių viengungių skaičiaus didėjimą galima sieti su rinkos ekonomikos sukeltu individualizacijos reiškinio plitimu. Jaunesnėms kartoms vis svarbesni tampa kultūrinė aplinkos ir vertybių kaita: pačios santuokos silpnėjimas, vakarų kultūros įtaka, manymas, kad gyventi vienam yra patogiu ir pigu (Matulionis; 2004).

Būtent toks mąstymas turėjo nemenkos įtakos gimstamumo sumažėjimui. Gimstamumas Lietuvoje pasiekė kritinę ribą. Toks gimstamumas, koks yra šiandien Lietuvoje neužtikrina natūralios kartų kaitos ir yra pasiekęs vieną žemiausių lygių Europoje. Taip pat atsiranda vis dažniau moterų, kurios yra pasiryžusios auginti vaiką be vyro pagalbos (Matulionis, 2004).

Lyginant tradicinę šeimą su postmodernia, pastebimas didesnis skyrybų skaičius. Asmenys vis dažniau apsisprendžia iš viso nesudaryti santuokos ir likti viengungiais. Todėl valstybėse kildavo nemenkos pasipriešinimo bangos. Valstybės gyventojai vertindami šį reiškinį dažnai pasidalindavo į dvi stovyklas. Pirmojoje paprastai atsidurdavo jaunimas, kuris tokiai gyvenimo formai pritardavo, o antrajai dažnai priklausydavo vyresni žmonės bei dvasininkai. Ilgainiui visuomenės narių pozicijos supanašėjo ir visuomenė vis labiau pritaria viengungystei (Miškinis, 2006). Žmonių nusprendusių pasirinkti šią gyvenimo formą vis daugėja.

Vis dėlto šeimos pokyčiai tarpusavyje yra labai susipynę. Vienu didžiausių pokyčių santuokos srityje galima būtų vadinti tradicinio šeimos modelio išnykimas. Nors kitose šalyse pastebima, jog jų piliečiai vis dažniau pasirenka ar kurti šeimą, ar ne.

Taip pat galima pasakyti, kad nuo XX a. antros pusės Europoje vyksta ženklūs ir staigūs pokyčiai šeimos viduje. Jie pirmiausia ėmė reikštis Šiaurės Europoje, vėliau pasiekė Pietų Europą ir galiausiai, po nepriklausomybės atgavimo, ėmė reikštis ir Lietuvoje. Mažėja santuokų skaičius, jos atidedamos vėlesniam laikui, daugėja asmenų, kurie apsisprendžia iš viso nesusilaukti palikuonių ir likti vieniši. Mažėja gimstamumo rodikliai. Labai mažas gimstamumas gali lemti ilgalaikes neigiamas demografines ir sociologines pasekmes. Kai kuriose šalyse pastebimas skyrybų skaičiaus didėjimas. Todėl dauguma žmonių per savo gyvenimą patiria tiek mažesnį, tiek didesnį vienišumo jausmą. Taip pat uždavus klausimą: ar šiuo metu jie jaučiasi vieniši? - apie 25 procentų respondentų atsakys teigiamai (Cacioppo, Hawkley, 2009)

Vienišumas yra priskiriamas prie socialinių problemų, kadangi žmogus turintis silpną socialinį ryšį, savo bendravimo poreikiu nebus patenkintas. Asmenis papuolet į vienišumo liūną, nepriima kitų žmonių pagalbos, labiau yra uždari ir stengiasi atsiriboti nuo artimųjų ar aplinkinių.

Kaip teigia psichologas Myers (2000), asmuo skausmingai suvokia savo vieatvę ir vienišumą, kadangi jaučia savo socialinių ryšių nebuvimą. Šis nebuvimas pajuntamas tada, kai norimi socialiniai ryšiai nebesiderina su esamais, todėl jų nebuvimas yra laikomas kaip vienas iš depresijos atsiradimo

priežasčių.

Pokrovskis ir Ivančenko (2008) remdamiesi Young, vienvetę skirsto į keturias rūšis. Dažniausiai vienišas žmogus yra nepriimtas į grupę, kuriai norėtų priklausyti, todėl jaučiasi:

- *nemylimas ir nereikalingas aplinkiniams;*
- *suvaržytas, negalintis pasipasakoti savo asmenines problemas;*
- *atstumtas, nuo bendruomenės.*

Daugelis vienišų žmonių savo vienvetę pajunta tik tuomet kai vyresniajame amžiuje netenka artimųjų ir kai pablogėja jų sveikata.

Klokmanienė (2008) mano, kad dėl izoliacijos ir vienišumo, prarandami ištekčiai ir socialinės galimybės. Kadangi dauguma vertina savo privatų gyvenimą, bendravimo stoka gali sukelti rimtas psichologines ir psichines problemas.

Vienišą žmogų taip pat lydi ekonominės ir socialinės problemos, kadangi gaunamos pajamos yra per mažos, o socialiniai ryšiai per silpni. Ištikus nelaimei, susirgus kokia nors rimta liga ar patyrus traumą, vienišas asmuo gali pasitikėti tik valstybės priklausomoms institucijomis. Tam yra skirta socialinio darbo sfera, kuri gali teikti socialines paslaugas vienišiesiems asmenims. Taigi peržvelgus mokslinę literatūrą galima teigti, kad vienvetė ir vienišumas šiuo metu yra viena iš psichosocialinių problemų.

1.4 Vieniųjų asmenų socialinės ir ekonominės problemos

Vieniši asmenys dažniau susiduria su ekonominėmis ir socialinėmis problemomis, negu tie, kurie nuolat gyvena šeimoje. Vienišiai neretai pasikliauna savo tolimais giminaičiais arba kaimynais. Tokie individai prie savo namų yra labiau prisirišę ir nepasitiki nepažįstamaisiais. Jaunesnio amžiaus asmenys vyresnius vertina neigiamai, kadangi juos sieja su priklausomybe nuo kitų ir senatvės silpnumu. Vyresnio amžiaus žmonės į senatvę žvelgia iš pozityvios pusės. Kadangi tai yra toks laikotarpis, kai po daug įtemptų darbo metų, tai ką jie patyrė, pagaliau jie sau gali savo dienas leisti atsipalaidavę, visiškai laisvai ir ramiai gali daug skirti laiko savo apmąstymams (Žukauskienė, 2007).

Kaip teigia Mikulionienė (2004) neretai senėjimo ir amžiaus apibrėžimai siejami su atskiro žmogaus gyvenimu, o patį individą galima apibūdinti kaip trimatę būtybę, kuri masto fiziškai, sąmoningai ir socialiai. Matulionis (2004) teigia, kad pats senėjimo procesas yra susijęs ir su biologija, ir su kultūra. Senėjimo procesus tyrinėja gerontologijos sritis. Ši sritis nagrinėja senyvo amžiaus ir pagyvenusių asmenų grupes. Nagrinėjami senyvo amžiaus žmonių psichologiniai ir biologiniai procesų kitimai įskaitant patį senėjimą, kuris yra siejamas su kultūra. Per gyvenimą žmogaus kūnas

keičiasi tiek fiziškai, tiek protišcai. Nuolatos kinta šie žmogaus parametrai: svoris, ūgis, pajėgumas, emocinė būseną, rega, girdėjimo pojūčiai, uoslė ir pan.

Demografijos senėjimas įvairiose Europos valstybėse, gimstamumo mažėjimas ir gyvenimo trukmės didėjimas, išryškėjo dar XX amžiaus pradžioje. Pastaruoju metu šie procesai išplito beveik per visą pasaulį. Demografinio senėjimo procesas - tai pagyvenusių asmenų didėjimas kurių amžius svyruoja nuo 60 iki 65 metų (ir vyresnių), lyginant su bendru gyventojų skaičiumi. Valstybė, kuri pasiekia daugiau nei 12% senyvo amžiaus proporciją yra priskiriama demografiškai sena (Kanopienė, 2001). Pasak Minkutės ir Vyšniauskienės (2008), Lietuvos visuomenės demografijos senėjimas išlieka šių dienų aktuali tema. Didėjant pagyvenusių ir senyvo amžiaus žmonių skaičiui vis labiau skatina ištirti pačias šio proceso pasekmes, socialinę ir demografinę struktūrą, peržvelgti sveikatos ir socialinės apsaugos priežiūros sritis.

Šiandien išlieka pagrindinė senėjimo problema visuomenėje - socialinė izoliacija, kuri priklauso nuo tokių faktorių kaip: atėjimo į pensiją, psichologinio diskomforto, gaunamų pajamų sumažėjimo bei artimųjų ir draugų netekimo (Matulionis, 2004). Kaip teigia Luobikienė, Guščinskienė, Palidauskaitė, Vaitkienė (1997) senyvo amžiaus asmenims būdingas vaidmenų praradimas ir priklausomybė. Dėl savo sveikatos, prasto fizinio pajėgumo pagyvenę žmonės tampa priklausomi nuo jaunų asmenų. Tuo pačiu keičiasi senyvo amžiaus žmonių socialiniai vaidmenys. Pastebima, kad tuo metu žmonės neretai pradeda užmegzti ryšį su savo kaimynais. Šį laikotarpį labiausiai išgyvena našliais bei asmenys, kurie niekada nėra sukūrę santuokos. Šie veiksniai paskatina mažėti socialiniams ryšiams. Patys artimiausi aplinkiniai tampa gydymo paslaugų darbuotojai, bendraamžiai kaimynai bei asmenys, kurie padeda atlikti higieninius poreikius (Palujanskienė, 2004).

Apibendrinant galima teigti, kad ištikus fizinėms traumoms vieniši asmenys tampa priklausomi nuo kitų kadangi jie neturi galimybių savimi pasirūpinti. Jų laisva valia ir savarankiškumas tampa apribotas. Negalėdami laisvai judėti jie yra priversti palaikyti ryšius su artimaisiais ir kaimynais arba kreiptis į socialinių paslaugų centrą, tam kad jiems padėtų išgyventi. Dauguma vienišių dažniausiai turi labai ribotus finansus. Jiems yra sudėtinga išgyventi vien tik iš savo gaunamų lėšų. Neretai šie asmenys kreipiasi į seniūnijas prašydami pagalbos skirti pašalpą ar kokią nors kompensaciją (pavyzdžiui dėl šildymo). Pasak Kocai (2009) ekonominė sritis šiandien yra viena iš svarbesnių žmogaus gyvenimo sferų. Tyrinėtoja pabrėžia, kad Bourdieu pateikia sumodeliuota kapitalų koncepciją, kurioje žmonių statusas socialinėje hierarchijoje apibūdina: kapitalų sukauptą sudėtis, kapitalų sudarytas kiekis bei jų pasikeitimas laike. Dažniausiai kapitalas skirstomas į: *ekonominį, kultūrinį, simbolinį, socialinį*. Iš jų išvardintų svarbiausi išlieka ekonominis ir kultūrinis kapitalai. Taip pat ekonominio kapitalo forma iš visų kapitalų yra efektyviausia.

R. Bikmanienės (2004) teigimu, senyvo amžiaus asmenys tik teoriškai gali gauti socialinę paramą. Neretai tokia parama nėra pakankama, lanksti, taip pat galinti pažeminti žmogaus orumą.

Sąžiningai visą gyvenimą pradirbę asmenys neretai skursta, kadangi jiems išmokėtos pensijos nėra didelės. Todėl vien tik iš gaunamos pensijos jiems pragyventi yra sudėtinga (Luobikienė, Guščinskienė, Palidauskaitė, Vaitkienė (1997). Taip pat Kocai (2009) pabrėžia, kad senyvo amžiaus žmonės, kurie turi negalia, šiuo metu neturi galimybių tinkamai pasinaudoti įvairiomis paslaugomis ir prekėmis, kurios būtinos jų gebėjimams lavinti ir užtikrinti kokybišką gyvenimo lygį. Pagal Bikmanienę (2004) skurdas senyvame amžiuje atsiranda dėl mažos gaunamos pensijos. Pagyvenusių asmenų grupėje dažniausiai skursta vienišiai, moterys, našliai ir žmonės, kurių amžius siekia daugiau nei 85 metų. Kaip teigia Kocai (2009) vartojimas yra susijęs su pajamomis ir įvairių poreikių tenkinimu. Asmenys turintys negalią, atskirtį pajunta tiek užimtumo, tiek vartojimo srityje. Pagrindinės pajamų problemos yra nuolatinis jų mažėjimas dėl įvairių susiklosčiusių tokių gyvenimo aplinkybių kaip: skyrybos, sutuoktinio mirtis ir kt. Taip pat viena iš svarbių problemų yra, kai sveikas ir pajėgus dirbti asmuo neturi galimybės papildomai uždirbti arba neranda darbo pagal savo atitinkančią kvalifikaciją (Bikmanienė, 2004).

Vienišiai socialinę izoliaciją sudėtingiau išgyvena. Tokių žmonių grupei labiau priimtinesnis yra atsiskyrėlio vaidmuo, todėl jiems kitų asmenų pagalba visiškai nereikalinga. Neretai jiems iškyla problemų susimokėti būtinus mokesčius, nusipirkti reikalingų medikamentų, maisto produktų arba drabužių dėl mažai gaunamų pajamų.

1.5 Vieništumo ir vienatvės įveikimo strategijos

Taip pat vertėtų paminėti, kad šis požiūris yra labiausiai paplitęs naujienų portaluose, žiniasklaidoje. Dažniausiai šis fenomenas yra traktuojamas kaip neigiamas reiškinys, todėl žiniasklaidoje dažniausiai yra pateikiamos neigiamos vienatvės pasekmės arba patarimai, kurie gali padėti išvengti vienatvės ar vieništumo būsenos. Todėl vienatvę tyrinėjantys mokslininkai dažniausiai mąsto panašiai ir sutinka, kad vienatvės ir vieništumo įveikimas, tai kovos procesas per kurį siekiama sumažinti ar visai panaikinti stresą dėl šios atsiradusios būsenos. Būdai, kurie padeda užkirsti kelią stresui bei jų įvykiams vadinami vienatvės įveikimo strategijomis. Šioms strategijoms priskiriami tokie sugebėjimai: mokėjimas įvertinti ir motyvuoti save, mąstyti ir spręsti problemas, planuoti, priimti sprendimus, pasitikėti savimi (Naujanienė, 2004).

Pasak Myers (2000) dėl atsiradusios vienatvės keičiasi žmonių elgesys, atsiranda stresas. Šie atsiradę veiksniai turi didelę įtaką žmonių sveikatai bei naujų ligų atsiradimui. Sveikatos psichologijos sritis prisideda prie naujų medicinos tyrimų, kurie padeda atrasti naujus būdus padedančius pasveikti pacientui. Šios srities specialistai domisi streso poveikiu sveikatai, ieško medicininės pagalbos, ugdo sveiką gyvenimą.

Pagrindinės priemonės vieništumui mažinti yra kokybiškų socialinių kontaktų turėjimas bei

mokėjimas planuoti savo asmeninį laiką, fizinio aktyvumo palaikymas (sportas), humoras ir įvairios pramogos, kurios padeda atsipalaiduoti (Legkauskas, 2001).

Taip pat Naujanienė (2004) vienatvės ir vienišumo įveikimo strategijas skirsto į elgesio ir kognityviškai emocines strategijas. Veiksmais, kuriais bandoma pakeisti ar sušvelninti stresą yra vadinamos elgesio strategijos, o kognityviškai emocinės - psichologiniai bei socialiniai bandymai įveikti ir sumažinti stresą.

Pagal Sutton (1999) reikėtų atsižvelgti ir į žalingus įpročius. Rūkymas ir gausus alkoholio vartojimas nėra efektyvios priemonės mažinant stresą ar vienišumo požymius. Norint, įveikti vienatvę padės tokios aktyvios strategijos kaip: krepšinis, tinklinis, rankinis, plaukiojimas, bėgiojimas, slidinėjimas, čiuožinėjimas ir t. t; raminančios strategijos: išsikalbėjimas su kitu asmeniu, atsipalaidavimas, rūpinimasis naminiai gyvūnėliais, ramios muzikos klausimasis, lengvas pasivaikščiavimas gamtoje ir tai kas padės lengvai atsipalaiduoti; kūrybinės strategijos: dainavimas, aktorystė, muzikos kūrimas, šokiai, piešimas, skulptūrų bei keramikos dirbinių lipdymas ir pan.

Palujanskienė ir Pikūnas (2005) išskiria neigiamus ir teigiamus vienišumo bei vienatvės įveikimo būdus. Vienišumo ir vienatvės teigiami įveikimo būdai yra savų jausmų susivaldymas, atsipalaidavimas klausant muziką, aktyvi mankšta, sveika mityba. Neigiami – dažnas rūkymas, gausus alkoholio ir narkotikų vartojimas.

Pasak Myers (2000) aktyvus sportas gerokai mažina vienišumo problemas. Toliau vienišumą ir vienatvę įveikti padeda relaksacija ir meditacija. Tačiau reikėtų nepamiršti, kad tvirti socialiniai ryšiai taip pat padeda įveikti ir įvertinti susidariusią vienatvės problemą. Šios išvardintos įveikimo strategijos ar būdai, gali padėti išvengti streso, fiziologinių nepatogumų, sumažinti vienišumo ir jų probleminių situacijų. Tinkamas tokių strategijų pasirinkimas taip pat priklauso nuo asmeninių ir aplinkos išteklių. Asmeniniai ištekliai tai išsilavinimas, sveikata, individualūs finansai (Naujanienė, 2004).

Apibendrinant nereikėtų pamiršti, kad pergalė prieš vienatvę ir vienišumą priklauso ne tik nuo žmogaus charakterio, bet ir jo aplinkos. Vienatvės apsunkintas asmuo dažnai iš supančios aplinkos nesulaukia tinkamo palaikymo, nes jo socialiniai ryšiai tiesiog per silpni. Tik tinkamas specialistas (socialinis darbuotojas, psichologas, gydytojas ir kiti) tokiam žmogui gali suteikti pagalbą. Visos šios išvardintos strategijos ir būdai, individui padeda susivokti, kurioje padėtyje jis yra. Asmenys neretai patyrę sunkias traumas, stresui įveikti instinktyviai pritaiko ir naudoja šias strategijas.

