

Dorota Krzemionka-Bruzda

Przyczyny poczucia samotności studentów

Studia Pedagogiczne. Problemy Społeczne, Edukacyjne i Artystyczne 2, 175-203

1987

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Dorota Krzemionka-Brózda

PRZYCZYNY POCZUCIA SAMOTNOŚCI U STUDENTÓW

"...samotność jest bodaj najbardziej bolesnym rodzajem niepokoju, jakiego człowiek może doświadczać"

/Rollo May/

Samotność stała się w XX wieku poważnym problemem społecznym. Niektórzy autorzy mówią o epidemii samotności, o schizoidalnym świecie. Potwierdzają to statystyki, dotyczące rodzaju porad udzielanych w telefonach zaufania. W amerykańskim Help Line Telephone Center 80% rozmówców skarżyło się właśnie na samotność /N.P. Middlebrook 1980, dane z 1970 r./ Współczesna cywilizacja sprzyja samotności przez rozluźnienie więzów rodzinnych i sąsiedzkich, anonimowość egzystencji w wielkich aglomeracjach, oderwanie się od tradycji, dużą ruchliwość społeczną i rozwój komunikacji. Człowiek w mieście jest punktem na drodze setek ludzi, dlatego niemożliwe jest pełne zaangażowanie się emocjonalne w kontakt, liczy się tylko wzajemna użyteczność /związki modularne - A. Toffler 1974/ i jeden człowiek może być z łatwością zastąpiony innym. Bliskość przestrzenna nie rodzi tu bliskości psychospołecznej. Zachwiane zostało poczucie kulturowej, społecznej i biologicznej ciągłości życia człowieka. Od przeszłości człowiek nie oczekuje już mądrości życiowej, w przyszłość zaś nie potrafi inwestować. Rosnące poczucie zagrożenia, lęk zarówno przed wojną, jak i przed utratą pracy, ciągła zmienność i niepewność sprawia, że człowiek poszukuje tzw. stref stabilizacji /A. Toffler 1974/, zapewniających mu poczucie bezpieczeństwa. Nie znajduje ich ani w tradycji, ani we współczesnej rodzinie. Otoczony wszechobecnym tłumem a zarazem psychicznie wyizolowany, spotykający się z plotkarską cie-

kawością przy jednoczesnej obojętności emocjonalnej, człowiek nie potrafi zburzyć bariery oddzielającej go od innych. Nie wszyscy potrafią przystosować się do tych zmienionych warunków życia. Tofflerowski „szok przyszłości” wiąże się ze wzrostem negatywnych emocji, agresją, ucieczką w konformizm /E. Fromm 1970/, kryzysem tożsamości i zewnątrzsterownością /D. Riesman 1971/. A przede wszystkim z powszechnym odczuwaniem samotności.

Samotność dla przeżywających ją stanowi temat tabu, o którym niechętnie mówią, jest źródłem lęku, przeszkodą w osiągnięciu szczęścia, a często nawet bezpośrednią przyczyną prób samobójczych. Aby można było skutecznie pomagać ludziom w przełamywaniu ich samotności, trzeba poznać przyczyny i mechanizmy, warunkujące jej przeżywanie. Niestety, jak pisze K. Jankowski /1976/, problematyka więzi nadal jest przedmiotem zainteresowania głównie filozofów. „Wynikają z tego proste konsekwencje: wiemy, że jest to ważne, ale nie wiemy, jak to osiągnąć” /K. Jankowski 1976, s. 158/.

I. Psychologiczne uwarunkowania poczucia samotności

„Człowiek jest biosystemem społecznym, dążącym do korzystnego współżycia i współdziałania z innymi ludźmi, aby przekształcając otoczenie wytwarzać system okazji zaspokajających maksymalnie jego potrzeby” /T. Kocowski 1978, s. 75/. Warunkiem osiągnięcia tego celu są potrzeby społeczne, m.in. potrzeba więzi emocjonalnej, potrzeba społecznej gratyfikacji, potrzeba akceptacji. E.J. Murray /1968/ opracował listę 20 motywów społecznych, wśród nich wymienia motyw wspólnoty, A. Maslow /1964/ mówi o potrzebie przynależności i miłości, E. Fromm /1971/ o potrzebie związania się z drugim człowiekiem przez produktywną miłość. „Ludzie - jak pisze K. Jankowski - robią wiele rzeczy ze względu na innych ludzi, starają się o ich względy, rywalizują, dominują, ulegają, zabiegają o prestiż. Jednakże przy głębszej analizie tych zachowań przekonujemy się, że większość da się sprowadzić do wspólnego mianownika, który Perls nazywa potrzebą kontaktu” /K. Jankowski 1976, s. 144/. Człowiek potrzebuje bliskiego kontaktu emocjonalnego, opartego na współdoznawaniu, współbrzmieniu, wzajemnej akceptacji i szczerości. Takich kon-

taktów nie da się szybko nawiązać ani łatwo zerwać. Niezaspokojenie potrzeby kontaktu prowadzi do odczuwania samotności. Jako czynniki utrudniające zaspokojenie tej potrzeby, a w efekcie przyczyniające się do przeżywania samotności, S. Garczyński /1972/ wymienia egocentryzm, nieśmiałość, poczucie niższości, negatywne doświadczenia, niezaznanie miłości w dzieciństwie. Newcomb, Turner i Converse /cyt. za K.Jankowski 1976/ podkreślają silny związek między samooceną a postawami wobec innych ludzi. Negatywna postawa wobec siebie i obawa odrzucenia ze strony otoczenia prowokuje zachowania innych zgodne z tą postawą. Z obniżonym poczuciem własnej wartości związany jest egocentryzm. W zaostrzonej formie jest on, jak pisze A. Kępiński /1979/, wyrazem zaburzonego stosunku do samego siebie, braku samoakceptacji, a jednocześnie zawiera bunt przeciw własnemu losowi i pretensję do otoczenia, że jest się przez nie niezrozumianym. Kolejnym zjawiskiem zaburzającym kontakty z otoczeniem i prowadzącym do przeżywania samotności jest nieśmiałość, spowodowana według N.P. Middlebrook /1980/ sposobem, w jaki dana osoba interpretuje własne zachowania. Jeśli pewne reakcje przypisuje ona nie sytuacji, w jakiej wystąpiły, lecz własnym cechom, i klasyfikuje siebie jako osobę nieśmiałą, determinuje to jej późniejsze zachowania. Dla uzyskania satysfakcjonujących związków z otoczeniem niezbędne jest opanowanie pewnych umiejętności społecznych: nagradzanie zachowań partnera, odwzajemnianie akceptacji, zdolność spontanicznej ekspresji. Wrogie nastawienie do ludzi lub zbyt uległość wysoko korelują z odczuwaniem samotności /N.P. Middlebrook 1980/. Utrzymanie wzajemnej bliskości połączone jest z gotowością podjęcia ryzyka, zdolnością i umiejętnością otwarcia się /jako werbalnego komunikowania informacji o sobie/. Otwartość nie jest celem samym w sobie, lecz podstawowym warunkiem uzyskania i pogłębienia kontaktu między partnerami. Dostosowywanie zakresu informacji, dotyczących własnej osoby, przekazywanych innym i od innych otrzymywanych służy regulacji granicy "ja", zasięg kontroli utrzymywanej nad wymianą informacji decyduje o stopniu intymności w stosunkach interpersonalnych /V.J. Derlega, A.L. Chaikin 1979/. Szczere i zgodne z normami otwarcie się jest traktowane przez otrzymującego je jako nagroda społecz-

