

Weronika Litwin

Uniwersytet Rzeszowski

SAMOTNOŚĆ MŁODZIEŻY

Wprowadzenie

Okres dojrzewania to czas, w którym młody człowiek poszukuje swojej tożsamości oraz decyduje o wyborze ścieżki życiowej, a rozstrzygając o przebiegu własnej przyszłości, może konfrontować się z licznymi przeszkodami¹. Szczególnym problemem wśród adolescentów, na który warto zwrócić uwagę, jest odczuwanie samotności. Samotność może pojawić się w każdym momencie życia, w różnych miejscach (w szkole, rodzinie, zakładzie pracy) oraz w rozmaitych okolicznościach, m.in w przypadku wystąpienia przemocy, bezdomności bądź uzależnień².

Zjawisko to jest postrzegane na różne sposoby w zależności od indywidualnych cech człowieka. Jego źródeł należy poszukiwać przede wszystkim poza jednostką, w szczególności w różnorodnych sytuacjach życiowych. Obecnie młodzież narażona jest na wiele wyzwań związanych z rozwojem cywilizacyjnym, co może prowadzić do odczuwania przewlekłej samotności. Janusz Mastalski zwraca uwagę na cztery wymiary tego zjawiska:

- rozczarowująca szkoła – przestrzeń, w której brakuje zrozumienia potrzeb młodego człowieka;
- samotność w rodzinie – zaburzone stosunki rodzinne spowodowane brakiem empatii oraz bliskości ze strony członków rodziny, zaniedbywaniem obowiązków,

¹ K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność młodzieży*, Bydgoszcz 2010, s. 7.

² *Różne oblicza samotności. Konteksty pedagogiczne*, red. K. Wasilewska-Ostrowska, Warszawa 2019, s. 9.

bagatelizowaniem i nierozwiązywaniem zaistniałych problemów, brakiem czasu na spędzanie wspólnych chwil w rodzinnym gronie;

- niepokojący świat wartości – zniekształcenie sfer istotnych dla człowieka; autonomii, miłości, wzorów do naśladowania, prawdy;
- cywilizacyjne pułapki – przez korzystanie i zagłębianie się w wirtualnej przestrzeni młodzież jednocześnie ogranicza swoje funkcjonowanie w świecie realnym. Pojawiający się wówczas iluzoryczny wolny wybór i równoczesne pragnienie zapomnienia o problemach może prowadzić do beztróskiego sięgania po używki³.

Samotność i osamotnienie w literaturze przedmiotu

Samotność nie jest zjawiskiem oczywistym do zdefiniowania. W literaturze przedmiotu istnieje rozróżnienie pojęć „samotność” oraz „osamotnienie”. Jan Szczepański wyodrębnił dwa stany: samotność, która jest pozytywnym elementem oraz osamotnienie jako podłoże smutku i bólu⁴. Według tego autora samotność może pochodzić z dokonania dobrowolnego wyboru i jest spowodowana brakiem stosunków z innymi osobami. Jednakże osoba samotna ma wówczas kontakt z samym sobą. Z kolei osamotnienie wynika z braku interakcji zarówno z innymi ludźmi, jak i z własnym światem wewnętrznym⁵. Elżbieta Dubas w swojej pracy również wyróżnia samotność oraz osamotnienie⁶. Twierdzi, że samotność w niektórych okolicznościach niekoniecznie jest zjawiskiem krzywdzącym. Mianowicie, jeżeli jednostka dobrowolnie izoluje się, po to aby wzmocnić więzi z innymi ludźmi i światem oraz poznać i kształtować własną świadomość, to wówczas ma miejsce samotność o wydźwięku pozytywnym. Jednakże osamotnienia nie powinno się interpretować optymistycznie, gdyż najczęściej wynika ono z niedostatecznej spójności czy solidarności w stosunku do drugiej osoby oraz z braku odczuwania emocji towarzyszących tym okolicznościom⁷.

Na zjawisko samotności zwracają uwagę przedstawiciele różnych dyscyplin naukowych: socjologii, psychologii, filozofii czy pedagogiki. W socjologii zakłada się, że samotność to stan spowodowany pewnym uwarunkowaniem społecznym. Człowiek poprzez zmiany cywilizacyjno-kulturowe zmaga się z niepo-

³ Za: B. Krupa, *Samotność – znak czasu* [w:] *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć, aby pomóc*, red. Z.B. Gaś, Lublin 2013, s. 108.

⁴ K. Szafrąska, *Problematyka samotności i poczucie osamotnienia młodzieży, wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych*, „Resocjalizacja Polska” 2017, nr 13, s. 194.

⁵ *Ibidem*.

⁶ E. Dubas, *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Łódź 2000, s. 129.

⁷ *Ibidem*, s. 130.

kojem i dezorientacją, niekiedy rezygnuje z własnych dążeń na rzecz wspólnoty⁸. Zygmunt Bauman uważa, że człowiek, który przeżywa wykluczenie w społeczeństwie, czuje się niedoceniany i lekceważony, co może doprowadzić do dezintegracji i odizolowania⁹.

W ujęciu psychologicznym samotność określana jest jako stan deprywacji wywołany zaburzeniem kontaktów społecznych, potrzeb emocjonalnych lub osobistych predyspozycji, ale również z powodu zmieniających się przyczyn zewnętrznych¹⁰. Erich Fromm zakłada dwoistość struktury społeczeństwa, gdyż umożliwia człowiekowi autonomię i samowystarczalność, ale z drugiej strony prowadzi do odosobnienia¹¹.

Filozofia z kolei rozpatruje samotność na wiele sposobów. Według Jean-Jacques'a Rousseau – samotnika z wyboru – cywilizacja sprawia, że człowiek jest zdezorientowany i wrogi. Co więcej cywilizacja powoduje, że człowiek jest uzależniony od drugiego, co czyni go przygnębionym i niespełnionym. To nieporozumienie pomiędzy istotą ludzką a cywilizacją wspomaga bycie samotnym. Ponadto zdaniem autora człowiek jest samotny, będąc w tłumie, gdyż więzi społeczne są fałszywe i oparte na dążeniu do własnych korzyści¹². Zdaniem Emmanuela Mouniera samotność występuje, gdy człowiek skupia się jedynie na sobie bądź jedynie na otaczającym go świecie, pomijając przy tym swoje potrzeby. Według tego filozofa samotność nie jest naturalnie występującym stanem, gdyż człowiek domaga się kontaktu z drugą osobą i tylko interakcja z innymi może pomóc w zwalczaniu tej izolacji¹³.

W pedagogice natomiast samotność ujmuje się jako problem społeczny spowodowany ubytkiem stosunków psychicznych i/lub fizycznych z osobami ważnymi dla jednostki. Alicja Szymborska uważa, że samotność występuje, gdy rodzina zmagą się z dysfunkcjami lub gdy jej członkowie mają problemy emocjonalnie¹⁴. Maria Łopatkowa zaś twierdzi, że o samotności można mówić już w dzieciństwie, kiedy dzieci trafiają do placówek opiekuńczych, ponieważ rodzice nie mają dla nich wystarczająco dużo czasu. Jednakże nawet opieka ze strony wykwalifikowa-

⁸ K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność młodzieży...*, s. 17.

⁹ Z. Bauman, *Globalizacja i co z tego dla ludzi wynika*, Warszawa 2000, s. 137.

¹⁰ K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność młodzieży...*, s. 11.

¹¹ *Ibidem*, s. 12, za: E. Fromm, *Ucieczka od wolności*, Warszawa 1970.

¹² M. Baranowska, *Jana Jakuba Rousseau refleksja o naturze człowieka* [w:] „Rodzinna Europa”, *europańska myśl polityczno-prawna u progu XXI wieku*, red. P. Fiktus, H. Malewski, M. Marszał, Wrocław 2015, s. 67.

¹³ K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność młodzieży...*, s. 16, za: T. Gadacz, *Wypisy z ksiąg filozoficznych. O samotności. O spotkaniu*, Kraków 1995, s. 126–127.

¹⁴ L. Albański, S. Gola, *Wybrane zagadnienia z pedagogiki opiekuńczej*, Jelenia Góra 2013, s. 95–96.

nych pracowników nie zastąpi dzieciom rodziców. Samotne są również dzieci wychowujące się z jednym rodzicem, jednak autorka za najtrudniejszą postać samotności uważa sieroctwo. Dziecko wówczas opuszcza dom rodzinny i zrywa relacje z najbliższymi, a pozostawiając swoje dotychczasowe życie, musi zamieszkać w placówce¹⁵.

