

*Magdalena Jakuta**

Zagubieni w tłumie – poczucie osamotnienia u współczesnej młodzieży

Samotność to zjawisko, które jest nieodzownym elementem życia człowieka. Zagadnieniem jego istoty zajmują się przedstawiciele różnych dyscyplin naukowych, co sprawia, że wszelkie rozważania dotyczące samotności mają interdyscyplinarny charakter i mogą być ujmowane z różnych punktów widzenia. We współczesnej literaturze ciągle toczy się spór pomiędzy różnorodnymi teoriami wyjaśniającymi fenomen i istotę samotności oraz jej znaczenie w kontekście życia i funkcjonowania człowieka. Podejmowane są próby wyjaśnienia czy odczuwana samotność może być dla człowieka zjawiskiem pozytywnym i powodującym korzystne zmiany, czy też jest absolutnie destrukcyjnym i prowadzącym do wystąpienia licznych, negatywnych konsekwencji. Rozumienie samotności w ujęciu psychologicznym skupia się przede wszystkim na jednostce, jej emocjach i odczuciach. Analizowane są tutaj losy konkretnych osób i konsekwencje odczuwanej samotności, a zjawisko samo w sobie jest traktowane jako niepożądane. W ujęciu socjologicznym, rozważa się nie tylko funkcjonowanie jednostki w kontekście społeczeństwa, ale także zmian, w tym społeczeństwie następujących. Zaznacza się tutaj wpływ na człowieka takich zjawisk jak postęp technologiczny i naukowy, zanik norm społecznych a także znaczne rozluźnienie więzi, zarówno w systemach mikro- jak i makrostruktur. Na płaszczyźnie filozoficznej poglądy dotyczące samotności zależne są od wielu czynników, takich jak epoka, przyjęte systemy aksjonormatywne czy postulowany ideał człowieka. W średniowieczu propagowano ascetyczny styl życia, który obejmował odrzucenie wszelkich dóbr cielesnych, a często także izolację od ludzi. Skrajnymi przykładami byli eremici (pustelnicy), którzy wycofywali się z życia społecznego na rzecz absolutnej izolacji i poświęcenia się modlitwie. Nieco łagodniejszą formą była medytacja będąca nieodłącznym elementem filozofii buddyjskiej. Tutaj nacisk kładziony jest na wewnętrzny rozwój człowieka, dlatego też współcześnie sceptycy często określają filozofię buddyjską jako zręcznie skonstruowany system filozoficzny, który pozwala człowiekowi

* Mgr Magdalena Jakuta, Uniwersytet Jagielloński, Kraków.

unikąć obawy przed samotnością. W okresie renesansu, w związku z ogólnym rozwojem człowieka i krytyką średniowiecza, również pozytywny walor samotności został poddany pod wątpliwość. Niezwykle pozytywny stosunek do samotności prezentował Kant, który gloryfikował samotność, ponieważ dzięki niej człowiek miał możliwość głębszego wglądu w samego siebie. Samotność często wiązana była z niezależnością i wolnością. Szczególnie widoczne jest to u Schopenhauera, który twierdził, że człowiek może być wolny tylko wtedy, kiedy jest samotny. Poglądy dotyczące samotności zmieniały się, aż do czasów współczesnych, kiedy to szuka się złotego środka pomiędzy samotnością (obecnie częściej traktowaną, jako przestrzeń osobista) a przebywaniem wśród ludzi. Jak twierdził James Joyce człowiek mógłby żyć samotnie przez całe życie, ale chociaż sam mógłby wykopać swój własny grób, musi mieć kogoś, kto go pochowa.

Problematiczne staje się znalezienie jednej spójnej definicji samotności, gdyż w literaturze bardzo często pojęcia takie jak samotność i osamotnienie, izolacja, alienacja czy odosobnienie traktowane są jako synonimy. Wszystkie te definicje łączy jednak rozumienie samotności, jako zjawiska zróżnicowanego pod względem intensywności jej odczuwania i czasu trwania, kontekstu sytuacyjnego, w jakim się pojawiła oraz charakterystyki osoby, która ją odczuwa. J. Szczepański¹ samotność odnosi przede wszystkim do osób dorosłych i definiuje ją jako obcowanie wyłącznie ze sobą i swoim światem wewnętrznym, natomiast osamotnienie traktuje nie tylko jako brak kontaktu z innymi ludźmi, ale też brak kontaktu z samym sobą. Z kolei M. Łopatkowa² pisze o osamotnieniu i samotności w kontekście dziecka. Stosuje ona obydwa wyrażenia zamiennie, uznając zarówno „samotność” jak i „osamotnienie”, jako pewnego rodzaju elementy składowe zjawiska nazwanego „poczucie osamotnienia”. W jej rozumieniu jest to stan psychiczny, który charakteryzuje się brakiem więzi i stałego kontaktu z osobami znaczącymi. Ważnym aspektem tej definicji jest założenie, że stan ten jest dla człowieka dotkliwy i bolesny. M. Łopatkowa zaznacza, iż osoba dorosła jest świadoma posiadania swojego świata zewnętrznego i wewnętrznego oraz że dorosły człowiek może się schować w swoim świecie wewnętrznym i świadomie unikać kontaktu z innymi ludźmi. U dziecka świat wewnętrzny i świat zewnętrzny są ze sobą ściśle powiązane, a poczucie osamotnienia może być destrukcyjne dla rozwoju osobowości młodego człowieka, gdyż jest ono sprzeczne z etapami i dynamiką jego rozwoju. Z kolei M. Cywińska³ sugeruje, aby określać to zjawisko mianem „dziecięcego osamotnienia” a nie samotnością, gdyż samotność wiąże się z wolnym i świadomym wyborem, którego dzieci nie są w stanie dokonać. Interesującego podziału dokonuje R. McGraw⁴ definiując samotność jako uczucie „bycia samemu”, które według autora jest negatywne, nieprzyjemne (*distressing*) i niekonstruktywne, a także wiąże się z brakiem relacji z innymi