czna, pociąga zaangażowanie się obu osób w związek, wzajemne zobowiązanie, zwiększa atrakcyjność osoby ujawniającej się /S. J. Gilbert 1976/. Otwarcie się wywołuje u partnera dążenie do odwzajemnienia go /A.L. Chaikin, V.J. Derlega 1975/. Wzajemna otwartość odgrywa znaczącą rolę we wczesnych etapach więzi. Ocena czyjejs otwartości zależy od tego, czy ujawniający informacje jest wybiórczy. Nieselektywny partner traci kontrolę nad regulowaniem otwartości innych. Na przeszkodzie pełnej otwartości stoją obawa odrzucenia i zranienia, odczuwane przez ludzi. Czasem przyjaźń może być barierą w intymnym otwarciu się. Z drugiej strony ostrożność i podejrzliwość w kontaktach z ludźmi dają pozory bezpieczeństwa, powodując izolację i osamotnienie /J. Mellibruda 1980/. Istnieją dwie koncepcje określające zależność między otwarciem się i satysfakcją w kontaktach interpersonalnych. Według krzywoliniowej koncepcji średni poziom otwarcia się jest najbardziej sprzyjający dla kontynuowania znajomości. Wraz ze zmianą jakości związku relacja między otwarciem się i satysfakcją przyjmuje kierunek odwrotny. Druga koncepcja, prostoliniowa, mówi o niezmiennie pozytywnym stosunku między otwarciem się partnerów a ich satysfakcją z kontaktu wzdłuż wszystkich poziomów otwarcia się /S. J. Gilbert 1976/. Rozstrzygnięcie, która z tych propozycji jest prawdziwa, wymaga przeprowadzenia dalszych badań.

Skutkiem długotrwałej deprywacji potrzeby kontaktu, wywołanej opisanymi wyżej mechanizmami socjologicznymi i psychologicznymi, jest pojawienie się działań agresywnych i destrukcyjnych. Wielu autorów dopatruje się w samotności przyczyn niedostosowania i przestępczości /N. Popkowska 1969; K. Przeclawski 1966, A. Maslow 1964/, ucieczki w narkotyki i nadużywania alkoholu /N.P. Middlebrook 1980, R. Bastide 1972/. Zniechęcenie do życia wynikające z samotności prowadzić może do swego ostatecznego wyrazu - do samobójstwa. Utrata kontaktu z drugim człowiekiem stanowi główny motyw samobójstw ludzi młodych /N.P. Middlebrook 1980, N. Tetaz 1976/.

Otwarte pozostaje pytanie, jak pomóc ludziom, którzy przeżywają samotność. Rozwiązanie problemu samotności wymaga przede wszystkim zmiany nastawienia człowieka do własnych przeżyć, zaakceptowania ich. Musi on pojąć różnicę między samotnością,

której się lęka, a odosobnieniem, które jest mu czasem niezbędne. Łączy się to z poznaniem siebie, swych potrzeb i możliwości oraz zaangażowaniem się w różnorodne formy aktywności, w tym działania twórcze. Według A. Kępińskiego /1979/ dopiero zamknięcie obu dróg: kontaktu z ludźmi /postawa do/ i możliwości twórczego rozwoju /postawa nad/ skazuje człowieka na przykre poczucie samotności. Pomocne byłoby również uczenie ludzi umiejętności kontaktowania się, inicjowania interakcji, otwartego komunikowania się z innymi /Kurs społecznych umiejętności na Oxford University, N.P. Middlebrook 1980/.

II. Problemy badawcze

W literaturze znane są dane o przeżywaniu samotności w związku z traumatycznymi doświadczeniami /śmierć osoby bliskiej/, sytuacjami ekstremalnymi /długotrwałe pozbawienie kontaktów z ludźmi, samotne wyprawy/ oraz specyficznymi okresami życia /samotność ludzi starych/. Czy odczuwają samotność ludzie młodzi, mający liczne kontakty, zaangażowani w różnorodne formy aktywności? Jakie czynniki wpływają na to, że niektóre osoby częściej i silniej doświadczają poczucia samotności?

W pracy przyjęto następujące ogólne hipotezy:

- Struktura i funkcjonowanie rodziny warunkujące wczesne doświadczenia osób badanych wpływają na ich późniejszą nieumiejętność nawiązania kontaktów.
- Istnieje zależność między wybranymi cechami osobowości a nasilonym poczuciem samotności. Osoby z wysokim poczuciem samotności charakteryzują się wysokim poziomem neurotyzmu i niskim nasileniem ekstrawersji.
- Nieumiejętność otwierania się w kontaktach interpersonalnych prowadzi do przeżywania samotności. Osoby z wysokim poczuciem samotności charakteryzują się mniejszą gotowością otwarcia się.
- Poczucie samotności wywoływane jest sytuacyjnie. Osoby z wysokim poczuciem samotności częściej będą doświadczać samotności w sytuacjach trudnych i w sytuacjach ekspozycji społecznej.
- Osoby z wysokim poczuciem samotności przejawiać będą negatyw-

ne postawy i emocje w związku z przeżywaną samotnością oraz nie będą posiadały sposobów jej redukcji.

III. Opis metody

1. Grupa badana

Badania przeprowadzono na grupie 30 studentów uczelni krakowskich. Połowę grupy stanowili mężczyźni, połowę kobiety. Średni wiek badanych wynosił 23 lata /19-27 lat/. W większości byli to studenci ostatniego i przedostatniego roku studiów, wszyscy w chwili badania mieszkali w akademiku. Pochodzenie społeczne osób badanych oraz kierunki ich studiów były zróżnicowane.

2. Techniki badawcze

Ponieważ nie istnieją polskie narzędzia do pomiaru uwzględnionych w badaniu zmiennych /poczucie samotności, otwarcie się/, w badaniach oparto się na własnych skalach /por. Załącznik 1 i 2/.
1/ Skala Samotności: dostarcza informacji o ocenie przez badanego własnej sytuacji społecznej, o trudnościach w zaspokajaniu potrzeby kontaktu oraz o postawie badanego wobec samotności - zarówno ujętej ogólnie, jak i przez niego samego przeżywanej. Skala zawiera 23 stwierdzenia /pozytywne i negatywne/, dotyczące nasilenia przeżywanej samotności i stosunku badanego do swych przeżyć. Osoby badane ustosunkowują się do tych stwierdzeń na skali cztero- lub pięciostopniowej. Miarą poziomu poczucia samotności jest suma punktów zakreślonych przez badanego. Wyniki mieszczą się w przedziale od 23 pkt /niskie poczucie samotności/ do 105 pkt. /najwyższe poczucie samotności/.

2/ Skala Otwartości - skonstruowana została na podobnej zasadzie jak skala „Otwarcia się”, zamieszczona w książce A.L. Chaikina, V.J. Derlegi /1975/ Mierzy gotowość otwarcia się badanych w dwóch wymiarach: szerokości i głębokości. Skala obejmuje 32 stwierdzenia, dotyczące zagadnień o różnym stopniu intymności. Osoba badana określa swoją otwartość przez zakreślenie kółkiem, które z tych zagadnień poruszyłaby w rozmowie z bliskim przyjacielem, a które z przypadkowym znajomym. Liczba zakreślonych stwierdzeń jest miarą szerokości, a suma wag przypisanych tym stwierdzeniom określa głębokość otwarcia się.

