

# Zjawisko samotności – wyzwania i zagrożenia



*Ks. prof. dr hab. Jan Zimny – KUL STALOWA WOLA*

Ur. w 1952 roku w Bojanowie. W l. 1976-82 studia filozoficzno-teologiczne w WSD w Przemyślu. W r. 1990 licencjat z teologii zaś w r. 1991 doktorat z katechetyki na KUL a następnie studia z pedagogiki. W r. 2005 doktorat a w 2006 r. habilitacja z pedagogiki. W r. 2010 tytuł profesora z pedagogiki. Obecnie profesor nauk humanistycznych z zakresu pedagogiki katolickiej. Wykładowca w wielu jednostkach uczelnianych w kraju i za granicą. Organizator ośrodka młodzieżowego, wielu konferencji krajowych i zagranicznych, sesji naukowych, kursów i szkoleń. W l. 2007-2008 prodziekan WZNoS KUL, w l. 2009-2010 dziekan Wydziału Zamiejscowego Prawa i Nauk o Gospodarce KUL w Stalowej Woli oraz pełnomocnik Rektora KUL ds. organizacji Filii KUL w Stalowej Woli. W l. 1999-2010 Dyrektor Instytutu Teologicznego w Sandomierzu. Autor wielu monografii i publikacji zbiorowych, artykułów naukowych opublikowanych w Polsce i za granicą. Ekspert MEN ds. awansu zawodowego nauczycieli. Redaktor naczelny „Pedagogika Katolicka”, „Pedagogia Ojcostwa”, „Katolikus Pedagogia”. Promotor wielu prac naukowych, w tym kilku doktoratów. Prezes Oddziału Polskiego Towarzystwa Teologicznego w Sandomierzu, Akademickiej Rady Pedagogów Katolickich w Sandomierzu oraz Międzynarodowej Rady Pedagogów Katolickich w Ruzomberku na Słowacji. Współzałożyciel Międzynarodowego Zespołu Badawczego Pedagogów Katolickich Myśli Jana Pawła II w Stalowej Woli.

## WSTĘP

Zjawisko samotności jest nieustanne obecne, mniej lub bardziej; w miłości naszej do kogoś, w miłości kogoś do nas, w pracy, w szkole, w stosunkach między małżonkami, czy relacjach między dziećmi a rodzicami. Naturalnym elementem życia ludzkiego jest z jednej strony potrzeba bycia z innymi, bycia akceptowanym i kochanym, z kolei z drugiej strony potrzeba stawiania się samodzielnym, wolnym, dojrzałym, oraz potrzeba bycia samotnym w swoim istnieniu i kształtowaniu osobowości. Doskonale zdajemy sobie sprawę, że samotność dotyka nie tylko osoby starsze, chore, niepełnosprawne, mieszkające w Domach Pomocy Społecznej. Jest zjawiskiem dość powszechnym w czasach rozpadu wspólnot, przede wszystkim wspólnot rodzinnych. Panuje powszechne przekonanie, że w rodzinie pełnej, mieszkającej razem w dobrych wa-

runkach nie dotkniętej alkoholizmem czy bezrobociem, nie ma podstaw do mówienia o samotności dziecka. Nadal istnieje błędna opinia, iż problemy dotyczą tylko rodziny objęte patologią. Tymczasem współcześnie istnieje coraz szybsze tempo pracy, walka o polepszenie bytu, brak czasu rodziców, które mogą być przyczyną do powstawania zjawiska samotności w życiu codziennym młodych osób. Brak rozmowy, mówienia o swoich uczuciach i słownego zapewnienia o miłości prowadzi do alienacji i zamknięcia się w sobie. Młody, dorastający człowiek potrzebuje rodziców jako bodźca do wszechstronnego rozwoju i wyzwania się z trudnych sytuacji, w tym samotności. Przedstawiona praca zaprezentuje wszelkie wątpliwości, fakty i mity dotyczące zjawiska samotności istniejącego w życiu codziennym człowieka młodego.

