

# Marzena Sendyk

---

## Osamotnienie jako konsekwencja zaburzeń więzi emocjonalnych w rodzinie

---

Wychowanie w Rodzinie 4, 139-150

---

2011

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](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

MARZENA SENDYK

UNIwersytet Zielonogórski

## **Osamotnienie jako konsekwencja zaburzeń więzi emocjonalnych w rodzinie**

Loneliness as a Consequence of Disorders  
of emotional Ties in the Family

**Abstrakt:** Loneliness, this is a state experienced by many people: children and adults. The phenomenon of loneliness can be seen in a context of an influence of various surroundings; however its home sources are strongly underlined. Researches presented in article among the university students confirmed that there is a relation between the feeling of loneliness in the early adulthood and the emotional bonding, which joined the examined students with their parents in the earlier period – adolescence. The family ties generate the loneliness within family, but also outside it, e.g. in relations with mates, teachers.

**Key words:** loneliness, family, emotional ties, attachment.

Osamotnienie to niezwykle złożony, wielowymiarowy stan psychiczny, którego mogą doświadczać osoby w różnym wieku i różnej sytuacji społecznej. Jego przejawy, natężenie oraz przyczyny także są bardzo zróżnicowane.

Problematyka związana z samotnością, osamotnieniem jest rozważana przez przedstawicieli wielu dyscyplin naukowych, np. filozofii (w kontekście wartości), socjologii (samotność jako problem społeczny), psychologii i pedagogiki. W ujęciu psychologicznym można wyróżnić według Zofii Dołęgi<sup>1</sup> trzy typy samotności:

---

<sup>1</sup> Z. Dołęga, *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Katowice 2003, s. 22-24.

- **poczucie samotności społecznej** (zwana także fizyczną, obiektywną) – brak związków społecznych; brak przynależności do wspólnoty; przeżywanie izolacji i marginalizowania (oddalenie, odrzucenie przez ludzi), poczucie bycia ignorowanym, niepotrzebnym, pomijanym, niedostrzeganym przez innych; przekonanie o aktualnie niezadowalającym stanie relacji społecznych,
- **poczucie samotności emocjonalnej** (zwana subiektywną) – wyraża deficyt pozytywnych uczuć w relacjach z ludźmi szczególnie ważnymi dla podmiotu, poczucie braku bliskich, znaczących, satysfakcjonujących więzi emocjonalnych, brak intensywnego kontaktu psychicznego; wiąże się z negatywną oceną siebie jako partnera relacji społecznych, przekonaniem o własnych niskich kompetencjach społecznych,
- **samotność egzystencjalna** – brak identyfikacji z „obowiązującymi” wartościami, celami życiowymi, normami, brak zakotwiczenia w świecie; niezgadanie się, nieakceptowanie określonego obrazu świata<sup>2</sup>.

Te dwa terminy – samotność i osamotnienie funkcjonują zarówno w literaturze, jak i w języku potocznym. Są one jednak prawie niemożliwe do precyzyjnego określenia. Niewątpliwie są to pojęcia bliskoznaczne, a bywa, że utożsamiane. Jednak częściej próbuje się dokonać rozróżnień. Znany socjolog J. Szczepański<sup>3</sup> odróżnia samotność i osamotnienie, uznając je za dwa różne stany ludzkiego bytowania. Dowodzi on, że samotność może być stanem wynikającym z własnego wyboru, a człowiek samotny to człowiek nie mający kontaktu z ludźmi, ale mający kontakt z sobą samym, ze swym światem wewnętrznym, natomiast osamotnienie jest brakiem kontaktu z innymi ludźmi oraz z sobą samym. Ludzie mogą być zatem sami nie czując się osamotnionymi lub czuć się osamotnionymi w tłumie.

Analiza literatury pozwala na wyodrębnienie pewnych cech charakterystycznych dla tych dwu stanów – samotności i osamotnienia.

#### **Samotność:**

- stanowi wynik braku kontaktów z ludźmi,
- jest wyłącznym obcowaniem człowieka z sobą,

<sup>2</sup> J. Szczepański, *O indywidualności*, Warszawa 1988.