Istota i rodzaje poczucia samotności

Samotność jest zjawiskiem niejednolitym, ponieważ ludzie w różny sposób reagują na jej przebieg. Dla jednego może to być poważne wyzwanie, z którym nie jest w stanie sobie radzić, z kolei innemu przebywanie w samotności nie sprawia większych trudności, wręcz jest dla niego korzystne. Według Andrzeja Januszewskiego niebagatelny wpływ na odczuwanie samotności mają cechy osobowościowe jednostek. Jak twierdzi autor, osoby bierne, niezaradne, zamknięte i skoncentrowane na sobie są bardziej narażone na negatywne skutki samotności niż osoby kreatywne, pełne energii, otwarte na nowe doświadczenia¹⁶.

U młodzieży można scharakteryzować dwa oblicza samotności¹⁷. Jeżeli trwa ona jedynie chwilowo i jest przeżywana w sposób uświadomiony, można mówić o jej pozytywnym aspekcie. Wówczas pozwala młodemu człowiekowi poznać siebie, swoje potrzeby, a co więcej umożliwia rozwój oraz refleksję nad dalszymi etapami życia. Jednak, kiedy młody dorosły separuje się od ludzi, ale jednocześnie dąży w sposób desperacki do kontaktu z nimi, wówczas mamy do czynienia z negatywnym przejawem samotności¹⁸.

Samotność cechują trzy fazy¹⁹. Pierwsza z nich to samotność chwilowa, która jest reakcją na zmianę życiową oraz na bodźce zewnętrzne, przez które w konsekwencji może nastąpić zanikanie bliskich stosunków międzyludzkich. Ta faza trwa krótki czas i zanika. Drugą fazą jest stopniowe odsuwanie się, które jest konsekwencją utraty zaufania nie tylko do drugiego człowieka, ale również do siebie. Wówczas zmienia się postawa i sposób wyrażania siebie. W trzeciej fazie, zwanej samotnością chroniczną, następuje świadome odosobnienie, zmniejszona wrażliwość na bodźce, zwątpienie. Ponadto zanikają tendencje do dbania

¹⁵ B. Matyjas, *Źródła prowadzące do osamotnienia dziecka w rodzinie*, „Wychowanie w Rodzinie” 2011, nr 4, s. 130.

¹⁶ M. Sendyk, *Osamotnienie jako konsekwencja zaburzeń więzi emocjonalnych w rodzinie*, „Wychowanie w Rodzinie” 2011, nr 4, s. 141.

¹⁷ B. Krupa, *Samotność – znak czasu...*, s. 107.

¹⁸ *Ibidem*.

¹⁹ J. Wtórniak, *Doświadczenie samotności przez młodych dorosłych*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2020, nr 590(5), s. 71.

o relacje z ludźmi, następują problemy z komunikacją oraz z przejawami i akceptacją uznania²⁰.

Zofia Dołęga zaproponowała koncepcję samotności, którą ukształtowała na egzystencjalno-emocjonalno-kognitywnym podejściu. Zakłada się w nim „podmiotowy i świadomy charakter funkcjonowania człowieka; wielowymiarowość jego potrzeb, dążeń, pragnień; akcentowanie procesów zmian i rozwoju; wszechobecność procesów wartościowania i tworzenia sieci znaczeń emocjonalnie nominowanych; dysponowanie przez jednostkę strukturami intelektualno-emocjonalnymi ważnymi w określaniu celów, dążeń oraz osobistej orientacji życiowej”²¹. W swoim poglądzie wyróżniła trzy rodzaje samotności:

- poczucie samotności emocjonalnej (subiektywnej) – to brak ufności i tolerancji w stosunku do siebie i innych, brak pozytywnych emocji podczas kontaktów z istotnymi dla nas osobami, niekorzystne postrzeganie siebie w stosunkach społecznych, przekonanie o braku satysfakcjonujących i bliskich relacji;
- poczucie samotności społecznej (fizycznej, obiektywnej) – wiąże się z trudnościami w określeniu swojej pozycji społecznej i ważności dla partycypanta więzi społecznych. Ma związek z przeżywaniem odizolowania i marginalizacji. Wynika z postrzegania relacji z innymi jako niewystarczającej. Osoba samotna w znaczeniu społecznym może odczuwać ze strony innych lekceważenie czy nieprzydatność;
- poczucie samotności egzystencjonalnej – wynika z braku integracji ze światem oraz ludźmi. Jest poczuciem braku utożsamiania się z przyjętymi normami, wartościami oraz aspiracjami żywymi. W tej samotności nie akceptuje się ustalonego obrazu świata. Człowiek nie jest zdolny do ujmowania sensu własnego życia²².

Inną typologię zaproponowała Agnieszka Kulig, która wyróżniła samotność sytuacyjną, związaną z pojawieniem się określonych sytuacji życiowych (utrata bliskiej osoby, izolacja z powodu przeżywania choroby) oraz samotność jako samodzielny wybór stylu życia²³.

Wykluczenie rówieśnicze a samotność

Istotnym aspektem życia młodego człowieka jest przynależność do grupy i prawidłowe funkcjonowanie w jej obrębie. Dlatego młodzież wykazuje zainteresowanie płcią przeciwną, a także uczestniczy w spotkaniach bądź wyjazdach,

²⁰ *Ibidem*.

²¹ Z. Dołęga, *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Katowice 2003, s. 19.

²² *Ibidem*, s. 22–24.

²³ A. Kulig, *Przestrzeń samotności w kulturze*, „Forum Oświatowe” 2014, nr 1(51), s. 38.

po to aby nawiązać nowe znajomości²⁴. Współuczestniczenie w danej zbiorowości pozwala jednostce na rozwój oraz przeżycie²⁵. W okresie dorastania rówieśnicy są grupą, która zastępuje w pewnym stopniu rodzinę i daje możliwość podejmowania różnych ról społecznych. Ponadto przebywanie z grupą rówieśniczą buduje tożsamość adolescenta oraz kształtuje jego układ wartości²⁶. Jednakże w sytuacji, gdy poziom aktywności danej osoby w grupie jest znikomy i uniemożliwia wspomniane doskonalenie siebie i przetrwanie, wówczas można mówić o wykluczeniu jednostki z tej grupy²⁷.

Zjawisko wykluczenia charakteryzuje się wielowymiarowością oraz postępującym dynamicznie przebiegiem. Wykluczenie rówieśnicze może powodować u osoby doświadczającej go szereg nieprzyjemnych uczuć, m.in. wyobcowanie, poczucie braku przydatności, kłopoty z akceptacją samego siebie, obawę, strach czy silne poczucie samotności. Niekiedy prowadzi do zerwania relacji z bliskimi, rówieśnikami bądź społecznością²⁸. Zatem wykluczenie z grupy jest silnie powiązane z poczuciem samotności, ponieważ osoba, nie otrzymując akceptacji rówieśników, może czuć się wyizolowana z grupy. Możliwe jest także wystąpienie zjawiska odwrotnego – gdy młody człowiek izoluje się od grona bliskich sobie ludzi, jednocześnie zostaje sukcesywnie odrzucony²⁹.

W reakcji na poczucie samotności młody człowiek może wykazywać dwa rodzaje zachowań: skłonności do agresji bądź rezygnację z uczestniczenia w grupie rówieśniczej³⁰. W pierwszym przypadku adolescenti poprzez zachowania odbiegające od normy próbują zwrócić uwagę otaczającego ich społeczeństwa. Takie osoby, aby zniwelować brak przystosowania do grupy i podnieść swoją wartość, dopuszczają się zastraszania, przemocy, niekiedy wymuszania pieniędzy czy dóbr materialnych od rówieśników. Takie zachowania są charakterystyczne dla osób ekstrawertycznych. Drugi rodzaj zachowania odnosi się z kolei do osób o introwertycznym typie osobowości i od pierwszego różni się diametralnie, ponieważ wówczas młodzież zamiast wyrażać swoje uczucia, skrywa je w sobie, tracąc przy tym pewność siebie. Przejawem tego typu zachowania mogą być zaburzenia snu, apetytu, kłopoty z koncentracją czy problemy w szkole, takie jak wagar, złe oceny³¹.

²⁴ A. Graboś-Złotek, *Samotność wśród dorastającej młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2013, nr 1, s. 48–49.

