

## POCZUCIE OSAMOTNIENIA U MŁODZIEŻY SZKOLNEJ

**Słowa kluczowe:** poczucie osamotnienia, młodzież szkolna

Poczucie osamotnienia jest problemem dotykającym wielu ludzi. Należy do najbardziej dotkliwych i bolesnych przeżyć. Wywiera istotny wpływ na życie człowieka. Często łączy się z alkoholizmem, samobójstwami, agresją czy zaburzeniami psychicznymi.

Problem osamotnienia jest coraz częściej podejmowany w literaturze naukowej. Wiedza na ten temat jest ważna zarówno ze względów poznawczych jak i praktycznych, dotyczących przewycięzania osamotnienia. Wiedza na ten temat jest jeszcze dość skąpa. Brak jest jednoznacznych ustaleń pojęciowych. Używane pojęcia: osamotnienie, samotność są różnie rozumiane. Przez osamotnienie rozumie się często cierpienie bycia samotnym.

Pojęcie samotności obejmuje różne jej odmiany takie, jak np.: samotność zdeterminowana kulturowo, odznaczająca się odcięciem od świata i osamotnieniem cywilizowanego człowieka, czyli samotność jako charakterystyczne dla naszej kultury zjawisko; samotność narzucona sobie przez jednostkę, określana mianem twórczej. Ten rodzaj samotności bliski jest aktywności artystycznej i naukowej; samotność przymusowa, kiedy jest się zmuszonym do wyłączenia z kontaktów lub ich ograniczenia; samotność osoby cierpiącej z powodu utraty kogoś bliskiego.

Złożoną problematykę samotności ukazuje różnorodność poglądów w tym zakresie. Ich przegląd pozwala wyłonić trzy ważne i wspólne cechy większości z nich. Po pierwsze, samotność wynika z niedostatków w międzyosobowych stosunkach. Po drugie, samotność jest subiektywnym doświadczeniem a nie synonimem obiektywnie społecznej izolacji. Po trzecie, samotność jest nieprzyjemna i stresująca (Rembowski 1992 s. 27).

Jedni badacze definiując samotność akcentują brak satysfakcjonujących związków społecznych z towarzyszącymi im objawami psychologicznego stresu. Inni większy nacisk kładą nie na podkreślenie zewnętrznych związków jednostki z otoczeniem a na wewnętrzny stan osoby przeżywającej poczucie samotności.

Większość badaczy podkreśla rolę procesów poznawczych w doświadczaniu samotności. Z tego punktu widzenia samotność jest rezultatem uświadomienia sobie niezadowolenia ze swoich kontaktów społecznych.

Istnieje jednak inne podejście, które zwraca uwagę na to, że niezaspokojone potrzeby nie zawsze muszą być uświadomione. Ludzie mogą więc doświadczać samotności nie rozpoznając istoty swojego niezadowolenia. Mogą też mieć opory w przyznaniu się do samotności przed samym sobą lub przed innymi.

Większość poglądów ukazuje samotność jako negatywne przeżycie. Jednak zwraca się uwagę, jak już wcześniej sygnalizowano, na twórczy charakter samotności. Samotność może prowadzić do rozwoju osobowości i twórczości.

Analizując złożoną problematykę pojęcia samotności należy również zwrócić uwagę, że jedni badacze uważają, że mimo różnych odmian samotności istnieje jeden wspólny rdzeń doświadczeń reprezentujących samotność. Inni wyróżniają różne typy samotności, uważając, że przeżycia z nimi związane są całkowicie odmienne. Wychodząc z takich założeń R. Weiss wyróżnia dwa typy samotności: samotność emocjonalną i samotność społeczną. Samotność emocjonalna wynika z braku bliskiego, intymnego związku z drugą osobą. Samotność społeczna powstaje w wyniku braku sieci powiązań społecznych (nowe miasto, nowa szkoła). Zdaniem autora subiektywne doświadczenie pochodzące z obu typów jest odmienne. Samotność emocjonalna przejawia się odczuciem niepokoju i izolacji. Samotność społeczna cechuje poczucie bezcelowości i marginalności. (za: Rembowski 1992 s. 29).