¹ J. Szczepański. *Sprawy ludzkie*. Czytelnik, Warszawa 1978.

² M. Łopatkowa. *Samotność dziecka*. WSiP, Warszawa 1983.

³ M. Cywińska. *Sytuacje trudne w życiu dziecka*, Poznań 2009.

⁴ B. Hołyst. *Na granicy życia i śmierci. Studium kryminologiczne i wiktymologiczne*. C.F. Muller Lex utilis, Warszawa 2002.

ludźmi i z pewnego rodzaju nieobecnością. Według R. McGraw samotność odnosi się do przyszłych, obecnych oraz utraconych kontaktów z ludźmi. Strata tych związków jest dla jednostki dokuczliwa, często wręcz bolesna. Opozycją do samotności jest odosobnienie (*solitude*), które rozumiane jest jako bycie samemu ale w sposób konstruktywny i dobrowolny. Z kolei na alienację, składają się takie elementy jak brak poczucia znaczenia (*meaninglessness*), anomia, absurd, lęk i apatia, które w konsekwencji mogą prowadzić do oddalenia i niezrozumienia. Najbardziej znaczącą cechą, która rozróżnia te dwa pojęcia jest obecność innej osoby. Osoba samotna poszukuje kontaktu z drugim człowiekiem, potrzebuje poczucia, że jest on obecny i w pewnym sensie „dostępny” (*personal availability*), natomiast alienację charakteryzuje fakt, iż w przeciwieństwie do samotności, obecność drugiego człowieka może ją jeszcze bardziej pogłębiać, a pożądana staje się jego nieobecność. K. Kmiecik-Baran⁵ definiuje osamotnienie jako nieprzyjemny stan, wynikający z niezadowolającej liczby i jakości powiązań z innymi, a także traktuje je jako element szerszego zjawiska jakim jest uogólnione poczucie alienacji. Dla B. Hołysta⁶ osamotnienie jest subiektywnym odczuciem danej jednostki, którego nie należy jednak utożsamiać ze społeczną izolacją, gdyż obydwa zjawiska nie zawsze występują razem. Poczucie osamotnienia może powstać wtedy, kiedy dana jednostka odczuwa deficyt wsparcia w sobie i w osobach z jej otoczenia. W dalszej części rozważań, przyjęłam za M. Łopatkową, iż w kontekście dzieci oraz młodzieży samotność i osamotnienie składają się na „poczucie osamotnienia”, będące dla nich uczuciem nieprzyjemnym, uciążliwym a czasem też trudnym do zniesienia i prowadzącym do negatywnych konsekwencji.

Skala zjawiska w świetle badań własnych

Myśląc o samotności i osamotnieniu, bardzo często kojarzymy je głównie z osobami w podeszłym wieku, których współmałżonek zmarł, a najbliższa rodzina nie interesuje się ich losem. Problem ten dotyczy również osób dorosłych, które z różnych przyczyn nie potrafiły nawiązać z nikim bliższej relacji przyjacielskiej lub partnerskiej, w związku z czym, odczuwają brak w ich życiu znaczącej i bliskiej im osoby. Z osamotnieniem czy wręcz izolacją, kojarzeni są również często artyści, którzy stronią od ludzi i zatracają się w swojej sztuce, naukowcy poświęcający swoje życie kolejnym badaniom i odkryciom czy też ludzie, którzy zdecydowali się na życie w klasztorze i świadomie wybrali izolację od świata zewnętrznego. Bardzo rzadko problem poczucia osamotnienia pojawia się w kontekście dzieci lub młodzieży. Prawdopodobnie może to wynikać ze stereotypu i schematu myślenia: zarówno młodzież jak i dzieci większość swojego wolnego czasu spędzają wśród rówieśników, w szkole lub podczas zajęć pozalekcyjnych, dlatego zarówno wychowawcy jak

⁵ K. Kmiecik-Baran. *Poczucie alienacji*. Wydawnictwo UG, Gdańsk 1995.

⁶ B. Hołyst. *Na granicy...*, dz. cyt.

i rodzice są błędnie przekonani, że sam kontakt z rówieśnikami jest wystarczający, aby ich wychowanek lub dziecko nie czuło się osamotnione.