²⁵ S. Jaskulska, W. Poleszak, *Wykluczenie rówieśnicze* [w:] *Wychowawcze i społeczno-kulturowe kompetencje współczesnych nauczycieli. Wybrane konteksty*, red. J. Pyżalski, Łódź 2015, s. 156.

²⁶ M. Jakuta, *Zagubieni w tłumie – poczucie osamotnienia u współczesnej młodzieży*, „Resocjalizacja Polska” 2012, nr 3, s. 404.

²⁷ S. Jaskulska, W. Poleszak, *Wykluczenie rówieśnicze...*, s. 156.

²⁸ *Ibidem*.

²⁹ M. Jakuta, *Zagubieni w tłumie...*, s. 404.

³⁰ *Ibidem*, s. 404–405.

³¹ *Ibidem*, s. 405.

W związku z powyższym dla młodych ludzi tak istotne jest posiadanie osób godnych zaufania oraz takich, które będą rozumiały ich potrzeby. W relacjach rówieśniczych niebagatelne znaczenie ma również poczucie bycia lubianym oraz ważnym³².

Doświadczenie samotności w rodzinie

Rodzina jest fundamentalnym i naturalnym środowiskiem funkcjonowania i rozwoju człowieka. To w niej od najmłodszych lat uczymy się prawidłowego postępowania, postaw wobec drugiego człowieka, odpowiednich zasad i reguł obowiązujących w społeczeństwie. To, w jaki sposób zostanie wychowany młody człowiek w rodzinie, będzie mieć wpływ na jego przyszłość³³.

Tadeusz Pilch na podstawie ról, jakie pełni rodzina w stosunku do jej członków, wyróżnił następujące jej funkcje: opiekuńcza, wychowawcza, socjalna (pomocowa), rodzicielska (prokreacyjna), materialno-ekonomiczna, seksualna, kulturalna oraz socjalizacyjna. Jeżeli rodzina nie wypełnia należycie wyżej wymienionych zadań, to w jej obrębie mogą pojawić się różnego rodzaju zachowania patologiczne³⁴. Ponadto w rodzinie mogą uwidaczniać się zaburzenia w takich sferach jak: stan zdrowia, jej struktura, sytuacja materialno-ekonomiczna, zbiór czynników psychospołecznych czy kulturalnych. Dysfunkcje w tych obszarach wpływają niekorzystnie na funkcjonowanie osób w danej rodzinie³⁵. Wszelkie nieprawidłowości w relacjach rodzinnych wywierają negatywny wpływ na jej członków, a w szczególności na życie dzieci – ich dzieciństwo, później dorastanie, okres dorosłości oraz starości³⁶.

Do elementów, które mają wpływ na podtrzymanie i rozwój relacji rodzinnych, zaliczyć można czas spędzony razem, wspólny udział w wydarzeniach dnia codziennego oraz obecność, przy czym chodzi o obecność psychiczną i wzajemne bycie dla siebie, a nie jedynie bytowanie w tym samym domu³⁷.

³² P. Grygiel, G. Humenny, *Samotność a poczucie integracji z rówieśnikami klasowymi – jeden czy dwa typy doświadczenia?* [w:] *Diagnozowanie twórczości uczniów i nauczycieli*, red. B. Niemierko, M.K. Szmigel, Kraków 2016, s. 306.

³³ A. Stawiszyńska, *Świadomość istoty i przejawów zachowań patologicznych w rodzinie u młodzieży w okresie wczesnej adolescencji* [w:] *Młodzież – dorośli: zjawiska społeczne. Wybrane problemy*, red. T. Sołtysiak, E. Kubiak-Szyborska, Bydgoszcz 2010, s. 79.

³⁴ *Encyklopedia pedagogiczna*, red. T. Pilch, Warszawa 2006, s. 321–324.

³⁵ A.W. Janke, *Pedagogika na progu XXI wieku. Rozwój, przedmiot, obszary refleksji i badań*, Toruń 2004, s. 246.

³⁶ J. Zimny, *Zjawisko samotności – wyzwania i zagrożenia*, „Pedagogika Katolicka” 2014, nr 14, s. 23.

³⁷ M. Kowalewska, A. Goździalska, J. Jaśkiewicz, *Cierpienie w samotności wśród ludzi – o samotności dziecka we współczesnej rodzinie*, „Państwo i Społeczeństwo” 2013, nr 1, s. 98.

Samotność dziecka w rodzinie można określić jako „sieroctwo duchowe” bądź „sieroctwo emocjonalne” i przejawia się odczuwaniem przez nie odrzucenia emocjonalnego. Według Aleksandry Maciarz na przeżywanie sieroctwa duchowego mają wpływ m.in. nieprawidłowości w relacjach emocjonalnych na linii rodzic–dziecko³⁸. Te nieprawidłowości mogą przejawiać się poprzez obojętność rodziców wobec dziecka, czyli okazywanie uczuć w sposób nieczuły, bezduszny lub poprzez nieprzyjemne uczucia w stosunku do dziecka, co objawia się, ignorowaniem go, stosowaniem gróźb czy bezkompromisowych kar. Jednak najczęstszym powodem wystąpienia zaburzeń w więziach rodzinnych jest poświęcanie dziecku zbyt mało czasu, nadmierne oddanie się sferze towarzyskiej lub zawodowej bądź zmęczenie obowiązkami dnia codziennego³⁹.

Kolejną przyczyną „sieroctwa duchowego” dziecka w rodzinie jest brak wiedzy rodziców na temat jego postaw czy przyzwyczajęń w różnych sytuacjach, a kiedy nie posiadają oni takich wiadomości, to nie są w stanie sprostać jego specyficznym potrzebom. Problemem może być również rygorystyczne wychowywanie dziecka, gdyż stawianie wygórowanych oczekiwań wobec potomka może wpłynąć na jego samoocenę i sprawić, że będzie czuł się niechciany lub niekochany. Co więcej, znaczenie ma także system kar i nagród, ponieważ zarówno ich przesadna ilość, jak i deficyt mogą skutkować zmniejszonym poczuciem własnej wartości i odizolowaniem⁴⁰.

Podłożem osamotnienia dziecka w rodzinie może być także sytuacja, w której rodzice dają wyraźnie do zrozumienia, że nie było ono planowane bądź oczekiwano narodzin dziecka o innej płci. W takiej sytuacji dziecko próbuje albo być nadmiernie zdyscyplinowane, albo wręcz przeciwnie – sprawia trudności wychowawcze. W obu przypadkach chce swoim zachowaniem zdobyć zainteresowanie rodziców, którzy traktują je w sposób oschły i antypatyczny⁴¹.

Czynnikiem oddziałującym na samotność dziecka w rodzinie jest też jego niepełnosprawność bądź choroba. Zazwyczaj takie dziecko zdaje sobie sprawę ze swojej odmienności i dysfunkcji, nie potrafi w pełni siebie zaakceptować i przeżywa to na swój sposób⁴². Na intensywność przeżywania samotności u dziecka z niepełnosprawnością intelektualną mają wpływ postawy rodziców, m.in. niezaradność w opiece nad dzieckiem, nadmierne wyręczanie w wykonywaniu obowiązków bądź przemęczenie. Te okoliczności wpływają na bierność społeczną dziecka w dalszym życiu⁴³.

³⁸ *Ibidem*, s. 99, za: A. Maciarz, *Cechy rodzin dzieci z poczuciem sieroctwa duchowego*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1992, nr 8, s. 338–340.

³⁹ *Ibidem*, s. 99.

⁴⁰ R. Pawłowska, E. Jundziłł, *Pedagogika człowieka samotnego*, Gdańsk 2000, s. 28–29.

⁴¹ M. Kowalewska, A. Goździalska, J. Jaśkiewicz, *Cierpienie w samotności...*, s. 99.

⁴² *Ibidem*, s. 101.

⁴³ B. Szczupał, *Samotność młodzieży z niepełnosprawnością jako problem pedagogiczny*, „Studia Socialia Cracoviensa” 2016, nr 2(15), s. 174.