2. VIENATVĖS REIŠKINIO REPREZENTACIJOS INTERNETINIUOSE LIETUVOS NAUJIENŲ PORTALUOSE: TYRIMO METODIKA

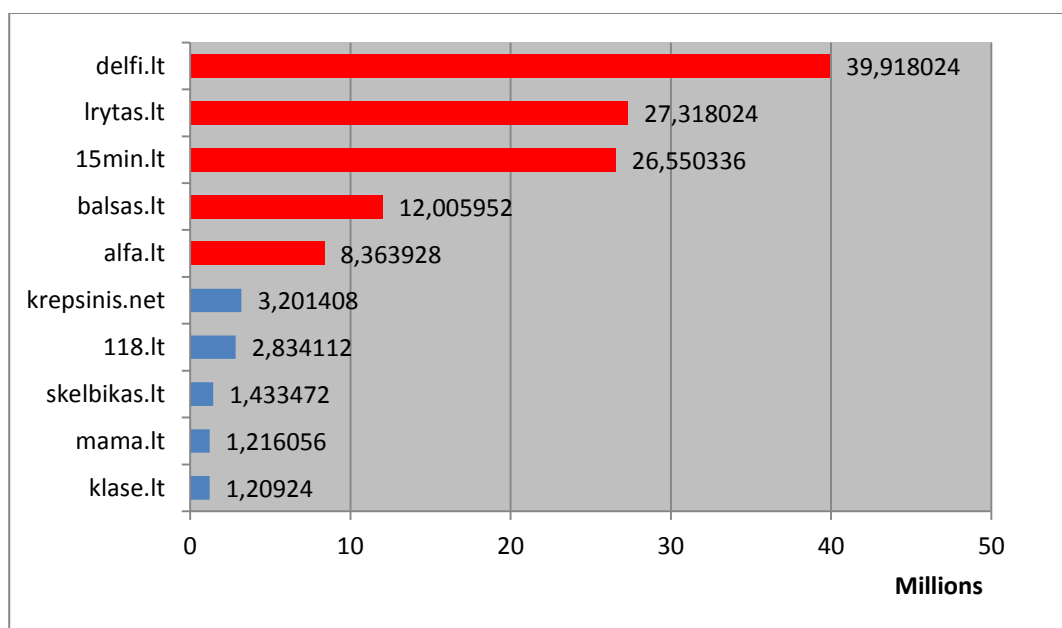
Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Šiuo tyrimu siekiama išsiaiškinti kaip vienatvės fenomenas yra konstruojamas ir pateikiamas Lietuvos populiariausiuose internetiniuose portaluose. Numatytam empirinio darbo tikslui pasiekti išskelti tokie *uždaviniai*:

1. Vienatvės reiškinių analizei pasirinkti tinkamus Lietuvos naujienų portalus bei juose pateiktus straipsnius.
2. Atlikti vienatvės reprezentacijos internetinėje žiniasklaidoje analizę taikant *atlas.ti* programą.
3. Ištirti ir aprašyti kaip populiariausiuose Lietuvos naujienų portaluose yra reprezentuojamas vienatvės reiškinys.

Tyrimo struktūra

Duomenų rinkimas. Renkant duomenys šiame tyrime buvo taikyta kriterinė atranka. Buvo atrenkami su vienatve susiję naujienų straipsniai ir jų pateikti komentarai. Portalų atrankai buvo remtasi TNS Baltic Gallup duomenimis. Pagal šiuos duomenis buvo atrinkti penki populiariausi Lietuvos naujienų portalai pagal vartotojų peržiūrų skaičių per paskutiniuosius šešis mėnesius (žr. į 1 pav.).



1 pav. 2013 m. populiariausi Lietuvos portalai per paskutiniuosius šešis mėnesius

Šaltinis: sudaryta pagal TNS Baltic Gallup duomenis (<http://www.tns.lt/>)

Kaip matome pagal pateiktą grafiką lankomiausi interneto vartotojų Lietuvos portalai yra *www.delfi.lt*, *www.lrytas.lt*, *www.15min.lt*, *www.balsas.lt*, *www.alfa.lt*. Naujienų internetinis portalas *delfi*, šiuo metu yra laikomas populiariausiu lyginant su kitais lietuviškais portalais. Per šešis mėnesius šį naujienų portalą peržvelgė apie 39 000 000 lankytojų. Peržvelgus *delfi* internetinio tinklapio publikuojamus straipsnius susijusius su vienatvės tema galima pastebėti, kad *delfi* portalas daugiausiai sulaukia interneto vartotojų dėmesio ir komentarų. Tai rodo, kad šis portalas Lietuvoje užima svarbų vaidmenį žiniasklaidoje ir turi didžiausią kiekį informacijos.

Tyrimo objektas - lietuviškų internetinių naujienų portalų *www.delfi.lt*, *www.lrytas.lt*, *www.15min.lt*, *www.balsas.lt*, *www.alfa.lt* straipsniai ir jų pateikti komentarai pasirinkta tema. Iš šių naujienų portalų buvo atrinkti ir analizuojami 70 straipsniai ir jų pateikti komentarai. Visi šie straipsniai nuo 2009 m. iki 2014 m. buvo atrinkti per esančių portalų paieškas pagal raktažodžius *vienatvė* ir *vienišumas*. (žr. į 2 lentelę).

Tyrimo duomenų analizei atlikti buvo naudojamas *Atlas.ti 6.0 Qualitative data analysis* programinis paketas.

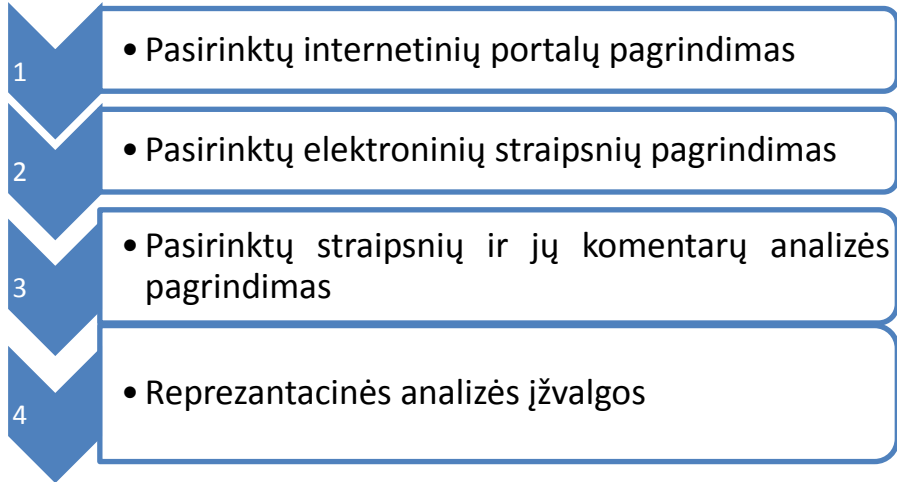
Tyrimo eiga. Tyrimas buvo pradėtas 2015 m. kovo mėn.

Tyrimo metodas. Norint tiksliai perteikti vienatvės reprezentacijos Lietuvos internetiniuose portaluose rezultatus buvo pasirinkta kokybinė turinio analizė. Kokybinė *turinio analizė*, tai metodas, kuris nagrinėja komunikacijos turinį ir yra plačiai taikomas sociologijoje. Šį metodą galima priskirti kaip vieną iš objektyviausiai šiuo metu naudojamų tyrimo technikų. Todėl šiuo atveju buvo pasirinkta turinio analizė, kadangi šis metodas nėra sudėtingas ir yra tinkamiausias metodas analizuojant rašytinius duomenis. Todėl taikant šį metodą ir naudojant *Atlas.ti* programą buvo analizuojami *www.delfi.lt*, *www.lrytas.lt*, *www.15min.lt*, *www.balsas.lt*, *www.alfa.lt* internetinių portalų straipsniai ir jų lankytojų komentarai, o šiam tyrimui buvo pasirinkti tokie atrankos kriterijai:

1. *straipsnio publikavimo data*;
2. *informacijos šaltiniai*;
3. *straipsnių tematika*;
4. *straipsnio kontekstas (neigiamas, neutralus, teigiamas)*;
5. *ilustracijų skaičius ir turinys*;
6. *komentarų skaičius*.

Pagal šiuos kriterijus visi surinkti duomenys buvo susisteminti, o vėliau pateikti gauti tyrimo rezultatai. Svarbiausias šio tyrimo elementas – tikslingas tyrimo duomenų pateikimas ir apibendrinimas. Surinktos informacijos analizė grindžiama sugebėjimu įsigilinti į pakankamai didelius surinktos informacijos srautus, surasti juose tai, kas yra esmingiausia. Šiame tyrime sunkiausia buvo užtikrinti turinio analizės patikimumą, atliekant konteksto vertinimą. Sudėtingiausia buvo atskirti neigiamą, teigiamą ir neutralų kontekstą, kuris kartais būna labai nežymus ar netgi ginčytinas.

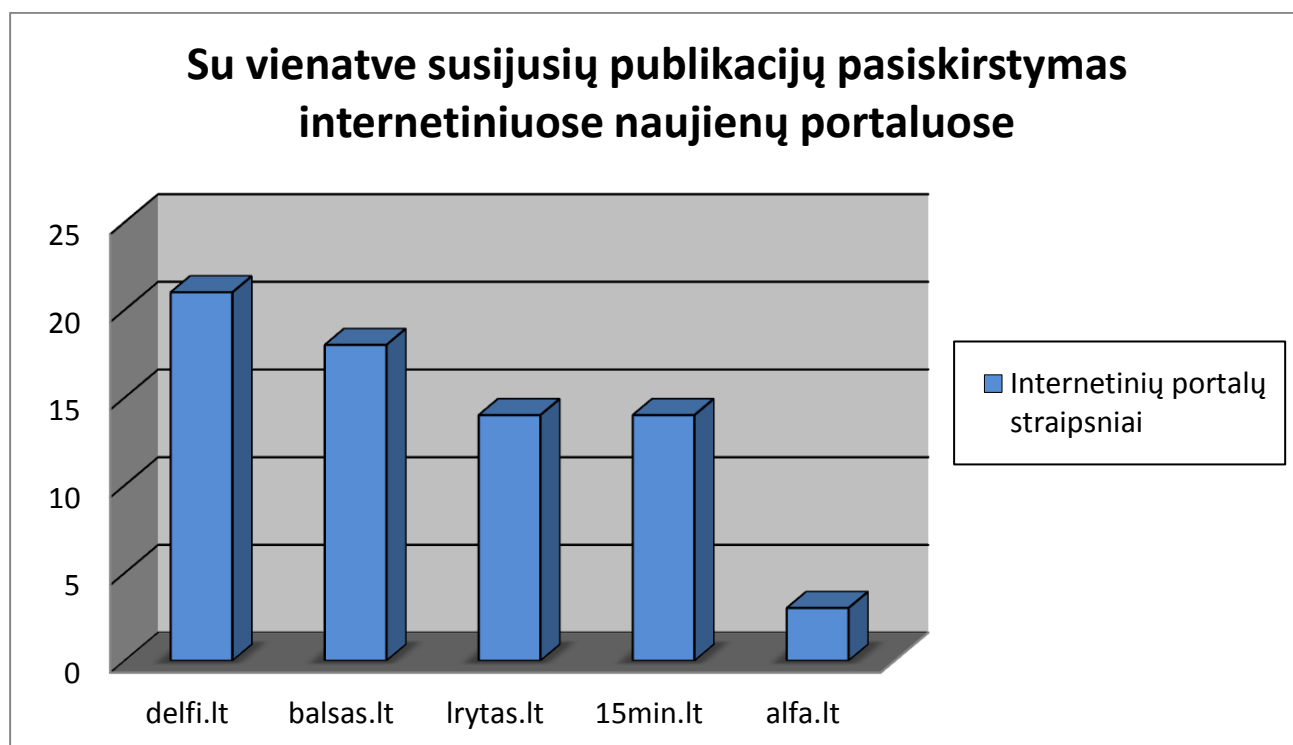
2 lentelė. Vienatvės fenomeno reprezentacijos Lietuvos internetiniuose portaluose: tyrimo dizainas

Tyrimo klausimai		<ul style="list-style-type: none"> • Ar vienatvės fenomenas yra susijęs su lytimi? Kas daugiausiai kuria vienatvės diskursą internetinėje žiniasklaidoje: vyrai ar moterys? • Ar vienatvė internetiniuose portaluose dažniausiai pateikiama kaip partnerio arba antrosios pusės nebuvimas? • Ar vienatvės ir vienišumo jausmas gali sukelti rimtų sveikatos problemų? • Kaip internetiniuose tinklalapiuose yra reprezentuojama vienatvė? Ar Lietuvos internetinių naujienų portaluose vienatvės fenomenas dažniausiai yra akcentuojamas kaip neigiamas reiškinys? • Kokie dažniausiai vienatvės elementai yra reprezentuojami? • Kokie yra vienatvės privalumai ir trūkumai, kokios yra vienatvės atsiradimo priežastys? • Kokiais būdais įmanoma išvengti vienatvės?
Metodologinė strategija		<ul style="list-style-type: none"> • Kokybinė turinio analizė
Teoriniai rėmai		<ul style="list-style-type: none"> • Vienatvės fenomeno teoriniai požiūriai.
Dokumentų atranka	Informacijos šaltinis	<ul style="list-style-type: none"> • <i>www.delfi.lt, www.lrytas.lt, www.15min.lt, www.balsas.lt ir www.alfa.lt</i> internetiniai naujienų portalai
	Rinkimo metodai	<ul style="list-style-type: none"> • Taikoma kriterinė atranka. Surenkama visa informacija, kuri yra pateikiama šiuose internetiniuose straipsniuose ir portaluose bei jų straipsniuose.
Analizės vienetai		<ul style="list-style-type: none"> • Raktiniai žodžiai: vienatvė, vienišumas, vienišiai, privalumai, trūkumai, priežastys, patarimai.
Tyrimo dizainas		 <ol style="list-style-type: none"> 1 • Pasirinktų internetinių portalų pagrindimas 2 • Pasirinktų elektroninių straipsnių pagrindimas 3 • Pasirinktų straipsnių ir jų komentarų analizės pagrindimas 4 • Rerezentacinės analizės įžvalgos
Tyrimo aplinka		Neaktuali
Etiniai klausimai aktualūs atliekant tyrimą		Nėra

3. VIENATVĖS REIŠKINIO REPREZENTACIJOS INTERNETINIUOSE LIETUVOS NAUJIENŲ PORTALUOSE: TYRIMO REZULTATAI

3.1 Sraipsnių analizė

Šiame tyrime buvo analizuojami 70 straipsniai su *Atlas.ti 6.0 Qualitative data analysis* programa. Šaltiniai atrinkti pagal raktažodžius *vienatvė* ir *vienišumas* iš įvairių Lietuvos internetinių portalų kaip: *www.delfi.lt*, *www.lrytas.lt*, *www.15min.lt*, *www.balsas.lt* ir *www.alfa.lt*. *Delfi* naujienų portale su vienatvės tematika susijusių straipsnių buvo aptikta daugiausia - iš viso 21 straipsnis. Kituose portaluose: *balsas* – 18, *lrytas* ir *15min* – 14, o *alfa* portale su vienatvės tematika susijusių straipsnių buvo aptikta mažiausiai, tik 3 straipsniai (žr. į 2 pav.).



2 pav. Su vienatve susijusių publikacijų pasiskirstymas internetiniuose Lietuvos naujienų portaluose

Pagal pateiktą grafiką *delfi.lt* portalas ne tik daugiausiai sulaukia interneto vartotojų dėmesio ir komentarų, bet šiame naujienų portale yra daugiausiai publikuojama straipsnių *vienatvės* ir *vienišumo* tema. Tai rodo, kad šis portalas Lietuvoje užima svarbų vaidmenį žiniasklaidoje ir turi didžiausią kiekį informacijos. Kituose portaluose *vienatvės* ir *vienišumo* tema publikuotų straipsnių yra pateikiama vidutiniškai. Mažiausiai šia tema publikuojamų straipsnių galima aptikti *alfa.lt* naujienų portale. Taip pat visuose pateiktuose portaluose daugiausiai akcentuojama *vienatvės* tema nei *vienišumo*. Pavyzdžiui, *15min.lt* portale išvis nebuvo publikuojama nei vieno straipsnio susijusio su *vienišumu*

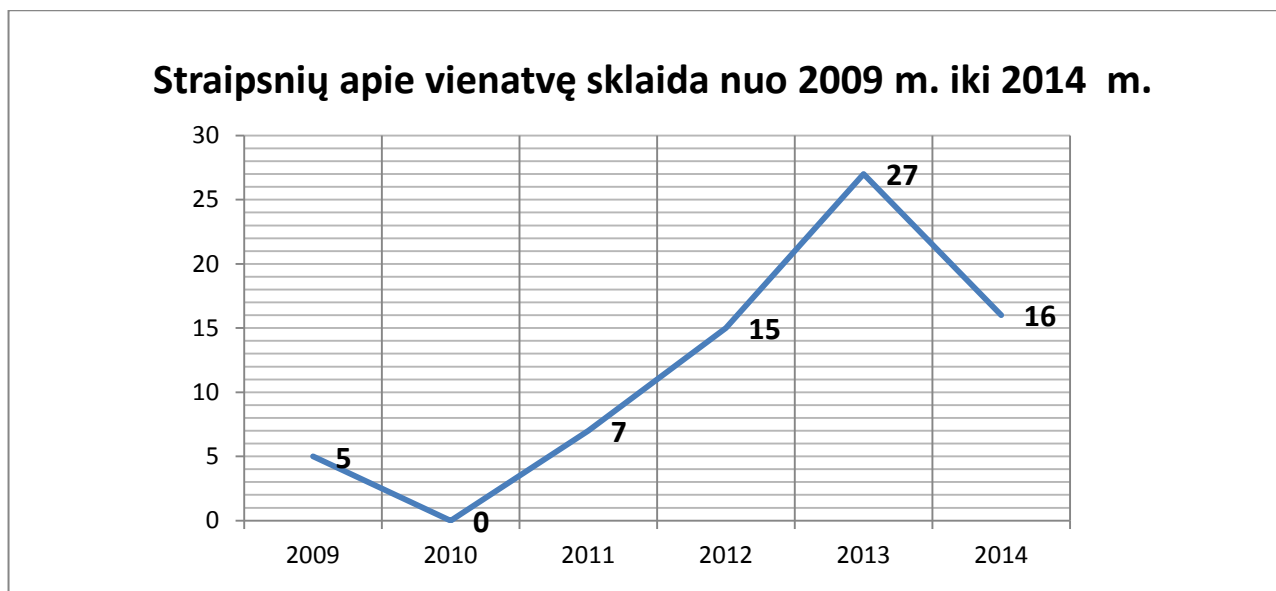
Tik *delfi.lt* skirtingai nei kituose portaluose su *vienišumu* susijusių straipsnių buvo pateikta daugiau nei *vienatvės*, tačiau šis skirtumas nėra didelis, kadangi *vienatvės* tema publikuotų straipsnių buvo aptikta 8, o *vienišumo* – 13.