W innych koncepcjach wyróżnia się jeszcze inne rodzaje samotności. Gajda (1997 s. 24) oprócz samotności społecznej i psychicznej wyróżnia jeszcze samotność moralną. Stan moralnej samotności związany jest z brakiem sensu życia, który prowadzi do frustracji egzystencjalnej.

Łukaszewski (1984 s. 330) przyjmuje, że istnieją dwie kategorie samotności: obiektywna i subiektywna oraz wyróżnia trzy kryteria ukazujące poziomy nasilenia poczucia osamotnienia czy samotności. Pierwsze kryterium stanowią kontakty z innymi ludźmi. Według tego kryterium nie ma ludzi obiektywnie samotnych, gdyż każdy utrzymuje jakieś kontakty. Poczucie osamotnienia zależy od rodzaju kontaktów i osób, z którymi utrzymuje się kontakt.

Drugim kryterium jest obecność w pamięci innych osób. Ważne jest kto o nas myśli i pamięta, czy i jak daje temu wyraz i w jakim stopniu jednostka jest o tej pamięci przekonana.

Trzecie kryterium stanowi „przedmiotowość – podmiotowość”. Poczucie osamotnienia zależy od instrumentalnego traktowania przez innych a także od własnego przekonania o przedmiotowym traktowaniu.

Łukaszewski stwierdza, że samotność obiektywna to brak związków uczuciowych i instrumentalne traktowanie przez innych. Samotność subiektywna czyli poczucie osamotnienia to przekonanie o własnej izolacji, braku pozytywnych uczuć ze strony innych osób i własnej przedmiotowości.

Różne teoretyczne podejścia do zjawiska samotności w odmienny sposób ukazują jej genezę. Na przykład w podejściu psychosomatycznym, ujmującym samotność jako siłę dynamiczną i patologiczną, genezy samotności szuka się w przeżyciach w dzieciństwie, K. Rogers przyczyn samotności upatruje nie we wpływie dzieciństwa, ale w aktualnych przeżyciach jednostki. Odmienny punkt widzenia reprezentują egzystencjaliści uważając, że ludzie z założenia są samotni.

Odpowiedzi na pytanie o przyczyny samotności Gajda ujmuje w dwie grupy zagadnień. Pierwsza ukazuje uwarunkowania wewnętrzne, psychoegzystencjalne. Druga dotyczy uwarunkowań zewnętrznych, związanych ze zjawiskami i zagrożeniami, jakie niesie rozwój współczesnej kultury (1997 s. 35).

Podsumowując ujęcie samotności w literaturze można stwierdzić, że samotność jest złożonym i wielowymiarowym psychospołecznym doświadczeniem człowieka występującym pod różną postacią i z różnym nasileniem.

W dalszych rozważaniach, które dotyczą poczucia osamotnienia u młodzieży szkolnej w okresie dorastania, przyjmuję operacyjną definicję sformułowaną przez Rembowskiego, jako emocjonalną reakcję braku satysfakcji spowodowaną niedoborem stosunków z osobami znaczącymi oraz rówieśnikami wspólnych zajęć (1992 s. 33).

Samotność badana jest w różnych aspektach. Szczególnie ważne są badania nad samotnością młodzieży w okresie dorastania. Według wielu badaczy osamotnienie dorastającej młodzieży nie tylko negatywnie wpływa na rozwój osobowości, ale ma znaczenie kryminogenne. Właściwości okresu dorastania sprzyjają powstawaniu uczucia osamotnienia.