W prowadzonych przeze mnie badaniach dotyczących odczuwanego poczucia osamotnienia, głównym celem było określenie skali tego zjawiska i wpływu, jaki ma ono na funkcjonowanie dziewcząt przebywających w placówkach opiekuńczo-wychowawczych, a pośrednio też na efektywność ich resocjalizacji. Przyjęto hipotezę, iż skala odczuwanego osamotnienia u wychowanek placówek jest znacznie wyższa niż u uczniów gimnazjum. Hipoteza taka wynika z dość oczywistych faktów: wychowanki placówek przebywają w nich przez okres minimum 6 miesięcy, podczas których ich kontakty z rodziną oraz rówieśnikami są znacznie ograniczone. Wychowanki są odizolowane od środowiska, w którym dotychczas przebywały oraz od ludzi, z którymi zwykle miały częsty kontakt oraz którzy potencjalnie mogliby okazać im wsparcie. Narażone są na liczne sytuacje wywołujące stres, lęk czy niepewność, a ze wszystkimi emocjami, które im towarzyszą, muszą sobie radzić same. Badana grupa obejmowała 48 wychowanek w wieku od 13 do 18 roku życia, przebywających w placówce przez minimum 3 miesiące. Drugą badaną grupą były uczennice jednego z krakowskich gimnazjów, mieszczącego się w dzielnicy Nowa Huta. Grupa ta obejmowała 64 uczennice. Obydwie grupy badane były przy użyciu Skali ESLI (Emotional Social of Loneliness and Isolation) autorstwa H. Vincenziego i F. Graboskyego oraz Skalą SAGS (The Syracuse – Amsterdam – Groningen Sociometric Scale) stworzoną przez P. Deferesa, G. Kema, E. van Proaga i J. van der Werf'a. Skala SAGS jest skalą złożoną z 28 itemów i podobnie jak ESLI – również jest narzędziem diagnostycznym badającym poczucie samotności. Skala ta bada samotność w trzech obszarach relacji: z rodzicami, rówieśnikami w klasie oraz innymi osobami znaczącymi. Uzyskane podczas badania wyniki dają obraz, w której z trzech sfer funkcjonowania, jednostka czuje się samotna. W przypadku osamotnienia odczuwanego na płaszczyźnie rodziny, niski stopień obejmował punkty 0–5, średni 5–10, natomiast wysoki 10–15. W przypadku kontaktów z rówieśnikami, poziom niski odczuwanego osamotnienia obejmował 0–16, średni 16–32 a wysoki 32–48. Poczucie osamotnienia na płaszczyźnie kontaktów z innymi osobami znaczącymi obejmowało punkty 0–7 dla stopnia niskiego, 7–14 dla średniego i 14–21 dla stopnia wysokiego.

Uzyskane dane wskazują, iż stopień, w jakim młodzież odczuwa osamotnienie zarówno na płaszczyźnie rodziny, relacji rówieśniczych i relacji z innymi znaczącymi osobami, znajduje się przy górnej granicy pomiędzy „średnim” a „wysokim”. Można również zauważyć, że minimalnie wyższe wyniki uzyskała młodzież gimnazjalna, co sugeruje, że paradoksalnie to właśnie ta grupa w nieco większym stopniu odczuwa osamotnienie. Może to wynikać z faktu, iż w placówkach opiekuńczo-wychowawczych młodzież przebywa w mniejszej grupie rówieśników przy większej liczbie wychowawców, których głównym zadaniem jest nawiązanie więzi z wychowankami, na bazie której, prowadzone są pozostałe oddziaływania wychowawcze. Oczywiście efektywność tych oddziaływań i jakość więzi jest aspektem, który wśród pedagogów resocjalizatorów budzi znaczne kontrowersje, jednak należy pamiętać, że nawet minimalna więź jest korzystniejsza dla wychowanek niż jej brak. Niestety w szkole o wytworzenie się tego typu więzi jest bardzo trudno, ponieważ nauczycielom,

którzy są jednocześnie wychowawcami klasy przysługuje (na etapie szkoły gimnazjalnej) jedna godzina lekcyjna tygodniowo (tzw. godzina wychowawcza), którą mogą poświęcić na tzw. kwestie wychowawcze, które w rzeczywistości ograniczają się do usprawiedliwiania nieobecności uczniów czy informowania ich o liczbie zagrożeń z danego przedmiotu. Rozmowy z uczniem są zaniedbywane, a zainteresowanie się problemami podopiecznych należy do rzadkości. Nie wyjaśnia to jednak faktu, skąd tak wysokie wskaźniki odczuwanego osamotnienia u młodzieży gimnazjalnej i jakie są jego przyczyny.