Istotną kwestią jest przyjście na świat młodszego rodzeństwa. To wydarzenie jest niełatwym wyzwaniem, ponieważ jeśli rodzice nie przygotują odpowiednio starszego potomka do nowej sytuacji życiowej, to młodsze rodzeństwo może stać się dla niego rywalem o względy rodziców, a w konsekwencji starszy syn lub córka będzie czuł się zaniedbany i odrzucony⁴⁴. Przeciwna sytuacja, czyli brak rodzeństwa, także wpływa na poczucie samotności u dziecka. Ma ono potrzebę przebywania z osobami w swoim wieku, gdyż otaczanie się jedynie towarzystwem rodziców jest często niewystarczające. Jedynacy nie są usatysfakcjonowani strukturą swojej rodziny, a jest to spowodowane brakiem możliwości nawiązania więzi ze swoim rodzeństwem⁴⁵.

Zjawisko niepełnej struktury rodziny także wpływa na samotność młodego człowieka. Mowa tu o sytuacji dzieci z rodzin niepełnych w wyniku rozvodu, separacji, samotnego rodzicielstwa, sieroctwa, a także dziecka w rodzinie rozłączonej z powodu wyjazdu rodzica za granicę, nieobecności rodziców w codziennym życiu, ograniczenia kontaktów z jednym bądź obojgiem rodziców⁴⁶. W utrzymaniu prawidłowych relacji rodzinnych ważna podczas zaistnienia tych wydarzeń jest odpowiednia postawa rodziców. Należy uświadomić dziecku, że pomimo sytuacji, w jakiej znalazła się rodzina, jest kochane i akceptowane przez obojga rodziców bądź także przez nowego partnera matki czy ojca⁴⁷.

Na poczucie samotności w rodzinie oddziałują również zachowania patologiczne, takie jak przemoc czy wszelkiego rodzaju uzależnienia – te zjawiska wpływają przede wszystkim na sferę społeczną i emocjonalną dziecka, prowadząc do nieprawidłowości w kształtowaniu osobowości młodego człowieka⁴⁸.

Samotność młodych z wyboru

W okresie dorastania poczucie samotności nie zawsze musi wiązać się z negatywnymi emocjami. Istnieje taka samotność, która jest związana z kryzysem tożsamości i stanowi świadomy, nieprzymuszony wybór, którego celem jest wnikliwe poznanie siebie, swoich upodobań, pogłębienie własnej wiary, zdolności uczenia się, medytacji bądź inwencji twórczej⁴⁹.

⁴⁴ M. Kowalewska, A. Goździalska, J. Jaśkiewicz, *Cierpienie w samotności...*, s. 100.

⁴⁵ M. Szyska, *Pozytywne i negatywne aspekty jedynactwa w opinii młodzieży*, „Społeczeństwo i Rodzina” 2013, nr 1(34), s. 97.

⁴⁶ *Encyklopedia pedagogiczna...*, s. 658.

⁴⁷ M. Kowalewska, A. Goździalska, J. Jaśkiewicz, *Cierpienie w samotności...*, s. 100–101.

⁴⁸ K. Słomka, S. Józwiak, *Poczucie osamotnienia dziecka we współczesnej rodzinie – zarys problematyki* [w:] *Samotność dziecka we współczesnej rodzinie*, red. D. Sikora, Chełm 2011, s. 7.

⁴⁹ A. Oleszkowicz, *Uparte zatupywanie samotności*, „Charaktery” 2003, nr 12(83), s. 15–17.

Robert Merton skupił się na samotności egzystencjalnej, która pojawia się na skutek poczucia wyobcowania społecznego i jest następstwem przystosowania do funkcjonowania w społeczeństwie. Wspominał przy tym o samotności świadomej, która jest zjawiskiem przejściowym i umożliwia pokonanie społecznych oraz osobistych trudności⁵⁰.

Warto przytoczyć w tym miejscu badania Katarzyny Adamczyk na temat zależności pomiędzy samotnością dobrowolną (dobrowolne bycie singlem) i mimowolną (bycie singlem nie z wyboru), a zdrowiem psychicznym. Badaniem objęto 151 Polaków w wieku 20–26 lat. Zakładano, że osoby samotne z wyboru będą wykazywać obniżony poziom chorób psychicznych oraz wyższy poziom zdrowia psychicznego w porównaniu z osobami samotnymi w sposób niezamierzony. Jednak wyniki badań pokazały, że podatność na choroby psychiczne, a także samopoczucie psychiczne, emocjonalne i społeczne osób, które świadomie zdecydowały się na samotność, nie odbiegają od stanu osób samotnych mimowolnie. Co więcej, brak zauważalnych różnic w kontekście stanu zdrowia wśród obu kategorii jest przeciwny stereotypowemu przekonaniu, że osoby samotne, niebędące w związku i postrzegane jako wycofane, mniej pewne siebie lub niezadowolone ze swojego życia, chcą zmienić swój status w związku. Świadoma decyzja o samotności bycia singlem, pozwala m.in. na wolność wyboru własnej ścieżki życiowej i bycie szczęśliwym w pojedynkę⁵¹.

Dzięki samotności z wyboru człowiek jest zdolny do osiągnięcia spokoju ducha, odkrycia sensu życia, swojej tożsamości. Ten wymiar samotności pozwala również na odseparowanie się od trosk dnia codziennego oraz odpoczynek od destrukcyjnych więzi z ludźmi⁵². Zatem samotność z wyboru można interpretować jako zjawisko pozytywne, a stan psychiczny osoby świadomie samotnej nie różni się diametralnie od samopoczucia osoby, która doświadcza samotności mimowolnie⁵³.

Wpływ pandemii na izolację młodych dorosłych

Choroby zakaźne towarzyszyły ludziom od najdawniejszych czasów, również XXI w. obfituje w niebezpieczne epidemie. Wśród nich można przywołać m.in. SARS (2002–2003), ptasią grypę (2003–2006), świńską grypę (2009–2010),

⁵⁰ K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność młodzieży...*, s. 17–18.

⁵¹ K. Adamczyk, *Voluntary and involuntary Singlehood and Young Adults' Mental Health: an Investigation of Mediating Role of Romantic Loneliness*, „Current psychology” 2017, nr 36(4); <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3> [dostęp: 3.01.2022].

⁵² *Różne oblicza samotności...*, s. 9–10.

⁵³ K. Adamczyk, *Voluntary and involuntary...*

Ebolę (2013–2016) czy odrę (2019–obecnie). Wszystkie wymienione choroby są groźne i niosą za sobą wielowymiarowe skutki. Jednak warto zwrócić szczególną uwagę na aktualną sytuację związaną z epidemią koronawirusa, który swoim zasięgiem opanował niemal cały świat. To właśnie on spowodował rzeczywiste zagrożenie dla zdrowia i życia mieszkańców naszego globu, a dynamizm jego rozprzestrzeniania się spotęgował wiele obaw o dalszą przyszłość ludzkości⁵⁴.

Zaistnienie pandemii covid-19 doprowadziło do podjęcia przez rząd decyzji o potrzebie przestrzegania dystansu między ludźmi, kwarantannie domowej, zamknięciu placówek oświatowych i instytucji kultury, po to aby zatrzymać rozwijanie się wirusa⁵⁵. Okres adolescencji to czas, w którym znaczną część swojego życia przebywa się z grupą rówieśniczą. Jednak pandemia zmusiła młodych do pozostania w domu ze swoimi rodzinami i jednocześnie ograniczyła możliwość realnego kontaktu ze znajomymi⁵⁶.

Wśród 1927 studentów Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie w 2020 r. przeprowadzono sondaż online dotyczący drugiej fali zakażeń koronawirusem, w którym badano wpływ pandemii i procesów jej towarzyszących na postawy i samopoczucie tych studentów⁵⁷. Z raportu wynika, że bardziej od ryzyka zarażenia młodzież obawia się izolacji od osób, z którymi przebywała na co dzień. Również nauka zdalna nie przebiegała wśród młodych bez przeszkód, gdyż wielogodzinne zajęcia online wzmacniały zmęczenie, rutynę czy znudzenie. Z analizy badań wynika, że w tym czasie oprócz strachu, znudzenia czy niepokoju młodzieży towarzyszyły osamotnienie i smutek (u 34% badanych), apatia (u 19% ankietowanych). Poczucie osamotnienia w tym przypadku było spowodowane izolacją międzyludzką, ograniczeniem bądź zerwaniem kontaktów z rówieśnikami⁵⁸.

Zatem zdalne nauczanie, przymusowe przebywanie w domu, odizolowanie od rówieśników, niepewność związana z przyszłością to dla młodych ludzi niełatwe wyzwanie i, jak wynika z badań, powoduje u nich wiele przykrych emocji, z którymi trudno sobie poradzić, zwłaszcza gdy towarzyszy temu poczucie samotności⁵⁹.