Atrinkti visi straipsniai iš portalų *delfi*, *lrytas*, *15min*, *balsas*, *alfa* buvo suskirstyti pagal publikavimo metus (žr. į 3 lentelę) ir mėnesius (žr. į 4 lentelę).

3 lentelė. *Straipsnių apie vienatvę sklaida nuo 2009 m. iki 2014 m. pagal metus (vnt.)*

Metai:	<i>delfi.lt</i>	<i>balsas.lt</i>	<i>15min.lt</i>	<i>lrytas.lt</i>	<i>alfa.lt</i>	Iš viso
2009	0	1	2	2	0	5
2010	0	0	0	0	0	0
2011	3	0	0	4	0	7
2012	5	2	4	4	0	15
2013	6	10	6	2	3	27
2014	7	5	2	2	0	16

Pastarąjį dešimtmetį vis dažniau imta nagrinėti vienatvės ir vienišumo problemą. Daugėjo publikacijų ir įvairių tyrimų susijusių su vienatve ir vienišumu. Susidomėjimas vienatvės reiškiniu tyrimais padidėjo, kai atsirado daugiau duomenų apie gyvenimo kokybę ir pacientus, kurie susiduria su tam tikromis psichologinėmis problemomis. Taigi, apžvelgiant tyrimo duomenis pastebima, kad Lietuvos internetiniuose naujienų portaluose daugiausiai straipsnių vienatvės tema yra publikuota 2013 m. - 26, 2014 m. – 16 ir 2012 m. – 15 straipsnių. 2009 m. (5) ir 2011 m. (7) šia tema susijusių publikacijų buvo parašyta mažiausiai. Remiantis gautais duomenimis pastebėta, kad 2010 metais nei vienas iš šių pateiktų internetinių naujienų portalų su vienatvės ar vienišumo tema susijusių straipsnių nepublikavo. Pastebima, kad naujienų portalai *balsas*, *lrytas*, *15min* straipsnius susijusius su vienatvės ir vienišumo tema pradeda publikuoti jau nuo 2009 m., kiek vėliau *delfi* - nuo 2011 m., o vėliausiai *alfa* portale – nuo 2013 m. Taip pat žiniasklaida atskleidžia, kad vienatvės ir vienišumo problema 2009 m., 2010 m., 2011 m. laikotarpiu nebuvo populiarė, todėl publikuotų straipsnių šia tema nėra daug. Tačiau tyrimas parodė, kad 2012 m., 2013 m., 2014 m. laikotarpiu ši tendencija kardinaliai keičiasi ir įgauna pagreitį (žr. į 3 pav.). Publikacijų skaičius ženkliai didėja, vienatvės ir vienišumo tema tampa aktuali ir populiarė visuomenėje. Žiniasklaidoje ši tema iškeliamą kaip viena iš didžiausių problemų su, kuriomis šiandien susiduria šiuolaikinis žmogus.



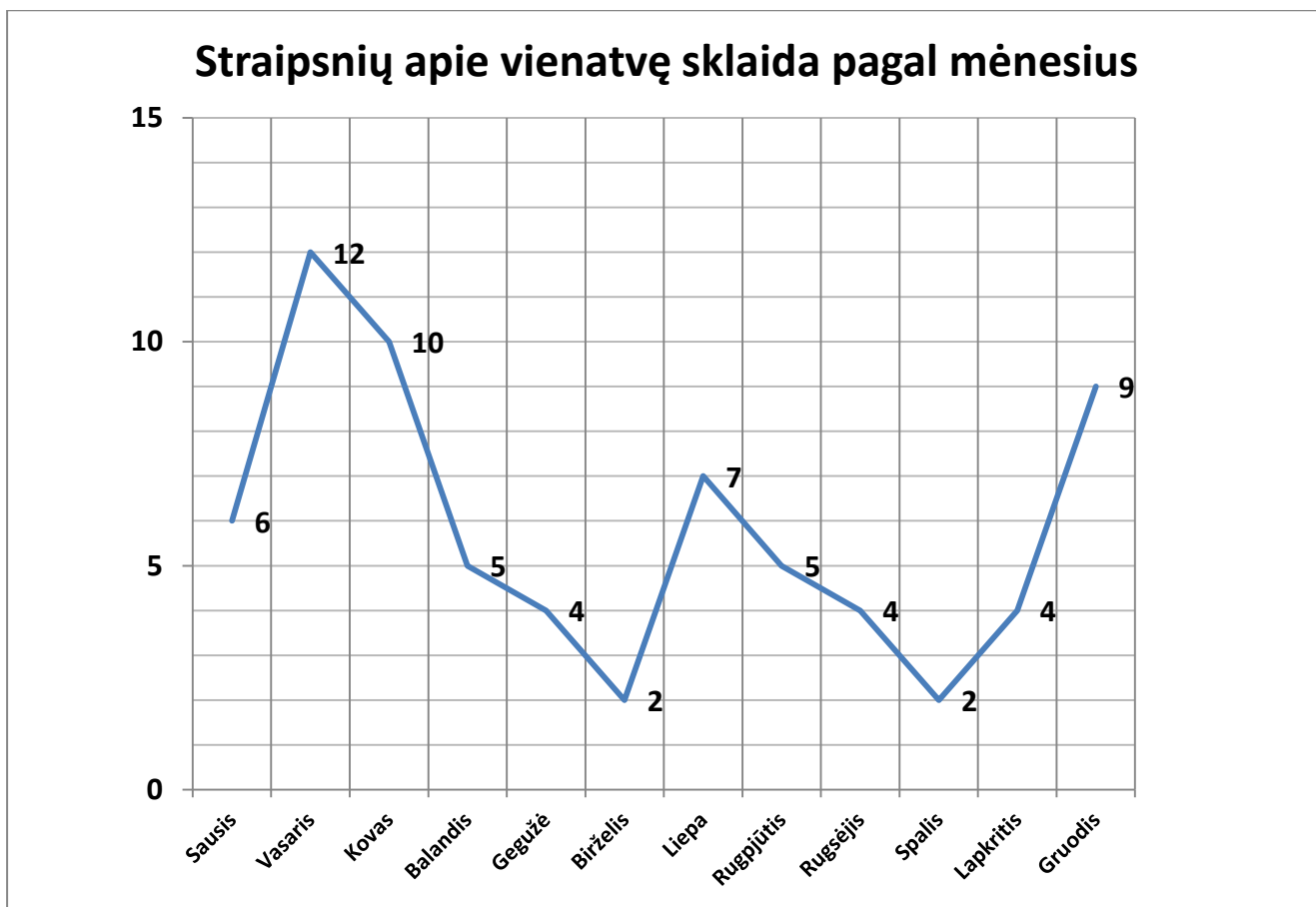
3 pav. Straipsnių apie vienatvę sklaida nuo 2009 m. iki 2014m.

Lyginant praėjusių šešerių metų publikacijų pasiskirstymo pagal mėnesius duomenis galima teigti, kad gausiausiai publikuojamų straipsnių vienatvės ir vienišumo tema aptinkama *vasario* (12), *kovo* (10), *gruodžio* (9); mažiausiai *gegužės* (2) ir *spalio* (2) mėnesiais (žr. į 3 lentelę).

4 lentelė. Straipsnių apie vienatvę sklaida nuo 2009 m. iki 2014 m. pagal mėnesius (vnt.)

Mėnuo:	<i>delfi.lt</i>	<i>balsas.lt</i>	<i>15min.lt</i>	<i>lrytas.lt</i>	<i>alfa.lt</i>	Iš viso
<i>Sausis</i>	1	2	2	1	0	6
<i>Vasaris</i>	6	4	1	1	0	12
<i>Kovas</i>	4	3	1	2	0	10
<i>Balandis</i>	1	1	2	1	0	5
<i>Gegužė</i>	2	1	0	1	0	4
<i>Birželis</i>	0	0	1	1	0	2
<i>Liepa</i>	1	0	1	4	1	7
<i>Rugpjūtis</i>	2	1	1	1	0	5
<i>Rugsėjis</i>	0	2	2	0	0	4
<i>Spalis</i>	0	1	0	1	0	2
<i>Lapkritis</i>	1	1	1	0	1	4
<i>Gruodis</i>	3	2	2	1	1	9

Vertinant pagal sezoniškumą, internetiniuose naujienų portaluose, publikacijų skaičius susijęs su vienatve, *žiemos* laikotarpiu išlieka aktyviausias (27). Kitais sezonais rodikliai nuosekliai mažėja (*pavasarij* – 19; *vasara* – 14; *rudeni* – 10). Taip pat žiūrėkite į pav. 4.



4 pav. Straipsnių apie vienatvę sklaida (vnt.) pagal mėnesius

Užfiksuota, kad nemažai publikacijų vienatvės ir vienišumo tema yra siejama su įvairiomis šventėmis. Todėl aktyviausiai publikuojami straipsniai šia tema yra per *Šv. Valentino įsimylėjėlių dieną* (5), *Šv. Kalėdas ir naujuosius metus* (4) bei *Šv. Velykas* (4). Tai atskleidžia ne tik publikacijos paskelbimo data, bet ir pačių internetinių straipsnių pavadinimai. Pavyzdžiui: *Šventę kartina vienatvė* (15min, publikuota: 2009 gruodžio 23d.), *Vienišos merginos gidas: kaip išverti šventes?* (Alfa, publikuota: 2013 gruodžio 17d.), *Mintys apie vienatvę – ne šventėms* (Balsas, publikuota: 2013 gruodžio 27d.), *Vienišų valentinių bendrovėms dar nereikia* (Balsas, publikuota: 2013 vasario 14d.), *Psichiatrė: „Šventės apnuogina žmogaus vienišumą“* (Lrytas, publikuota: 2014 balandžio 19d.) ir t. t.

Dauguma žmonių per šventes kamuoja vienišumo jausmas. Pastebėta, kad apie savo jausmus ir būseną linkę kalbėti kai visi švenčia. Kiekvienas iš jų įsivaizduoja, kad per šventes negali būti vieniši, todėl būtinai šalia jų kas nors turi būti. Žmonės šventes sieja buvimą su savo šeima ir jeigu tuo metu asmuo atsiduria vienas, jis galvoja, kad yra nemylimas ir niekam nereikalingas. Visą šią situaciją taip pat apsunkina antrosios pusės nebuvimas, esamo partnerio išsiskyrimas arba tiesiog persikraustymas į kitą vietovę, negaunant jokio aplinkinio dėmesio ir palaikymo. Tokiais momentais asmuo jaučiasi labai prislėgtas ir sunerimęs.

Todėl šventiniu laikotarpiu publikuoti internetiniai straipsniai dažniausiai yra rekomenduojamojo pobūdžio, kurie pataria nepanikuoti ir užsiimti kokia nors aktyvia veikla, kuri galėtų sumažinti vienatvės ir vienišumo jausmą. Šie publikuoti internetiniai naujienų straipsniai dažniausiai pataria: dalyvauti įvairiuose renginiuose (tai puiki galimybė užmegzti pokalbį, susibendrauti su nepažįstamais asmenimis bei užmegzti naujų kontaktų), pasivaikščioti po parduotuves, klausytis mėgiamos muzikos, žiūrėti filmus, sportuoti bei mėgautis vienišumu, nes ši būseną ne visada ilgai trunka. Apibendrinus galima išskirti išvadą, kad *Šv. Valentino įsimylėjėlių diena*, *Šv. Kalėdos ir naujų metų šventės* yra susiję su žiemos sezono didžiausiu vienatvės ir vienišumo temų publikacijų dažnumu.

Publikuoto straipsnio populiarumas priklauso ne tik nuo temos pavadinimo, bet ir nuo tinkamos iliustracijos ar nuotraukos bei kokybiško teksto. Pastebėta, kad Lietuvos naujienų portaluose *delfi*, *lrytas*, *15min*, *balsas*, *alfa* publikuotiems straipsniams susijusiems su vienatvės ir vienišumo reiškiniu būdinga panaši, konservatyvi struktūra. Naudojami šie struktūriniai elementai: antraštė (straipsnio temos pavadinimas), asociatyvi nuotrauka susijusi su straipsniu. Antraštės pasirinkimo esmė – atskleisti naujienos pagrindinę mintį, neišsakant visko iki galo. Taip pat vertėtų priminti, kad prie naudojamų diskurso ypatybių, reikėtų išskirti ir iliustracijų panaudojimą straipsniuose. Šiandien žmonės vis dažniau skaito naujienas internetiniuose portaluose nei laikraščiuose, todėl analitinio stiliaus populiarumas vis didėja.

Dažniausiai publikuotiems vienatvės ir vienišumo temos straipsniuose standartiškai patalpinama po vieną asociatyvią nuotrauką. Tačiau *lrytas* naujienų portale buvo rasti 2 straipsniai („Mokslininkai ištyrė, kad vienatvė „užkrečiama“ kaip gripas“; Vienatvė ir jos spalvos“), kuriuose nebuvo patalpinta jokių nuotraukų ar iliustracijų. Norėdami perteikti vienatvės temą naujienų portalai *delfi*, *lrytas*, *15min*, *balsas*, *alfa* talpindami nuotraukas arba iliustracijas neretai naudoja tokius informacinius šaltinius: www.fotolia.eu, www.shutterstock.com, www.123rf.com, www.scanpix.lt. Pastebėta jei straipsnis susijęs su psichodinaminiu požiūriu, klinicine praktika naudojamos asmeninio archyvo arba atlikto fotografo nuotraukos. Šiuose straipsniuose dažniausiai aprašoma psichologo konsultacija, patarimai bei atvaizduojamas komentuojamo psichologo nuotrauka. *Delfi* portalų straipsniuose jų buvo aptikta 4, *lrytas* – 2, *15min* – 4 nuotraukos. Tačiau vertėtų atkreipti dėmesį, jog *balsas* ir *alfa* naujienų portalai tokio tipo nuotraukų savo straipsniuose nepublikavo. Jei publikacija susijusi su sociologiniu požiūriu arba vienatvės empiriniais tyrimais talpinamos įvairios iliustracijos, kurios yra panaudotos iš aukščiau paminėtų šaltinių.

Taip pat nagrinėjant pateiktų publikuotų internetinių straipsnių nuotraukas ar iliustracijas galima įžvelgti lytiškumo aspektą. Tyrimas atskleidė, kad šiuose pateiktų straipsnių nuotraukose arba iliustracijose, moterys yra dažniau atvaizduojamos negu vyrai. *Delfi* portalų straipsniuose vienatvės ir vienišumo tema buvo aptikta 10 asociatyvių nuotraukų, kuriose atvaizduojamos moterys, vyrų mažiau

- 4. Kituose naujienų portaluose šis lytiškumo aspektas pasiskirstė, taip: *lrytas* – 8 asociatyvios nuotraukos su moterimis, 3 su vyrais; *15min* – 12 asociatyvių nuotraukų su moterimis; *balsas* – 4 asociatyvios nuotraukos su moterimis, 3 su vyrais, *alfa* – 3 asociatyvios nuotraukos su moterimis. Pastebėta, kad *15min* ir *balsas* internetinių portalų straipsniuose, kurie yra susiję su vienatvės ir vienišumo reiškiniu nebuvo rasta nei vienos asociatyvios nuotraukos kurioje būtų pavaizduotą vyriškoji lytis. Moters vienatvė ir vienišumas labiau akcentuojamas pateiktuose straipsniuose, kadangi jos yra labiau emocionalesnes nei vyrai. Šis teiginys paaiškina, kodėl publikuotuose straipsniuose yra tiek mažai, asociatyvių nuotraukų, kuriose yra atvaizduota vyriškos lyties atstovų. Taip pat reikėtų nepamiršti, jog visuomenėje vyrauja nuostata, kad moterys yra jautriosi, silpnoji lytis, kuri sunkiau išgyvena vienatvės jausmą negu vyrai.

Nagrinėjant internetinių portalų straipsnius buvo rastos nuotraukos, kuriose yra pavaizduotos poros (vyras ir moteris vienoje nuotraukoje). Tokių nuotraukų publikacijose galima aptikti šiuose portaluose: *delfi* – 4, *balsas* – 3, *15min* – 1 nuotrauka. Tokio pobūdžio straipsniuose, kuriuose yra pateikiamos tokios nuotraukos, dažniausiai yra aprašomas sutuoktinių skyrybos, kurios yra traktuojamos kaip vienatvės pradžia arba vedybos, nulemia vienatvės baigtį.