<sup>3</sup> K. Kmieciak-Baran, *Poczucie osamotnienia – charakterystyka zjawiska*, „Przegląd Psychologiczny” 1988, nr 4, t. XXXI; M. Szyszkowska., *Przezwyciężenie osamotnienia*, [w:] K. Dąbrowski (red.), *Zdrowie psychiczne*, Warszawa 1979, s. 409; Z. Dołęga, dz. cyt. s. 21; E. Sujak, *Żyć lepiej*, Katowice 1992, s. 67.

- umożliwia koncentrację uwagi na sprawach swego „wewnętrznego świata”,
- może być świadomym wyborem człowieka,
- jest prawem człowieka,
- potrzebna do własnego rozwoju, twórczej aktywności,
- potrzebna dla przeżycia własnej odrębności i rozwoju indywidualności.

**Osamotnienie:**

- stanowi wyraz zerwanej łączności z ludźmi i samym sobą,
- jest subiektywnym, wewnętrznym doświadczeniem człowieka,
- wiąże się z negatywnymi stanami emocjonalnymi i poczuciem dyskomfortu psychicznego,
- stanowi ciężar psychiczny i zagraża zdrowiu psychicznemu,
- ogranicza rozwój jednostki,
- rodzi lęk.

Samotność, w przeciwieństwie do osamotnienia, które zawsze prowadzi do negatywnych konsekwencji, może być więc pozytywna, pożądana – najczęściej jednak, gdy jest chwilowa<sup>4</sup>. Trwająca zbyt długo z reguły prowadzi do osamotnienia. Warto podkreślić, że ludzie różnie reagują na samotność. Jedni niemal nie potrafią w ogóle być samotni, inni przez dłuższy czas dobrze ten stan znoszą. Umiejętność radzenia sobie z samotnością zależy w dużym stopniu od cech osobowości człowieka. Jak podaje Andrzej Januszewski<sup>5</sup> osoby, które charakteryzuje bezradność, wysoki poziom lęku, koncentrujące się na własnej osobie, będące bardziej odbiorcami niż twórcami toczących się zdarzeń, częściej doświadczają negatywnych konsekwencji samotności. Osoby samorealizujące się, zaradne, aktywne, znajdujące przyjemność w pokonywaniu trudności lepiej radzą sobie z tym stanem. Ponadto skłonność do rozwoju poczucia osamotnienia mają osoby z niskim poczuciem własnej wartości, które charakteryzuje pesymizm, zaabsorbowanie własnymi troskami, a także z niskim poziomem umiejętności społecznych.

Te wszystkie rozważania dotyczące różnic między samotnością i osamotnieniem odnoszą się do człowieka dorosłego. Samotność odczuwana

<sup>4</sup> R. Pawłowska, E. Jundziłł, *Pedagogika człowieka samotnego*, Gdańsk 2000, s. 21.

<sup>5</sup> A. Januszewski, *Doświadczenie osamotnienia u młodzieży a postawy rodzicielskie*, [w:] D. Kornas Biela (red.), *Rodzina – źródło życia i szkoła miłości*, Lublin 2001, s. 286, 292-293.

przez dziecko jest znacznie bardziej dotkliwa, gdyż człowiek dorosły będąc ukształtowanym, posiadając swój „świat wewnętrzny”, może się do niego schronić, odwołać się i ze swych wewnętrznych zasobów czerpać treści i siłę do życia. Dziecko nie posiada jeszcze w pełni rozwiniętego „świata wewnętrznego”, a więc ono nie ma z czego czerpać i do czego się schronić, ono nie umie być samo, nie potrafi być samotne. W tym przypadku pozostaje więc brak kontaktu z sobą samym i brak kontaktu z ludźmi – czyli osamotnienie<sup>6</sup>. Inaczej to ujmując, samotność dla dziecka jest zawsze osamotnieniem. Ponadto dla człowieka dorosłego samotność może być konsekwencją świadomego wyboru, w przypadku dziecka ma zawsze charakter konieczności.

W okresie dorastania może pojawić się już samotność celowa, pożądana, co wynika między innymi z rozwoju potrzeby intymności, dążenia do „bycia samym”. W tym czasie większa jest więc już potrzeba i tolerowanie samotności. Ciągłe jednak częściej jest ona koniecznością, prowadzącą do osamotnienia. Ono z kolei niejednokrotnie przeżywane jest w sposób dramatyczny<sup>7</sup>, co wynika z właściwości tego okresu, np. częstego przeżywania uczuć niepokoju, beznadziejności, napięć uczuciowych, nieśmiałości, nadmiernej wstydlivosti, poczucia braku atrakcyjności fizycznej i sportowej, wyolbrzymiania swoich wad.

Natomiast analizy przyczyn osamotnienia z perspektywy rozwoju psychicznego skupiają się przede wszystkim na poszukiwaniu jego uwarunkowań w obszarze tworzenia się prototypowych więzi społecznych<sup>8</sup>. Można więc tutaj odwołać się do teorii przywiązania, według której więź emocjonalna ma podstawy biologiczne i związana jest bezpośrednio z wrodzonymi mechanizmami. Dziecko tuż po urodzeniu uruchamia atrakcyjny dla opiekuna system „wyzwalaczy”, czyli tak zwane zachowania przywiązujące: płacz, ssanie, uśmiech, przywieranie, itd.<sup>9</sup>. Wyzwalaczem zachowań opiekuńczych jest także charakterystyczny „dziecięcy” wygląd małych dzieci, na który składają się: wielkość i proporcje ciała, zaokrąglone kształty, duża głowa. Oczywiście to, w jaki sposób dziecko przywiąże się do opiekuna nie zależy wyłącznie od jego możliwości i repertuaru prezentowanych zachowań, ale przede wszystkim od osoby opiekuna<sup>10</sup>, który

<sup>6</sup> Łopatkowa M., *Samotność dziecka*, Warszawa 1989, s. 3-6.

<sup>7</sup> A. Januszewski, dz. cyt., s. 290.

<sup>8</sup> Z. Dołęga, dz. cyt., s. 27.

<sup>9</sup> M. Płopa, *Psychologia rodziny*, Elbląg 2004, s. 91.

<sup>10</sup> S. Lis, *Proces socjalizacji dziecka w środowisku pozarodzinnym*, Warszawa 1992, s. 48.

może właściwie reagować na sygnały pochodzące od dziecka, może reagować na nie nieadekwatnie lub też nie wykazywać żadnej reakcji. I właśnie wrażliwość na potrzeby dziecka, a dalej formy interakcji z nim decydują o kształtowaniu się określonego modelu przywiązania, rozumianego jako wewnętrzny wzorzec, jako utrwalona dyspozycja do wchodzenia w określone relacje z innymi ludźmi. Możemy wyróżnić trzy zasadnicze style: a) model bezpieczny – kształtujący się w sytuacji dostępności, stałości i wrażliwości opiekuna i charakteryzujący się zaufaniem dziecka do jego osoby, b) model lękowo-ambiwalentny – kształtujący się w toku doświadczania niepewności co do dostępności opiekuna i rozwijający „wzmoczoną czujność”, silny lęk i niski poziom eksploracji otoczenia, c) model lękowo-unikający – kształtujący się w toku doświadczania niedostępności opiekuna lub jego niewrażliwości na bodźce i charakteryzujący się unikaniem bliskiego kontaktu w obawie przed odrzuceniem, zranieniem<sup>11</sup>.

Te wewnętrzne wzorce przywiązania mają swoje długoterminowe konsekwencje, regulując zachowanie w relacjach społecznych oraz wyznaczając stopień zaangażowania emocjonalnego i poziom satysfakcji z ich przebiegu<sup>12</sup>. Mają więc one znaczenie dla kształtowania umiejętności nawiązywania, a następnie podtrzymywania i pogłębiania relacji z innymi ludźmi. Istnieje również związek między ukształtowanym modelem przywiązania a osamotnieniem w późniejszym okresie<sup>13</sup>.

Psychologowie<sup>14</sup> podkreślają jednak, że stosunkowo stabilny wewnętrzny wzorzec interakcji może ewoluować w ciągu życia, zwłaszcza w okresie późnej adolescencji i wczesnej dorosłości. Zmiany te mogą dokonywać się wskutek nawiązywania nowych, bliskich stosunków z ludźmi, np. przyjaźni i romantycznych, a także wielu czynników rozwojowych i sytuacyjnych.

Tak więc nie tylko wczesne doświadczenia społeczne, ale i późniejsze relacje w rodzinie mają znaczenie dla kształtowania się poczucia osamotnienia. Mogą one wyrażać się obojętnością emocjonalną rodziców wobec dziecka, czy też jego odtrąceniem. Obojętność nie musi też być rzeczywista, gdyż podobne skutki wywołuje obojętność pozorna, kiedy to rodzice

<sup>11</sup> M. Płopa, dz. cyt., s.92.

<sup>12</sup> Z. Dołęga, dz. cyt., s. 34.

<sup>13</sup> Tamże, s. 44.

<sup>14</sup> Z. Dołęga, dz. cyt., s. 42-43.

kochają dziecko, ale z różnych powodów mu tego nie okazują w dostatecznym stopniu<sup>15</sup>.

Dzieci młodsze przeżywają osamotnienie, gdy rodzice ograniczają z nimi fizyczny kontakt, co może być wynikiem np. zlecenia opieki innym osobom, albo przekonania, że dziecka nie należy zbyt często nosić na rękach, dotykać, tulić, by go nie rozpieścić. U nastolatków najczęściej wynika ono z niedostatku rozmowy, ukierunkowanej na rzeczywiste problemy dziecka, a nie tylko sprawy zewnętrzne, organizacyjne. Czasem angażująca praca zawodowa, kult pieniądza i pogoń za wartościami materialnymi, czy też zaabsorbowanie osobistymi sprawami, np. dokształcanie, uczestnictwo w zajęciach rozwijających zainteresowania, poprawiających wygląd i sprawność fizyczną powodują, że rodzice nie przejawiają chęci i gotowości do rozmowy z dzieckiem. Nadmierne obciążenie obowiązkami i zmęczenie prowadzą często do zniecierpliwienia i surowości wobec niego, stosowania dotkliwych, upokarzających kar, bezmyślnych metod wychowawczych, np. porównywanie (z rodzeństwem, kolegami, czy sobą) nadmierne, drobiazgowo krytykowanie oraz stawianie bardzo wysokich wymagań, które przerastają jego możliwości, pozbawiając je pochwał i uznania rodziców. Często osamotnione jest także dziecko z problemami w nauce.

Jednak w szczególnie trudnej sytuacji są dzieci, których rodzice pozostają w konflikcie. Częste kłótnie, awantury, a bywa, że bójki prowadzą do zachwiania poczucia bezpieczeństwa. Dziecku pozostaje wówczas zaangażowanie się w ten konflikt po jednej ze stron, albo ucieczka od problemu (samotne przebywanie w swoim pokoju lub wyjście z domu).

Oczywiście należy pamiętać, że dzieciom dorastającym nie wystarczą tylko dobrzy rodzice i miłość z ich strony. Potrzebna jest jeszcze przyjaźń z rówieśnikami.

Dla poznania rozmiarów osamotnienia oraz ewentualnego związku pomiędzy osamotnieniem i nasileniem więzi emocjonalnej z rodzicami zrealizowano badania empiryczne w grupie 50 studentów filologii polskiej Uniwersytetu Zielonogórskiego. Wykorzystano dwie techniki: ankietę oraz analizę treści. Respondenci dokonywali retrospektywnie oceny więzi, jaka łączyła ich z rodzicami w okresie adolescencji, a następnie odnosili się do twierdzeń stanowiących wskaźniki osamotnienia oraz wypowiedali się (była to swobodna wypowiedź pisemna) na temat doświadczeń związanych z samotnością – osamotnieniem.

<sup>15</sup> A. Maciarz, *Sieroctwo duchowe dzieci*, „Problemy Opiekunczo-Wychowawcze” 1991, nr 6.

Na wstępie przystąpiono więc do wyselekcjonowania osób z poczuciem osamotnienia. Umożliwił to kwestionariusz ankiety składającej się z 15 twierdzeń, stanowiących przejawy osamotnienia. Podstawę selekcji stanowiła suma punktów (za wybór poszczególnych odpowiedzi) uzyskana przez każdego z badanych. Przyjęto, że symptomy poczucia osamotnienia występują u osób, które uzyskały do 60% maksymalnej liczby punktów, tj. 27 punktów i mniej (maksymalna liczba punktów – 45). W wyniku dokonanej selekcji wyłoniono 11 osób (co stanowi aż 22% całej badanej grupy) z poczuciem osamotnienia, w tym u 5 osób (10%) symptomy te były bardzo nasilone (osoby te uzyskały poniżej 45% maksymalnej liczby punktów).

Dla pełniejszego obrazu poczucia osamotnienia dokonano oceny poszczególnych jego przejawów, wyrażonych twierdzeniami o charakterze pozytywnym (7 twierdzeń) oraz negatywnym (8 twierdzeń). W tabeli nr 1 przedstawiono średnie wyniki uzyskane przez badanych w zakresie negatywnych przejawów, a więc twierdzeń wskazujących na przeżywane osamotnienie.

**Tabela 1.** Średnie wyniki dla twierdzeń negatywnych (świadczących o poczuciu osamotnienia).

Lp.	Przejawy	Średni wynik	
		W grupie osób bez symptomów osamotnienia	W grupie osób z poczuciem osamotnienia
1.	Mam wrażenie, że otaczający mnie ludzie nie zauważają mnie	2,3	1,4
2.	Czuję, że nie pasuję do ludzi wokół mnie	2,3	0,8
3.	Jestem człowiekiem spoza grupy	2,6	1,4
4.	Odnoszę wrażenie, że jestem odizolowany od innych	2,6	1,6
5.	Pozyskanie przyjaciół sprawia mi trudność	2,3	1,2
6.	Chciałbym być bardziej zintegrowany z innymi	1,6	0,7
7.	Z ludźmi wokół mnie niewiele mnie łączy	2,1	1,4
8.	Miewam poczucie osamotnienia	2,0	1,5
Ogólny średni wynik		2,2	1,1

Średnie wykazują, że osoby z poczuciem osamotnienia przede wszystkim odczuwają, że nie pasują do ludzi wokół i chciałyby być bardziej zintegrowane z innymi (w zakresie tych twierdzeń uzyskano najniższe



wyniki). Ponadto, w grupie tej wyższy jest niż w grupie osób bez symptomów osamotnienia, zarówno ogólny średni wynik, jak i wszystkie średnie częstkowe. Największe zróżnicowanie wystąpiło w zakresie twierdzeń: „czuję, że nie pasuję do ludzi wokół mnie” (1,5), „jestem człowiekiem spoza grupy” (1,2), ale także: „pozyskanie przyjaciół sprawia mi trudność”(1,1). Najmniejsze zróżnicowanie dotyczyło przejawu: „miewam poczucie osamotnienia” (0,5), co sugeruje, że większość ludzi posiada tego typu doświadczenia, choć prawdopodobnie nasilenie tego stanu i czas jego trwania są różne.

W tabeli nr 2 przedstawiono średnie wyniki uzyskane przez badanych w zakresie twierdzeń pozytywnych (sugerujących, że omawiany stan nie występuje).

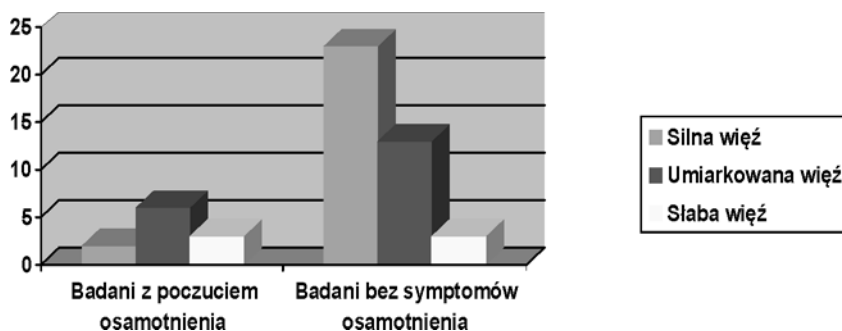
**Tabela 2.** Średnie wyniki dla twierdzeń pozytywnych.