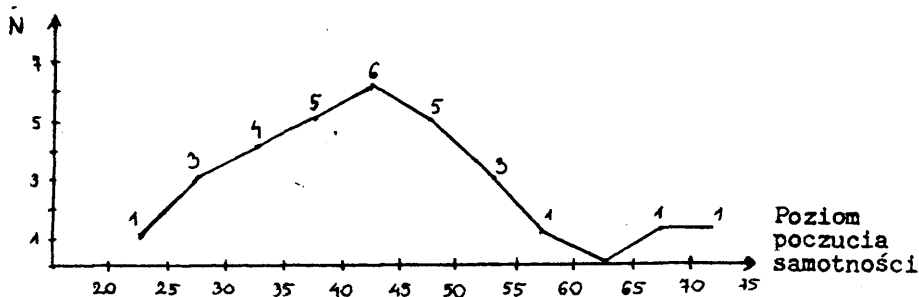
3/ Inwentarz osobowości Eysencka /MPJ/ - użyty był do pomiaru neurotyzmu i ekstrawersji.

4/ Wywiad psychologiczny - był zasadniczym źródłem informacji o poziomie odczuwanej samotności i jej uwarunkowaniach. Pytania w wywiadzie dotyczyły: stosunków rodzinnych osób badanych, kontaktów z innymi ludźmi, z rówieśnikami, łatwości nawiązywania interakcji z jedną osobą i z grupą, trudności w porozumiewaniu się z ludźmi, szczerości i otwartości w kontaktach, przeżywania samotności w przeszłości i aktualnie /sytuacji, jakie ją wywołują, emocji jej towarzyszących, sposobów radzenia sobie/.

Badania przeprowadzono w 1980 roku na terenie akademików krakowskich uczelni.

IV. Prezentacja wyników

Poczucie samotności jest doświadczane okresowo przez wszystkie osoby badane:



Rys. 1. Rozkład wyników w Skali Samotności dla całej grupy badanej

Wyniki badanych w Skali Samotności zawierają się w przedziale 43-81 punktów, największa liczba badanych /ponad połowa/ uzyskała wyniki średnie, między 35-50 centyli. Analiza rozkładów odpowiedzi na poszczególne stwierdzenia Skali wskazuje, że doświadczana przez badanych samotność ma charakter przejściowy, związana jest z pewnymi zdarzeniami lub okresami w życiu i mija zazwyczaj wraz ze zmianą sytuacji. Stan ten trwa u

nich przeważnie krótko, częstość jego występowania jest w ocenie badanych przeciętna lub nieco, mniejsza niż u innych osób z ich otoczenia. Wyniki w tej skali były podstawą wyłonienia wśród badanych osób o wysokim, średnim i niskim poczuciu samotności.

1. Pochodzenie społeczne i stosunki rodzinne badanych a poczucie samotności

Tabela 1

Rozkład przedstawiający zależność między poczuciem samotności a pochodzeniem społecznym badanych

poczucie samotności	pochodzenie społeczne	
	robotnicze, chłopskie	inteligentkie
wysokie	1	9
średnie	4	6
niskie	8	2

Uwagi: test zależności $\chi^2 = 7,31$, zależność istotna na poziomie 0,01 po uwzględnieniu poprawki Yestesa ze względu na niskie wartości oczekiwane.

Badani o wysokim poczuciu samotności częściej pochodzą z rodzin inteligentnych.

Tabela 2

Rozkład przedstawiający zależność między poczuciem samotności a jakością stosunków w rodzinach badanych

poczucie samotności	stosunki rodzinne	
	konfliktowe	dobre
wysokie	7	3
średnie	2	8
niskie	4	6

Uwagi: $\chi^2 = 5,7$ istotne na poziomie 0,1 po uwzględnieniu poprawki Yestesa.

Wysokie poczucie samotności częściej występuje u osób, które oceniają stosunki w swoich rodzinach jako konfliktowe. Najczęściej konflikty dotyczyły kontaktu badanych z ojcem /nadmierny dystans, poczucie odrzucenia, różnica poglądów/.

Tabela 3

Rozkład przedstawiający zależność między poczuciem samotności a pozycją osoby badanej wśród rodzeństwa

poczucie samotności	pozycja wśród rodzeństwa	
	jedynak lub najstarszy	pozostałe
wysokie	8	2
średnie	2	8
niskie	2	8

Uwagi: $\chi^2_{kw} = 7,02$ istotne na poziomie 0,01.

Badani o wysokim poczuciu samotności częściej zajmują wyjątkową pozycję wśród rodzeństwa /najstarsi/ lub są jedynakami.

2. Wymiary osobowości: neurotyzm i ekstrawersja a poczucie samotności

Tabela 4

Porównanie średnich wyników neurotyzmu w grupach o wysokim, średnim i niskim poziomie poczucia samotności

poczucie samotności	neurotyzm /średnie wyników stenowych/
wysokie	6,8
średnie	5,4
niskie	4,8

Uwagi: istotność różnicy wyników N w grupach o wysokim i niskim poczuciu samotności mierzona testem $t = 2,8$, istotne na poziomie 0,05.

Istnieje zależność między wysokością neurotyzmu a poziomem odczuwanej przez badanych samotności. Osoby o wyższym neurotyź-

nie czują się bardziej samotne.

Tabela 5

Porównanie średnich arytmetycznych i wariancji dla wyników w skali ekstrawersji w grupach o zróżnicowanym poczuciu samotności

poczucie samotności	ekstrawersja /wyniki w stenach/	
	średnie arytm.	wariancje
wysokie	4,6	30,4
średnie	4,7	22,3
niskie	4,5	9,5

Uwagi: test na istotność różnic wariancji w grupie o wysokim i niskim poczuciu samotności $F = 3,92$, istotne na poziomie 0,05.

Jak wynika z tabeli 5, średnie wyników w skali ekstrawersji są zbliżone we wszystkich trzech grupach, natomiast w grupie o wysokim i średnim poczuciu samotności znacznie większy jest rozrzut wyników uzyskanych przez poszczególne osoby. Osoby z niskim poczuciem samotności uzyskały wyniki mieszczące się w przedziale 4-6 stenów, podczas gdy osoby o wysokim poczuciu samotności przejawiają cechy albo zdecydowanych introwertyków /2 steny/ albo ekstrawertyków /7 stenów/.

3. Gotowość do otwarcia się a poczucie samotności

Odrębnie obliczano intymność otwarcia się wobec przypadkowego znajomego /A/, odrębnie intymność otwarcia się wobec bliskiego przyjaciela /B/. Zgodnie z oczekiwaniami otwartość wobec przyjaciół jest większa u wszystkich badanych niż otwartość w stosunku do osób mało znanych:

Otwartość A od 4,86 do 52,8 centyli, średnia 25,15

Otwartość B od 31,76 do 100 centyli, średnia 75,75

Współczynnik korelacji prostoliniowej między otwartością A i B $r = 0,5$ czyli badani, którzy są otwarci w jednym typie związku, będą również przejawiać większą otwartość w związkach innego typu.

Wysokość otwarcia się nie koreluje z wynikami w skali eks-trawersji. Są to dwa różne wymiary funkcjonowania człowieka w sytuacjach społecznych.

Otwartość wobec osób mało znanych nie różni się istotnie w grupach o różnym poczuciu samotności.

Tabela 6

Rozkład przedstawiający zależność między intymnością otwarcia się wobec przyjaciół a poczuciem samotności

poczucie samotności	otwartość wobec przyjaciół	
	wysoka	niska
wysokie	9	1
średnie	6	4
niskie	1	9

Uwagi: $\chi^2_{kw} = 10,4$ istotne na poziomie 0,01

Osoby z wysokim poczuciem samotności są skłonne do otwarcia się na wyższym poziomie intymności. Częściej niż osoby z niskim poczuciem samotności deklarują gotowość ujawniania wobec partnera informacji dotyczących zachowań społecznie nieakceptowanych, informacji typu tabu /o kontaktach seksualnych/ lub związanych z lękiem /refleksja o śmierci, dolegliwości somatyczne/. Osoby z niskim poczuciem samotności powstrzymują się przed ujawnieniem takich informacji nawet w bliskim związku.