Tabela 1. Skala poczucia osamotnienia u młodzieży gimnazjalnej i przebywającej w placówkach opiekuńczo-wychowawczych

	Poczucie osamotnienia młodzieży na płaszczyźnie rodziny	Poczucie osamotnienia młodzieży na płaszczyźnie relacji z rówieśnikami	Poczucie osamotnienia młodzieży na płaszczyźnie relacji z innymi znaczącymi osobami
Młodzież gimnazjalna	9.45	31.65	13.89
Młodzież przebywająca w placówkach opiekuńczo-wychowawczych	8.57	24.63	12.71

Przyczyny, przejawy i konsekwencje odczuwanego przez młodzież osamotnienia

J. Mastalski⁷ wśród przyczyn pogłębiającego się osamotnienia młodzieży wyróżnia przyczyny rozwojowe, związane z brakiem realizacji podstawowych potrzeb dziecka, przyczyny psychologiczne, które dotyczą odczuwania deficytów w doznawanych pozytywnych uczuciach ze strony otaczających dziecko ludzi, przyczyny natury moralnej, które wiążą się z brakiem orientacji na sens życia, pustką wewnętrznego świata i niemożnością przezwyciężenia odczuwanej samotności, a także przyczyny związane z uwarunkowaniami społecznymi, polegające na osłabieniu lub braku naturalnych więzi z innymi ludźmi, a w efekcie prowadzą do życia w luźnym związku ze społeczeństwem lub w ogóle poza nim. T. Olearczyk⁸ wyróżnia z kolei przyczyny natury biologicznej, socjologicznej, psychologicznej (związane z niezaspokajaniem potrzeb, zaburzeniami sfery emocjonalno-uczuciowej, ambiwalentnością oraz chwiejnością emocjonalną). Wyróżnia również przyczyny o charakterze

⁷ J. Mastalski. *Samotność globalnego nastolatka*. Wydawnictwo Naukowe PAT w Krakowie, Kraków 2007.

⁸ T.E. Olearczyk. *Sieroctwo i osamotnienie. Pedagogiczne problemy kryzysu współczesnej rodziny*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2008.

komunikacyjnym, związane z zaburzeniami procesu komunikacji w rodzinie, brakiem bliskości, porozumienia i dialogu, a także przyczyny o charakterze ekonomicznym i emocjonalnym, związane z wyrażaniem uczuć, klimatem wychowawczym i relacjami rodzinnymi, oraz przyczyny o charakterze decyzyjnym, które mogą dotyczyć na przykład zrzeczenia się praw do opieki nad dzieckiem lub wyboru świadomego samotnego rodzicielstwa.

W przeprowadzonych przeze mnie badaniach głównymi czynnikami wpływającymi na poczucie osamotnienia na płaszczyźnie rodziny były przede wszystkim: brak stabilności jej struktury oraz obowiązujących zasad współżycia pomiędzy poszczególnymi członkami, atmosfera jaka panuje w rodzinie oraz wydarzenia, które mają wpływ na rodzinę, takie jak rozwód lub śmierć jednego z rodziców. W kwestii dotyczącej osamotnienia w kontakcie z innymi znaczącymi osobami, młodzież nie potrafiła określić osób spoza najbliższej rodziny, które w jakikolwiek sposób byłyby dla niej ważne lub pełniły rolę autorytetu.

W dalszej części rozważań chciałabym jednak szczególnie skupić się na osamotnieniu odczuwanym na płaszczyźnie relacji rówieśniczych, jego przejawach oraz konsekwencjach, do jakich może doprowadzić.

Najczęstszym powodem odczuwanego osamotnienia wśród młodzieży było wykluczenie przez rówieśników, brak odpowiednich kompetencji społecznych lub ich niski poziom oraz trudność lub nieumiejętność zarówno wchodzenia w relacje z rówieśnikami, jak i utrzymania tej relacji na satysfakcjonującym poziomie. Grupa rówieśnicza, zwłaszcza w okresie adolescencji, w pewien sposób zastępuje rodzinę i staje się strukturą, która nie tylko określa standardy zachowań, ale także kształtuje osobowości jednostek oraz ich system wartości. Przynależność do grupy rówieśniczej jest jednym z elementów wpływających na prawidłowy rozwój jednostki, dlatego brak przynależności lub wykluczenie z tej grupy niesie za sobą różnego rodzaju konsekwencje. W grupie zarówno dzieci jak i młodzież, mają szansę wypróbować różnego rodzaju role społeczne. Interakcje z rówieśnikami pozwalają im doświadczać różnego rodzaju emocji i relacji, a także wspomagają kształtowanie się indywidualnej osobowości. Według K. Bierman⁹ relacje rówieśnicze wśród dzieci są pewnego rodzaju polem treningowym (*training grounds*) dla relacji interpersonalnych, w które dziecko będzie wchodzić w dorosłym życiu, nie tylko ze współpracownikami, ale także partnerami życiowymi. Poczucie osamotnienia i odrzucenie rówieśnicze są zjawiskami ściśle ze sobą powiązanymi. Jednostka odczuwająca osamotnienie bardzo często zaczyna odsuwać się i izolować od otaczających ją ludzi, przez co stopniowo staje się jednostką odrzuconą. Mechanizm tego zjawiska można również odwrócić – jednostka, która nie jest akceptowana przez rówieśników i jest przez nich odrzucana, stopniowo zaczyna odczuwać pogłębiające się osamotnienie i brak relacji z grupą rówieśniczą. Obydwie sytuacje wpływają negatywnie na samopoczucie jednostki oraz jej sposób zachowania się. Odczuwane osamotnienie i odrzucenie może być manifestowane przez jednostkę w dwojaki sposób: albo poprzez przyjęcie biernej postawy i wycofanie się z relacji rówieśniczych, albo poprzez zachowania

⁹ K. Bierman. *Developmental Progress and Intervention Strategies*. New York–London 2004.

agresywne. W pierwszym przypadku mamy do czynienia z dziećmi lub młodzieżą, którzy często przejawiają skłonności depresyjne, prezentują introwertyczny typ osobowości, a odczuwane emocje tłumią w sobie. Jednostki te charakteryzuje odczuwane głębokie poczucie niesprawiedliwości. Swoją sytuację oceniają jako wysoce niepożądaną, uciążliwą i bolesną. Zdarza się również, że winą za nią obarczają siebie, tracąc przy tym nie tylko poczucie własnej wartości, ale też pewność siebie. U tego typu uczniów często pojawiają się kłopoty w nauce, problemy z koncentracją uwagi, zaburzenia snu lub bezsenność, spadek apetytu, ogólne poczucie przygnębienia, coraz częstsze wagary, a w efekcie unikanie szkoły mogące prowadzić w skrajnych przypadkach do wystąpienia fobii szkolnej. Drugi przypadek nawiązuje do uczniów o osobowości ekstrawertycznej, którzy poprzez wyraźne manifestowanie zachowań znajdujących się na granicy akceptowalności lub zachowań nieakceptowanych, starają się zwrócić na siebie uwagę otoczenia. Z reguły są to uczniowie oceniani, jako krnąbrni, hałaśliwi, często sprawiający problemy wychowawcze. Brak akceptacji ze strony rówieśników rekompensują sobie poprzez wywołanie w innych strachu, a tym samym podniesienie swojego poczucia wartości i uzyskanie określonej pozycji nie tylko w klasie, ale też w szkole. Często dopuszczają się aktów przemocy, zastraszają rówieśników, zdarza się, że znęcają się nad nimi, wymuszają pieniądze lub inne dobra materialne. Tego typu zachowania są oznaką pogłębiającego się niedostosowania społecznego, a w konsekwencji mogą być początkiem kariery przestępczej. W przypadku tych uczniów, nieco łatwiej jest zarówno o odpowiednią diagnozę pedagogiczną jak i o podjęcie szybkich działań z zakresu profilaktyki. Znacznie gorzej jest w przypadku uczniów wycofanych i zamkniętych w sobie, gdyż często na tle klasy szkolnej, są oni „niezauważalni”. Problem zostaje zdiagnozowany dopiero w momencie, kiedy jego natężenie jest ogromne, a podejmowane działania obejmują często specjalistyczną interwencję. Jednym z przejawów osamotnienia są zachowania autoagresywne. Nietypową ich formą są wszelkiego rodzaju sposoby ozdabiania ciała takie jak tatuaże, piercing¹⁰ (kolczykowanie ciała) czy szczególnie niebezpieczne skaryfikacje, polegające na nacinaniu, wypalaniu lub zadrapywaniu skóry w celu uzyskania blizny o odpowiednim kształcie. Najważniejszym elementem w tego typu ozdabianiu ciała jest odczucie bólu, a w efekcie spadek napięcia i nagromadzonych emocji. Ważny jest również proces opiekowania się sobą i dbania o poprawne zagojenie powstałej w wyniku przekłucia rany. Nie należy oczywiście traktować wszelkich form ozdabiania ciała, jako wskaźników odczuwanego osamotnienia, ale warto zwrócić na nie uwagę, gdyż często są najbardziej widocznymi przejawami zachowań autoagresywnych, które w konsekwencji prowadzić mogą do podejmowania prób samobójczych.

Kolejnym ważnym elementem, który wpływał na poczucie osamotnienia wśród młodzieży gimnazjalnej był ogólny poziom kompetencji społecznych uczniów. Najważniejszym ich elementem jest nie tyle sama umiejętność wchodzenia w relacje z rówieśnikami, ale zdolność do podtrzymywania tych relacji i ich pogłębiania. Obserwując młodzież

¹⁰ G. Pawlak. *Piercing jako forma autoagresji*. „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze”, 2006, nr 9.

gimnazjalną ze szkoły w której prowadziłam badania, można było zauważyć, że gimnazjaliści bardzo szybko wchodzą w nowe relacje i szybko nawiązują nowe znajomości, jednak równie szybko z nich rezygnują, kiedy pojawiają się jakiegokolwiek konflikty, nawet z bardzo błahych powodów. Niestety młodzież coraz częściej przenosi się do świata wirtualnego, rozmowy odbywają się za pomocą komunikatorów takich jak Gadu Gadu, Tlen lub WTW, a także portali społecznościowych takich jak Facebook i Nasza Klasa. Oczywiście najważniejszą formą korespondencji są smsy wysyłane nałogowo w każdej wolnej chwili. Tego typu działania powodują, że sama komunikacja staje się coraz bardziej płytka a język coraz bardziej hermetyczny i specyficzny dla danej grupy. Sytuacje konfliktowe rozwiązywane są niestety nie za pomocą komunikacji werbalnej, tylko za pomocą rękoczynów. Brak stabilnej grupy rówieśniczej i głębszych relacji przyczynia się do zwiększenia poczucia osamotnienia, a także zwiększa prawdopodobieństwo zaangażowania się jednostki w negatywną grupę rówieśniczą. Jakie są zatem sposoby przeciwdziałania poczuciu osamotnienia wśród młodzieży?

Oddziaływania profilaktyczne

Zadaniem zarówno wychowawców jak i pedagogów powinno być rozwijanie w wychowankach różnego rodzaju umiejętności, które pomogą im radzić sobie z sytuacjami trudnymi, w tym także z poczuciem osamotnienia. J. Mastalski¹¹ wyróżnił listę potrzeb, których zaspokojenie może być czynnikiem zapewniającym prawidłowy rozwój nastolatka. Adolescent potrzebuje przede wszystkim poczucia więzi i przynależności do rodziny, czyli świadomości tego, że jest otoczony zrozumieniem, miłością oraz może liczyć na wsparcie w każdej sytuacji. Szacunek i przyjazna atmosfera panująca w domu zapewniają poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Jakiegokolwiek zaburzenia w tej sferze, determinują prawidłowe lub nieprawidłowe funkcjonowanie w pozostałych sferach. Kolejnymi wyróżnionymi potrzebami jest potrzeba poczucia własnej wartości, która polega na poczuciu młodzieży, że nie będzie krytykowana za swoje działania, poczucie wiarygodności, które przejawia się przez pewność, że zachowania rodziców są autentyczne, a rodzice potrafią przyznać się do błędu, niewiedzy i słabości. Niezwykle ważne jest też poczucie sprawiedliwego traktowania, stanowczości w istotnych sprawach, poszanowania intymności i dyskrecji oraz poczucie samodzielności i względnej dorosłości. Deprywacja tych potrzeb prowadzi do frustracji a nawet buntu, który objawia się poprzez unikanie, milczenie albo ironię. Kiedy dochodzi do deprywacji potrzeb na płaszczyźnie relacji w rodzinie, młodzież często afirmuje swoich rówieśników, stale krytykuje rodziców lub ucieka z domu. W związku z tym, że na poczucie osamotnienia składa się wiele różnego rodzaju czynników, zapobieganie osamotnieniu młodzieży powinno polegać na wzmacnianiu nastolatka w różnych aspektach i na róż-

¹¹ J. Mastalski. *Samotność globalnego nastolatka...*, dz. cyt.

nych poziomach jego funkcjonowania. J. Mastalski¹² wyróżnił umiejętności, które powinny wykształcić się i być rozwijane u nastolatka. Listę tą można traktować jako pewnego rodzaju wskazanie najważniejszych umiejętności, jakie w toku rozwoju powinien wykształcić w sobie wychowanek. Zaliczają się do nich:

- umiejętności interpersonalne, takie jak empatia, aktywne słuchanie, przekazywanie i przyjmowanie informacji zwrotnych, porozumiewanie się werbalne i niewerbalne, asertywność, odmawianie, negocjowanie, rozwiązywanie konfliktów, współdziałanie, praca w zespole, związki i współdziałanie ze społecznością;
- umiejętność budowania samoświadomości, na którą składa się samoocena, identyfikacja własnych mocnych i słabych stron, pozytywne myślenie i budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby i własnego ciała;
- umiejętność budowania własnego systemu wartości, przez które rozumiemy identyfikację czynników, które wpływają na system wartości i postawy, zrozumienie różnych norm społecznych, przekonań, kultur, różnic związanych z płcią, tolerancja, tworzenie własnej hierarchii wartości, postaw i zachowań, przeciwdziałanie dyskryminacji i negatywnym stereotypom, działanie na rzecz prawa, odpowiedzialności i sprawiedliwości społecznej;
- umiejętność podejmowania decyzji, która obejmuje krytyczne i twórcze myślenie, rozwiązywanie problemów, identyfikacja ryzyka dla siebie i innych, poszukiwanie alternatyw, uzyskiwanie informacji i ocenę ich wartości, przewidywanie konsekwencji własnych działań, zachowań, stawianie sobie celów;
- umiejętność radzenia sobie i kierowania stresem, na co składa się samokontrola, radzenie sobie z presją, gospodarowanie czasem, radzenie sobie z lękiem i trudnymi sytuacjami oraz poszukiwanie pomocy.

Punktem wyjścia wszelkiego rodzaju oddziaływań profilaktycznych powinna być rzetelna diagnoza i analiza danego problemu. Niestety samo występowanie zjawiska poczucia osamotnienia jest często przez pedagogów (również szkolnych) niedoceniane, ignorowane i traktowane jako zjawisko wprawdzie istniejące, ale niewywołujące bezpośrednich negatywnych konsekwencji czy to w funkcjonowaniu, czy rozwoju ucznia. Pomimo tego, że literatura opisująca to zjawisko jest bogata i ogólnodostępna, sam problem nadal jest bagatelizowany. Dlatego też, konieczne jest wprowadzenie, zarówno w szkołach jak i innych placówkach opiekuńczo-wychowawczych, badań diagnostycznych, które w rzetelny sposób ilustrowałyby skalę zjawiska oraz byłyby punktem wyjścia do planowania i podejmowania konkretnych działań profilaktycznych dostosowanych do skali i rodzaju problemu. Diagnozę powinni zająć się kompetentni pedagodzy, którzy nie tylko będą potrafili zdiagnozować problem, ale również zaplanować odpowiednie oddziaływania profilaktyczne. Na poziomie profilaktyki uniwersalnej, działania te powinny objąć ogólną integrację grupy młodzieży oraz wypracowania w nich odpowiednich postaw względem rówieśników. Zadanie to