⁵⁴ P. Długosz, *Raport z badań: „Krakowska młodzież w warunkach kwarantanny COVID-19”*, Kraków 2020, s. 4–5.

⁵⁵ M.E. Loades, E. Chatburn, N. Higson-Sweeney, S. Reynolds, R. Shafran, A. Brigden, C. Linney, M.N. McManus, C. Borwick, E. Crawley, *Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19*, „Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry” 2020, vol. 59(11); <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009> [dostęp: 3.01.2022].

⁵⁶ P. Długosz, *Neurotyczne pokolenie koronawirusa? Raport z II fali badań krakowskich studentów*, Kraków 2020, s. 13.

⁵⁷ P. Długosz, *Neurotyczne pokolenie...*, s. 3–5.

⁵⁸ *Ibidem*, s. 13–19.

⁵⁹ *Ibidem*, s. 25.

Główne problemy związane z samotnością młodzieży – przegląd badań

W Polsce pomoc socjalna osobom młodym doświadczającym samotności nie jest rozpowszechniona, niewiele jest również badań związanych z tą kwestią. Ustawa skupia się na pomocy osobom samotnym, ale głównie na samotnych z powodu wieku⁶⁰ bądź rodzicach wychowujących swoje dzieci w pojedynkę, w szczególności na samotnych matkach⁶¹.

Samotność to powszechne zjawisko w młodym wieku, dlatego warto skupić się na badaniach, które ukazują problemy, jakie towarzyszą adolescentom na skutek jej odczuwania. Dokonując analizy ogólnopolskich badań zleconych przez Rzecznika Praw Dziecka w 2021 r. na temat samopoczucia psychicznego dzieci oraz młodzieży, można stwierdzić, że młode pokolenie jest narażone na wystąpienie poważnych zaburzeń psychicznych⁶². Badania zostały przeprowadzone wśród 5800 respondentów: uczniów drugich klas szkół podstawowych, szóstych klas szkół podstawowych oraz drugich klas szkół ponadpodstawowych. Wyniki badań wśród najstarszych uczniów są niepokojące. Na ogólny brak satysfakcji z życia wskazuje 15% dziewcząt oraz 11% chłopców z liceum i technikum. Niepokojąca jest także rozbieżność pomiędzy brakiem zadowolenia z życia wśród młodzieży należącej do rodzin mniej zamożnych (36%) a młodzieży będącej częścią rodziny, której nie dotknęły problemy finansowe (11%). Różnice w odczuwaniu niezadowolenia odnotowano też w zależności od miejsca zamieszkania badanych, na zły stan psychiczny wskazuje 12% młodzieży ze wsi, a 18% młodzieży z miast. Ponadto aż 44% młodzieży narzeka, że ma dość wszystkiego, zaś na nadmiar problemów skarży się 45% młodych. Z tej grupy respondentów 43% jest skłonnych przejść zmianę w swoim wyglądzie zewnętrznym. Alarmujące jest także przyznanie się do odczuwania samotności przez 37% uczniów szkół ponadpodstawowych⁶³.

Analogiczne badania zostały przeprowadzone na młodzieży obu płci w wieku od 13 do 15 lat w trzech krajach: Stanach Zjednoczonych, Czechach oraz Rosji⁶⁴.

⁶⁰ Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. 2004, nr 64, poz. 593).

⁶¹ Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej z dnia 8 marca 2005 r. w sprawie domów dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży (Dz. U. 2005, nr 43, poz. 418).

⁶² M. Pawlak, *Młodzi potrzebują pilnej pomocy psychologicznej – alarmujące wyniki badania Rzecznika Praw Dziecka*, 2021; <https://brpd.gov.pl/2021/11/05/mlodzi-potrzebuj-pilnej-pomocy-psychologicznej-alarmujace-wyniki-badania-rzecznika-praw-dziecka/> [dostęp: 3.01.2022].

⁶³ *Ibidem*.

⁶⁴ A. Stickley, A. Koyanagi, R. Kuposov, M. Błatny, M. Hrdlička, M. Schwab-Stone, V. Ruchkin, *Loneliness and its association with psychological and somatic health problems among Czech, Russian and U.S. adolescents*, „BMC Psychiatry” 2016, vol. 16; <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0829-2> [dostęp: 3.01.2022].

Rozważano zależność pomiędzy odczuwaniem samotności a doświadczaniem objawów psychologicznych (depresji, lęków) oraz somatycznych (ból głowy, brzucha, ogólne bóle, nudności, problemy ze wzrokiem, wysypki i inne problemy skórne, wymioty). Jak wynika z badań, samotność jest znacząco powiązana z objawami depresji w każdym badanym kraju, w szczególności dotyczy to amerykańskich adolescentów. We wszystkich krajach nastolatki byli narażeni na podwyższone wystąpienie objawów lękowych (z wyjątkiem Rosjanek). Z kolei korelacja samotności z występowaniem wszystkich objawów somatycznych najbardziej dotyczyła młodzież ze Stanów Zjednoczonych. Podwyższone ryzyko objawów somatycznych z wyjątkiem problemów ze wzrokiem ujawniono także wśród chłopców z Czech. Dziewczęta z Czech oraz chłopcy z Rosji mieli natomiast zwiększone szanse na wystąpienie trzech objawów somatycznych spośród siedmiu. Zatem wyniki badań potwierdziły bliskie powiązania między samotnością a gorszym stanem zdrowia adolescentów we wszystkich krajach⁶⁵.

Na nasilenie problemu samotności młodzieży wpływ miały ograniczenia z powodu epidemii koronawirusa⁶⁶. Wskazuje na to raport z badań przeprowadzonych przez CBOS, w których analizowano m.in. funkcjonowanie w czasie pandemii najmłodszej grupy (w wieku od 18 do 24 lat) w porównaniu z najstarszymi (powyżej 65 roku życia). Jak wynika z raportu, młodzież częściej niż osoby starsze cierpi na samotność z powodu ograniczonych kontaktów z grupą rówieśniczą (młodzież – 53%, seniorzy – 43%). Adolescentom także bardziej przeszkadza monotonia epidemiczna (66%) w porównaniu ze starszymi (37%). Problemem, który dotyczyła obie grupy, jest również przygnębienie z powodu przymusu zostawania w domu (młodzież – 58%, seniorzy – 47%). Na zahamowanie życia towarzyskiego z powodu zamknięcia m.in. restauracji czy klubów narzekało 29% młodych i 19% starszych. W związku z powyższym najbardziej dotkliwym aspektem dla młodych ludzi w tych trudnych czasach pandemii jest przede wszystkim odczuwanie samotności oraz rutyna z powodu pozostawania w domu⁶⁷.

Konsekwencje doświadczania samotności

Zjawisko samotności charakteryzuje różnorodność przyczyn oraz konsekwencji jej doświadczania. Skutki poczucia samotności można rozpatrywać zarówno w sposób pozytywny jak i negatywny⁶⁸. Kontekst pozytywny odczuwania samotności wią-

⁶⁵ *Ibidem*.

⁶⁶ *Życie codzienne w czasach zarazy. Komunikat z badań nr 60/2020*, CBOS, Warszawa 2020, s. 4.

⁶⁷ *Ibidem*, s. 10–11.

⁶⁸ J. Zimny, *Zjawisko samotności...*, s. 27.

że się z możliwością zastanowienia się nad celowością życia. Jest to czas, w którym można skupić się na sobie czy swoich zainteresowaniach. Przebywanie z dala od innych rozwija kreatywność oraz pozwala poszerzyć wiedzę o sobie i swoim miejscu w świecie. Umożliwia także odseparowanie się od codziennych problemów⁶⁹. Kolejny korzystny aspekt przeżywania samotności związany jest z okazją zbliżenia się do drugiego człowieka, co daje szansę na przemianę osobowości, stworzenie swojej hierarchii wartości, regenerację utraconych sił oraz rozwiązywanie trudności⁷⁰.

Samotność negatywna wśród młodzieży jest natomiast powiązana m.in. z brakiem sensu życia, odizolowaniem i zaburzeniem relacji z drugą osobą, problemami fizycznymi bądź psychicznymi. W konsekwencji osoby młode zamiast dążyć wytrwale do wymarzonego celu, często kierują się w życiu zasadami, jakie narzuca im świat, a świat ten nierzadko bywa niebezpieczny. To niebezpieczeństwo wynika z ryzykownych zachowań związanych z narkotykami, alkoholem, przemocą czy innymi zachowaniami patologicznymi⁷¹.

Doświadczenie samotności wśród adolescentów może również powodować wzbudzenie nieprzyjemnych uczuć oraz ich tłumienie, co może prowadzić do chorób psychosomatycznych bądź zaburzeń na tle charakterologicznym oraz nerwowym. Problemy emocjonalne mogą z kolei wywoływać zakłócenia w sferze funkcjonowania społecznego. Wówczas wystąpić może skłonność do nadpobudliwości, buntu, agresji lub – przeciwnie – do braku wiary we własne możliwości, poczucia lęku, wstydlivości⁷².

W tym miejscu warto podkreślić, że kolejną konsekwencją odczuwania samotności wśród młodzieży może być depresja. Wówczas młodzi tracą wiarę w sens życia, nie mają ochoty na spotkania ze znajomymi, pogłębia się ich odczuwanie smutku i przygnębienia, mogą mieć problemy z nauką w szkole, co więcej, nie chcą do niej uczęszczać⁷³. Depresja u młodych ludzi wiąże się z obawą o dalszą przyszłość i lękiem, że nie uporają się z sytuacjami problematycznymi. Samotności towarzyszyć mogą problemy, co często prowadzi do depresji. Do tych problemów należą: stres w szkole z powodu wysokich wymagań, stres w rodzinie (np. rozwód rodziców), nieumiejętne gospodarowanie czasem wolnym czy nacisk społeczeństwa⁷⁴.

⁶⁹ K. Chałas, *Samotność siłą kreacji osobowej wychowanka* [w:] *Edukacja kreatywna*, red. E.A. Zwolińska, Bydgoszcz 2005, s. 54.

⁷⁰ K. Wasilewska-Ostrowska, *Samotność aksjonormatywna młodzieży*, „Wychowanie na co Dzień” 2009, nr 6, s. 17.

⁷¹ P. Zawadzki, *Poczucie alienacji, osamotnienia i depresji u współczesnej młodzieży*, „Wychowanie na co Dzień” 2007, nr 12 (171), s. 12.

⁷² I. Pufal-Struzik, *Poczucie odmienności i osamotnienia u dzieci zdolnych* [w:] *Człowiek w całokształcie życia: rodzina – edukacja – praca*, red. T. Rongińska, Zielona Góra 2017, s. 57.

⁷³ J. Zimny, *Zjawisko samotności...*, s. 28.

⁷⁴ P. Zawadzki, *Poczucie alienacji...*, s. 12.

Samotność wśród młodych ludzi dotyczy trzech sfer życia społecznego: rówieśniczej, rodzinnej oraz relacji z nauczycielami⁷⁵. Jeżeli proces wychowawczy u adolescenta zostanie zaburzony, dochodzi do podejmowania czynów odbiegających od normy, m.in. stosowania agresji oraz przemocy wobec dorosłych bądź rówieśników. Młodzi wykazują takie zachowania, aby pokonać znudzenie, zaimponować rówieśnikom, czy przeciwstawić się odizolowaniu od grupy⁷⁶. Na początku zazwyczaj ich zachowanie objawia się poniżaniem, popychaniem, wszczynaniem kłótni, później może przeradzać się w pobicia czy skrajne sytuacje – zabójstwa⁷⁷.

Problemem młodzieży jest również sięganie po alkohol z powodu poczucia samotności⁷⁸. Młodzi chcą przez to zwrócić na siebie uwagę, lepiej się bawić, rozluźnić, odstresować. Często nie zważają na skutki nadużywania alkoholu, jakimi są: problemy w szkole, jazda pod wpływem alkoholu, zaburzone relacje z rówieśnikami bądź rodziną, przestępstwa. Pogłębienie tych sytuacji może doprowadzić do braku kontroli nad ilością spożywanego alkoholu i jednocześnie do uzależnienia⁷⁹.

Oprócz alkoholu młodzież sięga również po narkotyki, czyli środki pobudzające, odurzające czy halucynogenne⁸⁰. Niepokojąca jest łatwa dostępność tych substancji, w szczególności jest to ryzykowne dla osób nieśmiałych, zagubionych, gdyż są one bardziej podatne na namowy ze strony handlujących narkotykami. Uzależnienie od substancji psychoaktywnych jest niezwykle groźne dla zdrowia i życia, powoduje trudności z koncentracją, zaburzenia w ocenie sytuacji, stany depresyjne, obojętność czy psychozę, ale także zachowania dewiacyjne, takie jak pobicia, hazard, kradzieże czy nawet zabójstwa. Podejmowanie takich zachowań przez młodzież wiąże się zwykle z chęcią zdobycia pieniędzy na zakup narkotyków, które stały się sposobem na pozorne przezwyciężanie zmartwień i trosk⁸¹.

Skutkami samotności są nie tylko zachowania agresywne młodzieży oraz spożywanie alkoholu i narkotyków, ale także zaburzenia odżywiania⁸². Ten problem dotyka coraz młodszego pokolenia, nie tylko dziewcząt, ale i chłopców i najczęściej dotyczy osób, które miały nieprawidłowe relacje emocjonalne ze swoimi rodzicami, głównie z matką. Do problemów związanych z odżywianiem zaliczyć można: jadłowstręt psychiczny (anoreksja – diametralny spadek wagi ciała przy-

⁷⁵ J. Zimny, *Zjawisko samotności...*, s. 29.

⁷⁶ *Ibidem*.

⁷⁷ P. Migąła, *Wybrane elementy patologii społecznej w aspekcie ich uwarunkowań*, Józefów 2011, s. 89–91.

⁷⁸ E. Kopeć, *Samotność w rodzinie źródłem patologii wśród dzieci i młodzieży*, „Pedagogika Katolicka” 2013, nr 12, s. 50.

⁷⁹ *Ibidem*.

⁸⁰ *Ibidem*.

⁸¹ *Ibidem*, s. 50–51.

⁸² J. Zimny, *Zjawisko samotności...*, s. 31.

najmniej 15% poniżej wagi prawidłowej bądź brak jej podwyższenia), żarłoczność psychiczna (bulimia – powracające przejadanie się, a później wywoływanie wymiotów) oraz przejadanie się z powodu różnych czynników psychologicznych⁸³.

Uzależnienie od Internetu i gier komputerowych również można zaliczyć do następstw odczuwania samotności⁸⁴. Obecnie komputer ma wyjątkowe znaczenie dla młodych ludzi, stanowi dla nich źródło nauki oraz rozrywki, dlatego niełatwo jest dostrzec ten rodzaj uzależnienia. Wielogodzinne spędzanie czasu przed laptopem i brak zainteresowania tym faktem ze strony rodziców czy znajomych sprzyja pogłębianiu się nałogu oraz izolacji od świata rzeczywistego. Najtrudniejsza jest wówczas sytuacja młodzieży osamotnionej, ponieważ, korzystając z łączności internetowej, młodzi ludzie wycofują się z nawiązywania realnych kontaktów na rzecz tych wirtualnych, co w konsekwencji powoduje osłabienie chęci odczuwania bliskości oraz współdziału w grupie, a także ztracanie umiejętności poznawania nowych osób bez ingerencji Internetu⁸⁵.

Niebezpiecznym i rozwijającym się zjawiskiem patologicznym wśród młodzieży, do którego zaistnienia przyczynia się poczucie samotności, jest prostytutka⁸⁶. Zakłada się, że na podjęcie przez młodego człowieka takiej decyzji w dużym stopniu ma wpływ sytuacja rodzinna. Jeżeli dziecko czuło się niekochane, niechciane, zaniedbane, wykorzystywane seksualnie bądź było ofiarą lub świadkiem przemocy w domu rodzinnym, to takie okoliczności sprzyjają podjęciu prostytutki. Do innych czynników należy także wczesna inicjacja seksualna czy ukazywanie seksualności ze strony negatywnej. Niekiedy młode osoby decydują o prostytutce tłumacząc ubóstwem i tym, że jest to sposób na zdobycie zadowalających środków finansowych w krótkim czasie⁸⁷.

Metody wsparcia socjalnego dla osób młodych zmagających się z samotnością

Młodzież nie zawsze potrafi samodzielnie pokonać problem samotności. Nie należy bagatelizować takiego stanu, gdyż u tych osób niejednokrotnie konieczna jest specjalistyczna pomoc i oddziaływania profilaktyczne. Istotne w tym przypadku jest wsparcie oraz ukierunkowanie danej osoby na właściwy sposób funkcjonowania, aby zwalczyć sytuację, w jakiej się znalazła⁸⁸.

⁸³ E. Kopeć, *Samotność w rodzinie...*, s. 48–49.

⁸⁴ M. Szast, *Samotność w dobie cyfryzacji*, „Pedagogika Katolicka” 2012, nr 11, s. 230–231.

⁸⁵ *Ibidem*.

⁸⁶ P. Migala, *Wybrane elementy patologii...*, s. 107–112.

⁸⁷ *Ibidem*.

⁸⁸ J. Zimny, *Zjawisko samotności...*, s. 33.

Znaczącą rolę w przeciwdziałaniu samotności, ale i w przypadku jej wystąpienia mają pedagodzy oraz wychowawcy. Ich działania powinny polegać na wsparciu funkcjonowania młodego człowieka poprzez kształtowanie w nim zdolności do radzenia sobie z niełatwymi sytuacjami⁸⁹. Problem samotności młodzieży jest jednak często ignorowany przez pedagogów i wychowawców, a to wynika z ich niedostatecznej wiedzy na temat skutków zjawiska dla adolescenta. Zatem w szkołach ważnym krokiem w walce z izolacją uczniów są badania diagnostyczne, które umożliwiają dostosowanie działań do potrzeb tych osób. Istotna jest również integracja rówieśnicza oraz zachęcanie do angażowania się w różnego rodzaju zajęcia dodatkowe czy działalność w wolontariacie, co daje możliwość rozwoju oraz zdobycia kompetencji przydatnych w dalszym funkcjonowaniu społecznym. Tego typu przedsięwzięcia powinny nieść za sobą głównie oddziaływanie terapeutyczne, a podczas pogłębiania się problemu należy zapewnić adolescentowi pomoc psychologa bądź terapeuty⁹⁰.

Poza szkołą istnieje również kilka organizacji społecznych i instytucji, które zapewniają pomoc samotnej młodzieży w środowisku lokalnym. Jedną z instytucjonalnych form pomocy dla młodych jest poradnictwo specjalistyczne, które polega na podejmowaniu jednorazowej bądź długotrwałej aktywności poprzez różne metody pomocy⁹¹. Specjaliści zajmujący się poradnictwem specjalistycznym biorą pod uwagę potencjał i wewnętrzne odczucia osoby wymagającej pomocy, a ich celem jest wywołanie zmiany w jej sposobie myślenia i w metodach rozwiązywania problemów. Jedną z form poradnictwa specjalistycznego jest poradnictwo psychologiczne, które skierowane jest do osób zmagających się z traumatycznymi przeżyciami, kryzysami psychicznymi bądź trudnościami w przystosowaniu, a pomoc w tym przypadku polega na rozpoznaniu problemu i poszukiwaniu odpowiednich rozwiązań. Z kolei interwencja kryzysowa polega na pomocy fizycznej, medycznej, emocjonalnej bądź bytowej osobom, które nie potrafią zwalczyć kryzysu przy pomocy własnych zasobów i możliwości⁹².

Warto wspomnieć, że Ministerstwo Edukacji i Nauki oraz Ministerstwo Zdrowia rozpoczęły kampanię społeczną, której celem jest wspieranie pomocy psychologicznej i środowiskowej w placówkach oświatowych oraz promowanie reformy systemu psychiatrii dziecięcej. Ponadto kampania zachęca młodzież i dzieci do korzystania z Dziecięcych Telefonów Zaufania Rzecznika Praw Dziecka oraz z czatu

⁸⁹ M. Jakuta, *Zagubieni w tłumie...*, s. 406.

⁹⁰ *Ibidem*, s. 409.

⁹¹ M. Jasnoch, *Specjalistyczne poradnictwo rodzinne w Polsce*, Ekspertyza w ramach projektu 1.18 pt. „Tworzenie i rozwijanie standardów usług pomocy i integracji społecznej” realizowanego w 2011 r., s. 5; <https://www.wrzos.org.pl/projekt1.18/download/Ekspertyza%20ZE%20RzD.pdf> [dostęp: 3.01.2022].

⁹² *Ibidem*, s. 5–7.

internetowego, które działają całodobowo i stanowią ważny element pomocy dla młodych ludzi w potrzebie⁹³. Ta metoda umożliwia zaskakująco szybkie uzyskanie pomocy, zapewniając przy tym anonimowość i poufność. Odnacza się również szerokim zakresem udzielanego wsparcia, gdyż zapewnia oddziaływanie psycho-terapeutyczne, informacyjne oraz socjoterapeutyczne nie tylko osobie bezpośrednio ubiegającej się o pomoc, ale także wybranym grupom społecznym. Ponadto po uzyskaniu podstawowych informacji od konsultantów dalsze działania pomocowe odbywają się na zasadzie współpracy z innymi instytucjami⁹⁴.

Młodzieży w trudnych chwilach służy także Towarzystwo Przyjaciół Dzieci. Do stowarzyszenia adolescent może zgłosić się samodzielnie lub zostać skierowany przez rodziców, poradnię, szkołę⁹⁵. Głównym zadaniem TDP jest ochrona praw dziecka poprzez pomoc osobom młodym i ich rodzinom szczególnie w przypadku zaistnienia ryzyka wykluczenia społecznego, ubóstwa, patologii, przewlekłej choroby lub niepełnosprawności bądź sieroctwa⁹⁶.

Refleksje końcowe

Samotność wśród ludzi młodych powoduje zaburzenia w rozwoju psychospołecznym, a ich nasilenie może doprowadzić do podejmowania zachowań patologicznych. Zatem w problematyce samotności warto skupić się nie tylko na jej źródłach czy objawach, ale również na konsekwencjach, jakie niesie dla młodego człowieka⁹⁷. W przypadku zaistnienia trudności związanych z samotnością bardzo ważne jest wsparcie od osób najbliższych (rodziny, znajomych, przyjaciół), a jeżeli nie można liczyć na pomoc z ich strony, należy skorzystać ze wsparcia instytucji bądź organizacji, które zajmują się tego typu trudnościami⁹⁸.

Bibliografia

- Adamczyk K., *Voluntary and involuntary Singlehood and Young Adults' Mental Health: an Investigation of Mediating Role of Romantic Loneliness*, „Current Psychology” 2017, nr 36(4); <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9478-3> [dostęp: 3.01.2021].
- Albański L., Gola S., *Wybrane zagadnienia z pedagogiki opiekuńczej*, Jelenia Góra 2013.

⁹³ M. Pawlak, *Młodzi potrzebują pilnej pomocy...*

⁹⁴ *Ibidem*.

⁹⁵ Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Dzieci; <http://www.tpd-zg.prv.pl> [dostęp: 3.01.2022].

⁹⁶ *Ibidem*.

⁹⁷ Z. Dołęga, *Samotność młodzieży – analiza...*, s. 158.

⁹⁸ E. Kopeć, *Samotność w rodzinie...*, s. 57.