4. Atrybucja przyczyn samotności

Część osób badanych przeżywa samotność o charakterze egzystencjalnym, wywołaną ogólną refleksją o istnieniu człowieka, jego odrębności i niepowtarzalności oraz niemożności pełnego porozumienia się między ludźmi. Tego rodzaju odczucia nie są związane bezpośrednio z charakterem relacji danej osoby z jej otoczeniem, jej stosunki z innymi ludźmi mogą być bliskie i satysfakcjonujące, a mimo to pojawia się poczucie samotności. Oto wypowiedzi osób badanych, wyrażające przeżywanie samotności egzystencjalnej:

„Cały czas żyję z poczuciem samotności. Jest to krzyż, który

trzeba nieść. Istnieje bariera porozumienia między ludźmi, której nie da się przekroczyć. Z tą samotnością trzeba się pogodzić, można ją zmniejszać, zdążając do pewnej granicy, ale nigdy nie wyeliminuje się jej do końca. Wraca, gdy przychodzi świadomość, że życie jest walką o byt. Przyjaźń i małżeństwo też nie potrafią jej zlikwidować".

"Każdy z nas przeżywa świat na swój sposób, inaczej, i czuje się w tym zagubiony. Samotność jest konsekwencją zrozumienia, że człowiek jest monadą, która emanuje błyski. Można je odbierać, ale do ich struktury dojść nie można. Inne są zakresy pojęciowe, którymi się ludzie posługują, inne systemy wartości".

"Drugi człowiek jest jak kamień, można go dotknąć, obejrzeć, ale żeby go poznać, przekonać się, co jest w środku, trzeba by go było rozbić, zniszczyć".

Samotność egzystencjalna nie wzbudza silnych negatywnych emocji, towarzyszy osobom badanym, nie zaburzając normalnego ich funkcjonowania. Bardziej przykre przeżycia wiążą się z samotnością emocjonalną /wywołaną brakiem jednej najbliższej osoby/ oraz z samotnością społeczną - spowodowaną niezaspokojeniem potrzeby wspólnoty i przynależności do wybranych grup /por. N.P. Middlebrook 1980/. Przyczyny odczuwanej samotności badani w większości przypisują obiektywnym zdarzeniom i sytuacjom, a nie własnym zachowaniom i nastawieniom wobec innych ludzi.

Tabela 7

Doświadczenia, które badani wymieniają
jako przyczyny długotrwałej samotności

poczucie samotności	I	II	III	IV	V
wysokie	5	6	3	4	3
średnie	6	4	4	2	-
niskie	4	2	2	-	1
Ogółem	15	12	9	6	4

- Uwagi: I - utrata więzi z osobą bliską
 II - trudności w adaptacji do nowego środowiska
 III - konflikty z otoczeniem
 IV - nieposiadanie partnera, osoby bliskiej
 V - utrata pozycji społecznej, prestiżu

Brak bliskiego związku emocjonalnego lub zerwanie więzi /I, IV/ przyczyniają się do przeżywania samotności emocjonalnej, przy czym zerwanie już istniejącego związku częściej prowadzi do poczucia samotności niż brak partnera. Oto wypowiedzi osób badanych, dotyczące tego rodzaju samotności:

„mimo rodziców i przyjaciółek jestem samotna, bo brak mi kogoś bliskiego, chłopca, tej jednej, jedynej osoby, rodzice to inna beczka, są to więzi, które się zrywają”.

„musi być powiernik, przed którym wszystko można powiedzieć, nie wstydzić się i nie udawać, żeby się starał, by mi było dobrze, by był do dyspozycji o każdej porze dnia i nocy”.

Trudności w adaptacji do nowego środowiska oraz utrata pozycji społecznej wywołują samotność o charakterze społecznym. Osoby z wysokim poczuciem samotności częściej reagują na zmianę środowiska społecznego nasilonym odczuwaniem samotności /chi kw = 5,3 istotne na poziomie 0,1/. Oto charakterystyczne wypowiedzi osób badanych:

„Można zamknąć się z kobietą w czterech ścianach, odizolować się i być szczęśliwym, lecz samotnym. Nie chcę żyć tylko z jedną osobą, inni ludzie też są potrzebni”.

„Na pozór otoczony przez ludzi, człowiek odczuwa brak zainteresowania z ich strony, obojętność, ludzie nie rozumieją tego, co robią, nie potrafią nawiązać z nimi kontaktu, na przyjaźni potrzeba czasu i motywacji, można wypić razem wódkę, tylko nie wolno podkładać pod to filozofii, że ten drugi ktoś jest bliski”.

„Poznałem grupę ludzi i od tej pory nie czułem się samotny, bo gdy zna się grupę, która myśli podobnie i planuje coś wspólnie na przyszłość, wtedy nie ma samotności”.

Osoby o wysokim poczuciu samotności wymieniają więcej różnorodnych doświadczeń, które wywołały u nich przeżywanie samotności.

Tabela 8

Sytuacje wymieniane przez badanych
jako sprzyjające okresowej samotności

poczucie samotności	I	II	III	IV	V
wysokie	11	10	8	4	3
średnie	8	2	2	3	3
niskie	3	2	2	4	1
ogółem	22	14	12	11	7

- Uwagi: I - porównania społeczne, presja społeczna
 II - zaburzenia w komunikowaniu się, poczucie niezrozumienia
 III - brak zajęć, zadań do wykonania
 IV - sytuacje problemowe, decyzyjne
 V - niepowodzenia

Liczba sytuacji wymienionych przez osoby o wysokim poczuciu samotności jest czterokrotnie wyższa w stosunku do wypowiedzi osób z grupy o niskim poczuciu samotności. Osoby z wysokim poczuciem samotności znacznie częściej przeżywają sytuacje niezrozumienia przez otoczenie /chi kw = 13,2 istotne na poziomie 0,01/, częściej reagują poczuciem samotności w sytuacjach braku bieżących zajęć i zadań do wykonania /chi kw = 6,9 istotne na poziomie p = 0,05/.

„W sesji mam dobre samopoczucie, ale po sesji, gdy nic nie muszę robić, gdy nie ma zajęć na uczelni, można by się wtedy z kimś spotkać, a ja jestem sama, potem, w semestrze nie ma kiedy o tym myśleć”.

Najczęściej samotność pojawia się w wyniku porównywania własnej sytuacji z sytuacją innych osób w otoczeniu oraz nacisków otoczenia /rodziców, znajomych/, by spełnić przyjęty model /posiadanie partnera/. Oto przykłady wypowiedzi:

„gdy w Dzień Kobiet widzę panów stojących w kolejkach po kwiaty, a dla mnie nikt nie stoi, gdy na party wszyscy są parami, a ja skazana jestem na jedynego chłopaka bez pary, gdy wiosną na plantach widzę spacerujące pary, gdy znajomi, których dawno nie widziałam, dopytują się, co robi mój chłopak, czy wyszłam za mąż”

„gdy przyjdę do jakiegoś małżeństwa i widzę, że on się troszczy, że mają w życiu coś, na czym można się oprzeć, gdy pomyślę, że się starzeję i że sprawiam zawód rodzicom, którzy obawiają się że zostanę starą panną”.

Powyższe sytuacje znacznie częściej prowadzą do odczuwania samotności w grupie osób o wysokim poczuciu samotności /chi kw = 13,5 istotne na poziomie 0,01/.