¹² Tamże.

jest znacznie łatwiejsze do wykonania w szkołach, ponieważ w placówkach opiekuńczo-wychowawczych rotacja wychowanków jest znaczna, a to nie sprzyja podtrzymywaniu spójności grupy. W szkołach problem rotacji uczniów jest znacznie mniejszy, ale pojawia się inny związany nie tylko z możliwością przeprowadzenia różnego rodzaju zajęć integracyjnych czy socjoterapeutycznych, ale głównie z poziomem wiedzy dotyczącym tych zajęć oraz prezentowanymi przez wychowawców umiejętnościami do ich przeprowadzenia. Z autopsji znam przypadek, kiedy to nauczyciel wychowawca podczas godziny wychowawczej poświęconej rolom indywidualnym w grupie, poprosił swoich wychowanków o wskazywanie niemalże palcem kto w danej klasie pełni rolę „lidera pozytywnego” czy „strażnika norm”, ale także, który z uczniów jest „outsiderem” lub „kozłem ofiarnym”. W tym przypadku nauczyciel wychowawca wykazał się nie tylko absolutną niekompetencją i brakiem przygotowania do prowadzenia tego typu zajęć, ale także w szablonowy sposób zaprezentował mechanizm stygmatyzacji i nadawania uczniowi etykiety. Innym sposobem integracji grupy są często niedoceniane wyjazdy na tzw. „zielone szkoły”, gdzie nauczyciele nie mają ograniczeń czasowych, a także dysponują idealnymi okolicznościami do poprowadzenia różnego rodzaju zajęć, które poprawiłyby atmosferę w klasie szkolnej. Znaczącą rolę w szkole odgrywają zebrania z rodzicami (obecnie nazywane spotkaniami), podczas których wychowawcy również powinni akcentować istotną rolę, jaką w życiu młodego człowieka odgrywa pozytywna grupa rówieśnicza, nie tylko ta szkolna, ale również ta pozaszkolna. Zaangażowanie w zajęcia sportowe lub różnego rodzaju działalność wolontaryjną, daje młodemu człowiekowi szansę rozwoju osobistego oraz nabycia kompetencji społecznych, które w procesie dorastania, będą stanowiły czynnik chroniący nie tylko przed negatywnym wpływem innych osób, ale także wykształcą w jednostce pewnego rodzaju odporność na trudne wydarzenia i sytuacje życiowe.

Nieco inaczej sytuacja wygląda w przypadku młodzieży przebywającej w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Izolacja od otoczenia wpływa negatywnie na ich samopoczucie a także na stopień odczuwanej samotności. Ważnym czynnikiem, który pozytywnie wpływa na wychowanki jest ogólny klimat społeczny placówki, na który składają się: stosunki interpersonalne w obrębie instytucji, nastawienie kadry pedagogicznej na zaspokojenie potrzeb i aspiracji wychowanków oraz porządek organizacyjny, który wyraża się poprzez funkcjonalne i strukturalne aspekty działania instytucji¹³. Działania profilaktyczne zmierzające do zmniejszenia rozmiarów odczuwanego osamotnienia szczególnie powinny koncentrować się na zapewnieniu wychowankom regularnych kontaktów nie tylko z rodzicami ale także innymi osobami znaczącymi. Problem pojawia się w przypadku wychowanków pochodzących z rodzin dysfunkcyjnych i patologicznych, gdzie więź pomiędzy poszczególnymi członkami jest zaburzona lub zupełnie zerwana. Wówczas skuteczne okazuje się angażowanie wychowanków w działalność kulturalno-oświatową, np. zajęcia taneczne lub teatralne. Jako przykład można tu przytoczyć zajęcia teatralne prowadzone

¹³ L. Pytko. *Pedagogika resocjalizacyjna*. Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa 2005.

przez jednego z aktorów krakowskiego Teatru Bagatela, a przeznaczone dla wychowanek Interwencyjnej Placówki dla Dziewcząt. W opinii zarówno wychowanek jak i wychowawców zajęcia oceniane były bardzo pozytywnie, umożliwiły dziewczętom poznanie między innymi alternatywnych sposobów radzenia sobie z emocjami, szczególnie tymi negatywnymi, a także wzmocniły ich samoocenę oraz poczucie własnej wartości. Ważne jest również, aby jednostka osamotniona odnalazła grupę, w której będzie akceptowana a jej rola na tle grupy będzie znacząca. Zarówno wychowawcy jak i nauczyciele powinni skupiać się na mocnych stronach swoich podopiecznych oraz dbać o to, aby szczególne umiejętności lub kompetencje były w możliwie najbardziej aktywny i twórczy sposób wykorzystane. Pozwala to jednostce zaistnieć na tle grupy, zwłaszcza jeżeli grupa ta początkowo ją odrzucała.