Lp.	Przejawy	Średni wynik	
		W grupie osób bez symptomów osamotnienia	W grupie osób z poczuciem osamotnienia
1.	Mam takie osoby, z którymi lubię przebywać	2,9	3,0
2.	W trudnych sytuacjach mogę liczyć na pomoc przyjaciół	2,7	2,0
3.	Czuję się potrzebny innym	2,6	1,6
4.	Są ludzie, którzy mnie rozumieją	2,8	2,1
5.	Wielu osobom jestem bliski	2,4	1,5
6.	Jestem zadowolony z moich relacji towarzyskich	2,6	1,7
7.	Mam wiele bliskich osób	2,3	1,1
Ogólny średni wynik		2,6	1,8

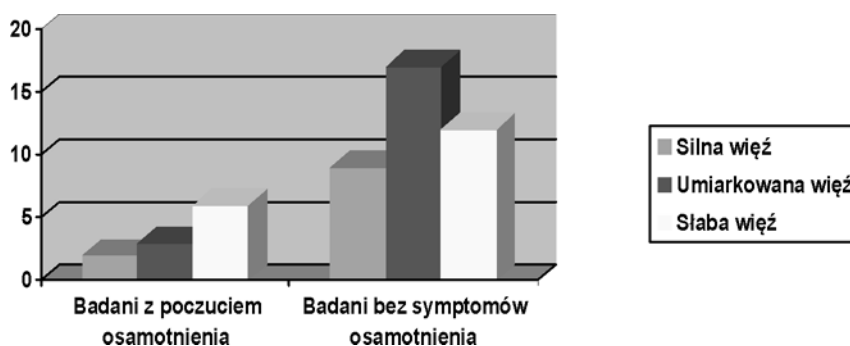
Analizując powyższe twierdzenia ustalono, że osobom z symptomami osamotnienia przede wszystkim brakuje bliskich osób i nie odczuwają, że oni sami są bliscy innym. Oceniając różnice między badanymi z dwu podgrup zauważamy, że w zakresie jednego z nich minimalnie wyższy wynik uzyskały osoby z poczuciem osamotnienia: „mam takie osoby, z którymi lubię przebywać” (prawdopodobnie są to osoby, na których im zależy, z którymi być może pragnęłyby wejść w bliższy kontakt). W zakresie pozostałych przejawów lepsze wyniki uzyskali badani bez symptomów osamotnienia, a największe zróżnicowanie dotyczyło twierdzenia: „mam wiele bliskich osób” (1,2) i dalej: „czuję się potrzebny innym” (1,0).

Następnie starano się ustalić, jaka więź łączyła w okresie dorastania osoby z poczuciem osamotnienia z rodzicami. W tym przypadku wykorzystano 30 twierdzeń stanowiących wskaźniki więzi i odnoszących się do zachowań rodziców i dzieci. Na ich podstawie określono nasilenie więzi. Dane empiryczne przedstawiono na poniższych wykresach, uwzględniających również nasilenie więzi w grupie pozostałych studentów (nie przeżywających osamotnienia).

**Wykres 1.** Nasilenie więzi z matką w badanych podgrupach.



**Wykres 2.** Nasilenie więzi z ojcem w badanych podgrupach



Dane dowodzą, że wśród badanych z poczuciem osamotnienia sześć osób pozostawało w umiarkowanej więzi z matką, trzy osoby – w słabej i dwie – w silnej. Zupełnie inny był rozkład wyników w pozostałej grupie 39 osób (nie zakwalifikowanych do osamotnionych), w której dominowała silna więź – 23 osoby (59%), dalej umiarkowana – 13 osób (33,3%) i bardzo rzadko była to więź słaba – 3 osoby (7,7%). Z kolei z ojcem osoby osamotnione najczęściej pozostawały w okresie dorastania w więzi słabej – 6 osób, dalej umiarkowanej – 3 osoby i najrzadziej w silnej – 2 osoby. Natomiast w grupie pozostałych badanych dominowała więź umiarkowana – 17 osób

(44,7%), dalej więź słaba – 12 osób (31,6%) i najrzadziej więź silna – 9 osób (23,7%).

Możemy zatem uznać, że słaba więź z rodzicami, zwłaszcza z matką, stanowi swoisty czynnik ryzyka w zakresie osamotnienia, choć z drugiej strony nie wszystkie osoby pozostające z matką w słabej więzi doświadczają tego stanu. Równocześnie zauważamy, że silna więź z rodzicami nie stanowi pełnej gwarancji, że to poczucie nie wystąpi, jednak w dużym stopniu przed nim chroni (zwłaszcza silna więź z matką).

Z drugiej strony, jak podaje Zofia Dołęga<sup>16</sup>, czasem w przypadku silnych więzi rodzinnych, dom jest bezpieczny i ciepły, ale odizolowany od świata zewnętrznego, co może stwarzać problemy w uzyskaniu satysfakcji z pozarodzinnych kontaktów społecznych, np. rówieśniczych. Dzieci takie mają wówczas większe skłonności do samotności.

Badanych studentów poproszono także o krótką wypowiedź pisemną na temat przeżywanych stanów samotności i osamotnienia. Badani formułowali wypowiedzi, które wskazują na związek osamotnienia z negatywną oceną własnej osoby. Jednocześnie widać również, że może być ono związane z niskim poziomem umiejętności społecznych, co utrudnia nawiązanie dobrych relacji z innymi. Oto przykładowe wypowiedzi:

- Często czuję się opuszczona. W momencie, gdy pojawia się problem, okazuje się, że nie mam do kogo zwrócić się o pomoc. Muszę zawsze pokonywać je sama. Bardzo często czuję się nie rozumiana, dziwna, gorsza, inna w stosunku do moich koleżanek i kolegów.
- Wydaje mi się, że jestem beznadziejna. Ciężko mi nawiązywać relacje, zwłaszcza z mężczyznami. Może to przez to, jakie są relacje z moim tatą.
- Często czuję, że nikt nie przeżywa tego co ja i że nikogo nie obchodzę. Nie potrafię się otworzyć, zaufać innym i zwierzyć się.

*Osoby osamotnione często nie wiedzą, w jaki sposób walczyć z tą trudną sytuacją i przejawiają niską aktywność w poszukiwaniu z niej wyjścia:*

- Czuję się osamotniona. Nauczyłam się z tym żyć, ale to nie znaczy, że jest mi z tym dobrze. I zupełnie nie wiem, jak to zmienić.
- Czasem czuję się bardzo samotna i nie wiem co mogłabym zrobić, żeby tak się nie czuć.

*Okazuje się jednak, że osamotnienie może pojawić się i u osób niezwykle aktywnych, dążących do samorozwoju, realizujących swoje pasje i ambicje:*

<sup>16</sup> Z. Dołęga, dz. cyt., s. 153.

- Realizowanie moich ambicji wymaga ode mnie wiele pracy, zajmowania się wieloma sprawami na raz. Nie mogę spędzać czasu tak, jak moi koledzy. Staram się też pomagać każdemu, kto mnie o to poprosi. Często zarzucam swoje sprawy, aby pomagać innym, przedkładam ich sprawy nad swoje. Gdy z tego powodu mam problemy, pozostaję sam. Czuję się zmęczony życiem.

*Samotność bywa również wyborem i wówczas nie musi być oceniana w kategoriach sytuacji trudnej. Jednak niejednokrotnie ten wybór okazuje się pozorny, stanowiąc po prostu konsekwencję wcześniejszych negatywnych doświadczeń:*

- Lubię, kiedy nie otacza mnie zbyt wiele osób. Czuję się dobrze w samotności. Uważam, że nie można wszystkim ufać, pokazało to życie i moje doświadczenie. Zaufanie niestety zwykle obraca się przeciwko nam. Dobrze mi, kiedy nikt mnie nie pogania i nie mam obowiązku spotykania się z innymi. Samotność to dobry przyjaciel – jest zawsze obok.

*W wypowiedziach badanych osób pojawiły się również przejawy samotności egzystencjalnej:*

- Czasami czuję, że nie pasuję do reszty, bo prezentuję inny typ poglądów na świat i inne wartości. Szczególnie odczuwam to w moim mieście, bo na Uniwersytecie jest trochę lepiej.

*Ponadto dokonano też wyraźnego rozróżnienia między samotnością a osamotnieniem, wskazując, że można być osamotnionym, nie będąc samym:*

- Zdarza się, że jestem w grupie ludzi, których tak naprawdę nie znam i nawet nie chce mi się ich poznawać. Wtedy czuję osamotnienie.