5. Postawy badanych osób wobec przeżywanej samotności

Osoby o wysokim poczuciu samotności uważają, że przeżywana przez nie samotność jest zła i wpływa na nie niekorzystnie, lub że w tym samym stopniu jest pozytywna co negatywna /postawa +,-/.

„generalnie jest to przeżycie złe, przykre i niepotrzebne”.

„następuje wtedy blokada pewnych sfer, brak dynamizmu i przebojowości, a zamiast tego dystansowanie się i autoironia, żal do ludzi, roztkliwianie się nad sobą, zwolnienie trybu życia”.

Tabela 9

Rozkład przedstawiający zależność między poziomem poczucia samotności a znakiem postawy badanych wobec własnych przeżyć

poczucie samotności	znak postawy		
	/+/ -	/+,-/ 4	/-/ 6
wysokie	-	4	6
średnie	4	5	1
niskie	5	4	1

Uwagi: $\chi^2_{kw} = 7,1$ istotne na poziomie 0,1/

Osoby z niskim poczuciem samotności częściej akceptują samotność jako normalne i przemijające przeżycie, jako okres pozwalający na podjęcie ważnych decyzji, inspirujący do działań twórczych. Oto ich wypowiedzi:

„samotność jest mi niezbędna, pewne decyzje, weryfikacje dokonać się mogą tylko w samotności, przewyciężam wtedy siebie, wyciągam wnioski na przyszłość, uczę się postępowania z ludźmi i tolerancji wobec nich”

„jestem zadowolony ze swojej samotności, dzięki niej czuję się wolny, swobodny, przeprowadzam rozrachunek z sobą, gromadzę energię i dojrzewam psychicznie, jest to najbardziej twórczy moment”

„czuję optymizm, że jeśli zniosłam to, zniosę wszystko następane”

6. Sposoby redukowania odczuwanej samotności

Tabela 10

Zależność między poziomem odczuwanej samotności a rodzajem zachowań podejmowanych dla zredukowania przykrych przeżyć

poczucie samotności	I	II	III	IV
wysokie	8	6	2	6
średnie	6	4	2	1
niskie	3	4	5	1
ogółem	17	14	9	8

- Uwagi: I - inicjowanie interakcji
II - aktywność fizyczna
III - aktywność umysłowa
IV - bierność, ucieczka od problemu

W grupie osób o wysokim poczuciu samotności częściej pod wpływem przeżywanej samotności pojawiają się próby nawiązania nowych kontaktów lub postawa bierna, rezygnacja i ucieczka od rzeczywistości w marzenia. Oto wypowiedzi tych osób:

„staram się przespać biedę, rano się budzę i mam ochotę, by nie wstawać przez cały dzień, zamykam się w pokoju i czekam, aż coś się zmieni, blokuję smutne myśli, wyobrażam sobie, że mam dobrego przyjaciela”

„chodziłam po mieście po knajpach, gdzie było dużo ludzi, rozmawiałam się w przypadkowych, powierzchownych kontaktach”.

Osoby z niskim poczuciem samotności reagują w takich sytuacjach aktywnie, często jest to aktywność twórcza.

„trzeba wtedy sprawdzić się, zrobić coś dobrze, to daje pewność siebie”

„można wyładować się przez napisanie wiersza, to daje podobne uczucie i zadowolenie, jak przy kontaktach z ludźmi”.

Osoby z grupy o niskim poczuciu samotności starają się przeciwdziałać nastrojom już w początkowych stadiach:

„nie dopuszczam do niej /do samotności - przyp. D.K./, bo gdy osiągnie już pewien poziom, trzeba ją przeżyć do końca”.

Reagują aktywnie, może być to aktywność fizyczna /sport, joga/, towarzyska /dyskoteki/ czy twórcza. Próbują dowartościować się przez pracę i działalność twórczą. Nie szukają za wszelką cenę towarzystwa ludzi, nie próbują, jak osoby z wysokim poczuciem samotności, nawiązywać wtedy nowych kontaktów, raczej wracają w dawne związki, które sobie cenią. Ucieczka od poczucia samotności w kontakty, nawiązywane tylko po to, by je mieć, jest niszcząca i jeszcze bardziej wciąga w samotność. Osoby mniej odczuwające samotność ratują się czasem przed złymi nastrojami sprawiając sobie drobne przyjemności /fryzjer, lody, kino, nowy zakup/, które są wprawdzie półśrodkami, ale pozwalają obniżyć negatywne emocje.

Osoby z grupy o niskim poczuciu samotności w większości akceptują swoją samotność jako przeżycie przemijające a zarazem doświadczane okresowo przez każdego człowieka, dostrzegają wiele pozytywnych konsekwencji tego przeżycia dla własnego rozwo-

ju psychicznego i funkcjonowania społecznego. Ich działania podejmowane pod wpływem przeżywanej samotności skierowane są zazwyczaj na problem, obejmują analizowanie przyczyn tej samotności oraz takie modyfikowanie swych postaw, nastawień i zachowań, aby uniknąć w przyszłości podobnych doświadczeń. Osoby te lepiej potrafią sobie radzić z własnymi emocjami i przeżyciami w takich sytuacjach.

V. Interpretacja wyników

Podjęcie studiów wiąże się zazwyczaj z wyjazdem z domu zmianą środowiska. Rozluźniają się więzy rodzinne i kończą szkolne przyjaźnie. Jest to okres, gdy dawne bliskie związki zostały już zerwane, a nowe są dopiero z trudem budowane. Poprzez studia przesunięty zostaje w czasie moment osiągnięcia dojrzałości społecznej, uzyskania samodzielności związanej z podjęciem pracy i założeniem własnej rodziny. To odróżnia sytuację studentów od sytuacji ich rówieśników z innych grup społecznych. Przed badanymi jest ciągle moment podjęcia zasadniczych decyzji życiowych: wybór miejsca i rodzaju pracy, orientacji politycznej, środowiska, partnera na życie. To odroczenie wejścia w dojrzałe życie z każdym rokiem coraz bardziej ciąży osobom badanym. Życie studenckie niesie ze sobą wiele sprzeczności: pozorna beztroska i oderwanie się od problemów bytowych przy równoczesnej konkurencji na zajęciach, potencjalna możliwość udziału w różnorodnych formach kontaktów społecznych a jednocześnie odczuwana przez badanych konieczność posiadania partnera, aby być dobrze przyjmowanym przez otoczenie /tab. 7/. Zamieszkanie w akademiku, w dużym zagęszczeniu ludzi, stwarza konieczność wzajemnego dostosowania się do siebie, naruszając czasem potrzebę intymności i niezależności. Pozornie bezpośrednie kontakty są tu często powierzchowne. To wszystko przyczyniać się może do przeżywanej przez badanych samotności /por. rys. 1/. Nie wyjaśnia jednak, dlaczego jedne osoby odczuwają silniejsze, a inne mniej silne poczucie samotności.

Osoby badane nie uważają swoich przeżyć za wyjątkowe /23 osoby uważają, że odczuwają samotność tak samo często lub rza-

dziej niż inni ludzie w ich otoczeniu, co wpływa na ich ocenę samotności jako stanu normalnego, nieodłącznie towarzyszącego życiu ludzkiemu/. Badani nie spostrzegają osób ze swojego otoczenia jako samotnych /22 osoby uważają, że wśród ich przyjaciół niewiele jest osób odczuwających samotność/. Być może informacje o takich przeżyciach nie są ujawniane przez studentów we wzajemnych kontaktach jako dyskredytujące. Poczucie samotności jest przedstawiane przez badanych jako stan przemijający, związany z określonymi sytuacjami czy zdarzeniami lub przychodzący „bez przyczyny”, ale powtarzający się w pewnych odstępach czasu /16 osób czasami, 8 osób często i bardzo często/. Określając przyczyny przeżywanej przez siebie samotności badani przypisują je czynnikom zewnętrznym. Taka atrybucja przyczyn własnych odczuć stawia je poza ich kontrolą i możliwością przeciwdziałania im. Właściwe przyczyny, tkwiące w samej osobie, pozostają nieuświadomione. Negatywne doświadczenia mogą wpłynąć na pojawienie się samotności, częściej bywa jednak tak, jak zauważa jeden z badanych, że „głębokość stanu jest nieadekwatna do przyczyny, która go wywołała”. Wiele z sytuacji, określanych przez badanych jako przyczyny ich samotności, nie powinno prowadzić do takich przeżyć /tab. 8/. Co więcej, osoby z wysokim poczuciem samotności wymieniają tych sytuacji znacznie więcej, niż osoby z pozostałych grup. Określona sytuacja sprzyja jedynie ujawnieniu się rzeczywistych problemów i trudności w kontaktach z ludźmi. Pytanie ze strony koleżanki czy matki: „Kiedy wreszcie wyjdiesz za mąż?” nie wywołałoby w odpowiedzi poczucia samotności, gdyby znalezienie partnera nie było faktycznym problemem danej osoby i gdyby sama nie zadawała sobie wielokrotnie tego pytania. Przed smutną autorefleksją ratują bieżące zajęcia, oddalające rozwiązanie problemów. Dlatego przerwa w zajęciach, ferie, gdy inni spotykają się z najbliższymi, prowadzi u osób samotnych do przeżycia pustki emocjonalnej. Poczucie samotności pojawia się u nich często „w szczytowym momencie najlepszej zabawy”, gdy mają wrażenie, że innym jest lepiej. W wyniku takich przypadkowych, na pozorach opartych porównań rodzi się u nich zazdrość i poczucie krzywdy, które znajduje ujście w negatywnych emocjach i postawach wobec otoczenia. Osoby z wysokim poczuciem samotności często przejawiają niesamodzielność

w podejmowaniu decyzji, oczekują pomocy ze strony otoczenia, a kiedy ona nie nadchodzi, czują się zawiedzeni i niezrozumiani. Ich uzależnienie od opinii społecznej przypomina trochę riesmanowski typ człowieka zewnątrzsterownego.

Ujawnione w badaniach zależności wskazują na genezę takich nastawień i oczekiwań wobec otoczenia i trudności w kontaktach z innymi ludźmi u osób o wysokim poczuciu samotności. Często pochodzą one z rodzin konfliktowych, w których ich potrzeba bezpieczeństwa i miłości nie zawsze była zaspokajana, stąd ich mniejsza tolerancja na aktualną, choćby okresową deprywację potrzeby akceptacji. Są to przeważnie osoby z rodzin inteligentnych, w których często akceptacja dziecka zależy od spełnienia przez nie oczekiwań i wymagań stawianych przez rodziców. Rodzice dużą wagę przywiązują do rozwoju intelektualnego dziecka, rozwijają w nim skłonność do samoanalizy i samooceny. Osoby odczuwające samotność często nie posiadają rodzeństwa lub są od niego dużo starsze, w rodzinie zajmowały pozycję uprzywilejowaną. Z takiej pozycji wchodzi teraz w nowe środowisko, oczekując od niego zainteresowania i akceptacji, których nie potrafią odwzajemnić. Częściej doświadczają poczucia samotności w związku z utratą pozycji społecznej /por. tab. 7/, nie potrafią pogodzić się z nową, już nie pierwszoplanową rolą, czują się niepotrzebne i ignorowane przez ludzi. Nawiązanie satysfakcjonujących kontaktów utrudniają im dodatkowo przejawiane przez nich cechy osobowości. Wyższy neurotyzm tych osób /por. tab. 4/ wiąże się z nie zrównoważeniem, nadmierną pobudliwością, co stwarza problemy zarówno przy nawiązaniu kontaktów, jak i przy podtrzymywaniu ich. Rzuca on na oczekiwania, z jakimi osoby neurotyczne wchodzi w kontakty z ludźmi, oczekiwania nadmierne lub nieokreślone, czasem sprzeczne ze sobą. W przypadku zaś niepowodzeń przyjmują oni neurotyczne sposoby rozwiązywania swych trudności.

Osoby z grupy o wysokim poczuciu samotności przejawiają cechy introwertywne bądź ekstrawertywne /por. tab. 5/. Introwertycy nie okazują swych uczuć, obawiają się nagłych impulsów, wobec ludzi zachowują rezerwę, dystansują się. W pierwszych kontaktach odbierani są jako ludzie chłodni emocjonalnie i nie atrakcyjni. Są samotni wśród ludzi, ale częściej są autentycz-

nie sami. Wśród badanych jest pięć takich osób. Zamknięci w sobie, nadwrażliwi, idealistycznie nastawieni do świata, krytyczni i wymagający wobec siebie, czują się przez ludzi niezrozumiani, przyjmowani jako zarozumiali, wywyższający się. Są zablokowani, nie pozwalają sobie na spontaniczność, przed ludźmi czują lęk i bronią się przez ironię. Otoczenie nie akceptuje ich wycofującej się postawy i to rodzi w nich poczucie osamotnienia.

Ekstrawertycy przeciwnie, mają liczne kontakty, są lubiani za optymizm i beztroskę. Zrażać może ich zmienność i impulsywność. Potrzebują stałej obecności innych ludzi, by wyrazić siebie. Ich liczne, zmienne kontakty są powierzchowne i nie dają poczucia bezpieczeństwa. Czują się przez ludzi wykorzystywani, ale nie potrafią zrezygnować z ich towarzystwa. W grupie osób samotnych znalazły się cztery takie osoby. Mają świadomość, że odgrywają rolę wiecznie uśmiechniętej maskotki i nie mają nikogo, komu mogłyby komunikować swoje prawdziwe uczucia. Obawiają się, że gdyby zdjęły maskę, otoczenie nie zaakceptowałoby ich prawdziwej twarzy. Żyją więc stale otoczone ludźmi i czujące się przez nich nie zrozumiane, ciągle uśmiechnięte i samotne.

Trzecim ważnym czynnikiem utrudniającym kontakty z innymi ludźmi jest brak umiejętności interpersonalnych: postawa oceniająco-odrzucająca wobec innych ludzi /ironia, wrogość, podejrzliwość, nienagradzanie zachowań innych osób/, nieumiejętność komunikowania swych prawdziwych uczuć i pozorna adaptacja, uległość i maska, nieumiejętność kierowania własną otwartością. Badani z grupy o wysokim poczuciu samotności często są nieselektywni w otwarciu się /por. tab. 6/, co z góry obniża wartość przekazywanych przez nich informacji. Partnerzy nie odwzajemniają takiej otwartości. Ujawniając bardzo intymne informacje o sobie, osoby samotne manipulują otwartością, by uczynić kontakt z partnerem bardziej bliskim. Takie otwarcie się spotyka się z odrzuceniem, partner wycofuje się z kontaktu, co rodzi dodatkowe rozczarowanie i poczucie krzywdy. Przyczyny wyżej wymienione decydują, że osoby z grupy o wysokim poczuciu samotności trudnej przeżywają adaptację do nowego środowiska /por. tab. 7/ i utratę dawnych więzi, nie potrafią odbudować ich sobie w nowych warunkach. Szukające uznania, społecznej aprobaty, wy-

czulone na sygnały płynące z otoczenia, odczuwają presję na spełnienie przyjętych stereotypów /np. posiadanie partnera/. Im bardziej pragną podołać tym wymaganiom, tym skuteczniej swym zachowaniem zamykają sobie możliwość realizacji tych pragnień. Przed przykrą refleksją ratuje je włączenie się w bieżące zajęcia, lecz na krótko. Zdobycie partnera stanowi dla nich swoiste panaceum na wszystkie trudności w kontaktach z otoczeniem. Nie posiadając go, czują się odsunięte i oceniane negatywnie. Nie cierpią swojej samotności, wstydzą się jej i próbują jej uniknąć przez inicjowanie interakcji z coraz to innymi osobami. Ujawniają bardzo osobiste informacje o sobie, choć ich związki nie są na tyle bliskie, by gwarantować, że będą dobrze zrozumiane przez partnera. Przez manipulowanie otwartością próbują zdobyć, zjednać sobie ludzi. Lecz ludzie spostrzegając to, odsuwają się od nich. Kolejne niepowodzenia wywołują coraz silniejsze, negatywne emocje, skierowane przeważnie do własnej osoby /żał do siebie, wściekłość na siebie, lęk o przyszłość/. Nie widzą żadnych lub nieliczne korzyści z przeżywanej samotności /por. tab. 9/, prowadzi ona w ich ocenie do obniżenia dynamiki, braku inicjatywy, apatii, odsunięcia się od ludzi. Obniża ich samoocenę, rodzi nieufność i żal do ludzi. Nie potrafią poradzić sobie z własnymi problemami, czekają, aż nowa sytuacja zmieni coś w ich życiu. Na koniec popadają w apatię, rezygnują, negują wartość własnej osoby i otaczającego świata. Unikają ludzi, nastawiają się na przeczekanie, uciekają w marzenia. Taka postawa zwrótnie wpływa na ich sytuację w otoczeniu i błędne koło się zamyka.

VI. Podsumowanie

W badaniach przeprowadzonych w 1980 roku, którymi objęto 30 studentów uczelni krakowskiej, uzyskano wyniki odnoszące się do poziomu poczucia samotności badanych, stopnia ich deklarowanej otwartości, poziomu neurotyzmu i ekstrawersji. Głównym źródłem danych wykorzystanych w interpretacji uzyskanych wyników był wywiad przeprowadzony z każdą z osób badanych.

Wyniki częściowo tylko potwierdziły postawione na wstępie hipotezy, prowadząc do zmodyfikowania zależności między

wielu zmiennymi. Badani studenci przeżywali i/lub przeżywają aktualnie samotność o zróżnicowanym natężeniu i charakterze /zarówno społeczną, wywołaną brakiem przynależności do grupy, jak i emocjonalną, wynikającą z niezaspokojenia potrzeby bliskiego kontaktu z jedną osobą/. Na podstawie wyników w skali samotności wyodrębniono grupę osób o wysokim poczuciu samotności i zanalizowano czynniki, które bezpośrednio lub pośrednio przyczyniać się mogą do silniejszego przeżywania samotności. Do czynników tych należą: sytuacja rodzinna badanych, badane wymiary osobowości /neurotyzm i ekstrawersja/, atrybucja przyczyn samotności przez badanych /dostrzeganie tych przyczyn głównie w czynnikach zewnętrznych, sytuacjach/, nastawienia i zachowania badanych w sytuacjach społecznych /dystansowanie się od ludzi lub nadmierna uległość, nieodpowiednie otwieranie się/ oraz postawy i emocje towarzyszące przeżywanej samotności.

Przyczyny i odczucia towarzyszące przeżywaniu samotności przez osoby z grupy o wysokim poczuciu samotności tworzą charakterystyczne błędne koło, na które składają się: specyficzna percepcja sytuacji społecznych, negatywne doświadczenia z nimi związane, negatywna postawa do siebie i swych przeżyć, nieskuteczne sposoby radzenia sobie z trudnościami w kontaktach z ludźmi. Taki układ czynników sprawia, że samotność jest dla tych osób szczególnie przykra.

W literaturze spotkać można dwa przeciwstawne podejścia do przyczyn i możliwości oddziaływania na przeżywaną samotność:

- sytuacyjne, według którego człowiek jest samotny w pewnych specyficznych sytuacjach, a rozwiązanie problemu samotności jest możliwe dzięki zmianie warunków życia,
- osobowościowe, które przyjmuje, że pewni ludzie są samotni bardziej niż inni z powodu swych reakcji w sytuacjach społecznych, a redukcja samotności dokonywana jest przez terapię i przyswojenie umiejętności społecznych /N.P. Middlebrook 1980/.

Ujawnione w prezentowanych badaniach mechanizmy, funkcjonujące u osób z wysokim poczuciem samotności, nie są próbą pogodzenia tych stanowisk, lecz wskazują na wzajemne powiązania

i uwarunkowania wielu czynników, stanowiących dynamiczne podłoże przeżywanej samotności.

B i b l i o g r a f i a

- BANKA J., Przeciw szokowi przyszłości. Katowice Wydawnictwo Śląsk. 1977.
- BASTIDE R., Socjologia chorób psychicznych. Warszawa PWN 1972.
- CHAIKIN A.L., DERLEGA V.J., Sharing Intimacy. What We Reveal to Others and Why. Prentice Hall, INC, Englewood Cliffs, New Jersey 1975.
- DERLEGA V.J., CHAIKIN A.L., Otwartość i intymność w stosunkach interpersonalnych, „Przegląd Psychologiczny” 1979, nr 2.
- FROMM E., Ucieczka od wolności. Warszawa Czytelnik 1970.
- FROMM E., O sztuce miłości, Warszawa PIW, 1971.
- GARCZYŃSKI S., Potrzeby psychiczne, Warszawa Nasza Księgarnia 1972.
- GIBB J.R., Doświadczenia grupowe a ludzkie możliwości, w: Psychologia w działaniu, pod red. K. Jankowskiego, Warszawa Czytelnik 1981.
- GILBERT S.J., Empirical and Theoretical Extensions of Self-Disclosure, in: Explorations in Interpersonal Communication, ed. Miller G.R., London Beverly Hills, 1976.
- HORNEY K., Neurotyczna osobowość naszych czasów. Warszawa PWN 1976.
- JANKOWSKI K., Od psychiatrii biologicznej do humanistycznej, Warszawa PIW 1976.
- KĘPIŃSKI A., Psychopatologia nerwic. Warszawa PZWL 1979.
- KĘPIŃSKI A., Melancholia, Warszawa PZWL 1979.
- KOCOWSKI T., Potrzeby człowieka. Koncepcja systemowa, Wrocław Wydawnictwo Politechniki Wrocławskiej 1978.
- MASLOV A., Teoria hierarchii potrzeb, w: Problemy emocji i motywacji w psychologii amerykańskiej, pod red. J. Reyskowskiego, Warszawa PWN 1964.
- MAY R., Miłość i wola, Warszawa PIW 1978.