- Baranowska M., *Jana Jakuba Rousseau refleksja o naturze człowieka* [w:] „Rodzinna Europa”, *europajska myśl polityczno-prawna u progu XXI wieku*, red. P. Fiktus, H. Malewski, M. Marzał, Wrocław 2015, s. 63–74.
- Bauman Z., *Globalizacja i co z tego dla ludzi wynika*, Warszawa 2000.
- Chęłasińska K., *Samotność siłą kreacji osobowej wychowanka* [w:] *Edukacja kreatywna*, red. E.A. Zwołańska, Bydgoszcz 2005, s. 52–56.
- Długosz P., *Neurotyczne pokolenie koronawirusa? Raport z II fali badań krakowskich studentów*, Kraków 2020.
- Długosz P., *Raport z badań: „Krakowska młodzież w warunkach kwarantanny COVID-19”*, Kraków 2020.
- Dołęga Z., *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Katowice 2003.
- Dubas E., *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Łódź 2000.
- Encyklopedia pedagogiczna*, red. T. Pilch, Warszawa 2006, s. 321–324.
- Fromm E., *Ucieczka od wolności*, Warszawa 1970.
- Gadacz T., *Wypisy z ksiąg filozoficznych. O samotności. O spotkaniu*, Kraków 1995.
- Grabos-Złotek A., *Samotność wśród dorastającej młodzieży*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2013, nr 1, s. 45–50.
- Grygiel P., Humenny G., *Samotność a poczucie integracji z rówieśnikami klasowymi – jeden czy dwa typy doświadczenia?* [w:] *Diagnozowanie twórczości uczniów i nauczycieli*, red. B. Niemierko, M.K. Szmigiel, Kraków 2016, s. 306–332.
- Jakuta M., *Zagubieni w tłumie – poczucie osamotnienia u współczesnej młodzieży*, „Resocjalizacja Polska” 2012, nr 3, s. 399–410.
- Janke A.W., *Pedagogika na progu XXI wieku. Rozwój, przedmiot, obszary refleksji i badań*, Toruń 2004.
- Jaskulska S., Poleszak W., *Wykluczenie rówieśnicze* [w:] *Wychowawcze i społeczno-kulturowe kompetencje współczesnych nauczycieli. Wybrane konteksty*, red. J. Pyżalski, Łódź 2015, s. 155–176.
- Jasnoch M., *Specjalistyczne poradnictwo rodzinne w Polsce*, Ekspertyza w ramach projektu 1.18 pt. „Tworzenie i rozwijanie standardów usług pomocy i integracji społecznej” realizowanego w 2011 r., <https://www.wrzos.org.pl/projekt1.18/download/Ekspertyza%20ZE%20RzD.pdf> [dostęp: 3.01.2022].
- Kopeć E., *Samotność w rodzinie źródłem patologii wśród dzieci i młodzieży*, „Pedagogika Katolicka” 2013, nr 12 (1/2013), s. 44–59.
- Kowalewska M., Goźdzalska A., Jaśkiewicz J., *Cierpienie w samotności wśród ludzi – o samotności dziecka we współczesnej rodzinie*, „Państwo i Społeczeństwo” 2013, nr 1, s. 95–103.
- Krupa B., *Samotność – znak czasu* [w:] *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć, aby pomóc*, red. Z.B. Gaś, Lublin 2013, s. 95–112.
- Kulig A., *Przestrzeń samotności w kulturze*, „Forum Oświatowe” 2014, nr 1(51), s. 37–47.
- Loades M.E., Chatburn E., Higson-Sweeney N., Reynolds S., Shafran R., Brigden A., Linney C., McManus M.N., Borwick C., Crawley E., *Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19*, „Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry” 2020, vol. 59(11); <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009> [dostęp: 3.01.2022].
- Maciarz A., *Cechy rodzin dzieci z poczuciem sieroctwa duchowego*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1992, nr 8, s. 338–340.
- Matyjas B., *Źródła prowadzące do osamotnienia dziecka w rodzinie*, „Wychowanie w Rodzinie” 2011, nr 4, s. 127–137.
- Migała P., *Wybrane elementy patologii społecznej w aspekcie ich uwarunkowań*, Józefów 2011.

- Oleszkowicz A., *Uparte zатуpytywanie samotności*, „Charaktery” 2003, nr 12(83), s. 15–17.
- Pawlak M., *Młodzi potrzebują pilnej pomocy psychologicznej – alarmujące wyniki badania Rzecznika Praw Dziecka*, 2021, <https://brpd.gov.pl/2021/11/05/mlodzi-potrzuja-pilnej-pomocy-psychologicznej-alarmujace-wyniki-badania-rzecznika-praw-dziecka/> [dostęp: 3.01.2022].
- Pawłowska R., Jundziłł E., *Pedagogika człowieka samotnego*, Gdańsk 2000.
- Pufal-Struzik I., *Poczucie odmienności i osamotnienia u dzieci zdolnych* [w:] *Człowiek w całości kształcie życia: rodzina – edukacja – praca*, red. T. Rongińska, Zielona Góra 2017, s. 55–72.
- Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej z dnia 8 marca 2005 r. w sprawie domów dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży (Dz. U. 2005, nr 43, poz. 418).
- Różne oblicza samotności. Konteksty pedagogiczne, red. K. Wasilewska-Ostrowska, Warszawa 2019.
- Sendyk M., *Osamotnienie jako konsekwencja zaburzeń więzi emocjonalnych w rodzinie*, „Wychowanie w Rodzinie” 2011, nr 4, s. 139–150.
- Słomka K., Józwiak S., *Poczucie osamotnienia dziecka we współczesnej rodzinie – zarys problematyki* [w:] *Samotność dziecka we współczesnej rodzinie*, red. D. Sikora, Chełm 2011, s. 5–7.
- Stawiszyńska A., *Świadomość istoty i przejawów zachowań patologicznych w rodzinie u młodzieży w okresie wczesnej adolescencji* [w:] *Młodzież – dorośli: zjawiska społeczne. Wybrane problemy*, red. T. Sołtysiak, E. Kubiak-Szymborska, Bydgoszcz 2010, s. 79–95.
- Stickley A., Koyanagi A., Kuposov R., Błatny M., Hrdlička M., Schwab-Stone M., Ruchkin V., *Loneliness and its association with psychological and somatic health problems among Czech, Russian and U.S. adolescents*, „BMC Psychiatry” 2016, vol. 16; <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0829-2> [dostęp: 3.01.2022].
- Szafrńska K., *Problematyka samotności i poczucie osamotnienia młodzieży, wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych*, „Resocjalizacja Polska” 2017, nr 13, s. 193–210.
- Szast M., *Samotność w dobie cyfryzacji*, „Pedagogika Katolicka” 2012, nr 11, s. 224–238.
- Szczupał B., *Samotność młodzieży z niepełnosprawnością jako problem pedagogiczny*, „Studia Socialia Cracoviensa” 2016, nr 2(15), s. 167–177.
- Szyska M., *Pozytywne i negatywne aspekty jedynactwa w opinii młodzieży*, „Społeczeństwo i Rodzina” 2013, nr 1(34) s. 89–101.
- Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2004, nr 64, poz. 593).
- Wasilewska-Ostrowska K., *Samotność aksjonormatywna młodzieży*, „Wychowanie na co Dzień” 2009, nr 6, s. 16–18.
- Wasilewska-Ostrowska K., *Samotność młodzieży*, Bydgoszcz 2010.
- Wtórniak J., *Doświadczanie samotności przez młodych dorosłych*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2020, nr 590(5), s. 68–79.
- Zarząd Główny Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, <http://www.tpd-zg.prv.pl> [dostęp: 3.01.2022].
- Zawadzki P., *Poczucie alienacji, osamotnienia i depresji u współczesnej młodzieży*, „Wychowanie na co Dzień” 2007, nr 12 (171), s. 10–13.
- Zimny J., *Zjawisko samotności – wyzwania i zagrożenia*, „Pedagogika Katolicka” 2014, nr 14 (1/2014), s. 19–33.
- Życie codzienne w czasach zarazy. Komunikat z badań nr 60/2020*, CBOS, Warszawa 2020.

YOUTH LONELINESS

Abstract

The article presents the phenomenon of loneliness among young people. A wide range of its perception by precursors of selected scientific disciplines was presented. According to the literature

types of loneliness were distinguished: emotional loneliness, social loneliness and existential loneliness. The scale of this phenomenon is presented on the basis of both national and international research. The influence of family, peers, the covid-19 pandemic, and one's own prudence on the course of loneliness is highlighted. The problems accompanying young people experiencing loneliness are also pointed out. The multidimensional effects of loneliness such as depression, prostitution, addictions, eating disorders, and aggression are highlighted. It also focuses on the ways of social support for people experiencing loneliness.

Keywords: loneliness, youth, solitude

SAMOTNOŚĆ MŁODZIEŻY

Streszczenie

W artykule zostało przedstawione zjawisko samotności wśród młodzieży. Ukazano szeroki zakres jego postrzegania przez prekursorów wybranych dyscyplin naukowych. Zgodnie z literaturą wyróżniono typy samotności: samotność emocjonalną, samotność społeczną oraz samotność egzystencjonalną. Przedstawiono skalę tego zjawiska na podstawie ogólnopolskich, jak i zagranicznych badań. Zwrócono uwagę na wpływ rodziny, rówieśników, pandemii covid-19 czy własnej rozważności na przebieg samotności. Wskazano również problemy towarzyszące osobom młodym odczuwającym samotność. Uwidoczniono wielowymiarowe skutki zjawiska, takie jak: depresja, prostytutka, uzależnienia, zaburzenia odżywiania, agresja. Skupiono uwagę także na sposobach wsparcia społecznego dla osób doświadczających samotności.

Słowa kluczowe: samotność, młodzież, osamotnienie