Kadangi vienatvė ir vienišumas dažniausiai asocijuojasi su liūdesiu ir slegiančią būseną, šiuose pateiktuose internetinių naujienų portalų straipsniuose dažniausiai pateikiamos liūdnos nuotraukos. Tokių nuotraukų *balsas* naujienų portalų straipsniuose buvo rasta 9, *delfi* – 8, *lrytas* - 5, *15min* – 4 nuotraukos. Šiose nuotraukose ar iliustracijose žmonės yra prislėgti, nuliūdę, susikrimtę, nerodo savo veido, pridengia ją savo ranka arba atsuka savo nugarą. Taip pat galima pabrėžti jog šis išvardintas simptomų derinys būdingas psichikos sutrikimas, kuris veda prie depresinės būsenos.

Vertėtų nepamiršti, kad buvo rasta asociatyvių nuotraukų straipsniuose kuriuose, vyrauja neutrali nuotaika. Šios nuotraukos internetinių portalų straipsniuose pasiskirstė taip: *alfa* - 3, *delfi* – 2, *balsas* – 2, *lrytas* - 2, *15min* – 1 nuotrauka. Taip pat buvo užfiksuota, kad tokio pobūdžio straipsniuose galima aptikti nuotraukų, kuriose vyrauja ne tik liūdna, neutrali, bet ir gera nuotaika. Tačiau kaip tyrimas atskleidė tokių pateiktų nuotraukų straipsniuose nėra daug: *balsas* – 2, *lrytas* - 2, *delfi* 1 *15min* – 1 nuotrauka. Šiuose atvaizduose žmonės šypsosi, parodo, kad visai nebijo vienatvės ir priima ją tokią, kokia ji yra.

Kiekvienas straipsnio autorius ar maketuotojas savo straipsnyje pasirenka jam tinkamas asociatyvias nuotraukas, norėdamas tikslingai reprezentuoti vienišo individo sampratą. Šiame tyrime buvo apžvelgtos visos nuotraukos, kurios pateikia įvairias vienatvės ir vienišumo iliustruojančias prasmes. Todėl išnagrinėjus Lietuvos internetinių naujienų portalų publikuotų straipsnių nuotraukas, galima padaryti išvadą, kad žiniasklaida vienatvę daugiau reprezentuoja kaip neigiamą būseną, kuri gali sukelti žalingų sveikatos padarinių ir su šiomis problemomis daugiausiai susiduria moterys nei vyrai.

Iš esmės empiriniai tyrimai ne tik padeda priimti sprendimus, bet ir nustatyti tam tikros srities, skirtingų požiūrių ir reiškinių atsiradimo priežastis. Lietuvos internetiniuose naujienų portaluose *delfi*, *lrytas*, *15min*, *balsas*, *alfa* buvo aptikta publikuojamų straipsnių, kurie buvo parengti tyrimų pagrindu. Iš 70 analizuojamų straipsnių vienatvės ir vienišumo tema tokių publikacijų buvo rasta 20. Lietuvos naujienų portaluose *delfi*, *lrytas*, *15min*, *balsas* šių publikuojamų straipsnių kiekis pasiskirstė po lygiai (šiuose išvardintuose naujienų portaluose buvo aptikta lygiai po 5 straipsnius, kurie yra tiesiogiai susiję su vienatvės reiškinių tyrimais), išskyrus *alfa* portale nebuvo aptikta nei vieno tokio pobūdžio straipsnio.

Taip pat pastebėta, kad visi šie publikuoti straipsniai buvo išversti į lietuvių kalbą. Kaip nurodo šaltiniai šie tyrimai buvo publikuoti šiuose užsienietiškuose portaluose:

www.livescience.com, www.psychologytoday.com, www.independent.co.uk, www.careerbuilder.com, www.vault.com, www.dailymail.co.uk bei tokiuose moksliniuose žurnaluose kaip - „*Proceedings of the National Academy of Sciences*“, „*BioMed Central*“, „*Journal of Neurology*“, „*Neurosurgery and Psychiatry*“, „*Emotion*“, „*Biology Letters*“, „*Journal of Personality and Social Psychology*“. Nors Lietuvoje yra nemažai mokslininkų ir įvairių kvalifikuotų specialistų, tačiau mūsų šalyje susidomėjimas vienatvės reiškiniu yra menkas kadangi tokio pobūdžio išsamių tyrimų nebuvo atlikta iki šiol. Nagrinėjant šiuos publikuotus straipsnius buvo atskleista, kad vienatvės fenomeno tyrimai dažniausiai yra labiau išplėtoti užsienyje (JAV, Skandinavijoje, Vakarų Europoje), nei pačioje Lietuvoje.

Norint išmatuoti, išaiškinti arba atskleisti vartotojų poreikius, jų pasitenkinimus, lūkesčius ir pan. naudojami įvairūs empiriniai tyrimų metodai (žr. į 5 lentelę). Šis tyrimas atskleidė, jog analizuojamuose straipsniuose, kuriuose yra empiriškai nagrinėjama vienatvės ir vienišumo tema, dažniausiai buvo taikomi šie metodai:

- *Stebėjimas* (dažniausiai buvo stebimi pacientai, jų elgesys)
- *Apklausa* (buvo nagrinėjami pateiktų anketų, interviu, pokalbių, įvairių testų rezultatai ir pan.)
- *Turinio analizė* (buvo naudojami šie šaltiniai: Eurostat duomenų bazė)

Taip pat vertėtų atkreipti dėmesį jog visi šie išvardinti metodai priklauso kiekybiniam tyrimams. Naudojant apklausą galima greitai ir patogiai nustatyti individų elgsenos bruožus, vertybes, nuostatas ir pan.; stebint pacientą - surinkti dominančią informaciją apie jį ir atskleisti tam tikras reiškinių problemas; taikant turinio analizę - tekstiniai, garsiniai, vizualiniai duomenys gali padėti atskleisti ir išaiškinti vienatvės ir vienišumo reiškinių ypatumus. Todėl šie metodai yra patogiau sociologiškai tyrinėjant vienatvės ir vienišumo reiškinius bei problemas pateiktas ne tik mokslinėje literatūroje, bet ir internetinių naujienų portalų straipsniuose.

5 lentelė. *Empirinių straipsnių susijusių su vienatvės ir vienišumo tema taikomų tyrimų metodų dažnumas*

	<i>Lietuvos internetiniai naujienų portalai</i>					
<i>Taikomi tyrimų metodai:</i>	<i>delfi.lt</i>	<i>balsas.lt</i>	<i>15min.lt</i>	<i>lrytas.lt</i>	<i>alfa.lt</i>	<i>Iš viso</i>
<i>Stebėjimas</i>	3	2	4	5	0	14
<i>Apklausa</i>	2	2	1	0	0	5
<i>Turinio analizė</i>	0	1	0	0	0	1

Taip pat buvo pastebėta, kad tokio pobūdžio publikuotuose straipsniuose buvo naudojamas mokslo populiarinamasis postilis. Matomas neženklus mokslinio stiliaus trūkumas, kadangi šiose publikacijose dėl didaktinių priežasčių, buvo atrinkti tik svarbiausi atlikto vienatvės tyrimo teiginiai. Keletas pavyzdžių:

- „Mokslininkai atliko tyrimą su 200 krūties vėžį nugalėjusių moterų, kurių amžiaus vidurkis buvo 51 metai. Jie taip pat tyrė 134 dėl nutukimo kenčiančius, tačiau sveikatos sutrikimų neturinčius vidutinio amžiaus asmenis.“ (žr. analizuojami el. šaltiniai 15min – 1)
- „Be to, teigiama, kad žmonės, kurie jaučiasi vieniši, jautriau reaguoja į neigiamus gyvenimo įvykius.“ (žr. analizuojami el. šaltiniai delfi – 7)

Todėl galima įžvelgti kaip keičiasi straipsnio pateikimo struktūra, nes stengiamasi kuo daugiau skaitytojų supažindinti su patikimomis ir naujomis mokslo žiniomis. Taip yra, nes adresatas nėra specialistas, o tik skaitytojas, kuris domisi šiuo straipsniu. Adresatas būna įvairus, todėl publikacijos autorius dalykinę informaciją pateikia taip, kad plati auditorija lengvai suprastų straipsnio turinio informaciją. Šiame atliktame tyrime buvo pastebėta, kad Lietuvos internetinių portalų straipsniuose susijusių su vienatvės ir vienišumo tema, buvo vengiami specialieji terminai, simboliai, abriaviatūros ir kt. Nors tekstas tampamas prieinamas plačiajai auditorijai, tuo pačiu prarandama dalis informacijos, kadangi sudėtinga pateikti visas mokslo ar reiškinių sąvokas. Todėl toks informacijos pateikimas visuomenei sumažina mokslinės informacijos pateikimą, atrenkant tik svarbiausius faktus ir problemas, kurie yra aktualus adresatui.

Apibendrinus, galima teigti, kad Lietuvos internetinių naujienų portalų publikuojami teoriniai ir empiriniai straipsniai susiję su vienatvės ir vienišumo tema, pateikia originalius mokslinių tyrimų rezultatus plačiajai auditorijai bei paspartina socialinių mokslų pažinimą ir naujų reiškinių atsiradimą šiuolaikinėje visuomenėje.

Neretai vienatvės ir vienišumo sąvokos yra priskiriamos prie asmeninių individo psichologinių problemų. Todėl ieškant šių problemų sprendimo būdų dažnai kreipiamasi pas psichologą. Tyrimas atskleidė, kad nemažai straipsnių susijusių su vienatvės ir vienišumo tema Lietuvos internetiniuose naujienų portaluose yra psichologinio konsultavimo su skaitytojais arba diskusinio pobūdžio. Tokio

tipo straipsnių iš viso buvo aptikta 15. Šių publikacijų skaičius Lietuvos internetinių naujienų portaluose pasiskirstė taip: *delfi* – 5; *15min* – 4; *balsas* – 3; *lrytas* – 2; *alfa* – 1. Daugiausiai buvo aptikta psichologinio konsultavimo publikacijų (9) nei psichologų pateiktų diskusinių straipsnių (6) apie vienatvę. Visuose psichologinio konsultavimo straipsniuose skaitytojas užduodavo klausimą, o psichologas pakonsultuodavo ir atsakydavo į pateiktus klausimus. Pavyzdžiui:

- Skaitytojo klausimas: „*Ką man daryti, jog atsirastų mano gyvenime vyras?...Aš tiesiog nerandu atsakymo, kodėl netraukiu vyrų?*“

Psichologo atsakymas: „*Būdama „tobula gražuolė“ kitų žmonių akimis, jūs ir negalite kitaip jaustis. Aplinkui jus - „normalios“, t.y. nelabai gražios, rūkančios ir besikeikiančios merginos - ir visos jos turi vaikus. Jūs joms nepriklausote, jūs - kitokia, izoliuota nuo jų...“*

(žr. el. šaltinį *delfi* – 15)

- Skaitytojo klausimas: *Man labiau rūpi sužinoti, kaip bėgant metams nepanirti į depresiją, neliūdėti dėl neišsipildžiusių svajonių, kokiomis spalvomis pripildyti savo gyvenimą, kad jis neatrodytų taip beprasmiškai nugyventas?*“

Psichologo atsakymas: „*Norint sutikti savo antrąją pusę iš tiesų reikia gyventi aktyviau...“*

(žr. el. šaltinį *15min* – 5)

Iš esmės šių pateiktų straipsnių konsultavimo tikslas yra padėti skaitytojams išsiaiškinti probleminę situaciją bei išspręsti jų asmeninius sunkumus. Psichologas tokios konsultacijos metu dažniausiai stengiasi pakeisti negatyvų mąstymą, suformuoti teigiamą įspūdį apie save bei įveikti susidariusį vienišumo jausmą. O norint išvengti šio negatyvaus jausmo, psichologijos srities specialistai šiose publikacijose dažniausiai pataria užsiimti kokia nors veikla. Būtent tai padės užsimiršti apie vienatvę ir pasimiršti, kad esi vienišas žmogus. Todėl šiuose straipsniuose dažniausiai siūloma užsiimti tokiais veiklomis: *dalyvauti seminaruose ir įvairiuose renginiuose, sekti savo mitybą, nuolat mankštintis ir reguliariai miegoti, eiti į gamtą, medituoti, aktyviai lankytis vienišų žmonių susibūrimuose, užsiregistruoti internetinėje pažinčių svetainėje, organizuoti kokią nors kelionę, susirasti labdaringos veiklos, išvykti atostogų ir t. t.*

Taip pat vertėtų atkreipti dėmesį, kad iš visų 9 pateiktų psichologinės konsultacijos pobūdžio publikacijų į redakciją kreipėsi 8 moterys ir tik vienas vyras skaitytojas („*Štai jau 20 metų kaip esu vienišas, be draugų, artimų žmonių, kuriems rūpėčiau. Niekas nepaskambina, neatvažiuoja į svečius...*“ (žr. el. šaltinį *delfi* – 6)). Kaip ir buvo minėta anksčiau moterys dažniau ir sunkiau išgyvena vienatvės jausmą negu vyrai. Būtent šis faktorius lėmė, kad moterys dažniau kreipiasi ir rašo į redakciją konsultuodamos su psichologu dėl ištikusios vienatvės ir vienišumo jausmo, negu vyriškos lyties atstovai.

Psichologų diskusinio pobūdžio straipsniuose dažniausiai kalbama apie vienatvės ir vienišumo įveikimo strategijas. Pavyzdžiui:

- „*Reikia atsipalaiduoti ir suvokti, kad kitas žmogus negali iš esmės užpildyti mano vienatvės, nes vieni ateina į pasaulį, kiti iš jo ir išeina*“. (žr. el. šaltinį 15min – 8)
- „*...svarbu stiprinti pasitikėjimą savimi, galbūt vertėtų pasimokyti bendravimo įgūdžių. Taip pat svarbu pažinti kitą žmogų, išmokti klausyti ir girdėti, o ne kontroliuoti ar dominuoti*.“ (žr. el. šaltinį balsas - 16)

Kaip matome psichologas ne tik specialistas, kuris gali patarti ar pakonsultuoti, bet ir reikiamu momentu žmogui suteikti pagalbą. Visos išvardintos konsultacijos ir patarimai individui padeda susivokti, kurioje padėtyje ir būsenoje šiuo metu jis yra. Todėl asmenys, kurie kenčia nuo vienatvės ir vienišumo, neretai pasinaudoja psichologo patarimais ir konsultacijomis, tam kad įveiktų stresinę situaciją.

Šiose visose 15 išvardintų publikacijų konsultuodavo įvairūs psichologijos srities specialistai: psichologai, psichoterapeutai, psichiatrai, psichoanalitikai. Iš viso šiuose straipsniuose konsultavo 7 psichologai - M. Vaštakė, A. diržytė, E. Gedrimienė, R. Bubelienė, J. Tilvikas, U. Kabelkaitė, V. Platkevičiūtė); 3 psichoterapeutai - R. Pajuodytė-Milašienė, R. Bačiūlytė, O. Lapinas; psichoanalitikė V. Aputytė ir psichiatrė N.Goštautaitė-Midttun. Pastebėta kad psichoterapeutai R. Pajuodytė-Milašienė dažniausiai konsultuodavo 15min naujienų portale (žr. el. šaltinį 15min – 4, 6), R. Bačiūlytė - delfi ir balsas naujienų portale (žr. el. šaltinį delfi – 11; balsas – 16), O. Lapinas delfi naujienų portale (žr. el. šaltinį delfi – 6, 15). Taip pat vertėtų atkreipti, kad iš visų išvardintų 12 psichologijos srities specialistų šiose publikacijose konsultavo 10 moterų ir tik 2 vyrai. Tai galėjo lemti, kad moterų psichologų yra daugiau nei vyrų arba tai, kad moteris labiau domina vienatvės ir vienišumo reiškiniai negu vyrus.

Apibendrinat, šios srities specialistas būna neutralus, profesionalus asmuo, kuris moka vertinti ir konsultuoti objektyviai. Dažniausiai psichologas nepalaiko nei vienos, nei kitos pusės, nesidalina bendrais prisiminimais su mumis, kurie gali turėti įtakos jo jausmams. Tokiu būdu psichologijos srities specialistas išlaiko neutralumą ir suteikia profesionalios pagalbos, kuri yra mums reikalinga. Jo pateikti klausimai, pastebėjimai bei konsultacijos, pacientui gali padėti vertinti ir suvokti vienišumo jausmą kitaip. Todėl vienatvės iš esmės bijoti nereikia. Vienatvė skaudina, tačiau tuo pačiu stiprina asmenybę, moko savarankiškumo, suteikia galimybę pakeisti požiūrį į gyvenimą bei užsiimti kokia nors veikla.