Nie jest rzeczą konieczną dokonywanie szczegółowej charakterystyki okresu dojrzewania. Zwrócę jedynie uwagę na niektóre problemy istotne dla podjętego tematu. Okres dojrzewania charakteryzowany jest jako czas przechodzenia z dzieciństwa w dojrzałość. Jest to nie tylko okres mian fizycznych, ale okres tendencji do wyzwiania się z uległości rodzicom, intensywnego dążenia do dostosowania się do standardów norm panujących w grupach rówieśniczych. Jest to czas zdobywania doświadczenia i wiedzy w różnych dziedzinach życia oraz poszukiwanie wartości.

Proces dorastania jest trudny i napotyka na wiele problemów, głównie w stosunkach z dorosłymi i rówieśnikami. Grupa rówieśnicza jest miejscem, gdzie dorastający ma największą możliwość znalezienia akceptacji społecznej lub odrzucenia. W przypadku odrzucenia rodzi się poczucie samotności. Jego powstawaniu sprzyja też osłabienie więzi z rodzicami. Przyczyną

samotności może być też brak atrakcyjności i sprawności fizycznej. Do powstawania samotności u dorastającej młodzieży przyczyniają się też czynniki społeczne. Należy do nich przede wszystkim niezdrowa i niepokohamowana rywalizacja rozpowszechniona w szkołach i życiu społecznym. Niesie ona często niepowodzenia, bo tylko nieliczni mogą odnieść sukces.

O tym, że samotność doświadczana jest szczególnie silnie w okresie dojrzewania świadczą wyniki badań, szczególnie Rembowskiego.

Celem przeprowadzonych przeze mnie badań było uzyskanie odpowiedzi na pytanie: czy i w jakim stopniu badana młodzież przeżywa poczucie osamotnienia?

W badaniach posłużono się skalą samotności LLCA (Louvain Loneliness Scale for Children and Adolescents) przeznaczoną do badania problemów samotności młodzieży w wieku 11–17 lat. Analizuje ona poczucie samotności w stosunkach z rodzicami i rówieśnikami (Rembowski, 1992).

W badaniach wzięło udział 100 losowo wybranych osób w wieku 16–17 lat, uczniów trzecich klas czterech losowo wybranych gimnazjów w Lublinie. W badanej grupie większość (70%) stanowiły dziewczęta.

Z badań wynika, że badana młodzież czuje się samotna. Nigdy nie czuje się samotnie 37% badanych osób. Większość badanych od czasu do czasu czuje się wyizolowana od innych i odczuwa swoją samotność.

Analizując poczucie osamotnienia w kontakcie z rówieśnikami stwierdzono, że około połowa badanych nigdy nie czuje się odsunięta od swoich rówieśników. Około 8% badanych osób często przeżywa samotność, czuje się opuszczona przez swoje koleżanki i kolegów, odizolowana od nich. Często jest im przykro, że nie mają koleżanek i kolegów. 15% badanych uczniów czasami odczuwa różne przejawy samotności w kontakcie z rówieśnikami. U 25% badanej młodzieży przeżycia takie występują rzadko.

Wyniki badań dotyczące poczucia samotności wynikającej z relacji z rodzicami są zbliżone, ale nieco korzystniejsze. Połowa badanej młodzieży nigdy nie czuła się opuszczona przez swoich rodziców, jest z nimi zżyta, pozytywnie ocenia swoje stosunki z rodzicami, czuje się przez nich kochana i wspierana. 7% badanych przeżywa dotkliwe poczucie osamotnienia w kontakcie z rodzicami. Osoby te często czują się opuszczone przez swoich rodziców, stwierdzają, że ich stosunki z rodzicami nie układają się dobrze, odczuwają brak zainteresowania sobą ze strony rodziców. 10% czasem czuje się samotnie w swoich rodzinach, a około 30% rzadko odczuwa samotność w wyniku swoich kontaktów z rodzicami.

Podsumowując można stwierdzić, że przy umiarkowanej samotności przeżywanej przez większość badanych osób są takie osoby, które mają wysoki stopień poczucia osamotnienia.