- MELLIBRUDA J., Ja, Ty ... Psychologiczne możliwości ulepszenia kontaktów międzyludzkich, Warszawa Nasza Księgarnia 1980.
- MIDDLEBROOK N.P., Social Psychology and Modern Life. Alfred A. Knopf, INC, New York 1980.
- MURRAY E.J., Motywacja i uczucia, Warszawa PWN 1968.
- OBUCHOWSKI K., Psychologia dążeń ludzkich, Warszawa PWN 1966.
- POPKOWSKA N., Przyczyny samotności, „Przegląd lekarski” 1969, nr 4.
- PRZECŁAWSKI K., Miasto i człowiek. Warszawa Wiedza Powszechna 1966.
- REUTT S., REUTT N., Badania osobowości metodą TAT Murray'a. Warszawa PWN 1960.
- RIESMAN D., Samotny tłum. Warszawa PWN 1971.
- TETAZ N., Warto żyć. Samobójstwo, jego istota i zwalczanie, - Warszawa PZWL 1976.
- TOFFLER A., Szok przyszłości, Warszawa PIW 1974.
- WCIÓRKA B., Warszawscy studenci, neurotyczność i przystosowanie, „Studia socjologiczne” 1973, nr 1.

ZAŁĄCZNIK I

SKALA SAMOTNOŚCI¹

Coraz częściej słyszymy, że nasza cywilizacja rodzi ludzi samotnych. Samotność jest subiektywnym stanem emocjonalnym człowieka i niekoniecznie łączy się z faktem, że w danej chwili jesteśmy sami. Można być samym i nie odczuwać samotności, można czuć się samotnym w grupie ludzi. Poniżej przedstawionych jest szereg stwierdzeń dotyczących samotności. W jakim stopniu dotyczą one Twojej osoby?

Odpowiedz, wybierając jedną z pięciu możliwych odpowiedzi i otaczając ją kółkiem. Nie ma tu odpowiedzi dobrych i złych, natomiast dla dobra badania prosimy, by Twoje odpowiedzi były szczerze.

- 1/ Jest wiele osób, z którymi chciałbym się zaprzyjaźnić, a nie potrafię:
 - a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 2/ Ostatnio czuję się szczególnie samotny:
 - a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 3/ Nigdy więcej nie chciałbym przeżywać samotności:
 - a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 4/ Chciałbym być bardziej lubiany:
 - a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 5/ Mam trudności w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi:
 - a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak

¹-----
Wstępną wersją skali przebadano 50 osób i obliczono, w jakim stopniu poszczególne stwierdzenia różnicują badanych.

- c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 6/ Jestem lubiany przez większość ludzi:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 7/ Uważam, że w porównaniu z innymi ludźmi czuję się samotny:
- a/ dużo częściej
 - b/ częściej
 - c/ tak samo często
 - d/ rzadziej
 - e/ dużo rzadziej
- 8/ Samotność pozwala mi na pewne ważne przemyślenia:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 9/ Przeżywanie samotności jest czymś nienormalnym u młodego człowieka:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 10/ Jestem sam tylko wtedy, gdy tego chcę:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 11/ Uważam, że wielcy twórcy osiągnęli sukcesy między innymi tak-
że dzięki samotności:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 12/ Zdarza mi się odczuwać samotność, gdy jestem wśród ludzi:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 13/ Obawiam się, że w przyszłości pozostanę osobą samotną:

- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 14/ Przejściowa samotność jest normalnym odczuciem każdego człowieka:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 15/ Zdarza mi się odczuwać samotność:
- a/ bardzo często
 - b/ często
 - c/ czasami
 - d/ rzadko
 - e/ bardzo rzadko
- 16/ Wśród moich znajomych osób odczuwających samotność jest:
- a/ bardzo dużo
 - b/ dużo
 - c/ trochę
 - d/ mało
 - e/ bardzo mało
- 17/ Samotność jest czymś, czego boję się najbardziej:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 18/ Odczucie samotności trwa u mnie przeważnie:
- a/ bardzo krótko
 - b/ krótko
 - c/ dość długo
 - d/ długo
 - e/ bardzo długo
- 19/ Często lubię być sam:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 20/ Samotność jest dla mnie problemem, z którym nie potrafię sobie poradzić:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie

- 21/ Jeżeli długo jestem bez bliskich mi ludzi, czuję się samotny:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie
- 22/ Poczucie samotności jest dla mnie:
- a/ bardzo przykre
 - b/ przykre
 - c/ raczej przykre
 - d/ obojętne
 - e/ przyjemne
- 23/ Wizja bycia samotnym jest dla mnie przerażająca:
- a/ zdecydowanie tak
 - b/ raczej tak
 - c/ nie mam pewności
 - d/ raczej nie
 - e/ zdecydowanie nie

ZAŁĄCZNIK II

SKALA OTWARTOŚCI²

Chcielibyśmy dowiedzieć się, o czym ludzie ze sobą rozmawiają. Pomyśl o jakiejś osobie, którą znasz bardzo słabo, o przypadkowym znajomym /oznaczymy go literą A/ oraz o jednym z najbliższych Ci przyjaciół /oznaczymy go literą B/. Następnie z podanych niżej stwierdzeń wybierz te, o których mogłbyś mówić z przypadkowym znajomym /zakreśl wtedy kółkiem literę A przy danym stwierdzeniu/ i te, o których mówiłbyś tylko w rozmowie z przyjacielem /zakreśl wtedy literę B przy danym stwierdzeniu/. Wśród podanych stwierdzeń mogą być takie, o których rozmawiałbyś zarówno z przyjacielem, jak i z przypadkowym znajomym /zakreśl wtedy obie litery A i B/, jak i takie, o których nie chciałbyś z nikimi rozmawiać /wtedy pozostaw obie litery niezakreślone/.

A B Jakie są moje przekonania polityczne.

A B O czym myślę przed zaśnięciem.

² Poszczególne stwierdzenia skali oceniane były przez 60 sędziów kompetentnych, którzy określali intymność stwierdzenia na 11-stopniowym kontinuum, przypisując mu jedną z 11 kategorii. Dla każdego stwierdzenia obliczono medianę, która stanowiła wartość stwierdzenia, oraz rozstępy międzykwartkowe.

- A B Z jaką cechą mojego charakteru stale walczę.
- A B Czego dotyczą sprzeczki i nieporozumienia z moją sympatią.
- A B Jakie oceny uzyskiwałem w szkole.
- A B Kto jest dla mnie największym autorytetem.
- A B Jakie dolegliwości somatyczne najbardziej mnie niepokoją.
- A B Jakie są moje dotychczasowe doświadczenia seksualne.
- A B Jakie nieporozumienia i awantury zdarzają się między moimi rodzicami.
- A B Czego nie potrafię robić dobrze, mimo usilnych starań.
- A B Jak oceniam siebie samego.
- A B Które części mojego ciała są szczególnie wrażliwe erotycznie.
- A B Jakie było moje dzieciństwo.
- A B Kto jest moim najlepszym przyjacielem.
- A B Gafa towarzyska, której się najbardziej wstydziłem.
- A B W czym uważam się gorszy niż większość ludzi.
- A B Jakie uczucia budzi we mnie myśl o śmierci.
- A B Jak często chciałbym współżyć płciowo.
- A B W jakich sytuacjach okłamałem kogoś bliskiego.
- A B W jaki sposób byłem karany przez rodziców.
- A B Moje kłopoty finansowe.
- A B Czy lubię prowadzić gospodarstwo domowe.
- A B Jakie są moje zasady moralne.
- A B Do kogo mam żal i dlaczego.
- A B Jakie metody antykoncepcyjne stosowałbym w małżeństwie.
- A B Co mogłoby zranić moje uczucia najgłębiej.
- A B Kto ze znanych mi ludzi budzi we mnie niechęć.
- A B Co przede wszystkim chciałbym osiągnąć w życiu.
- A B Czego obawiam się najbardziej.
- A B Ile dzieci chcę mieć w przyszłości.
- A B Rzeczy, które zdarzyło mi się zrobić, a których się najbardziej wstydzę.