Kaip ir anksčiau buvo minėta teorinėje dalyje kiekvienas žmogus susiduria su vienatvės reiškiniu, kuris gali lydėti nuo pat gimimo iki mirties. Iš esmės su šiuo reiškiniu nepriklausomai nuo lyties gali susidurti tiek mažas vaikas, tiek suaugęs žmogus. Todėl apžvelgus visus 70 publikacijų pateiktų Lietuvos internetiniuose portaluose, kurie yra susiję su vienatvės ir vienišumo tema buvo nustatyta, kad juose aprašomas ne tik vienatvės reiškinys, kuris būdingas visiems, bet ir atskirai. Pavyzdžiui: vyrų, moterų ar vaikų vienatvė. Delfi naujienų portalo straipsniuose, kuriuose rašoma apie

vyrų vienatvę tokių publikacijų buvo aptikta 5, moterų – 3, vaikų – 1. Kituose portaluose šių publikacijų kiekis pasiskirstė taip: *balsas* – vyrų (4), moterų (1); *15min* – vyrų (1); moterų (6); *alfa* – moterų (3); *lrytas* – moterų (1). Kaip matome *delfi* ir *balsas* naujienų portaluose vyrų vienatvė yra labiau akcentuojama nei moterų. Pavyzdžiui:

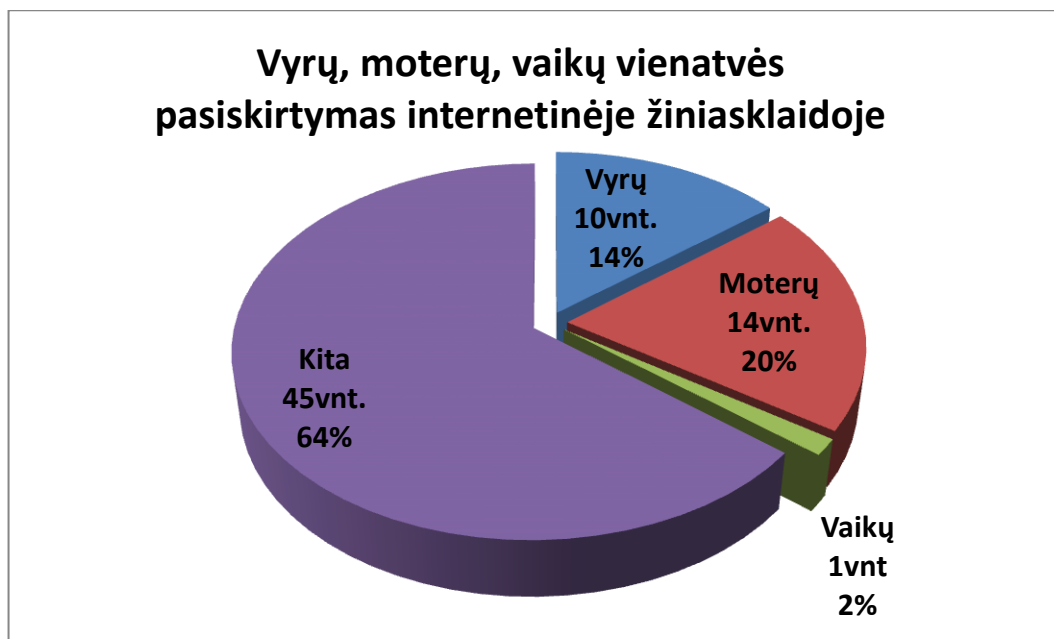
- „*Nors toli gražu nesu vyro idealas, aš sugebu iškelti pakankamai aukštus reikalavimus merginoms. Taip ir pagaunu save mąstantį – šita per aukšta, šita per žema, ta per liekna, kita per stambi ir t. t.*“ (žr į el. šaltinį *delfi* – 3)
- „*Gedulas dėl nutrūkusių santykių baigėsi, gali pakelti tostą už vienišiaus gyvenimą – surenk vienos nakties „turą“ po miestą darydamas tai, ko negalėjai daryti turėdamas merginą*“ (žr į el. šaltinį *balsas* – 6)

Moterų vienatvė labiau akcentuojama *15min* ir *alfa* portaluose. Pavyzdžiui:

- „*Gali būti, kad esate viena iš tų moterų, kurios susipažindamos su potencialiais partneriais daro tam tikrų klaidų*“ (žr į el. šaltinį *15min* – 13)
- „*Dažniausiai vienatvė apninka būtent tas moteris, kurios atrodo rimtos, protingos, padariusios karjerą ir rūpestingai stengiasi, kad viskas jų gyvenime klostytųsi idealiai*“ (žr į el. šaltinį *alfa* – 3)

Tyrimas atskleidė, kad internetinėje žiniasklaidoje iš pateiktų 70 publikacijų buvo aptikta 10 straipsnių, kuriuose kalbama arba akcentuojama vyrų vienatvė, 14 straipsnių, kuriuose rašoma apie moterų vienatvę ir vienas straipsnis apie vaikų vienatvę (žr. į 3 pav.). Matomas didesnis moterų aktyvumas nei vyrų, rašomi laišakai redakcijai, pateikiami įvairūs ir aktualūs klausimai. Kaip matome moterys yra aktyvesnės, jos dažniausiai ieško atsakymų į rūpimus klausimus ir atsiradusias problemas, dažniau registruojasi įvairiuose internetinių pažinčių portaluose negu vyrai. Kaip ir buvo minėta teorinėje dalyje tokio tipo moterys priklauso *negatyviai aktyviam tipui*. Jos užima aktyvią poziciją, stengiasi rasti išeitį dėl susiklosčiusios situacijos ar padėties. Taip pat tokio tipo moterims būdingi aktyvūs veiksmai, dažnai ieškoma glaudžių ryšių, pokalbių su kuo nors apie savo jausmus ir išgyvenimus.

Tačiau vyrai šiuo aspektu atsilieka ir yra ramesni, mažiau įdeda pastangų sprendžiant vienatvės ir vienišumo problemas. Dažniausiai tikisi, kad šios problemos savaime išsispres laikui bėgant. O jei šią būseną išgyvena skausmingai, stengiasi to neparodyti kitiems ir rečiau atsiveria negu moterys. Taip pat pagal naujausius *eurostat* tyrimų duomenis vyriškos lyties atstovai Lietuvoje 12 metų gyvena trumpiau negu pačios moterys. Pagal šią statistiką, Europos Sąjungoje šiuo aspektu užimame paskutinę vietą. Visuomenę baugina tas, kad Lietuvos vyrai miršta gan jauni ir žymiai anksčiau, negu priklausytų. Dažniausiai jie žūsta autoįvykiuose, pakelia prieš save ranką, kankina įvairios ligos, nesaikingai vartoja alkoholį, labiau linkę į žalingus įpročius ir t. t. Visi šie padariniai turi didelės įtakos ne tik gimstamumui, bet ir Lietuvos demografinėi kaitai.



5 pav. Vyrų, moterų, vaikų vienatvės publikacijų pasiskirstymas vnt. internetinėje žiniasklaidoje.

Taip pat vertėtų atkreipti dėmesį, kad internetinėje žiniasklaidoje buvo ne tik pateikta vyrų ar moterų vienatvė, bet ir paminėta vaikų vienatvė. *Delfi* naujienų portale buvo publikuotas vienas straipsnis, kuriame kalbama ir išsamiai pristatoma vaikų vienatvė. Pavyzdžiui:

- „Vienatvė – rimta problema, kuri gali sukelti vaikams ilgalaikių neigiamų pasekmių. Tačiau tik neseniai imtasi tyrimų, kuriuose analizuojami vaikai, besijaučiantys vieniši. Aiškėja, kad daugelis vaikų supranta vienatvės sąvoką“. (žr. el. šaltinį 15min – 13).

Taip pat Lietuvai tapus Europos sąjungos nare padidėjo emigracijos mąstai iš Lietuvos. Atsirado nauji reiškiniai, kai tėvai dėl didesnio užmokesčio išvyksta į užsienį dirbti, o vaikai yra vieni paliekami Lietuvoje arba globojami giminių, kartais valstybės. Tačiau šie padariniai dėl emigracijos turi neigiamų pasekmių. Vieniši ir palikti vaikai yra dažniau linkę pakelti ranką prieš save bei įsitraukti į įvairias nusikalstamas veiklas. Apibendrinant šis reiškinys sociologijoje nėra naujas, tačiau jis tampa nauju šeimos instituto iššūkiu.

Taip pat buvo pastebėta, kad straipsniai, kurie yra susiję su vienatvės ir vienišumo tema neretai pateikiama informacija, kad apie tai, kaip vienatvė gali sukelti tam tikrų sveikatos problemų. Pateikiami tokie, pavyzdžiai:

- „Jau įrodyta, kad vienišumo jausmas kenkia ne tik psichologiniams procesams – mąstymui, dėmesiui, vidinei pusiausvyrai, bet ir fiziniams – motorika, pojūčiai, širdies veikla ir pan. (žr. el. šaltinį 15min – 1)
- „Dažnai net artimiausi žmonės nepastebi, kad šalia jų esantis žmogus kenčia nuo vienatvės. Kuo ilgiau tai trunka, tuo labiau vienatvė virsta liga“. (žr. el. šaltinį delfi – 7)

Vienatvė – ne tik laikina emocinė būseną. Šį jausmą galima prilyginti su priklausomybe rūkalams – vienišas žmogus stengiasi atsiskirti nuo kitų, kol galų gale tampa priklausomas nuo savo vienatvės. Atsiranda nepasitikėjimas savimi, pyktis aplinkiniams, dingsta entuziazmas kasdienei veiklai, o tai jau depresijos požymiai. Svarbu išmokti atpažinti šiuos simptomus ir kovoti su jais. Jeigu nepavyksta pačiam, paprašyti artimųjų pagalbos arba kreiptis į specialistus. Vienatvė kenkia ne tik žmogaus psichikai, bet ir kūnui. Šiuose straipsniuose dažniausiai įvardijami šie sveikatos pavojai, kurie gali turėti padarinių sveikatai: *sutrinka motorika, pojūčiai, širdies veikla, atsiranda depresija ir alkoholizmas, pakyla kraujospūdžio lygis, atsiranda didesnė kraujagyslių ligų tikimybė, neramus miegas, nutukimas, savižudybė ir pan.*

Taip pat atliekant tyrimą buvo įvertinti internetinių portalų pateiktų publikacijų turiniai. Pastebėta, kad *delfi* naujienų portalų pateikti straipsniai vienatvės ir vienišumo tema daugiausiai buvo publikuotas neigiamas turinys. Iš viso tokių publikuotų straipsnių *delfi* portale buvo aptikta 14. Kituose internetiniuose naujienų portaluose tokio turinio publikacijos pasiskirstė taip: *balsas* – 11; *lrytas* – 7; *15min* – 5; *alfa* – 1. Nemažai straipsnių buvo aptikta, kurių turinys yra neutralus. Tokio pobūdžio straipsniai pasiskirstė taip: *15min* – 9; *delfi* – 7; *lrytas* – 6; *balsas* – 5; *alfa* – 1. Pastebėta, kad vienatvės ir vienišumo tema parašytos publikacijos internetinėje žiniasklaidoje turi mažiausiai teigiamo turinio. Tokių straipsnių buvo aptikta *balsas* (2); *lrytas* (1); *alfa* (1) portaluose. Įdomiausiai, tai kad *alfa* yra vienintelis naujienų portalas, kurio straipsniuose galima aptikti neigiamą, teigiamą ir neutralų turinį (žr. į lentelę 6).

6 lentelė. *Publikacijų turinio pasiskirstymas Lietuvos internetiniuose naujienų portaluose*

Naujienų portalai	Publikacijų turinys		
	Neigiamas	Teigiamas	Neutralus
<i>Delfi</i>	14	0	7
<i>Balsas</i>	11	2	5
<i>Lrytas</i>	7	1	6
<i>15min</i>	5	0	9
<i>Alfa</i>	1	1	1
<i>Iš viso:</i>	38	4	28

Apibendrinant pateikto turinio rezultatus, atskleista kad Lietuvos internetiniuose naujienų portaluose informacija susijusi vienatvės tema yra publikuojama daugiausiai neigiamo turinio. Dažniausiai neigiamo turinio publikacijos yra siejamos su įvairiomis ligomis, liūdesiu (slegiančiu vienatvės jausmu), antrosios pusės nebuvimu. Pavyzdžiui:

- „*Tyrimai rodo, kad vienatvė nėra vien tik nemaloni būseną, bet ji gali paveikti ir žmogaus imuninę sistemą.*“ (žr. el. šaltinį 15min – 2)
- „*Mane dažnai slegia liūdesys ir pyktis. Jaučiuosi labai nelaiminga, pikta, liūdna, kai pamatau laimingas poreles.*“ (žr. el. šaltinį delfi – 1)
- „*Esu viena tarp svetimų – nėra artimo žmogaus: tėvai mirė, brolis alkoholikas, mažas sūnus su tėvu auga, yra dvi pagyvenusios tetos, kurios domisi mano gyvenimu, bet su jomis negaliu būti atvira, jos nesupranta ir skaito moralus.*“ (žr. el. šaltinį delfi – 5)

Iš pateiktų pavyzdžių matome, kad internetinė žiniasklaida negatyviai konstruoja šį reiškinių. Žiniasklaida išlieka viena iš svarbiausių informacijos šaltinių, kuri formuoja viešą diskursą. Būtent ji gali pakeisti skaitytojo nuomonę kardinaliai ir įtikinti, kad vienatvė yra ne tik negatyvi būseną, bet ir pavojinga žmogaus sveikatai. Todėl dažnas tokios informacijos publikavimas, suformuoja neigiamą požiūrį į šį reiškinių visuomenėje.

Taip pat nagrinėjant neutralų turinį žiniasklaidoje galima įžvelgti tiek teigiamą, tiek neigiamą požiūrį į vienatvės reiškinių. Dažniausiai tokio pobūdžio straipsniuose tiesiog įvardijami arba konstatuojami įvairūs faktai susiję su vienatvės ir vienišumo tema. Pavyzdžiui:

- „*...didžiausias mūsų laikų socialinis pasikeitimas: nepaprastai padaugėjo žmonių, kurie renkasi gyventi vieni.*“ (žr. el. šaltinį lrytas – 1)
- „*Gyvenimą po vieną pasirenka žmonės, pavargę nuo profesinės įtampos, rutinos bei socialinio aktyvumo, ir tie, kurie mėgsta vienatvę.*“ (žr. el. šaltinį balsas – 3)
- „*Netekėjusi moteris dabar jau ne taip dažnai tapatinama su kompleksuota, marazmatiška senmerge, kuri turi katę ir ant palangės augina pelargoniją.*“ (žr. el. šaltinį 15min – 12)

Iš pateiktų pavyzdžių matome, kad vienatvė ir vienišumas nėra tokia jau negatyvi būseną. Dauguma žmonių pasirenka vienatvę natūraliai, neįžvelgdami nei teigiamų, nei neigiamų šios būsenos aspektų. Taip pat vertėtų atkreipti dėmesį, kad šiandien nevedusių asmenų daugiau nei vedusių. Todėl, kai kurie žmonės į vienatvės reiškinių reaguoja ramiai ir jo net nesureikškina. Nors iš esmės šiuo metu gyventi vienam yra dar gėda, bet mūsų pats kultūrinis mąstymas į šeimos kultą bei viengungystę kardinaliai pasikeitė.

Tyrimas atskleidė, kad žiniasklaida labai retai pateikia straipsnius, kuriuose vienatvės reiškinių turėtų teigiamą turinį. Šiuose pateiktose publikacijose, bent kiek bandoma supažindinti su vienatvės privalumais bei skaitytojui perteikti teigiamus vienatvės aspektus. Iš esmės, tai padeda suformuoti skaitytojo nuomonę, kad šis reiškinių nėra smerktinas. Pavyzdžiui:

- „*Taigi vietoj minčių apie Ją verčiau prisimink šviesiąją vienatvės pusę: pašėlusias naktis su draugais, laisvę daryti tai, ką nori kada nori, ir svarbiausia – su kuo nori.*“
(žr. el. šaltinį balsas – 6)

- „Gali drąsiai flirtuoti su barmenais ir padavėjais, gali akį pamerkti kolegoms ar susitikti ir išgerti gardžios šaltos kavos su mielu bendramoksliau. Ir jokių moralizavimų, jokios baimės, kad jus kas pastebės ir tavo antrajai pusei atraportuos trigubai sutirštinus spalvas.“ (žr. el. šaltinį balsas – 7)
- *Vienatvė – normalus ir net naudingas dalykas. Tyrimas parodė, kad pabuvęs pats su savimi, žmogus labiau susikaupia, suvokia, kas jam yra svarbu, ir tampa kūrybiškesnis.* (žr. el. šaltinį lrytas – 9)

Kaip matome iš pateiktų pavyzdžių vienatvė nėra baisūs dalykas, kadangi asmuo turi neribotą laisvę ir jis gali daryti tai ką pats pageidauja, būti ir bendrauti su kuo nori bei pasinerti į kūrybiškumo procesą niekam netrukdam. Todėl vertinant pagal bendrą pateiktų publikacijų turinį matome, kad vienatvės ir vienišumo reiškinys žiniasklaidoje yra dažniausiai pateikiamas iš neigytosios pusės, nei iš pozityvios (žr. į pav. 5). Taip pat tyrimas parodė, kad teigiamai vertinančių vienatvę ir vienišumą asmenų nėra tiek daug.