W przypadku profilaktyki zarówno wskazującej jak i selektywnej, podejmowane działania są uzależnione od charakterystyki jednostki, określenia stopnia w jakim czuje się ona osamotniona, sposobów manifestowania osamotnienia a także jego przyczyn. Oddziaływania powinny mieć charakter bardziej terapeutyczny, wzmacniać samoświadomość jednostki, jej poczucie własnej wartości, wzbogacać umiejętności i kompetencje społeczne. Często powinny obejmować profesjonalną pomoc psychologa lub terapeuty.

Najważniejszym wnioskiem wynikającym z badań zjawiska poczucia osamotnienia jest to, aby problem osamotnienia nie był ignorowany ani w szkołach, ani w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Skala jego odczucia stale się pogłębia i prowadzi do poważnych i negatywnych konsekwencji, zaburzając przede wszystkim relacje interpersonalne oraz wpływając negatywnie na efektywność podejmowanych działań opiekuńczych, wychowawczych i resocjalizacyjnych.

Streszczenie

Referat prezentuje problematykę odczuwanego osamotnienia przez młodzież gimnazjalną oraz młodzież przebywającą w placówkach opiekuńczo-wychowawczych. Wyjaśnia przyczyny, przejawy i konsekwencje tego zjawiska nie tylko na podstawie literatury, ale także na bazie przeprowadzonych badań własnych oraz praktyki zawodowej. Zaznacza wpływ odczuwanego osamotnienia na pojawienie się innego rodzaju zjawisk, takich jak: agresja, odrzucenie rówieśnicze, skłonność do zaburzeń zachowania lub niedostosowanie społeczne. Celem referatu jest wskazanie konieczności głębszej refleksji nad osamotnieniem, gdyż jego skala stale się pogłębia i prowadzi do poważnych i negatywnych konsekwencji, zaburzając przede wszystkim relacje interpersonalne oraz wpływając negatywnie nie tylko na życie, ale i na przyszłość młodzieży.

Abstract

Lost in crowd – sense of loneliness in contemporary youth

This report shows the issues of perceived loneliness in high school adolescent and girls placed in Childcare facilities. Its aim was to determine the scale of loneliness, its causes and consequences,

and ways to counteract this problem on the basis of available literature, own research and experience. It notes the influence between perceived loneliness and phenomenon like aggression, peer rejection or tendency to manifests some behavior disorder or social maladjustment. Its aim was to indicate the necessity of more reflection about sense of loneliness, because of its deepen scale and negative consequences. Sense of loneliness interfere interpersonal relations and has some negative impact on life and future of adolescent.

Bibliografia

- Bierman K. (2004). *Developmental Progress and Intervention Strategies*. New York–London.
- Cywińska M. (2009). *Sytuacje trudne w życiu dziecka*. Poznań.
- Czerwińska-Jakimiuk E. (2011). *Przestępczość młodocianych. Interpretacja zjawiska w świetle ogólnej teorii napięcia Roberta Agnew*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe UP.
- Domeracki P., Tyburski W. (2006). *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*. Toruń: Wydawnictwo UMK.
- Hołyst B. (1997). *Na granicy życia i śmierci*. Warszawa.
- Hołyst B. (2002). *Na granicy życia i śmierci. Studium kryminologiczne i wiktymologiczne*. Warszawa: C.F. Muller Lex utilis.
- Izdebska H. (2004). *Dziecko osamotnione w rodzinie. Kontekst pedagogiczny*. Białystok.
- Jundził E. i Pawłowska R. (2006). *Pedagogika człowieka samotnego*. Gdańsk.
- Kmiecik-Baran K. (1995). *Poczucie alienacji*. Gdańsk: Wydawnictwo UG.
- Łopatkowa M. (1983). *Samotność dziecka*. Warszawa: WSiP.
- Mastalski J. (2007). *Samotność globalnego nastolatka*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe PAT.
- Olearczyk T.E. (2008). *Sieroctwo i osamotnienie. Pedagogiczne problemy kryzysu współczesnej rodziny*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Opora R. (2010). *Resocjalizacja. Wychowanie i psychokreacja nieletnich niedostosowanych społecznie*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Pawlak G. (2006). Piercing jako forma autoagresji. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, nr 9.
- Pawłowska R. (2006). *Samotność człowieka – rozważania teoretyczne*. W: E. Jundził, R. Pawłowska (red.). *Pedagogika człowieka samotnego*. Gdańsk.
- Pytka L. (2005). *Pedagogika resocjalizacyjna*. Warszawa: Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej.
- Rembowski J. (1992). *Samotność*. Gdańsk.
- Szczepański J. (1978). *Sprawy ludzkie*. Warszawa: Czytelnik.
- Tyszką Z. (1979). *Socjologia rodziny*. Warszawa.
- Tyszką Z. (1995). *Rodzina w świecie współczesnym – jej znaczenie dla jednostki i społeczeństwa*. Warszawa.
- Urban B. (2000). *Zaburzenia w zachowaniu i przestępczość młodzieży*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Urban B. (2009). *Powiązania między agresją i odrzuceniem rówieśniczym – inspiracje dla profilaktyki i praktyki*. W: Pospiszyl I. (red.). *Sukcesy i porażki poprawiania niepoprawnych*. Kielce.
- Urban B. (2005). *Zachowania dewiacyjne młodzieży w interakcjach rówieśniczych*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Ziemska M. (1980). *Rodzina i dziecko*. Warszawa.