### 1. Ku jakiej samotności człowieka?

Samotność człowieka należy do zjawisk ludzkiej egzystencji. Człowieka w całym jego życiu spotykają różne sytuacje, chwile dobre i złe. Tuż obok takich uczuć jak miłość, wolność, zadowolenie towarzyszy ludziom również uczucie samotności. Zjawisko to jest trudno zdefiniować, ponieważ cechuje je niewyraźność i wieloznaczność. Nie ma jednej definicji, która opisywałaby to zjawisko. Jest ono trudno określić, zwłaszcza w sferze osób młodych. W dzisiejszym świecie jest niezmiernie ważne to, aby dostrzec drugiego człowieka w życiu codziennym. Człowieka, który zmagają się z wieloma trudnymi sprawami i zaskakującymi zmianami. Niezmiernie ważną rzeczą jest zauważenie dzieci i młodzieży, którzy mogą czuć się samotni w rodzinie.

Samotność wśród najbliższych jest coraz bardziej zauważanym problemem w dzisiejszych czasach. Istotnym aspektem obserwacji jest postrzeganie samotności jako zjawiska o wymiarze pozytywnym i negatywnym. Dla jednej grupy osób, samotność może być bolesnym uczuciem, które towarzyszy na co dzień, odbierając sens życia. Natomiast dla innych ludzi zjawisko to może oznaczać powód do rozwijania swoich talentów i umiejętności oraz wykorzystanie ciszy jaka im towarzyszy do kontemplowania nad swoim życiem i modlitwie. Objawy zjawiska samotności wobec warstw problemów współczesności dotyczą w coraz większym stopniu wartości rodziny. Z kolei problemy samotności młodzieży można odnaleźć w osłabionych więziach rodzinnych oraz w sytuacjach kryzysowych rodziny.

Samotność to niewyobrażalnie złożone zjawisko, bardzo trudne do jedno-

znacznego zdefiniowania. Samotność jest nieustannie obecna w życiu każdego człowieka, w pracy, w szkole, w małżeństwie, w stosunkach między dziećmi a rodzicami. Naturalnym elementem ludzkiej egzystencji jest z jednej strony potrzeba bycia z innymi ludźmi i życia pośród nich, bycia kochanym, rozumianym natomiast z drugiej strony potrzeba stawiania się samodzielnym, odpowiedzialnym, wolnym, oraz potrzeba bycia samotnym w swoim zaistniałym życiu i kształtowania jedynej w swoim rodzaju osobowości. Samotność może być postrzegana jako problem w skali społecznej, który dotyczy ludzi i człowieka jako jednostki tworzącej społeczeństwo. Istnieje różne pochodzenie, oblicza, charakter i poziom ludzkiego osamotnienia. Określenie pojęć związanych z samotnością jest nie jest prostym zadaniem, ponieważ trudno je zdefiniować w kontekście naukowym<sup>1</sup>. Literatura naukowa nie posiada jednoznacznego wyjaśnienia definicji hasła samotności. Jest to związane z tym, że zjawisko to jest bardzo złożone, nieuchwytne badawczo i dlatego też, trudno je zbadać i opisać.

Samotność i osamotnienie to dwa odrębne zjawiska, ale mają ze sobą wspólną cechę, oba nie są zależne od wieku rozwojowego człowieka. Osamotniony może być starzec jak młody człowiek czy dziecko. J. Izdebska podkreśla bardzo istotną rzecz, mianowicie, że człowiek samotny może nie odczuwać samotności przez swoje aktywne życie duchowe, kulturalne. Natomiast są osoby, które mimo swego zaangażowania w życie codzienne i przebywając z innymi ludźmi, czują się bardzo samotni, opuszczeni.

Termin „samotność” jest interpretowany i pojmowany na różne sposoby. Dwa podstawowe rodzaje M. Łopatko-

<sup>1</sup> J. Izdebska, *Dziecko osamotnione w rodzinie: kontekst pedagogiczny*, Białystok 2004, s. 16-17.