6 pav. *Publikacijų turinio pasiskirstymas Lietuvos internetinėje žiniasklaidoje*

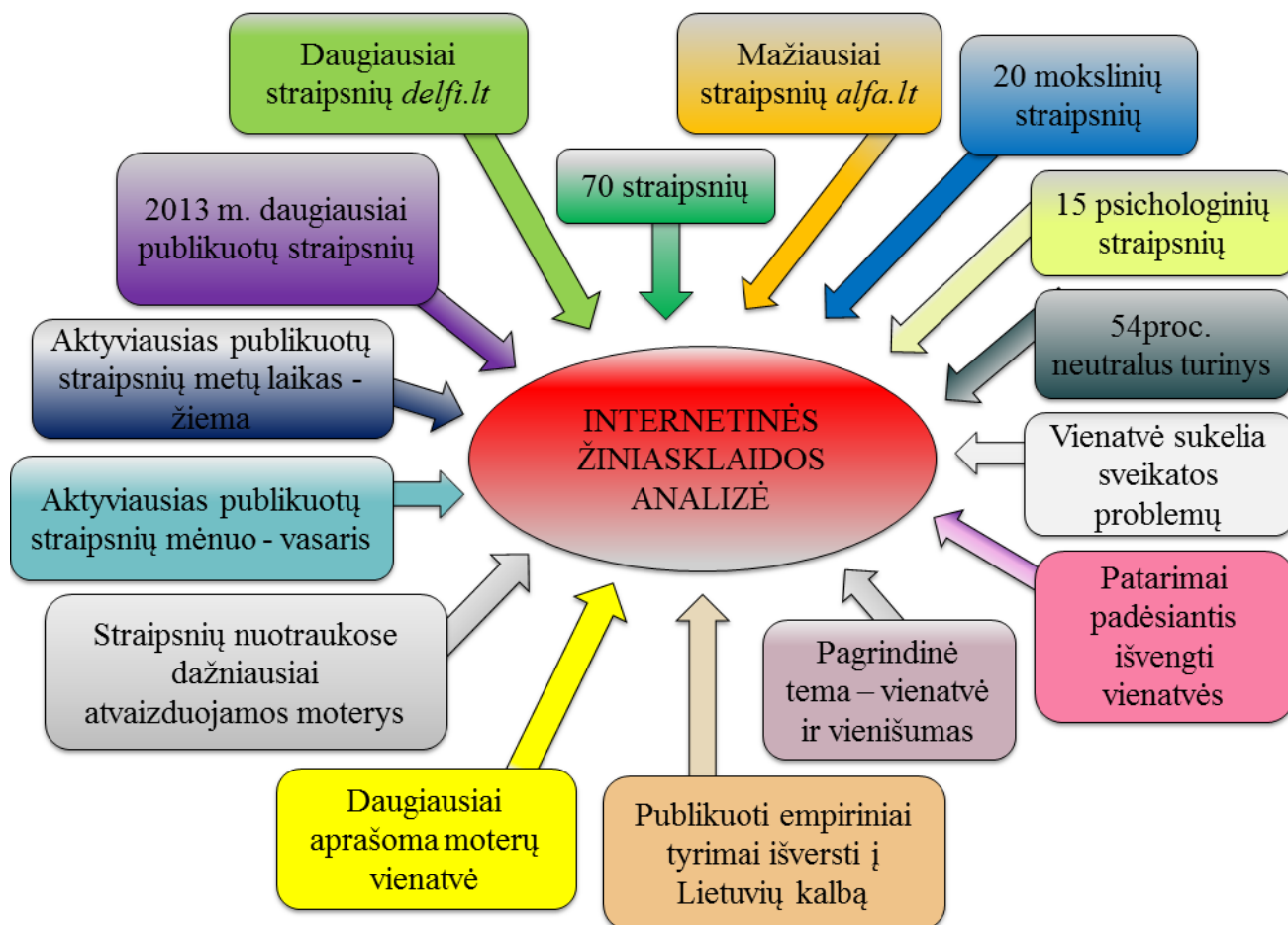
Tačiau norint išvengti vienatvės ar vienišumo jausmo publikacijose dažniausiai patariama: *įvertinti savo privalumus, nuolatos bendrauti su žmonėmis, atnaujinti senus ryšius, pagelbėti kitiems, sutelkti dėmesį į darbą, susitikinėti su kitokio tipo vyrais, įdėti pastangų ieškant antrosios pusės, neskubėti kurti naujų santykių, pamiršti buvusius santykius, mokėti mėgautis vienišumu, flirtuoti su kitais asmenimis, susikurti naują ateitį, nešvaistyti gyvenimo veltui ir judėti į priekį, nešvaistyti laiko*

apgailėstavimams, sukurti palaikymo komandą, rasti laiko sau, saugoti save ateityje, susigyventi su vienviete ir pan. Iš viso tokio pobūdžio straipsnių buvo aptikta 7, o šis publikacijų kiekis Lietuvos internetiniuose naujienų portaluose pasiskirstė taip: *balsas* – 3 (žr. į el. šaltinius – 6; 7; 9), *15min* - 2 (žr. į šaltinius – 9; 13), *alfa* – 1 (žr. į el. šaltinį - 3), *lrytas* – 1 (žr. el. šaltinį - 7). Nors iš visų minėtų *delfi* yra populiariausias naujienų portalas Lietuvoje, tačiau pastebėta, kad šiame naujienų portale tokio pobūdžio straipsnių nebuvo aptikta.

Apibendrinus Lietuvos internetinių portalų analizuojamų publikacijų gautus rezultatus galima teigti, kad žiniasklaida formuoja tam tikrus stereotipus apie vienvietės reiškinį. Žiniasklaidoje yra pateikiamos įvairios vienvietės problemos, atsirandančios ligos dėl šios būsenos, patarimai kaip išgyventi ir išvengti šios nemalonios situacijos. Todėl nagrinėjant vienvietės ir vienišumo temų susijusių straipsnių turinį, tyrimas atskleidė, kad daugiausiai dominuoja neigiamas (38) turinys. Taip pat nemažai straipsnių buvo aptikta, kurių turinys neutralus (28). Mažiausiai buvo aptikta straipsnių kuriuose vyrauja teigiamas (4) turinys. Iš esmės visi šie veiksniai nulemia neigiamą visuomenės požiūrį į šį reiškinį, kadangi apie šį reiškinį dažniausiai kalbama tik iš neigiamos pusės nei iš pozityvios. Suformuoti žiniasklaidos stereotipai yra gan stiprūs, kadangi jie keičia ne tik mūsų mąstymą bet ir nuomonę, be jokių sunkumų padeda vertinti reiškinį, kurie yra siejami su jau nusistovėjusiu požiūriu.

Kadangi *delfi* portalas yra vienas iš skaitomiausių ir populiariausių internetinių naujienų portalų Lietuvoje, tyrimo rezultatai parodė, kad su vienvietės tema susijusių publikacijų daugiausiai aptinkama *delfi* (21) naujienų portale, mažiausiai – *alfa* (3). Iš 70 pateiktų straipsnių buvo aptikta 20 mokslinių ir 15 psichologinių publikuotų straipsnių. Vertėtų paminėti, kad visi moksliniai publikuoti straipsniai buvo išversti į lietuvių kalbą iš įvairių užsienio mokslinių žurnalų ir internetinių svetainių. Taip pat buvo atskleista, kad daugiausiai vienvietės ir vienišumo tema parašytų straipsnių buvo publikuota 2013 m. (27), aktyviausias paskelbtų publikacijų metų laikas - žiema (27), o mėnuo - vasaris (12). Kasmet tokių publikacijų skaičius didėja, kadangi vienvietės ir vienišumo problema šiandien išlieka viena iš aktualiausių temų visuomenėje. Šių publikacijų aktyvumas žiemos laikotarpiu siejamas su tokiomis įvairiomis šventėmis kaip: *Šv. Kūčios*, *Šv. Kalėdos*, *Naujųjų metų šventė*, *Šv. Valentino įsimylėlių diena*.

Taip pat tyrimo eigoje buvo išvelgti lyčių skirtumai. Dažniausiai publikuotų straipsnių nuotraukose yra atvaizduojamos moterys, daugiausiai yra aprašoma moterų vienvietė nei vyrų. Konsultacinio pobūdžio straipsniuose iš viso skaitytojams konsultavo 12 psichologijos srities specialistų iš kurių buvo 10 moterų. Visi tyrimo rezultatai pateikti 7 pav.



7 pav. Tyrimo metu gauti rezultatai

3.2 Straipsnių komentarų analizė

Pastaruoju metu plečiantis interneto ryšiai, padidėjus jo vartojimui žmonės paskatino ne tik aktyviai dalyvauti pačiame diskurse, bet ir tapti jo kūrėjais. Todėl vis dažniau socialinių mokslų srities specialistai savo tyrimams naudoja virtualią erdvę. Būtent šiame tyrime bandoma sociologiškai išsiaiškinti kaip vienatvės reiškinys yra konstruojamas ir reprezentuojamas Lietuvos internetinės žiniasklaidos komentaruose. Tačiau vertėtų atkreipti dėmesį, kad ne visi portalų straipsniai buvo komentuojami. Pavyzdžiui, dalis komentarų internetiniuose naujienų portaluose tapo nebeaktualus viešojoje erdvėje, todėl nevisi jie buvo rodomi arba išvis ištrinti, o kitų kai kurių portalų straipsniai išvis nebuvo komentuojami. Dėl šios priežasties šiame tyrime didesnis dėmesys buvo skiriamas publikacijų analizei nei komentarų.

Tyrimas parodė, kad aktyviausi šių straipsnių komentatoriai yra *lrytas* portalų skaitytojai, kadangi šie straipsniai buvo daugiausiai komentuojami. *Lryto* portaluose *vienatvės* ir *vienišumo* tema iš viso buvo pateikta 306 komentarai, *15min* - 137, *delfi* – 128, *balsas* – 17, *alfa* - 1. Šiuo atveju *alfa*

portale buvo mažiausiai komentuojamas naujienų portalas, kadangi šiame portale buvo publikuojami tik 3 straipsniai susiję su vienatvės reiškiniu. Nors straipsnių komentarai pasižymi įvairių nuomonių gausa apie vienatvę, vis dėlto objektyviai ištirti pateiktus komentarus nebuvo įmanoma, kadangi dauguma jų tapo neaktualus ir neberodomi, kai kurie ištrinti etiškumo pagrindu. Todėl komentarų analizė šiame tyrime daugiau buvo apžvalginio pobūdžio ir didesnis dėmesys buvo skiriamas publikacijų nei komentarų analizei.

Nagrinėjant pateiktų internetinių naujienų portalų komentarus kuriuose yra kalbama apie vienatvę ir vienišumą buvo pastebėta, kad šiuose portaluose tiek straipsnių autoriai, tiek skaitytojai vienatvę suvokia kaip antrosios pusės nebuvimą. Pavyzdžiui:

- „*Esu tokio amžiaus, kad jau galėčiau būti močiute. Deja, man nepavyko sutikti vyro, su kuriuo norėčiau susilaukti vaikų*“. (žr. el. šaltinį 15min – 8)
- *Vienintelio ko trūksta, tai GERO žmogaus šalia (o tas "geras" tai NEREIŠKIA turtingas, su butu, gera mašina ir t t.) kalbam apie dvasines vertybes, pagarbą moteriai ir pan.* (kalba pataisyta, žr. el. šaltinį delfi – 6)
- „*O aš baigiu penktą dešimtį, esu vieniša, stora, didelė ir negraži. Ir dėl to nemirštu. Be to ir veiklos negaliu rasti, nes esu stora, negraži ir... vieniša*“. (žr. el. šaltinį lrytas – 5)

Kaip matome iš pradžių komentarų autoriai parašo savo problemą iš kurios toliau yra plėtojamas diskursas. Vis dėlto daugiausiai vienatvės diskursą sukuria ir pradeda kurti moterys. Jos jaučiasi vienišos, todėl ieškodamos bendraminčių įvairiuose portaluose ieško patarimų. Iš portalų žmonės tikisi aktualios, patikimos, tvarkingai ir struktūruotai pateiktos informacijos. Bando atrasti tam tikrus atsakymus į rūpimus klausimus. Vyrai taip pat dalyvauja šiame diskurse, tačiau kaip į vienatvę ar vienišumą reaguoja visiškai ramiai arba visą situaciją tiesiog pašiepia:

- „*Manai vyrai nesijaučia vieniši, ar nebūna blogų akimirku, tik moterims? Užsiimk gyvenime kažkuom, turėk pomėgių, hobijų, plėsk savo socialinę aplinką kaip vadinu, nueik į klubus, renginius, bus draugų, ir nebus tokių minčių rytais. Ar tavo mintys pasisuktų teigiama prasme tik jei būtų romantiškas vyras šalia?*“. (žr. el. šaltinį delfi – 6)
- „*Pesimizmas – destruktivinis dalykas gyvenime. Paverkime visi susėdę*“. (žr. el. šaltinį delfi – 6)
- „*Taip.... Instruktažas vyrams kaip dar labiau būti plevėsomis....*“

Pirmojo komentaro autorius nesureikšmina vienatvės, nes pats žmogus iš prigimties nėra vienišas. Jei asmuo neturi antrosios pusės, tai jis dar nėra gilioje vienatvėje, nes jį gali supti artimieji, draugai. Antrosios pusės nebuvimas tiesiog gali pabrėžti tam tikrą asmens „statusą“, kad asmuo tiesiog yra vienišas. Antrasis komentaras yra visiškai priešingas pirmajam, nes viskas yra ironizuojama ir visa situacija yra tiesiog pašiepiama. Kadangi komentarams būdingas šnekamosios kalbos stilius, juose dažnai pasitaiko ir gramatinių klaidų.

Taip pat straipsniuose ir komentaruose vienatvė neretai įvardijama, kaip privalumas, kadangi

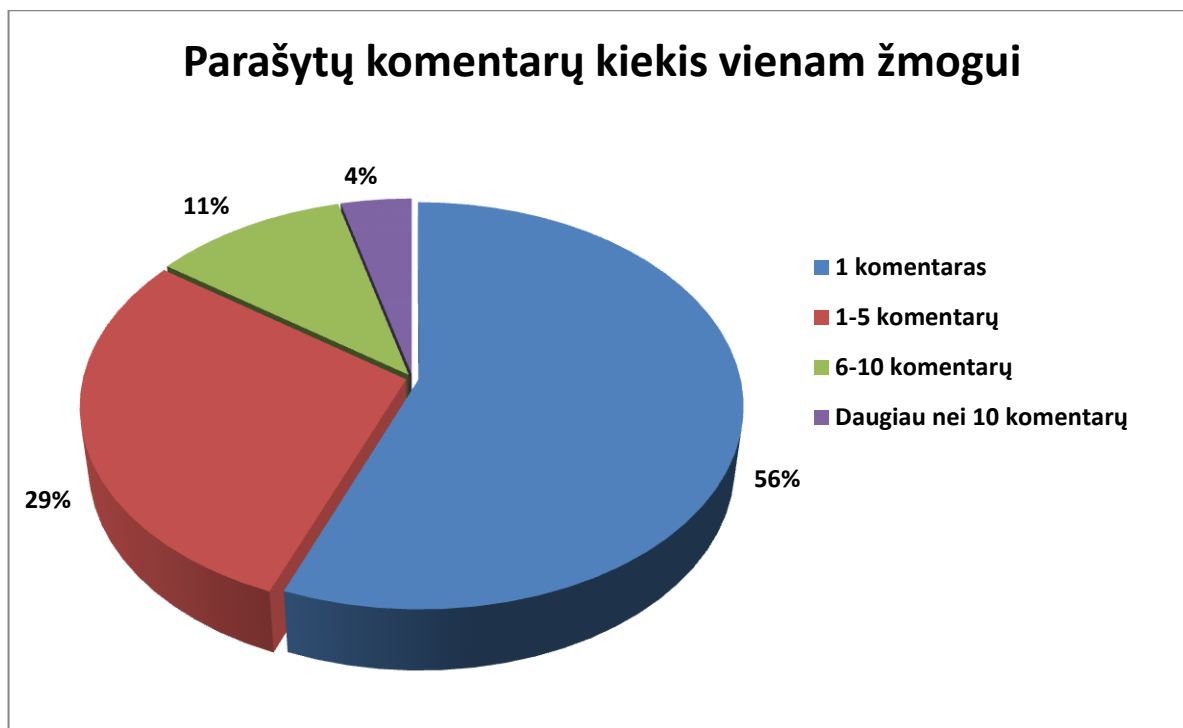
tai asmeniui suteikia laisvės ir nepriklausomybės jausmo. Pavyzdžiui:

- „*Tiesiog tai laikas, kurį gali skirti sau, savo pomėgiams. Daryti tai, ką pati nori, bendrauti tiek, kiek pati nori ir su kuo pati nori. Fantastika.* (kalba taisyta, žr. el. šaltinį 15min – 5)
- „*Galite gyventi ir elgtis taip, kaip tinkama. Prie nieko nereikia taikytis, niekam dėl nieko teisintis. Žodžiu, esate vienvaldė savo gyvenimo šeimininkė*“. (žr. el. šaltinį 15min – 12)
- „*Man vienatvė brangesnė už bet kokį erželį. Galiu megzti, galiu skaityti, galiu rašyti, kad tik sveikatos būtų*“. (kalba taisyta, žr. el. šaltinį balsas – 6)
- „*Aš visada vienas, o man jokio liūdesio!!!!!!.....Net gera pabūt vienam, tylu, ramu, daryk ką nori!!!!*“ (kalba taisyta, žr. el. šaltinį delfi – 3)

Šie pateikti komentarai atskleidžia, kad vienatvė nebūtinai gali būti smerktinas dalykas, trūkumas ar problema. Šiuose straipsniuose, o dažniausiai komentaruose vienatvė yra įvardijama kaip privalumas, kadangi asmuo neprivalo kam nors įsipareigoti, teikti ataskaitos kitam žmogui apie tai kur, su kuo esi, ką veiki ir panašiai. Nebebus pavydo scenų, niekas nebetikrins asmeninių žmogaus mobiliojo telefono žinučių, niekas nebedraus bendrauti su kitais žmonėmis, asmuo taps nepriklausomas, galės dalyvauti visuose vakarėliuose bei nevaržomai daryti tai ką nori. Taip pat vienatvė gali būti daug smagesnė nei buvimas vien tik poroje. Todėl dėl šios priežasties, straipsnių autoriai ir pataria, kad neverta liūdėti jei šiuo metu esate vieniši, o kaip tik nuteikia pozityviai ir skatina pagalvoti apie vienatvės privalumus.

Nors moterys labiau emociškai reaguoja į vienatvę, tačiau pasitaiko atvejų, kai moterys visiškai nesureikšmina vienatvės. Iš tikrųjų vyrų ir moterų diskurso skirtumus jau daugelį metų nagrinėja lingvistai, psicholingvistai ir sociolingvistai. Jie nagrinėja vyrų ir moterų kalbos, gramatikos, žodyno skirtumus, taip pat stebima, kaip patys vyrai ir moterys sukuria diskursą, kaip dalyvauja pokalbyje, kaip jis yra pradedamas. Vyrai ir moterys turi skirtingas pokalbio plėtojimo strategijas. Moterų diskurse klausimai dažniau naudojami nei vyrų diskurse. Diskurso metu moterys didelį dėmesį skiria kooperavimuisi su kalbėtoju, negu vyrai. Todėl tikėtina, jog moterų diskurse dažniau naudojami tikrinamieji klausimai, kurių tikslas ne gauti informacijos, o kaip tik pasitikrinti, ar pašnekovas buvo suprastas teisingai. Pastebėta, kad vyrų diskurse dažniau naudojami specialūs klausimo sakiniai. Vis dėl to diskurso metu vyrai ir moterys turi skirtingus tikslus: vyrai kaip tik stengiasi parodyti savo statusą ir nepriklausomumą, o moterys atvirkščiai – identifikuotis su tam tikra grupe, bei pabrėžti savo intymumą.

Norint atskleisti ar pateiktuose straipsniuose komentatoriai yra aktyvūs, ar dažnai jie siekia išreikšti savo nuomonę bei įsitraukti į diskusijas, buvo suskaičiuota kiek vienas žmogus gali parašyti komentarų susijusių su vienatvės tema. Atsakymai buvo suskirstyti į šias kategorijas: 1 komentaras, nuo 1 iki 5, nuo 5 iki 10 ir daugiau nei 10 komentarų.



8 pav. *Parašytų komentarų kiekis vienam žmogui*

Kaip matome pagal pateiktą 8 pav. dažniausiai diskusijos dalyviai pakomentuoja po vieną komentarą (56 proc.). Patys aktyviausi komentatoriai, kurie pakomentuoja daugiau nei 10 komentarų sudaro apie 4 proc. Taip pat vertėtų atkreipti dėmesį, kad šis gautas rezultatas nėra visiškai objektyvus ir teisingas, nes kiekvienas straipsnio komentarų autorius kaskart gali keisti savo slapyvardį. Tokiu būdu komentatorius pasivadinęs kitu vardu padidina tikimybę, kad jo pakomentuotų komentarų kiekis didesnis nei vienas.

Dažniausiai komentatoriai nusprendę parašyti po vieną komentarą, nutraukia diskusiją. Tokiu būdu diskusijos dalyviai pasitraukia, kai gauna reikiamą atsakymą į jų pateiktą rūpinimą klausimą, todėl iš esmės jiems nebelieka prasmės toliau gilintis į vienatvės ar vienišumo temą. Taip pat vienatvės ar vienišumo tema pateiktų publikacijų diskusijos trukmė dažniausiai trunka nuo 2 iki 5 dienų. Vertėtų atkreipti dėmesį, kad aktyvi komentarų diskusija negali trukti visas 5 dienas, kurioje išliktų tie patys komentatoriai. Todėl likusiomis dienomis parašomų komentarų skaičius nėra didelis, o diskusija nebe išlieka tokia aktyvi kaip pradžioje.

Suskaičiavus visus komentatorius pateiktose publikacijose buvo atskleista, kad diskusijos dalyviai retai kada pateikia savo vardą bei elektroninį pašta. Iš 110 komentatorių, tik keletą asmenų pateikė savo elektroninį pašta. Taip pat pastebėta, kad *delfi* naujienų portale komentarai yra suskirstyti į registruotus ir anonimiškus. Būtent registruoti komentatoriai yra labiau linkę atskleisti savo tapatybę nei anonimiški. Todėl diskutuojant apie vienišumo temą daugelis asmenų nepageidauja, kad būtų atskleista jų tapatybė. Nors pageidavimą pratęsti diskusiją į privačią erdvę pareiškė tik vienas komentatorius, kuris parašė, kad jam duotų kito komentuojamo asmens telefono numerį. Gali būti, kad

šis diskusijos dalyvio noras nebuvo įvykdytas. Labai mažai komentatorių pasirašo savo vardais. Dažniausiai jie yra išgalvoti tam, kad jų negalėtų atpažinti viešojoje erdvėje. Neretai komentatoriai pasinaudoja sukurtais savo pseudonimais, vien tik tam nenorėdami atskleisti savo tapatybės. Taip pat pagal pseudonimą atskleisti lytį, nėra lengva. Šiuo atveju tai tik įrodo, kad atviras komentavimas su įžeidžiančia leksika gali būti tik tada, kai asmuo turi šansą likti nežinomu. Kitu atveju komentarai būtų rašomi labiau apgalvotai, todėl neapykanta ir nepagarba kitiems diskusijos dalyviams būtų mažesnė.

IŠVADOS

Išanalizavus vienatvės reiškinių teorinius ir praktinius aspektus bei atlikus empirinį tyrimą buvo suformuluotos tokios išvados:

1. Tyrimas parodė, kad nagrinėjant vienatvės reiškinių iškyla sunkumų, kadangi mokslinėje literatūroje vienatvės sąvokos yra skirtingai pateikiamos, o mokslininkai jas traktuoja įvairiai ir turi savo požiūrį dėl vienatvės. Bet dauguma mokslininkų sutinka, kad vienatvė yra neigiamas reiškinys.
2. Internetiniuose naujienų portaluose skleidžiama informacija turi įtakos formuojant auditorijos nuomonę, o jos kuriami stereotipai turi įtakos žmonių sąmonei. Internetinėje žiniasklaidoje neretai aprašomos įvairios vienatvės problemos bei patarimai, padėsiantys išvengti šios būsenos. Todėl nagrinėjant šio tyrimo publikacijų turinį buvo atskleista, kad dažniausiai dominuoja neigiamas (38) turinys. O teigiamo (4) turinio straipsnių buvo aptikta mažiausiai. Visi šie veiksniai nulemia neigiamą visuomenės požiūrį į šį reiškinį, kadangi apie šį reiškinį dažniausiai kalbama tik iš negatyvios pusės. Suformuoti žiniasklaidos stereotipai yra gan stiprūs, kadangi jie keičia ne tik mūsų mąstymą, bet ir nuomonę, be jokių sunkumų padeda vertinti reiškinys, kurie yra siejami su jau nusistovėjusiu požiūriu.
3. Atlikus *delfi*, *balsas*, *lrytas*, *15min*, *alfa* straipsnių analizę buvo nustatyta, kad su vienatvės tema susijusių publikacijų daugiausiai aptinkama *delfi* (21) naujienų portale, mažiausiai – *alfa* (3). Iš 70 pateiktų straipsnių buvo aptikta 20 mokslinių ir 15 psichologinių publikuotų straipsnių. 2013 m. buvo daugiausia vienatvės ir vienišumo tema parašytų publikacijų (27), aktyviausias paskelbtų straipsnių metų sezonas - žiema (27), o mėnuo - vasaris (12). Kiekvienais metais toks publikacijų srautas didėja, kadangi vienatvės ir vienišumo problema šiandien išlieka viena iš aktualiausių temų visuomenėje. Šių publikacijų aktyvumą galima sieti su įvairiomis šventėmis: *Šv. Kūčios*, *Šv. Kalėdos*, *Naujųjų metų šventė*, *Šv. Valentino įsimylėjėlių diena*. Vasario mėnesį publikuotų straipsnių dažnumas lėmė *Šv. Valentino įsimylėjėlių šventė*. Kadangi nemažai žmonių šventiniu laikotarpiu jaučiasi vieniši, šis veiksnys galėjo paskatinti žiniasklaidą dažniau publikuoti straipsnius susijusius su vienatvės ir vienišumo tema.
4. Šiame tyrime buvo pastebėti lyčių skirtumai. Neretai, pateiktų publikacijų nuotraukose yra atvaizduojamos moterys, daugiausiai yra aprašoma moterų vienatvė nei vyrų. Konsultacinio pobūdžio straipsniuose iš viso skaitytojams konsultavo 12 psichologijos srities specialistų iš kurių buvo 10 moterų. Mūsų visuomenėje yra priimtina nuostata, kad moterys yra priskiriamos silpnajai lyčiai, būtent jos daugiausiai išgyvena vienatvės ir vienišumo būsenas nei vyrai. Todėl iš esmės tai paskatino daugiau kalbėti ir rašyti apie pačią moterų vienatvę internetinėje žiniasklaidoje. Tačiau vertėtų atkreipti dėmesį, kad jos yra aktyvesnės, dažniau rašo į redakciją

laiškus, konsultuojasi su įvairiais psichologijos specialistais ir labiau stengiasi įveikti vienatvės būseną negu vyrai.

5. Internetinėje žiniasklaidoje per komentarus žmonės gali pareikšti savo nuomonę. Internetas suteikia tinkamas sąlygas sukritikuoti, pareikšti pritarimą arba nepritarimą, diskutuoti. Tokiu būdu kiekvienas asmuo turi žodžio laisvę. Tyrimas atskleidė, kad aktyviausiai komentuojami naujienų portalai yra *lytas.lt* (306 komentarai), mažiausiai – *alfa* (1 komentaras). Kiti portalai komentarų atžvilgiu pasiskirstė taip: *15min.lt* - 137, *delfi.lt* – 128, *balsas.lt* – 17 komentarų. Tačiau objektyviai ištirti pateiktus komentarus nebuvo įmanoma kadangi dauguma jų tapo neaktualus ir neberodomi, kai kurie ištrinti etiškumo pagrindu. Todėl komentarų analizė šiame tyrime daugiau buvo apžvalginio pobūdžio ir didesnis dėmesys buvo skiriamas publikacijų analizei. Iš 110 komentatorių buvo atskleista, kad skaitytojai vienatvės būseną suvokia kaip antrosios pusės nebuvimą. Daugiausiai komentarų diskurse dalyvauja moterys, negu vyrai. Moterys į vienatvės reiškinį reaguoja emocionaliau, o vyrai vienatvės būseną neretai pašiepia. Beveik 56 proc. diskusijos dalyvių dažniausiai pakomentuoja po vieną komentarą, o pati diskusijos trukmė - nuo 2 iki 5 dienų. Tai rodo, kad komentuotojai nėra pasiruošę rimtai diskusijai, todėl komentuose dažniausiai aptinkami dalyvių monologai nei dialogai. Taip pat dauguma diskusijos dalyvių stengiasi neatskleisti savo tapatybės, todėl pateikdami komentarą jie jaučiasi drąsesni ir gan dažnai necenzūriniais žodžiais parodo nepagarbą ar nepritarimą vienatvės reiškinio atžvilgiu. Galima daryti prielaidą, kad tai suteikia jiems galimybę virtualioje erdvėje išsakyti tai, ką būtų sudėtinga pasakyti realiame gyvenime.

LITERATŪRA

1. Arendt, H. (2005). *Žmogaus būklė*. Leidykla: Margi raštai, Vilnius.
2. Barkauskienė, R., Pakalnienė, E. (2006). *Draugystės kokybė ir sąsajos su bendraamžio grupės priėmimu paauglystėje*. Leidykla: Psichologija. ISSN 1392–0359.
3. Bikmanienė, R. (2004). *Senstančio žmogaus pajamos ir būstas*. Leidykla: VDU, Kaunas.
4. Boldy, D., Grenade, L., Iredel, H., Steed, L. (2007). *The demographics of loneliness among older people in Perth, Western Australia. Australasian Journal on Ageing: Volume 26*, p 80-87.
5. Buber, M. Vertėjas: Sodeika, T. (1998). *Dialogo principas I – Aš ir Tu*. Leidykla: LVK Katalikų pasaulis.
6. Cacioppo J. T., Hawkley L. C. (2009). *Loneliness: Handbook of individual differences in social behavior*. New York, p. 225 - 240.
7. Christakis, N. A. (2013). *Social Contagion Theory: Examining Dynamic Social Networks and Human Behavior*.
8. Cibulskaitė, N., Laurinavičiūtė, J. (2008). *Vieništumo jausmą išgyvenančių paauglių elgesio ypatumai*. Leidykla: Pedagogika. ISSN 1392-0340.
9. Damulevičienė, G., Knašienė, J., Lesauskaitė, V., Macijauskienė, J. (2010). *Technologijų pritaikymas pagyvenusio amžiaus žmonių savarankiškumui palaikyti*. Kaunas, 46 p.
10. Davies, R., Scott A., Shahtamasebi S., Wenger G. (1996). *Social isolation and loneliness in old age*. Cambridge University Press, p. 54.
11. Dembinskas A. ir kiti. (2003). *Psichiatrija*. Leidykla: Vaistų žinios, 737 p. ISBN: 9955-511-21-4
12. Ekwall A., Sivberg B., Hallberg R. (2005). *Loneliness as a predictor of life among older caregivers*. Journal of Advanced Nursing, p. 24.
13. Harrison, M., Stewart. M., Hughes, K., Spitzer, D. (2002). *Immigrant Women: Making Connections to Community Resources for Support in Family Caregiving*, p. 752-765.
14. Julha, M. (2004). *Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere Longitudinal Study on Aging*. School of Public Health, p. 22.
15. Kanopienė, V. (2001). *Lyčių lygios galimybės*. Leidykla: Žmogaus socialinė raida, Vilnius.
16. Klokmanienė, L. (2008). *Socialinis darbas su klientų grupėmis*. Leidykla: Panevėžio kolegija, Panevėžys.
17. Kocai, E. (2009). *Fizinę negalią turinčių žmonių ekonominė atskirtis*. Leidykla: Socialinių tyrimų institutas, Vilnius.
18. Legkauskas, V. (2001). *Psichologijos įvadas*. Leidykla: VDU, Kaunas.
19. Lietuvos gėjų lyga. (2004) *Šeimos politikos ir teisės iššūkiai Europoje*. Vilnius: Lietuvos gėjų lyga. Žiūrėta 2013, balandžio 27, adresu: <http://www.gay.lt/family/knyga.pdf>

20. Liobikienė, N. T. (2004). *Mirtis, mirimas, netektis ir našlystė*. Leidykla: Vytauto Didžiojo Universitetas, Kaunas.
21. Luobikienė I., Guščinskienė J., Palidauskaitė J., Vaitkienė, R. (1997). *Sociologijos pagrindai*. Leidykla: Technologija, Kaunas.
22. Matulionis, A. (2004). *Lietuva stojant į Europos Sąjungą: ekonominė, sociologinė ir demografinė padėties analizė*. Socialinių tyrimų institutas, Vilnius.
23. Mikulionienė, S. (2004). *Senėjimo demografija*. Leidykla: VDU, Kaunas.
24. Minkutė, R., Vyšniauskienė, D. (2008). *Socialinės veiklos etika*. Kaunas: Technologija
25. Miškinis, K. (2006). *Šeima pasaulio šeimų kultūrose*. Leidykla: Karminas, Vilnius.
26. Moustakas C. E., Vertėjas: Petronienė G. (2008). *Vienatvė*. Leidykla: Žmogaus psichologijos studija. Vilnius, 230 p. ISBN 978-9955-99-871-6
27. Myers, D. G. (2000). *Psichologija*. Leidykla: Poligrafija ir Informatika, Vilnius.
28. Naujanienė, R. (2004). *Žmogaus adaptacija senstant*. Leidykla: VDU, Kaunas.
29. Palujanskienė, A. (2004). *Seno žmogaus psichologija*. Leidykla: VDU, Kaunas.
30. Palujanskienė, A., Pikūnas, J. (2005). *Stresas: atpažinimas ir įveikimas*. Leidykla: PLC, Kaunas.
31. Perlman, D., Peplau, L. A. (1998). *Loneliness. Encyclopedia of mental health*. San Diego, CA: Academic Press, p. 575 – 582.
32. Rogers, C. R. (2005). *Apie tapimą asmeniu*. Leidykla: Via Recta, Vilnius, 186 p.
33. Rudytė R., Sargautytė R. (1998). *Pagyvenusiu žmonių suicidinės rizikos veiksnių įvertinimas*. Leidykla: Psichologija, 58 p. ISSN 1392-0359.
34. Schnittker, J. Look at All the Lonely People. (2007). *Journal of Aging and Health*. Vol. 19: No. 4 659-682.
35. Sutton, C. (1999). *Socialinis darbas, bendruomenės veikla ir psichologija*. Leidykla: VU Specialiosios psichologijos laboratorija, Vilnius.
36. Tamulaitytė, I. (2009). *Senų žmonių griuvimai*. *Gerontologija*, 10 (2), p. 105-112.,
37. Yalom, D. I. (2000). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. Amazon: Basic Books.
38. Žukauskienė, R. (2007). *Raidos psichologija*. Leidykla: Margi raštai, Vilnius.
39. Валентиновна, А. Е. (2002). *Негативные и позитивные аспекты одиночества*. Труды МГТА: электронный журнал. Содержание выпуска №, 102 с.
40. Корчагина С. Г. (2008). *Психология одиночества*. Издательство: Московский психолого-социальный институт, 228 с. ISBN 978-5-9770-0076-5
41. Перлз Ф.(2001). *Практика гештальттерапии*. Издательство: Институт Общегуманитарных Исследований, Москва.
42. Покровский Н. Е., Иванченко Г. В. (2008). *Универсум одиночества. Социологические и психологические очерки*. Издательство: Логос, 75 с. ISBN: 978-5-98704-223-2

43. Пузанова. Ж.В. (2009). *Социологическое исследование одиночества: проблема построения концептуальной модели*. Кафедра социологии Российской университет дружбы народов, Москва.
44. Салливан Р. (2007). *Одиночество животных и людей*. Издательство: Эксмо, 233 с. ISBN: 456-1-538-64754-6
45. Самоукина, Н. В. *Психология и жизнь*. Статьи. 2010. Žiūrēta 2015, kovo 22, adresu: <http://psychology.nsu.ru/statsamoukina.html>

PRIEDAI

1 priedas

Nr.	Naujienu portalas	Straipsnio pavadinimas	El. šaltiniai (nuoroda į straipsnius)
1.	Delfi	Vienišos merginos išpažintis: negaliu pakesti laimingų porelių	http://www.delfi.lt/gyvenimas/meile/vieniso-s-merginos-ispazintis-negaliu-pakesti-laimingu-poreliu.d?id=64561482
2.	Delfi	Kodėl viengungiams nereikia moterų: vyrai irgi laukia savo princesių	http://www.delfi.lt/gyvenimas/meile/kodel-viengungiams-nereikia-moteru-vyrai-irgi-laukia-savo-princesiu.d?id=63922136
3.	Delfi	Nestereotipinis vienišius: jau greičiau merginai pyragą iškepsiu, nei skalbimo mašiną sutaisysiu	http://www.delfi.lt/pilietis/voxpathuli/nestereotipinis-vienisius-jau-greiciau-merginai-pyraga-iskepsiu-nei-skalbimo-masina-sutaisysiu.d?id=63958392
4.	Delfi	Vienišas 5-erius metus: moku vilioti moteris, bet negaliu rasti meilės	http://www.delfi.lt/pilietis/voxpathuli/vienisa-s-5-erius-metus-moku-vilioti-moteris-bet-negaliu-rasti-meiles.d?id=63979288
5.	Delfi	Graudi emigrantės istorija: vienvė spaudžia širdį	http://www.delfi.lt/pilietis/voxpathuli/graudi-emigrantes-istorija-vienatve-spaudzia-sirdi.d?id=63553332
6.	Delfi	Esu vienas kaip pirštas...	http://www.delfi.lt/gyvenimas/namai_ir_sei_ma/esu-vienas-kaip-pirstas.d?id=63521190
7.	Delfi	Vienatvė pasmerkia suaugusius žmones depresijai	http://www.delfi.lt/news/daily/health/vienatve-pasmerkia-suaugusius-zmones-depresijai.d?id=57269885
8.	Delfi	Vienatvė kenkia sveikatai kaip ir rūkymas	http://www.delfi.lt/news/daily/health/vienatve-kenkia-sveikatai-kaip-ir-rukymas.d?id=48149447
9.	Delfi	Tyrimas: vienišumas turi akivaizdžių sąsajų su mirtinomis ligomis	http://www.delfi.lt/news/daily/health/tyrimas-vienisumas-turi-akivaizdziu-sasaju-su-mirtinomis-ligomis.d?id=64054674&com=1&no=0&s=2

10.	Delfi	Jauna, graži, bet – vieniša. Klaidos, kurias daro antros pusės nerandantys žmonės	http://www.delfi.lt/news/daily/lithuania/jauna-grazi-bet-vienisa-klaidos-kurias-daro-antros-puses-nerandantys-zmones.d?id=64013316
11.	Delfi	XXI a. ryškė - vienišumas trumpina gyvenimą labiau nei tikėjotės	http://www.delfi.lt/news/daily/lithuania/xxi-a-rykste-vienisumas-trumpina-gyvenima-labiau-nei-tikejotes.d?id=63965640
12.	Delfi	Kodėl turintys šeimą ar partnerį žmonės jaučiasi vieniši?	http://www.delfi.lt/gyvenimas/meile/kodel-turintys-seima-ar-partneri-zmones-jauciasi-vienisi.d?id=61753717
13.	Delfi	Jaučiatės vienišas, socialiai izoliuotas? Tai gali būti pavojinga	http://www.delfi.lt/gyvenimas/karjera/jauciates-vienisas-socialiai-izoliuotas-tai-gali-buti-pavojinga.d?id=61321817
14.	Delfi	Kiek iš tikro realu turėti draugų?	http://www.delfi.lt/gyvenimas/namai_ir_seima/kiek-is-tikro-realu-tureti-draugu.d?id=61224089
15.	Delfi	Esu graži, bet kodėl netraukiu vyrų?	http://www.delfi.lt/news/daily/health/tyrimas-vienisumas-turi-akivaizdziu-sasaju-su-mirtinomis-ligomis.d?id=64054674&com=1&no=0&s=2
16.	Delfi	Vienišumas ir demencija: kokios sąsajos?	http://www.delfi.lt/news/daily/health/vienisumas-ir-demencija-kokios-sasajos.d?id=60202141
17.	Delfi	Vienišiaus gyvenimas, arba kodėl plikas vyras ieško supermoters	http://www.delfi.lt/pilietis/voxpathuli/vienisiaus-gyvenimas-arba-kodel-plikas-vyras-iesko-supermoters.d?id=60061233
18.	Delfi	Psichologo patarimai. Jaučiuosi vieniša, nes neturiu antros pusės	http://www.delfi.lt/gyvenimas/meile/psichologo-patarimai-jauciuosi-vienisa-nes-neturiu-antros-puses.d?id=59349985
19.	Delfi	Vienišių visuomenė: jauni, žavūs, gražūs, bet vieniši	http://www.delfi.lt/pilietis/voxpathuli/vienisiu-visuomene-jauni-zavus-grazus-bet-vienisi.d?id=54562427
20.	Delfi	Jei vaikas jaučiasi vienišas	http://www.delfi.lt/gyvenimas/namai_ir_seima/jei-vaikas-jauciasi-vienisas.d?id=43172449

21.	Delfi	Valentino dienos psichozė, arba kodėl vienišumas nebėra vertybė	http://www.delfi.lt/news/daily/lithuania/vale-ntino-dienos-psichoze-arba-kodel-vienisumas-nebera-vertybe.d?id=42033455&com=1&no=0&s=2
-----	-------	---	---

2 priedas

Nr.	Naujienų portalas	Straipsnio pavadinimas	El. šaltiniai (nuoroda į straipsnius)
1.	Balsas	Vyrai bijo susitikti potencialią partnerę	http://www.balsas.lt/naujiena/781167/vyrai-bijo-susitikti-potencialia-partnere
2.	Balsas	Mokslininkai: vienvė gali nuvaryti į kapus greičiau nei nutukimas ar skurdas	http://www.balsas.lt/naujiena/776479/mokslininkai-vienatve-gali-nuvaryti-i-kapus-greiciau-nei-nutukimas-ar-skurdas
3.	Balsas	Gyventi vienumoje pasirenka žmonės	http://www.balsas.lt/naujiena/776270/gyventi-vieni-zmones-pasirenka-ir-del-profesinio-nuovargio
4.	Balsas	Vienatvė sutirpsta atvėrus sielos duris	http://www.balsas.lt/naujiena/768780/vienatve-sutirpsta-atverus-sielos-duris
5.	Balsas	Mintys apie vienvė – ne šventėms	http://www.balsas.lt/naujiena/768477/mintys-apie-vienatve-ne-sventems
6.	Balsas	Vėl esi vienišas? Pradėk medžioklę!	http://www.balsas.lt/naujiena/390478/vel-esi-vienisas-pradek-medziokle
7.	Balsas	Kodėl vasarą gera būti vienišai?	http://www.balsas.lt/naujiena/746089/kodel-vasara-gera-buti-vienisai
8.	Balsas	Psichologas: nuo senbernystės vyrus gelbėja pažintys internete	http://www.balsas.lt/naujiena/815676/psichologas-nuo-senbernystes-vyrus-gelbeja-pazintys-internete
9.	Balsas	Gyvenimas po skyrybų: kaip paleisti praeitį ir pradėti naują gyvenimą	http://www.balsas.lt/naujiena/733759/gyvenimas-po-skyrybu-kaip-paleisti-praeiti-ir-pradeti-nauja-gyvenima
10.	Balsas	Kaip išgyventi po skyrybų	http://www.balsas.lt/naujiena/729868/kaip-isyventi-po-skyrybu

11.	Balsas	Kaip išvengti vienatvės dirbant iš namų?	<a href="http://www.balsas.lt/naujiena/725316/kaip-
isvengti-vienatves-dirbant-is-namu">http://www.balsas.lt/naujiena/725316/kaip- isvengti-vienatves-dirbant-is-namu
12.	Balsas	Tyrimas: vienatvė trumpina gyvenimą	<a href="http://www.balsas.lt/naujiena/724771/tyrima-
s-vienatve-trumpina-gyvenima">http://www.balsas.lt/naujiena/724771/tyrima- s-vienatve-trumpina-gyvenima
13.	Balsas	Vienišų valentinių bendrovėms dar nereikia	<a href="http://www.balsas.lt/naujiena/716776/vienis-
u-valentinu-bendrovems-dar-nereikia">http://www.balsas.lt/naujiena/716776/vienis- u-valentinu-bendrovems-dar-nereikia
14.	Balsas	Tyrėjai: vienatvė ir juokas – užkrečiamos būsenos	<a href="http://www.balsas.lt/naujiena/712219/tyrejai-
-vienatve-ir-juokas-uzkrečiamos-busenos">http://www.balsas.lt/naujiena/712219/tyrejai- -vienatve-ir-juokas-uzkrečiamos-busenos
15.	Balsas	Imuninei sistemai gali pakenkti vienatvės būseną	<a href="http://www.balsas.lt/naujiena/711787/vienat-
ve-kenkia-zmogaus-imuninei-sistemai">http://www.balsas.lt/naujiena/711787/vienat- ve-kenkia-zmogaus-imuninei-sistemai
16.	Balsas	Artimumas visada rizikingas, bet vienišumas trumpina gyvenimą	<a href="http://www.balsas.lt/naujiena/775081/artimu-
mas-visada-rizikingas-bet-vienisumas-
trumpina-gyvenima">http://www.balsas.lt/naujiena/775081/artimu- mas-visada-rizikingas-bet-vienisumas- trumpina-gyvenima
17.	Balsas	Vienišumas yra baisi, tikra tiesa	<a href="http://www.balsas.lt/naujiena/617911/vienis-
umas-yra-baisi-tikra-tiesa">http://www.balsas.lt/naujiena/617911/vienis- umas-yra-baisi-tikra-tiesa
18.	Balsas	Esu vienišius, neturiu draugų. Ar tai normalu?	<a href="http://www.balsas.lt/naujiena/310134/esu-
vienišius-neturiu-draugu-ar-tai-normalu">http://www.balsas.lt/naujiena/310134/esu- vienišius-neturiu-draugu-ar-tai-normalu

3 priedas

Nr.	Naujienų portalas	Straipsnio pavadinimas	El. šaltiniai (nuoroda į straipsnius)
1.	Lrytas	Kodėl žmonės renkasi vienatvę? (knygos „Gyvenimas po vieną“ ištrauka)	<a href="http://www.lrytas.lt/-
13893590741388578647-kod%C4%97l-
%C5%BEmon%C4%97s-renkasi-
vienatv%C4%99-knygos-gyvenimas-po-
vien%C4%85-i%C5%A1trauka.htm">http://www.lrytas.lt/- 13893590741388578647-kod%C4%97l- %C5%BEmon%C4%97s-renkasi- vienatv%C4%99-knygos-gyvenimas-po- vien%C4%85-i%C5%A1trauka.htm
2.	Lrytas	Gyvenimas vienatvėje didina riziką širdžiai ?	<a href="http://www.lrytas.lt/gyvenimo-
budas/sveikata/gyvenimas-vienatveje-
didina-rizika-sirdziai.htm">http://www.lrytas.lt/gyvenimo- budas/sveikata/gyvenimas-vienatveje- didina-rizika-sirdziai.htm
3.	Lrytas	Savo išvaizda nepatenkinta moteris užsisklendė vienatvėje	<a href="http://bendraukime.lrytas.lt/konkursai/savo-
isvaizda-nepatenkinta-moteris-uzsisklende-
vienatveje.htm">http://bendraukime.lrytas.lt/konkursai/savo- isvaizda-nepatenkinta-moteris-uzsisklende- vienatveje.htm

4.	Lrytas	Vienatvė „Facebook“ tokia pat skausminga, kaip realybėje	http://www.lrytas.lt/-13499507531348109433-vienatv%C4%97-facebook-tokia-pat-skausminga-kaip-realyb%C4%97je.htm
5.	Lrytas	Žmonės miršta ne nuo ligos, o nuo vienatvės	http://www.lrytas.lt/-13420839451340297025-%C5%BEmon%C4%97s-mir%C5%A1ta-ne-nuo-ligos-o-nuo-vienatv%C4%97s.htm
6.	Lrytas	Septynios vienatvės pozicijos	http://www.lrytas.lt/-13409733531339861992-septynios-vienatv%C4%97s-pozicijos.htm
7.	Lrytas	Kaip pabėgti nuo vienatvės?	http://www.lrytas.lt/-13395698621338523349-kaip-pab%C4%97gti-nuo-vienatv%C4%97s.htm
8.	Lrytas	Karštas vanduo padeda atsikratyti vienatvės jausmo	http://www.lrytas.lt/-13098747791309581759-kar%C5%A1tas-vanduo-paded-a-atsikratyti-vienatv%C4%97s-jausmo.htm
9.	Lrytas	Vienatvė - ne baubas, o draugas	http://www.lrytas.lt/-13097863971309300481-vienatv%C4%97-ne-baubas-o-draugas.htm
10.	Lrytas	Per didelis partnerių pasirinkimas pasmerkia vienatvei	http://www.lrytas.lt/-12990712091297480127-per-didelis-partneri%C5%B3-pasirinkimas-pasmerkia-vienatvei.htm
11.	Lrytas	Mokslininkai ištyrė, kad vienatvė „užkrečiama“ kaip gripas	http://it.lrytas.lt/-12596775281257880821-mokslininkai-i%C5%A1tyr%C4%97-kad-vienatv%C4%97-u%C5%BEkre%C4%8Diama-kaip-gripas.htm?p=1
12.	Lrytas	Vienatvė ir jos spalvos	http://www.lrytas.lt/-12348216611233820946-vienatv%C4%97-ir-jos-spalvos.htm

13.	Lrytas	Psichoanalitikė V. Aputytė: „Vienišumas labai svarbus žmogiškumui“	http://www.lrytas.lt/-12993919751298039855-psychoanalitik%C4%97-v-apytyt%C4%97-vieni%C5%A1umas-labai-svarbus-%C5%BEmogi%C5%A1kumui.htm
14.	Lrytas	Psichiatrė: „Šventės apnuogina žmogaus vienišumą“	http://www.lrytas.lt/-13977435471396772673-psichiatr%C4%97-%C5%A1vent%C4%97s-apnuogina-%C5%BEmogaus-vieni%C5%A1um%C4%85.htm

4 priedas

Nr.	Naujienų portalas	Straipsnio pavadinimas	El. šaltiniai (nuoroda į straipsnius)
1.	15min	Vienatvė kenkia žmogaus imuninei sistemai	http://www.15min.lt/naujiena/ziniosgyvai/sveikata/vienatve-kenkia-zmogaus-imuninei-sistemai-541-298945
2.	15min	Vienatvė didina riziką susirgti vėžiu, įrodė mokslininkai	http://www.15min.lt/naujiena/laisvalaikis/ivairenybes/vienatve-didina-vezio-rizika-irode-mokslininkai-61-74785
3.	15min	Slegia vienatvė? Treniruokite savo mintis	http://www.15min.lt/naujiena/ziniosgyvai/sveikata/slegia-vienatve-treniruokite-savo-mintis-541-236631
4.	15min	Šventę kartina vienatvė	http://www.15min.lt/zmones/naujiena/gyvenimo-skonis/santykiai/svente-kartina-vienatve-13-76866
5.	15min	Kaip išverti vienatvę? Pataria psichologė Marija Vaštakė ir prodiuserė Laima Lapkauskaitė	http://www.15min.lt/zmones/naujiena/gyvenimo-skonis/santykiai/kaip-istverti-vienatve-pataria-psichologe-marija-vastake-ir-prodiusere-laima-lapkauskaite-13-343838

6.	15min	Psichologė pataria: ką daryti, kai nesiseka meilė, o vientvė gąsdina?	http://www.15min.lt/zmones/naujiena/gyvenimo-skonis/santykiai/psichologe-pataria-ka-daryti-kai-nesiseka-meileje-o-vienatve-gasdina-13-318025
7.	15min	Tyrėjai: vientvė ir jos alter ego – juokas – užkrečiamos būsenos	http://www.15min.lt/mokslasit/straipsnis/lab-oratorija/tyrejai-vienatve-ir-jos-alter-ego-juokas-uzkrečiamos-busenos-650-299560
8.	15min	Psichologė Aistė Diržytė: „Nežvelkite į vyrus kaip voras į muses“	http://www.15min.lt/ji24/straipsnis/namai/ji-ir-jis/psichologe-aiste-dirzyte-nezvelkite-i-vyrus-kaip-voras-i-muses-552-253576
9.	15min	Vieniša, bet laiminga. Ar tai įmanoma?	http://www.15min.lt/ji24/straipsnis/sielai-ir-kunui/psichologija/vienisa-bet-laiminga-ar-tai-imanoma-556-280091
10.	15min	Kova su vientve: dizainerė iš Nyderlandų nusimezgė sau idealų vyrą	http://www.15min.lt/naujiena/laisvalaikis/iv-airenybes/kova-su-vienatve-dizainere-is-nyderlandu-nusimezge-sau-idealu-vyra-video-61-329332
11.	15min	Gyventi vieni žmonės pasirenka ir dėl profesinio nuovargio	http://www.15min.lt/naujiena/ziniosgyvai/sv-eikata/gyventi-vieni-zmones-pasirenka-ir-del-profesinio-nuovargio-541-405859
12.	15min	Vieniųjų gyvenimo plusai ir minusai	http://www.15min.lt/ji24/straipsnis/namai/ji-ir-jis/vienisiu-gyvenimo-plusai-ir-minusai-552-245654
13.	15min	7 vienišos trisdešimtmetės klaidos	http://www.15min.lt/ji24/straipsnis/namai/ji-ir-jis/7-vienisos-trisdesimtmetes-klaidos-552-418388
14.	15min	Apklausa: kodėl vyrai veda?	http://www.15min.lt/ji24/straipsnis/namai/ji-ir-jis/apklausa-kodel-vyrai-veda-552-360760

5 priedas

Nr.	Naujienų portalas	Straipsnio pavadinimas	El. šaltiniai (nuoroda į straipsnius)
1.	Alfa	Psichologo komentaras: vienvė užsienyje	http://www.alfa.lt/straipsnis/15163649/psichologo-komentaras-vienatve-uzsienyje
2.	Alfa	Kodėl tobulos moterys lieka vienišos?	http://www.alfa.lt/straipsnis/15146278/kodel-tobulos-moterys-lieka-vienisos#.U12CNvmSzIY
3.	Alfa	Vienišos merginos gidas: kaip išverti šventes?	http://www.alfa.lt/straipsnis/15169537/vienisos-merginos-gidas-kaip-istverti-sventes#.U12DsvmSxMA