Otrzymane wyniki są zbliżone do wyników badań Rembowskiego i Wyczesany. Powstaje pytanie czy samotność doświadczana jest bardziej przez dziewczęta czy chłopców. Niektórzy uważają chłopców za bardziej

samotnych, ale wielu badaczy nie znalazło różnic pomiędzy płciami. W moich badaniach ze względu na zdecydowaną przewagę dziewcząt nie dokonywano takich porównań.

Młdzież zagrożona poczuciem samotności wymaga pozytywnych wzmocnień i wsparcia w wychowaniu. Pomoże jej to odnaleźć wiarę w siebie i ludzi, zachęcić do działania (Wyczesany 2002 s. 43). Ważne jest, aby osoby z najbliższego otoczenia: rodzice, nauczyciele interesowali się problemami swoich podopiecznych i starali się wyjść im naprzeciw. Pomoc taka jest konieczna, gdyż jak zwraca uwagę M. Łopatkowa (1983 s. 4) dzieci i młodzież nie mają jeszcze ukształtowanego swojego wewnętrznego świata, w którym mogłyby się schronić. Ich psychika jest wystawiona na niszczące skutki osamotnienia. Konieczne jest przygotowanie nauczycieli do udzielania młodzieży wsparcia psychicznego i pomocy w tym trudnym okresie rozwoju. Ważną rolę w realizacji tych zadań może spełniać rozmowa wychowawcy z wychowankiem. W literaturze psychopedagogicznej nie poświęca się jej zbyt wiele miejsca. Stanowi najmniej docenianą formę oddziaływań opiekuńczo-wychowawczych. Publikacje dotyczące rozmowy ukazują raczej jej zastosowanie dla celów badawczych.

Rozmowa wychowawcy z wychowankiem powinna znaleźć się w programie zajęć z pedagogiki dla przyszłych nauczycieli i wychowanków.

### **Streszczenie**

Artykuł dotyczy poczucia osamotnienia młodzieży szkolnej. Ukazuje wyniki badań, którymi objęto 100 losowo wybranych osób w wieku 16–17 lat. Na podstawie badań stwierdzono, że w jakimś stopniu poczucie osamotnienia przeżywa większość badanych. Głębokie poczucie osamotnienia, odizolowania, opuszczenia przeżywa ok. 8% badanych osób. Z badań wynika, że zainteresowanie problemami młodzieży, udzielanie jej wsparcia stanowi ważny problem pedagogiczny.

## THE SENSE OF ISOLATION BY SCHOOL YOUTH

**Key words:** sense of isolation, school youth.

### Summary

The article is about the sense of isolation by school youth. It shows the results of examines in which a hundred pupils randomised aged 6-17 years took place. On the base of examines it was claimed that the most pupils under examinations experienced the sense of isolation. The deep feeling of isolation, seclusion, desolation underwent 8% pupils under examination.

From researches it gets out of that interest in youth's problem and giving them support is a vital pedagogical problem.

### Literatura

1. Gajda J. (1997), Wartości w życiu człowieka: prawda, miłość, samotność. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej, Lublin.
2. Izdebska. J. (2004), Dziecko osamotnione w rodzinie. Trans Humana, Białystok.
3. Łobocki M. (1982), Wybrane zagadnienia z metodyki pracy opiekuńczo-wychowawczej. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.
4. Łopatkowa M. (1983), Samotność dziecka. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
5. Łukaszewski W. (1884), Szanse rozwoju osobowości. Książka i Wiedza, Warszawa.
6. Mellibruda J. (1980), Ja-Ty-My. Psychologiczne możliwości ulepszania kontaktów międzyludzkich. Nasza Księgarnia, Warszawa.
7. Rembowski J. (1992), Samotność. Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
8. Wyczęsany J. (2002), Poczucie osamotnienia u młodzieży szkolnej. W: Dziecko w kręgu wychowania (red.) B. Jodłowska, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków.