

Karina Szafrńska

Pedagogium Wyższa Szkoła Nauk Społecznych w Warszawie

[karina.szafrnska@sonica.com.pl]

Problematyka samotności i poczucie osamotnienia młodzieży, wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych

Abstrakt: Alienacja w początkowej fazie adolescencji jest zjawiskiem powszechnym i zrozumiałym ze względu na etap rozwojowy. Może być traktowana jako zjawisko sprzyjające kształtowaniu się tożsamości młodego człowieka i osiągnięciu przez niego autonomii. Erich Fromm zwraca uwagę, że przezwyciężanie jej jest elementem usprawniającym podmiot i daje możliwość uzyskania odpowiedzi na ważne pytania natury egzystencjalnej (Fromm 1996). Pewien poziom samotności sprzyja kształtowaniu osobistej dojrzałości i integracji. Istotne jest to, że młody człowiek szukając odpowiedzi na nurtujące go pytania potrzebuje kontaktów z bliskimi i rówieśnikami ale także czasu na przemyślenia i intelektualną refleksję w odosobnieniu. Wytaczając własną drogę uczy się zaspokojenia dwóch pozornie sprzecznych ze sobą potrzeb: autonomii i bliskości z innymi – z jednej strony bycia razem, a z drugiej oddalenia się z relacji społecznych. Erikson przyjmuje, że okres adolescencji wiąże się z koniecznością przezwyciężania kryzysu określanego jako intymność-izolacja (Erikson 2000). Nastolatek, który odnalazł już własną tożsamość poszukuje możliwości połączenia jej z tożsamością innych. Pojawiające się u młodzieży zachowania wspólnotowe nacechowane serdecznością, bliskością i otwartością łączą się z pozytywnym rozwiązaniem kryzysu związanego z intymnością i izolacją, a tym samym gotowością do zaangażowania się w określone związki i wspólnoty. Poczucie alienacji wśród adolescentów tłumaczyć można prawidłowościami rozwojowymi i kryzysem normatywnym. Naturalne w procesie rozwojowym tendencje alienacyjne u młodzieży, których istotą jest doznawanie poczucia odłączenia czy obcości wobec jakiegoś obszaru rzeczywistości zewnętrznej lub wewnętrznej człowieka powinny jednak mieć charakter przejściowy. Negatywne następstwa braku rozwiązania kryzysu rozwojowego, łączące się z poczuciem głębokiej

izolacji i brakiem wystarczającej sieci wsparcia społecznego, mają związek ze sferą poznawczą i emocjonalną adolescenta i prowadzić mogą do konsekwencji psychospołecznych. Przy dużym nasileniu znacząco modyfikują psychospołeczny rozwój i funkcjonowanie nastolatka. W artykule przedstawione zostaną wyniki badań nad poczuciem osamotnienia wychowanków Młodzieżowych Ośrodków Wychowawczych województwa mazowieckiego.

Słowa kluczowe: Osamotnienie młodzieży, samotność, adolescencja, kryzys rozwojowy, Młodzieżowe Ośrodki Wychowawcze.

Poczucie osamotnienia może być udziałem człowieka niezależnie od wieku, płci czy zdrowia (Wood 1986, s. 184–208; Rotenberg 1999, s. 176–200). Odnalezienie w literaturze jednoznacznej definicji zjawiska osamotnienia a także jednolitej teorii czy trafnej i rzetelnej metody jej pomiaru nie jest łatwe. W psychologii odróżnia się terminy: „samotność” (*aloneness, solitude*) od „poczucie osamotnienia” (*loneliness*) (McGraw 1995, s. 58–65; Kmiecik-Baran 1988, s. 1081–1095; Szyszkowska 2000; Szczepański 1984). Jan Szczepański traktuje samotność i osamotnienie jako dwa różne stany i postaci bytowania ludzkiego. Samotność charakteryzuje jako stan wynikający z własnego wyboru, wyłączone przebywanie z samym sobą. Człowiek samotny jego zdaniem nie ma kontaktu z ludźmi ale pozostaje w kontakcie ze swoim światem wewnętrznym (z samym sobą). Autor ten zwraca uwagę, że samotność jest nie tylko poszukiwaniem siebie ale może być umiejętnością koncentracji na świecie wewnętrznym i zdystansowania się do świata, dając człowiekowi poczucie wewnętrznej samowystarczalności.

Samotności mogą więc towarzyszyć elementy pozytywne, takie jak: rozwój kreatywności, zdolność do autorefleksji czy samoregulacji (Larson i in. 1982, s. 40–53; Buchholz, Catton 1999, s. 203–213), może wspierać procesy myślenia, koncentracji czy kształtowania tożsamości, natomiast poczucie osamotnienia zwykle ma konotacje negatywne i definiowane jest jako doświadczanie rozbieżności między posiadaną a pożądaną ilością i jakością kontaktów społecznych (Peplau, Perlman 1982, s. 1–18; Van Baarsen i in. 2001, s. 119–135).

Deficyt relacji widoczny jest w obydwu wymiarach osamotnienia: emocjonalnym (wynikającym z braku intymnych relacji z innymi) i społecznym (brak sieci związków międzyludzkich, możliwości dzielenia zainteresowań, aktywności, skutkujący poczuciem bezcelowości, nudy czy życia „na marginesie”) (Buchholz, Catton 1999, s. 203–213; Weiss 1973). Szczepański definiuje osamotnienie jako stan, w którym człowiek nie znajduje oparcia ani w innych ludziach, ani we własnym świecie wewnętrznym. Może też wynikać z „niedorozwoju świata wewnętrznego, z braku porządku, w którym tworzymy dla siebie samych inny niż zewnętrzny rytm istnienia, inne miary wartości, w którym jesteśmy wolni od klęsk, upokorzeń, tryumfów [...]. Jest to także świat wolny od cierpień zadawanych nam przez innych ludzi” (Szczepański 1984, s. 23).

Stan osamotnienia wynika zwykle z jakościowej (subiektywnej) oceny relacji interpersonalnych, a nie z ich obiektywnej (ilościowej) charakterystyki (Asher, Paquette 2003, s. 75–78). Preferencje i indywidualne oceny mogą sprawiać, że niezależnie od rzeczywistej liczby i jakości kontaktów, osoby o podobnej liczbie kontaktów międzyludzkich w różnym stopniu czują się osamotnione. Niezwykle istotny wydaje się poznawczy wymiar, związany ze sposobem postrzegania posiadanych i pożądanых relacji, tak jak i wymiary emocjonalny i społeczny (Jong-Gierveld, Kamphuis 1985, s. 119–128; Martin i in. 1997, s. 203–224).

Pojęcie „samotność” obejmuje trzy zjawiska:

- samotność fizyczną – z powodu braku własnej rodziny lub wówczas, kiedy z różnych powodów wygasły lub osłabiły się więzi rodzinne, jednostka z własnej woli dąży do izolacji lub jest izolowana przez społeczeństwo; taka samotność może być całkowita – np. u ludzi starych, gdy brak naturalnych więzi łączy się z brakiem trwałych więzi osobistych lub częściowa – kiedy brak więzi lub są one zaburzone, niemniej występują trwałe kontakty osobiste z innymi ludźmi (por. Gajda 2006);
- samotność psychiczną – będącą negatywnym osobistym i wewnętrznym przeżyciem człowieka, burzącym wewnętrzną równowagę i poczucie bezpieczeństwa lub mającą wymiar pozytywny sprzyjający analizie osiągnięć i strat, samooceny własnego postępowania, możliwości zrozumienia cierpienia innych ludzi poprzez własne doświadczenia;
- samotność moralną – polegającą na oddalaniu się od innych związanym z zaburzoną hierarchią wartości, egoizmem, powodującymi utratę sensu życia; jeśli osoba odczuwa samotność jako stan negatywny, z powodu którego cierpi, obwinia o to otoczenie i staje się zgorzkniała i dysfunkcyjna w kontaktach.

Rezultaty badań empirycznych wskazują, że procesy poznawcze są predyktorem jakości relacji interpersonalnych, ponieważ wpływają na sposób wchodzenia w relacje a także na interpretowanie sytuacji społecznych (Murphy, Kupshik 1992). Pomiędzy wydarzeniem a emocjonalną reakcją na nie znajdują się myśli, przekonania, atrybucje przyczyn konkretnej osoby, niekoniecznie zgodne z obiektywnym stanem, prowadzące do negatywnych uczuć (osamotnienie, lęk, depresja) (Arn-koff, Glass 1989, s. 61–74). Tak więc źródłem poczucia osamotnienia mogą być negatywne sądy i przekonania na temat własnej osoby, sytuacji lub przyszłości.

Wiele badań empirycznych potwierdza udział czynników poznawczych w kształtowaniu poczucia osamotnienia. W terapii poznawczej przyjmuje się, że głównym źródłem dysfunkcyjnych emocji i zachowań są raczej błędy w atrybucji niż motywacji czy reakcji. Poczucie osamotnienia jest wynikiem złożonych uwarunkowań społecznych i cech osobowości człowieka. Osamotnienie związane jest z takimi predyspozycjami psychicznymi, jak: niskie poczucie własnej wartości, niedojrzałość emocjonalna, zewnętrzne poczucie kontroli, mała potrzeba przynależności, nadmierna koncentracja na sobie, wysoki poziom lęku ogólnego i społecznego. Natomiast jako uwarunkowania społeczne wymieniane są: rozwój techniki, tempo

życia, osłabienie kontaktów międzyludzkich, anonimowość. Wyznacznikami poczucia osamotnienia jest rozbieżność norm moralnych, brak autorytetów, zachwianie wzorców osobowych i systemów wartości, zmiany modelu rodziny, rozbieżność ról społecznych pełnionych przez jednostkę, ścieranie się tradycji z teraźniejszością. Trudności z odnalezieniem sensu życia i swojego w nim miejsca z największym nasileniem odczuwają dzieci, młodzież i ludzie w podeszłym wieku. Próbują sobie radzić z poczuciem osamotnienia za pomocą różnych strategii, takich jak:

- ucieczka – próba uniknięcia poczucia osamotnienia, podporządkowanie się autorytarnej władzy (w grupie, sekcie), uzyskując pozorne bezpieczeństwo osobiste i kontakty interpersonalne;
- zrzucenie maski, próba pokazania otoczeniu „swojej prawdziwej twarzy” czy ujawnienie najskrytszych myśli;
- nadaktywność – hiperaktywność zawodowa, przyjmowanie na siebie dodatkowych obowiązków.

Wszystkie sposoby mogą okazać się nieskuteczne i dodatkowo zwiększyć poczucie izolacji i osamotnienia. Im dłużej dana osoba doświadcza osamotnienia, tym bardziej jest skłonna poszukiwać jego przyczyn w sobie a nie w czynnikach zewnętrznych. Zgodnie z koncepcją J. de Jong-Gierveld i F. Kamphuis (1985) osamotnienie ściśle wiąże się ze sposobem, w jaki jednostka odbiera stan swoich relacji i komunikacji z innymi, i jest rezultatem postrzeganego deficytu w zakresie posiadanych związków oraz stopnia ich zażyłości. Autorzy ci wskazali pięć wymiarów poczucia osamotnienia: depryzację potrzeby kontaktu społecznego, sytuacyjne poczucie odrzucenia społecznego, brak związku z grupą (lub utrata) i znaczący brak związków z innymi ludźmi.

Psychospołeczne konsekwencje poczucia alienacji u młodzieży

Alienacja w początkowej fazie adolescencji jest zjawiskiem powszechnym i zrozumiałym biorąc pod uwagę etap rozwojowy. Może być traktowana jako zjawisko sprzyjające kształtowaniu się tożsamości młodego człowieka i osiągnięciu przez niego autonomii. Fromm zwraca uwagę, że przezwyciężanie jej jest elementem usprawniającym podmiot i daje możliwość uzyskania odpowiedzi na ważne pytania natury egzystencjalnej (Fromm 1996). Także zdaniem Tilicha pewien poziom samotności sprzyja kształtowaniu osobistej dojrzałości i integracji (Tilich 1994). Istotne jest to, że młody człowiek, szukając odpowiedzi na nurtujące go pytania potrzebuje kontaktów z bliskimi i rówieśnikami, ale także czasu na przemyślenia i intelektualną refleksję w odosobnieniu. Wytwarzając własną drogę uczy się zaspokojenia dwóch pozornie sprzecznych ze sobą potrzeb: autonomii i bliskości z innymi – z jednej strony bycia razem, a z drugiej – oddalenia się z relacji społecznych. Erikson przyjmuje, że okres adolescencji wiąże się z koniecznością prze-

zwycięzania kryzysu określanego: intymność-izolacja (Erikson 2000). Nastolatek, który odnalazł już własną tożsamość poszukuje możliwości złączenia jej z tożsamością innych. Pojawiające się u młodzieży zachowania wspólnotowe nacechowane serdecznością, bliskością i otwartością, łączą się z pozytywnym rozwiązaniem kryzysu związanego z intymnością i izolacją, a tym samym gotowością do zaangażowania się w określone związki i wspólnoty. Badania przeprowadzone przez A. Woźniak-Krakowiak i D. Ortenburger (2003, s. 273–283) czy K. Tomaszek (2007) – wskazują, że poczucie alienacji wśród adolescentów tłumaczyć można prawidłowościami rozwojowymi i kryzysem normatywnym. Naturalne w procesie rozwojowym tendencje alienacyjne u młodzieży, których istotą jest doznawanie poczucia odłączenia czy obcości wobec jakiegoś obszaru rzeczywistości zewnętrznej lub wewnętrznej człowieka, powinny mieć charakter przejściowy (Brown i in. 2003, s. 3–7).