*Bywa, że osamotnienie wiąże się z tak negatywnymi emocjami, że trudno otwarcie to wyrazić (nawet w formie wypowiedzi anonimowej):*

- Ciężko mi o tym mówić.
- To boli. Nie chcę o tym z nikim rozmawiać, ani pisać, bo sprawia mi przykrość.

*Nie tylko osoby z poczuciem osamotnienia wypowiedziały się na jego temat, ale także wiele osób nie zakwalifikowanych do tej grupy pisało o epizodach samotności. Oto przykładowe wypowiedzi:*

- Czasami czuję się samotna, ponieważ studiuję daleko od domu. Tęsknię za rodzicami i siostrą, która jakiś czas temu wyjechała za granicę. Sposobem na walkę z tą samotnością są częste telefony i rozmowy na gadu-gadu lub skype.
- Czasami czuję się samotna, ale myślę, że każdy z nas czasami to przeżywa.

- Czasami czuję się samotna i nierozumiana, jednak szybko to mija, bo mam wspaniałych przyjaciół i mamę.
- Czasem, gdy jest mi ciężko, a moi przyjaciele są daleko, czuję samotność. Mija ona jednak, gdy bliskie osoby są przy mnie. Wystarczy właściwie sama ich obecność.
- Z pewnymi problemami radzę sobie sama, bo nie mam ochoty dzielić się nimi z innymi. Czasami jestem osamotniona na własne życzenie.
- Bywa tak, że wydaje mi się, że mogę liczyć tylko na siebie, ale takie chwile szybko mijają, bo przecież mam przyjaciół.
- Bardzo rzadko odczuwam samotność. Właściwie tylko wtedy, gdy pokłóć się z przyjaciółmi, a to zdarza się bardzo rzadko.

Zauważamy, że samotność przede wszystkim ma tutaj raczej charakter krótkotrwały i sytuacyjny. To konkretne czynniki zewnętrzne powodują takie poczucie. Kiedy one przemijają, zmienia się kontekst i mija poczucie samotności.

Zaprezentowane wyniki badań empirycznych upoważniają więc do potwierdzenia tezy, że osoby osamotnione pochodzą często z rodzin o niskiej spójności, rodzin nie dających poczucia przynależności, wsparcia i emocjonalnego związku. Te właściwości rodziny są potrzebne dla kształtowania poczucia wartości i umiejętności nawiązywania kontaktów i relacji uczuciowych z drugim człowiekiem. Zatem bez dobrej, głębokiej więzi z rodzicami nie ukształtują się one na wysokim poziomie, wówczas ryzyko osamotnienia – aktualnie i w przyszłości, jest duże.

## Bibliografia

- Dołęga Z., *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Katowice 2003.
- Dołęga Z., *System rodzinny a samotność dzieci i młodzieży*, [w:] J. Cichła, J. Herberger, B. Skwarek, *Kultura pedagogiczna współczesnej rodziny*, Głogów 2010,
- Januszewski A., *Doświadczenie osamotnienia u młodzieży a postawy rodzicielskie*, [w:] D. Kornas - Biela (red.), *Rodzina – źródło życia i szkoła miłości*, Lublin 2001.
- Kmiecik-Baran K., *Poczucie osamotnienia – charakterystyka zjawiska*, [w:] *Przegląd Psychologiczny* 1988, 4, t. XXXI.
- Lis S., *Proces socjalizacji dziecka w środowisku pozarodzinnym*, Warszawa 1992.
- Łopatkowa M., *Samotność dziecka*, Warszawa 1989.
- Maciarz A., *Sieroctwo duchowe dzieci*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1991, nr 6.
- Pawłowska R., Jundziłł E., *Pedagogika człowieka samotnego*, Gdańsk 2000.
- Płopa M., *Psychologia rodziny*, Elbląg 2004.
- Szczepański J., *O indywidualności*, Warszawa 1988.
- Szyszkowska M., *Przezwyciężenie osamotnienia*, [w:] K. Dąbrowski (red.), *Zdrowie psychiczne*, Warszawa 1979.

<sup>17</sup> Z. Dołęga, *System rodzinny a samotność dzieci i młodzieży*, [w:] J. Cichła, J. Herberger, B. Skwarek, *Kultura pedagogiczna współczesnej rodziny*, Głogów 2010, s. 213.