Negatywne następstwa braku rozwiązania kryzysu rozwojowego, łączące się z poczuciem głębokiej izolacji i brakiem wystarczającej sieci wsparcia społecznego, mają związek ze sferą poznawczą i emocjonalną adolescenta i prowadzić mogą do konsekwencji psychospołecznych. Przy dużym nasileniu znacząco modyfikują psychospołeczny rozwój i funkcjonowanie nastolatka. Niektórzy autorzy są zdania, że są jedną z przyczyn występowania zachowań dewiacyjnych i autoagresywnych młodzieży (Piotrowski, Zajączkowski 1999, s. 428–441). Reakcja na doświadczenie wyalienowania, będąca próbą kompensacji, może obrać kierunek wewnętrzny i dotyczyć struktury „ja” (Korzeniowski 1990, s. 121–145). Objawiać się może apatią, poczuciem bezcelowości a czasem, jeśli jest skierowane na struktury społeczne – jawnie okazywanym buntem, sprzeciwem czy odrzuceniem (Kmicik-Baran 1995, s. 461–480). Kmicik-Baran analizuje procesy towarzyszące alienacji w sferze somatycznej, psychicznej, poznawczej, emocjonalnej, społecznej. Opisuje dwa sposoby reakcji na doświadczaną alienację: destruktywny i konstruktywny.

Konsekwencje poznawcze i emocjonalne

McCloski i Schaar (za: Tomaszek, Tucholska 2012, s. 163–178) charakteryzują osoby doświadczające poczucia alienacji jako posiadające niewielką wiedzę o obowiązującym systemie społeczno-politycznym, w niewielkim stopniu zainteresowane kulturą, z niską aktywnością intelektualną, mające trudności z myśleniem w sposób uporządkowany, z rozwiązywaniem logicznych problemów, podejmowaniem decyzji, odznaczające się sztywnością i obsesyjnością zachowań. W sferze emocjonalnej charakteryzuje je wysoki poziom lęku i skłonność do przeżywania negatywnych stanów uczuciowych, co powoduje, że osobiste sytuacje, w jakich się znajdują, traktują jako przykre i niepoddające się zmianom a otoczenie jako zagrożające. Cechuje je niska samoocena i niezadowolenie z własnego życia, brak tolerancji dla innych, tendencja do autorytaryzmu i totalitaryzmu. Zjawiskiem

współwystępującym z poczuciem osamotnienia jest myślenie magiczne, wiara we wróżby i prorocтва.

Z badań Piotrowskiego i Zajączkowskiego wynika, że młodzież należąca do grup przejawiających zachowania dewiacyjne i trudności w dostosowaniu społecznym cechowała się wyższym poczuciem osamotnienia (alienacji) i niższym poziomem samooceny niż ich rówieśnicy z grupy kontrolnej. Osoby badane charakteryzowały się znaczną rozbieżnością pomiędzy tym jakie są (ja realne) a tym jakie chcą być (ja idealne). Z dotychczas prowadzonych badań wnioskować można, że zdecydowana większość młodzieży doświadczającej osamotnienia ma trudności z przystosowaniem się do standardów szkolnych, co skutkuje porażkami edukacyjnymi (Osterman 2000, s. 323–367).

Poczucie osamotnienia (alienacji) u młodzieży związane jest z brakiem zwartej i dojrzałej struktury osobowości, nasiloną tendencją do zachowań neurotycznych, trudnościami w kontroli emocji, labilnością, niskim progiem frustracji, skłonnością do zamykania się w sobie i kumulowania negatywnych emocji (Tomaszek, Tucholska 2012, s. 163–178).

Odreagowywanie wewnętrznych napięć przybiera często formę zachowań dewiacyjnych, aspołecznych i autodestruktywnych. Odczuwający wysoki poziom osamotnienia młodzi ludzie doświadczają trudności adaptacyjnych, wynikających z ich niskich kompetencji emocjonalnych, komunikacyjnych i zaradczych. Skutkuje to nieumiejętnością rozumienia własnych mechanizmów działania oraz poczuciem bycia nierozumianym przez otoczenie, co z kolei wzmacnia podatność na marginalizację. Poszukując źródeł i patomechanizmów tego zjawiska psychologowie stoją na stanowisku, że wynikają one ze znaczącej redukcji więzi społecznych niezwykle istotnych w rozwoju adolescentów.

Konsekwencje społeczne

Negatywne poznawcze reprezentacje otoczenia osób osamotnionych powodują tendencje izolowania się od świata a czasem wrogość wobec niego. Kmiecik-Baran (1995) łączy poczucie osamotnienia (alienacji) z trzema obszarami:

- niskim poziomem zaradności: lękiem społecznym, niskim poczuciem godności, nieśmiałością, tendencją do zamykania się w sobie;
- zaburzonymi relacjami z innymi ludźmi wynikającymi z braku więzi rodzinnych, zależnością od innych, brakiem postaw altruistycznych, brakiem zaufania;
- ograniczonym udziałem w życiu społecznym wynikającym z zewnętrznego poczucia kontroli i sterowania z zewnątrz, brakiem sprecyzowanych celów życiowych, brakiem wiary i przekonań osobistych.

Podobne wnioski wynikają z badań Piotrowskiego, badającego związek poczucia osamotnienia z zachowaniami dewiacyjnymi młodzieży, który zauważa brak akceptacji i niezrozumienie reguł społecznych oraz sprecyzowanej hierarchii war-

tości u badanej grupy. Ustalenia te potwierdziły prace Woźniak-Krakowiak i Ortenburger (s. 273–278). Jones (1988, s. 38–58) wśród społecznych korelatów samotności wymienia problematyczne skłonności i odczucia, takie jak: deprecjacja siebie, pesymizm, niepokój, poczucie odrzucenia i pustki. Nie określa jednak czy nieprawidłowości w sferze kontaktów interpersonalnych są pierwotne czy wtórne wobec poczucia osamotnienia. Interesujące są poglądy badanej młodzieży dotyczące związku małżeńskiego. Głównym motywem zawarcia przez nich małżeństwa jest ucieczka przed samotnością, poszukiwanie bezpieczeństwa, znalezienia oparcia. Trudno prognozować u badanej grupy odpowiedzialne pełnienie ról, symetrię w podejmowaniu zadań i obowiązków w przyszłych rodzinach tworzonych przez tych młodych ludzi. Uzyskane rezultaty badań wskazują także na związek poczucia osamotnienia z ogólnym poziomem agresji fizycznej.

U młodzieży z poczuciem osamotnienia widoczna jest silna koncentracja na sobie, co znacznie zmniejsza wrażliwość na potrzeby i problemy innych a zarazem zaburza kontakty interpersonalne, utwierdzając ich w przekonaniu o niemożności nawiązania pozytywnych relacji i uzyskania odpowiedniego oddźwięku społecznego. Badania prowadzone przez Dołęgę (Dołęga 1999, s. 146–153) w grupie uczniów szkół średnich wskazują na związek osamotnienia z agresją, ekspansywnymi zachowaniami aspołecznymi. Interpretuje się je jako niedostosowawcze formy przełamania alienacji czyli próby zaznaczenia swojej obecności w środowisku rówieśniczym, mogących, zdaniem autorki, przybierać formę zachowań przestępczych i tendencji do tworzenia wspólnot o destruktywnym charakterze. Prace Piotrowskiego i Zajączkowskiego wykazały, że przynależność do grup destruktywnych nie powoduje trwałego obniżenia poczucia alienacji (Piotrowski, Zajączkowski 1999, s. 428–441).

Konsekwencje dla zdrowia psychicznego

Wielu autorów (por. Kmiecik-Baran 1993, Peplau, Perlman 1982) podkreśla związek osamotnienia z depresją, zachowaniami samobójczymi, lękiem społecznym, uzależnieniami, konfliktami z prawem (por. Cekiera 1975; Płużek 1994). May stwierdza, że poczucie osamotnienia może łączyć się z różnymi rodzajami apatii, która może być spowodowana wewnętrzną niemożnością działania, reakcją obronną na stres (prowadzącą do autorytaryzmu) lub przejawem znieczulicy (mogącej przerodzić się w zachowania destruktywne i przemoc) (May 1995).

Taka interpretacja osamotnienia może wyjaśniać popełnianie przez nastolatków czynów karalnych wobec rówieśników czy nauczycieli.

Konsekwencje związane ze sferą somatyczną

Wszystkie dysfunkcje psychiczne obserwowane u młodzieży doświadczającej osamotnienia mogą wpływać negatywnie na jej zdrowie fizyczne. Podatność na cho-

roby czy zachowania ryzykowne (alkoholizm i narkomania) powiązać można z destruktywnymi przejawami radzenia sobie z wysokim poczuciem alienacji, takimi jak próba ucieczki przed negatywnymi emocjami. Literatura przedmiotu łączy lęk i osamotnienie z zaburzeniami emocjonalno-behawioralnymi młodzieży, m.in. zaburzeniami depresyjnymi, opozycyjno-buntowniczymi czy odżywianiami, które znacząco mogą wpływać na zdrowie fizyczne nastolatka, a czasem nawet stanowić zagrożenie dla jego życia.

Metodyka badań

Badania o charakterze ilościowym dostarczają informacje pozwalające na zestawienie danych w sposób umożliwiający znalezienie odpowiedzi na pytania wymagające szacunków i konstrukcji modeli probabilistycznych. Pomiar dokonany za pomocą tych metod pozwala na uzyskanie wieloczynnikowych charakterystyk statystycznych umożliwiających eksplorację, opis i wyjaśnienie problemu w parametryczno-wskaźnikowej analizie danych. Dlatego też badanie ilościowe jest wskaźnikowo ważną metodą gromadzenia informacji. Badanie wymaga więc odpowiednio dobranej próby badawczej zapewniającej reprezentatywność oraz poprawność wyciąganych wniosków.

W artykule przeanalizowano wyniki przebadanej młodzieży z MOW oraz odniesiono ich wyniki uzyskiwane w skali samotności do próby ogólnopolskiej.

Pytania badawcze

Z uwagi na eksploracyjny charakter prowadzonych badań zrezygnowano z uwzględnienia w analizach grupy kontrolnej i skupiono się na dokładnej charakterystyce wychowanków MOW.

Celem artykułu jest znalezienie odpowiedzi na poniższe pytania badawcze:

- Jaki poziom osamotnienia prezentują wychowankowie MOW będący w procesie usamodzielnienia?
- Czy wychowankowie MOW mają poczucie, że otrzymują wsparcie?
- Czy istnieje zależność między otrzymywanym wsparciem a poczuciem osamotnienia?
- Czy istnieje zależność między płcią a poczuciem osamotnienia?
- Czy istnieje związek pomiędzy poczuciem osamotnienia badanych a ich wynikami w nauce?
- Czy fakt powtórnego pobytu badanych w MOW różnicuje wychowanków pod względem poczucia osamotnienia?

Charakterystyka grupy badanych

W badaniu wzięło udział 456 osób w wieku od 17 do 20 lat ($M = 17,31$; $SD = 0,68$) przebywających w MOW w województwie mazowieckim. Zgodnie z ustawą o postępowaniu w sprawach nieletnich w MOW wychowankowie przebywają do 18 roku życia, ale badaniem zostały objęte również osoby usamodzielniane – 35 osób ($n = 35$) przebywających w mieszkaniach chronionych lub filiach ośrodków.

W grupie badanych kobiety stanowiły 59,2%, natomiast mężczyźni 40,8%. Obecnie w 97 ośrodkach MOW w Polsce przebywa 5468 wychowanków: 3729 chłopców i 1733 dziewcząt (za: SIO). Tak duża liczba dziewcząt biorących udział w badaniu wynika ze specyfiki ośrodków w województwie mazowieckim: 6 dla dziewcząt, 5 koedukacyjnych, 9 dla chłopców oraz z tego, że w badaniach uczestniczyły osoby, które zgłosiły chęć udziału.

Dobór osób do badania należy traktować więc jako dobór celowy. Na etapie badania starano się zapewnić możliwą reprezentatywną próbę młodzieży. Kontrolowano płeć, wiek oraz okres przebywania w MOW. W przypadku wystąpienia wyraźnych dysproporcji między przebadaną próbą a populacją młodzieży z MOW przygotowane zostaną wagi analityczne mające na celu zapewnienie wysokiej rzetelności i trafności wyciąganych wniosków.

Narzędzia badawcze

W badaniu zastosowano Skalę Samotności oraz autorską ankietę, w której wsparcie mierzone było pytaniami otwartymi: „Na czyją pomoc możesz liczyć?”, „Z kim możesz porozmawiać o swoich problemach?”, „Od kogo otrzymujesz sygnały, że jesteś lubiany, kochany, akceptowany?” oraz „Kto potrafi docenić twoje umiejętności czy zdolności?”. Na podstawie zebranych informacji skategoryzowano odpowiedzi. Kontrolowano również subiektywną ocenę wyników w nauce. Badani oceniali je na 5-stopniowej skali: bardzo dobre, dobre, średnie, słabe oraz bardzo słabe.

Skala do pomiaru poczucia samotności

W badaniu zastosowano polską adaptację (Grygiel i in. 2012) Skali Samotności De Jong Gierveld (1985). Narzędzie składa się z 11 pozycji: 6 sformułowanych negatywnie i 5 pozytywnie. Odpowiedzi udziela się na 5-stopniowej skali Likerta. Im wyższy wynik końcowy, tym wyższy poziom poczucia samotności. Skala posiada satysfakcjonujące właściwości psychometryczne.

Ponadto wykazano, że samoocena jest istotnie skorelowana ze skalami mierzącymi funkcjonowanie społeczne oraz wykonawcze aspekty „Ja”. Potwierdzono,

że samoocena wzrasta wraz z funkcjonowaniem społecznym, umiejscowieniem kontroli, przekonaniem o własnej skuteczności, optymizmem, nadzieją na sukces oraz nadzieją podstawową. Im wyższe wyniki na skalach nieśmiałości oraz poczucia osamotnienia, tym zaobserwowano niższą samoocenę.

Wyniki badań

Statystyczna analiza wyników

Wszystkie obliczenia statystyczne zostały przeprowadzone w programie statystycznym IBM SPSS Statistics. Do opisu danych jakościowych użyto liczby oraz procentu występowania danej kategorii, natomiast zmienne ilościowe charakteryzowano za pomocą następujących statystyk opisowych: średnia, odchylenie standardowe oraz wartość minimalna i wartość maksymalna. Wszystkie zmienne ilościowe przed rozpoczęciem analiz zostały sprawdzone pod względem rozkładu danych za pomocą dwóch miar rozkładu: skośności oraz kurtozy. Jako wyniki istotne statystycznie uznano takie, gdzie prawdopodobieństwo popełnienia błędu I rodzaju wyniosło maksymalnie 5% ($p < 0,05$).

Poniżej przedstawiono analizy zastosowane w niniejszym opracowaniu:

- Test U Manna-Whitney'a (w przypadku porównania dwóch grup; nieparametryczny odpowiednik testu t dla prób niezależnych);
- Jednoczynnikowa analiza wariancji (w przypadku porównania więcej niż dwóch grup);
- Korelacja rho Spearmana.

Charakterystyka osamotnienia

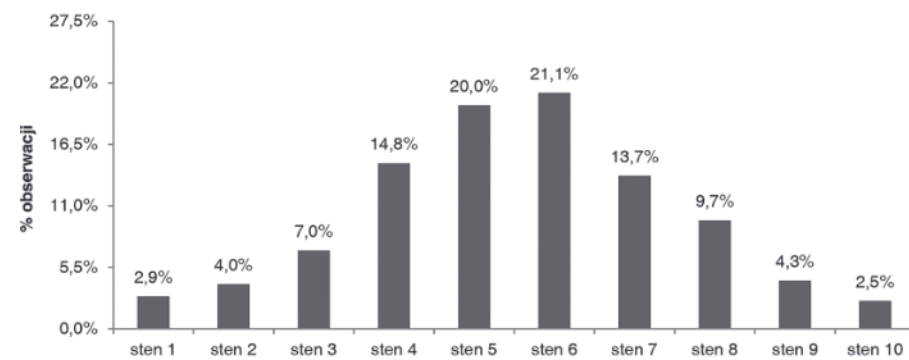
W badaniu uzyskany wskaźnik poczucia osamotnienia przyjmował wartości w przedziale od 11 do 54 punktów ($M = 26,62$; $SD = 8,43$). Wskaźnik posiada rozkład zbliżony do normalnego (skośność = 0,38; kurtoza = 0,02). Rzetelność skali mierzona współczynnikiem Alfa Cronbacha wyniosła 0,838 i wskazuje na wysoką spójność pomiaru. Skala może być stosowana zarówno w badaniach naukowych, jak i diagnozie indywidualnej. Nie zaobserwowano istotnych różnic względem polskiego badania normalizacyjnego, gdzie średnia wyniosła 26,89 ($t(445) = 0,68$; $p > 0,05$). Istotnych różnic nie zaobserwowano również dla młodzieży usamodzielnianej ($t(34) = 0,31$; $p > 0,05$), gdzie średnia dla wskaźnika osamotnienia wyniosła 26,42 ($SD = 8,95$). Nie ma więc podstaw do przyjęcia, że młodzież z MOW odczuwa niższe lub wyższe poczucie osamotnienia w porównaniu do próby ogólnopolskiej. W związku z brakiem przeliczonych norm w artykule walidacyjnym zdecydowano się na wyliczenie norm stenowych. Przedstawiono je w tabeli 1.

Tabela 1. Skala samotności – normy stenowe (1–3 – wyniki niskie, 4–7 – wyniki przeciętne, 8–10 – wyniki wysokie)

Sten	Zakres wyników
1	< 12
2	12–14
3	15–17
4	18–21
5	22–25
6	26–31
7	32–34
8	35–38
9	39–46
10	> 46

Źródło: badanie własne.

Na wykresie 1 przedstawiono rozkład wyników uzyskiwanych przez badanych po przeliczeniu na steny. Niskie wyniki uzyskało 13,9% badanych, przeciętne 69,6%, natomiast wysokie – 16,5% badanych.

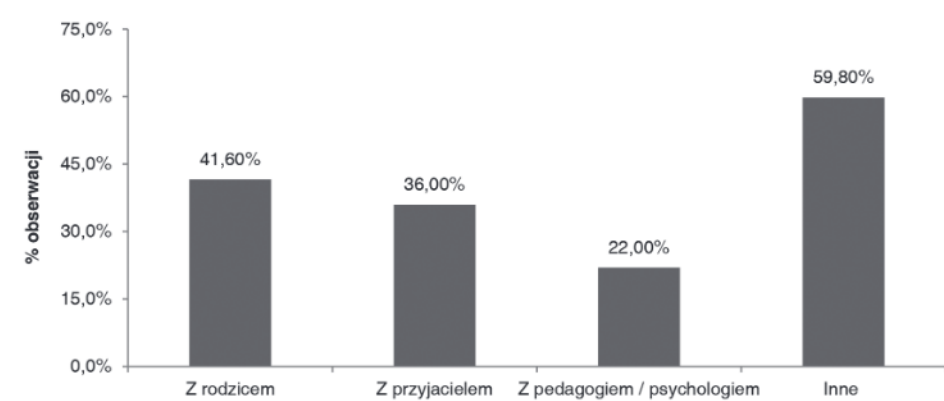


Wykres 1. Wyniki uzyskiwane na skali poczucia osamotnienia w przeliczeniu na skalę stenową.
Źródło: badanie własne.

Otrzymywane wsparcie

Badani deklarują otrzymanie wsparcia głównie od rodziny (71,4%). Wsparcie od przyjaciół deklaruje 4,4% badanych, natomiast pozostała część (24,2%) otrzymuje pomoc od innych osób (otoczenia, wychowawców MOW, kuratorów, psychologa lub księdza). O swoich problemach badani rozmawiają najczęściej z innymi oso-

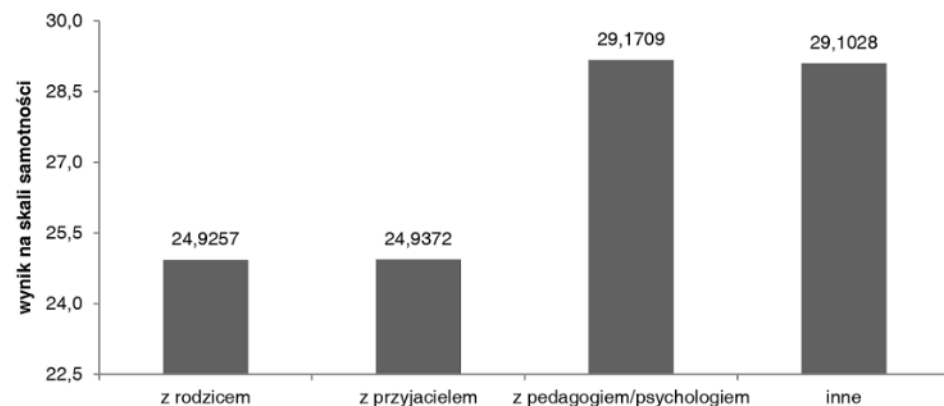
bami niż rodzina i bliscy – tu najczęściej wymieniani są: inne osoby z ośrodka, wychowawca i ksiądz. Z rodziną rozmawia 41,6% osób, natomiast blisko co trzeci badany rozmawia z przyjaciółmi (por. wykres 2).



Wykres 2. Z kim badani rozmawiają o swoich problemach

Źródło: badanie własne.

Potwierdzono również, że rodzaj uzyskiwanego wsparcia różnicuje istotnie poczucie osamotnienia ($F(3,418) = 8,55$; $p < 0,001$). Dokładna analiza testem post-hoc Scheffe'go pokazała, że osoby mogące liczyć na pomoc rodziców i przyjaciół odczuwają znacznie niższy poziom osamotnienia w porównaniu do osób, które o swoich problemach rozmawiają z pedagogiem i psychologiem lub innymi osobami. Graficznie otrzymaną zależność przedstawiono na wykresie 3.

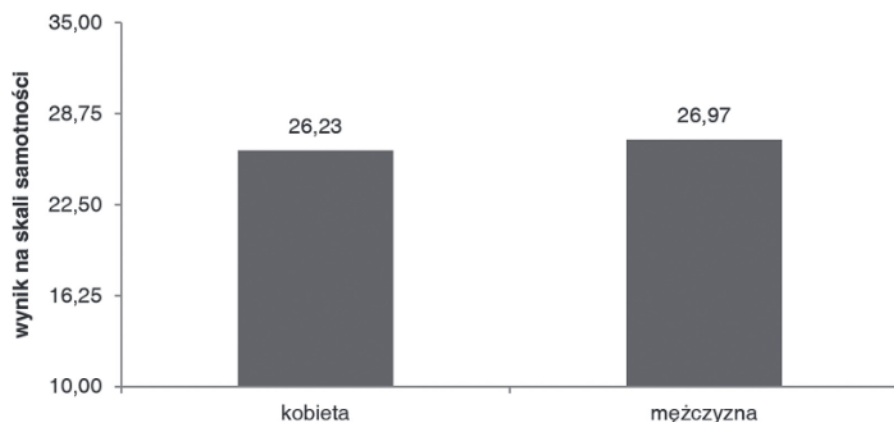


Wykres 3. Średnie wyniki na skali samotności w zależności od otrzymywanego wsparcia

Źródło: badanie własne.

Zależność między osamotnieniem a płcią

W badaniu skalą samotności nie potwierdzono różnic ze względu na płeć ($p > 0,05$). Wykonana analiza testem U Manna-Whitney'a nie pokazała, aby kobiety różniły się od mężczyzn pod względem średniej wyników uzyskiwanej na tej skali (por. wykres 4).



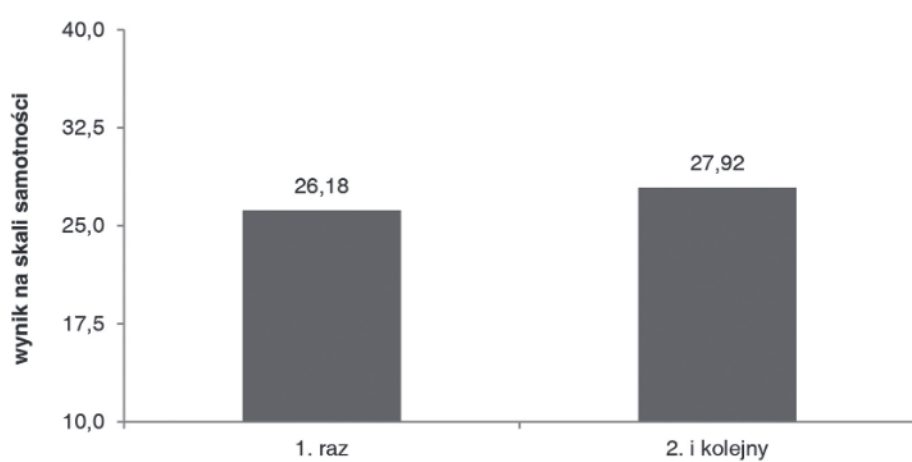
Wykres 4. Średnie wyniki na skali samotności w zależności od płci
Źródło: badanie własne.

Związek między poczuciem samotności a oceną wyników w nauce

Za pomocą analizy korelacji rho Spearmana zbadano czy istnieje związek pomiędzy poczuciem samotności a subiektywną oceną wyników w nauce badanej grupy młodzieży. Otrzymane wyniki pokazały, że nie ma podstaw do wnioskowania o istnieniu korelacji między zmiennymi ($\rho = -0,072$; $p > 0,05$). Subiektywna ocena postępów w nauce nie ma związku z odczuwanym poczuciem osamotnienia.

Zależność między osamotnieniem a liczbą pobytów w MOW

Za pomocą analizy testem U Manna-Whitney'a sprawdzono czy osoby przebywające w MOW po raz pierwszy różnią się od badanych przebywających w MOW co najmniej po raz drugi. Zaobserwowano, że osoby, które przebywały w MOW po raz pierwszy odczuwają niższy poziom osamotnienia w porównaniu do wychowanków przebywających w MOW przynajmniej drugi raz ($p < 0,05$). Dokładne wyniki przedstawiono na wykresie 5.



Wykres 5. Średnie wyniki na skali samotności w zależności od liczby pobytów w MOW
Źródło: badanie własne.

Dyskusja

Niniejsze badania pokazały, że młodzież przebywająca w MOW nie różni się poczuciem osamotnienia od próby normalizacyjnej.

Badania Śliwaka, Reizer i Partyki (2015), których celem było określenie związków między poczuciem osamotnienia a poziomem przystosowania społecznego jednoznacznie wskazywały na związek między tymi zjawiskami. Najwięcej istotnych statystycznie powiązań odnotowano pomiędzy poczuciem osamotnienia (brakiem bliskich więzi) a przystosowaniem społecznym. Wykazano, że osoby z wysokim poczuciem osamotnienia charakteryzują się gorszym przystosowaniem społecznym. Młodzież przebywająca w MOW przejawia zachowania ryzykowne charakterystyczne dla niedostosowania społecznego.

Niniejsze badania wskazują na to, że poziom poczucia osamotnienia wychowanków MOW, niezależnie od deklarowanego przez nich poczucia wsparcia nie zmienia się podczas pobytu w placówkach. Jest zbliżony u osób przebywających po raz pierwszy w ośrodku, jak u wychowanków usamodzielnianych. U osób, które mogą liczyć na wsparcie najbliższych (rodziny i przyjaciół) poziom osamotnienia jest znacznie niższy niż u osób, które deklarują otrzymywanie wsparcia od innych osób. Relacja pomiędzy poczuciem alienacji a uzyskiwanym wsparciem u nieletnich może wskazywać na to, że wsparcie społeczne jest czynnikiem chroniącym przed alienacją (patrz: Biegasiewicz 2010, s. 125–152). Otrzymywanie potrzebnych informacji, pomocy materialnej, pozytywnych komunikatów od osób bliskich (rodziny, przyjaciół) minimalizuje ryzyko postrzegania rzeczywistości spo-

tecznej, a także wartości, czy innych osób jako obcych. Wskazuje to na potrzebę szerszej współpracy MOW z rodzinami wychowanków i wzmocnienia oddziaływań służącym pomocy tym rodzinom, co skutkować może zwiększeniem wsparcia okazywanego młodzieży resocjalizowanej.

Wsparcie uzyskiwane od grupy rówieśniczej jest równie istotne jak pomoc otrzymywana od rodziny. Jakość relacji rówieśniczych, niezwykle ważna w okresie adolescencji, sprzyja poczuciu „zakorzenienia” i redukuje poczucie osamotnienia (Meeus 1994). Wsparcie kolegów zabezpiecza przed poczuciem oderwania, utraty łączności ze środowiskiem rówieśniczym. Pozwala na czerpanie wiedzy na swój temat w drodze porównań z innymi (Festinger 1954 za: Sęk, Cieślak 2004).

W opisywanych badaniach nie potwierdzono różnicy poziomu osamotnienia ze względu na płeć. W związku z tym można przypuszczać, że poczucia alienacji doświadczają zarówno dziewczęta, jak i chłopcy w tej grupie wiekowej przebywający w MOW województwa mazowieckiego.

Ustalono również, że subiektywna ocena postępów w nauce nie ma związku z odczuwanym poczuciem osamotnienia, co – zdaniem badanych oznacza – że nie przekłada się to na ich postępy w nauce.

Na podstawie niniejszych badań można także stwierdzić, że osoby przebywające po raz drugi i kolejny odczuwają wyższy poziom osamotnienia niż osoby przebywające w MOW pierwszy raz, co pozwala przypuszczać, że oddziaływania MOW nie przyniosły przewidywanych efektów w zakresie resocjalizacji (jeśli podopieczni wracają do ośrodka) ani terapii psychologicznej budujących poczucie bycia członkiem grupy, które mogłyby niwelować odczuwane osamotnienie. Wydaje się, że osoby doświadczające odrzucenia społecznego i dużej rozbieżności pomiędzy stanem pożądanym a rzeczywistym własnych relacji z otoczeniem będą odczuwały je dotkliwiej jako niewystarczające i odbiegające od przyjętych standardów. Taka interpretacja badań jest zgodna z sugestiami Rurawskiego (1988) i Śliwaka, Zarzyckiej i Dziduch (2011). Jeśli źródłem poczucia osamotnienia szukać należy w sposobie postrzegania siebie i świata, to można założyć, że każdy człowiek, tworząc sądy dotyczące własnej osoby i relacji interpersonalnych, może powodować rezonans w sferze emocjonalnej. Zjawisko osamotnienia stanowi pewien obszar rzeczywistości psychicznej wspólny dla takich zjawisk, jak poczucie bezpieczeństwa (koncepcja Maslova 1964), poczucie koherencji (koncepcja Antonowskiego 1984) oraz poczucie sensu i celu życia (koncepcja Frankla 1978). Z teorii społeczno-poznawczej wynika, że przynależność do grupy i bliskie kontakty z innymi mogą wzmacniać poczucie własnej wartości i otwartość na funkcjonowanie z innymi, dając poczucie przynależności i zapobiegając poczuciu osamotnienia i odrzucenia. To z kolei sugeruje potrzebę wzmocnienia działań, uwzględniających umacnianie poczucia własnej wartości i trening umiejętności psychospołecznych wychowanków MOW. Pozwoli to na przezwyciężenie poczucia osamotnienia i kształtowanie postaw optymizmu pozwalających na nabywanie zachowań sprzyjających przezwyciężeniu poczucia osamotnienia, znacznie poprawiając skuteczność oddziaływań resocjalizacyjnych.

Życie we współczesnym świecie wymaga od każdego człowieka przystosowania się do dynamicznie zachodzących zmian, niosąc ryzyko osamotnienia. Badania nad konsekwencjami poczucia osamotnienia spowodowanymi trudnościami w przystosowaniu społecznym odpowiadają problematyce współczesnego człowieka i powinno się je prowadzić we wszystkich grupach wiekowych, szczególnie wśród młodzieży. Mogą stanowić wskazania do intensywnych oddziaływań w tej sferze.

Abstract: The Issue of Loneliness and Isolation of Adolescents

Alienation in the initial phase of adolescence is common and understandable, given a stage of development. It can be regarded as a phenomenon that is to forge a young man's identity and to make them gain autonomy. Fromm shows that overcoming alienation is an element that makes the subject more efficient and can enable them to get answers to important existential questions (E. Fromm, 1996). A certain level of loneliness fosters personal maturity and integration. It is important for young people to contact with their friends and peers when they look for answers to their questions. However, they also need some time to think everything over and to have intellectual reflection in solitude. While charting their own pathway, they learn to satisfy two seemingly conflicting needs: autonomy and intimacy with others. On the one hand, they need to be together and on the other hand, they need to move away from social relations. Erikson states that the period of adolescence requires overcoming the so-called intimacy versus isolation crisis (E. H. Erikson, 2000). Adolescents who have already found their own identity, start looking for opportunities to join it with the identity of others. Communal behaviour of young people characterised by cordiality, closeness and openness is connected with a positive solution to the intimacy versus isolation crisis, and thus with a willingness to engage in certain relationships and communities. A sense of alienation among adolescents can be explained by development and a normative crisis. However, the natural alienation tendency of adolescents, when they feel detached and have a sense of strangeness to some external or internal reality, should be temporary. The negative consequences of not solving the developmental crisis, together with a deep sense of isolation and lack of adequate social support, are connected with the cognitive and emotional spheres of an adolescent and may lead to psychosocial consequences. If they are intense, they significantly modify the psychosocial development and functioning of an adolescent. The article describes the results of research on the sense of isolation of pupils of the Youth Educational Centres in Mazovia Province.

Key words: Isolation of young people, loneliness, adolescence, developmental crisis, Youth Educational Centres.

Bibliografia

- [1] Antonovsky A., 1984, *Sense of Coherence as a Determinant of Health*, [w:] *Behavior Helth: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention*, (red.) Matterazzo J.D. i in., Wiley, New York.
- [2] Arnkoff D.B., Glass C.R., 1989, *Cognitive Assessment in Social Anxiety and Social Phobia*, „Clinical Psychology Review”, 9, 1, s. 61–74.

- [3] Asher S.R., Paquette J.A., 2003, *Loneliness and Peer Relations in Childhood*, „Current Directions in Psychological Science”, 12, s. 75–78.
- [4] Buchholz E.S., Catton R., 1999, *Adolescents' Perception of Aloneness and Loneliness*, „Adolescence”, 34, s. 203–213.
- [5] Brown R., Higgins K., Paulsen K., 2003, *Adolescent Alienation: What is and What Can Educators do About it?*, „Intervention in School & Clinic” 39, s. 3–7.
- [6] de Jong-Gierveld J., Kamphuis F., 1985, *The Development of a Rasch – Type Loneliness Scale*, „Applied Psychological and Social Psychology”, 53, s. 119–128.
- [7] Dołęga Z., 1999, *Poczucie samotności a zachowania agresywne uczniów*, „Psychologia Wychowawcza”, 2, s. 146–153.
- [8] Erikson E.H., 2000, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Rebis, Poznań.
- [9] Frankl V.E., 1978, *Nieuświadomiony Bóg*, Instytut Wydawniczy PA, Warszawa.
- [10] Fromm E., 1996, *Zdrowe społeczeństwo*, PIW, Warszawa.
- [11] Gajda J., 2006, *Trzy aspekty samotności jako determinanty stylu życia i uczestnictwa w kulturze*, [w:] *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, (red.) Domaradzki P., Trybalski W., Toruń.
- [12] Jones W.H., 1988, *Samotność a zachowania społeczne*, „Nowiny Psychologiczne”, 4, s. 38–58.
- [13] Kmiecik-Baran K., 1988, *Poczucie osamotnienia – charakterystyka zjawiska*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 4, s. 1081–1095.
- [14] Kmiecik-Baran K., 1993, *Poczucie alienacji. Treść i charakterystyka psychometryczna*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 4, s. 461–480.
- [15] Kmiecik-Baran K., 1995, *HIV/AIDS. Alienacja oraz wsparcie i odrzucenie społeczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego, Gdańsk.
- [16] Kmiecik-Baran K., 1999, *Młodzież i przemoc. Mechanizmy socjologiczno-psychologiczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- [17] Korzeniowski K., 1990, *O dwóch podejściach do problematyki alienacji. Próba syntezy*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 1, s. 121–145.
- [18] Larson R., Csikszentmihalyi M., Graef R., 1982, *Time Alone in Daily Experience: Loneliness or Renewal?*, [w:] *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, research and therapy*, (red.) Peplau L.A., Perlman D., Wiley, New York, s. 40–53.
- [18] Lipiński S., 2001, *Spostrzeganie postaw wychowawczych rodziców i orientacja życiowa a funkcjonowanie społeczne nieletnich*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- [20] May R., 1995, *O istocie człowieka. Szkice z psychologii egzystencjalnej*, Rebis, Poznań.
- [21] Maslov A., 1964, *Teoria hierarchii potrzeb*, [w:] *Problemy osobowości i motywacji w psychologii amerykańskiej*, (red.) Reykowski J., Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- [22] McGraw J. G., 1995, *Samotność: głód bliskości/sensu*, „Zdrowie Psychiczne”, nr 1–2, s. 58–65.
- [23] Murphy P.M., Kupshik G.A., 1992, *Loneliness, Stres and Well-being: A Helper's Guide*, Routledge, London.
- [24] Martin P., Hagberg B., Poon L.W., 1997, *Predictors of Loneliness in Centenarians: A Parallel Study*, „Journal of Cross-Cultural Gerontology”, nr 12, s. 203–224.
- [25] Osterman K.F., 2000, *Students Need for Belonging in the School Community*, „Review of Educational Research”, 70, s. 323–367.
- [26] Peplau L.A., Perlman D., 1982, *Perspectives on loneliness*, [w:] *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, (red.) Peplau L.A., Perlman D., Wiley, New York, s. 1–18.

- [27] Piotrowski P., Zajączkowski K., 1999, *Poczucie alienacji chłopców z grupy wysokiego ryzyka. Efektywność oddziaływań profilaktycznych*, „Psychologia Wychowawcza”, nr 5, s. 428–441.
- [28] Płużek Z., 1994, *Psychologia pastoralna*, Wydawnictwo ITKM, Kraków.
- [29] Rotenberg K.J., 1999, *Parental Antecedents of Children's loneliness*, [w:] *Loneliness in childhood and Adolescence*, (red.) Rotenberg K.J., Hymel S., s. 176–200, Cambridge University Press, Cambridge, England.
- [30] Rurawski J., 1988, *Presja społeczna a samotność*, [w:] *Samotność a osamotnienie*, (red.) Szyszkowska M., Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa.
- [31] Seeman M., 1959, *On the Mining of Alienation*, „American Sociological Review”, 24, s. 783–794.
- [32] Seligman M.E., 1975, *Helplessness. On Depression, Development, and Death*, W.H. Freckman, San Francisco.
- [33] Seligman M.E., 1993, *Optymizmu można się nauczyć. Jak swoje myślenie i swoje życie*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań.
- [34] Sęk H., Cieślak R. (red.), 2004, *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- [35] Śliwak J., Zarzycka B., Dziduch A., 2011, *Poczucie osamotnienia a typ samoświadomości*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 54, s. 241–253.
- [36] Śliwak J., Zarzycka B., Krakowiak K., 2015, *Poczucie osamotnienia a struktura niepokoju u osób przebywających w Domach Spokojnej Starości*, [w:] *Oblicza starości we współczesnym świecie. Perspektywa psychologiczno-medyczna*, t. 1, (red.) Brudek P., Steuden S., Januszewska I., Gamrowska A., Wydawnictwo KUL, Lublin.
- [37] Śliwak J., Reizer U., Partyka J., 2015, *Poczucie osamotnienia a przystosowanie społeczne*, „Studia Socialia Cracoviensia”, nr 7, nr1(12), s. 61–78.
- [38] Szyszkowska M., 2000, *Zagubieni w codzienności, Twój Styl*, Warszawa.
- [39] Szczepański J., 1984, *Sprawy ludzkie*, Czytelnik, Warszawa.
- [40] Szałański J., Olejnik Z., 1998, *Poczucie alienacji u nieletnich przebywających w zakładach resocjalizacyjnych*, [w:] *Wina – Kara – Nadzieja – Przemiana*, Materiały I Krajowego Sympozjum Penitencjarnego, Kalisz 25–27 września 1996 r., (red.) Szałański J., Zakład Psychologii Resocjalizacyjnej UW, Centralny Zakład Służby Więziennej, Centralny Ośrodek Służby Więziennej, Łódź– Warszawa–Kalisz.
- [41] Tillich P., 1994, *Męstwo bycia sobą*, Rebis, Poznań.
- [42] Tomaszek K., 2007, *Korelaty osobowościowe poczucia alienacji u młodzieży*, Lublin, Archiwum Kul (nieopublikowana praca magisterska).
- [43] Wood L.A., 1986, *Loneliness*, [w:] *The Social Constuction of Emocions*, (red.) R. Har-ré, Blackwell, Oksford.
- [44] Woźniak-Krakiwiak A., Ortenburger D., 2003, *Poczucie alienacji i jej konsekwencje*, „Tolerancja”, 10, s. 273–283.
- [45] Van Baarsen B., Snijders T.A.B., Smit J.H., Van Duijn M. A., 2001, *Lonely but bot Alone; Emotional Isolation and Social Isolation as two Distinct Dimensions of Loneliness in Older People*, „Educational And Psychological Measurement”, 61, 1.

Źródła internetowe

- [46] SIO, Systemu Informacji Oświatowej, ore.edu.pl [data pobrania: 5.04.2016].