wa przedstawia jako zjawisko, które doskwiera komuś kto nie ma kontaktu z ludźmi lub, gdy ktoś nie ma nikogo bliskiego. Pierwszy typ zwraca się bardziej ku fizycznemu odosobnieniu od otoczenia i społeczności, natomiast drugi kieruje się ku psychicznemu oddaleniu oraz braku emocjonalnej więzi<sup>2</sup>. Samo pojęcie samotności ma dopiero istotny sens wówczas, gdy mówi się o nim w kontekście konkretnego człowieka, w danej sytuacji, w jego życiu. Ludzkie doświadczenie tego zjawiska może towarzyszyć człowiekowi przez całe życie, zarówno starszym jak i młodzieży. Potocznie wyraża się samotność jako brak znajomych i bliskich, życie w odosobnieniu w dany czasie<sup>3</sup>. Według J. Szczepańskiego osamotnienie to wyłączenie istnienia ze sobą samym i skupianie się tylko i wyłącznie na własnych wewnętrznych przeżyciach i odczuciach. Jest to silnie powiązane z brakiem zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa, jak również z bezsilnością, odizolowaniem, alienacją<sup>3</sup>.

Z perspektywy pedagogiki samotności zjawisko to jest charakteryzowane w trzech aspektach: społecznym, psychicznym i moralnym. Aspekt społeczny to „samotność jednostki w ujęciu socjologicznym, bywa określana jako samotność fizyczna lub społeczna”<sup>4</sup>. Rozumiana jest ona jako osłabienie lub zerwanie więzi naturalnej z drugim człowiekiem, funkcjonowanie na uboczu społeczeństwa lub całkowicie poza nim. Zjawisko samotności społecznej występuje wówczas, gdy:

- osoba alienuje się lub jest alienowana od otoczenia społecznego;

- osoba nie założyła własnej rodziny;
- osoba założyła własną rodzinę lecz po czasie nastąpił zanik więzi małżeńskich<sup>5</sup>.

Kolejny aspekt dotyczy samotności psychicznej czyli osamotnienia. Ten typ samotności określany jest jako brak więzi z drugą osobą. Poczucie samotności zależy od rodzaju kontaktów jakie człowiek utrzymuje z otaczającymi ludźmi oraz od obojętności uczuciowej wobec ludzi, która doskwiera człowiekowi, gdy jego kontakty są krótkotrwałe i przelotne. Osamotnienie może występować również wówczas, gdy osoba nie otrzymuje zainteresowania ze strony bliskich. Jest to obraz samotności psychicznej i dotyczy poczucia przedmiotowości i podmiotowości. Pojawia się on, gdy jednostka czuje się jak instrument dla innych osób<sup>6</sup>.

Ostatni aspekt to samotność moralna. Dla każdego człowieka niezmiernie ważne jest poczucie sensu własnego życia, które pozwoli na pały i ich realizację oraz możliwość akceptacji swoich czynów. Najtrudniejsze zmagania z problemami oraz wszelkie niepowodzenia są pokonywane dzięki systemowi wartości, który posiada każdy człowiek. System wartości oraz jego jakość decydują o tym, czy człowiek odczuwa samotność i w jakim natężeniu, a brak porządku wartości powoduje funkcjonowanie w nieustannym napięciu. Brak celów pracy powiązanych z układem wartości doprowadza człowieka do stanu moralnej samotności. Wszystkie wymienione rodzaje samotności mogą łączyć się ze sobą w różnych relacjach. Stan osamotnienia społecznego lub jego brak nie przesądza o istnieniu

<sup>2</sup> M. Łopatkowa, *Samotność dziecka*, Warszawa 1989, s. 3.

<sup>3</sup> J. Szczepański, *Sprawy ludzkie*, Warszawa 1978, s. 80.

<sup>4</sup> T. Pilch, *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, Warszawa 2006, s. 652-653.

<sup>5</sup> Tamże, s. 652.

<sup>6</sup> Tamże

samotności psychicznej lub moralnej. Zespolenia między tymi procesami nie są jednoznaczne ani proste<sup>7</sup>.

Kontekst psychologiczny wyraża samotność jako subiektywny stan, na skutek odepchnięcia, odrzucenia przez najbliższych, który objawia się złym odnośzeniem się oraz niezyczliwością. Każdy człowiek, zwłaszcza młody często odczuwa odrzucenie przez społeczeństwo, szuka pocieszenia i zrozumienia i u różnych ludzi, nierzadko popadając w problemy. Lecz chęć poszukiwania właściwej drogi jest dobra, ponieważ oznacza ona walkę z samym sobą i dojrzewanie do pewnego stopnia dorosłości. Objawy samotności, które doskwierają młodzieży przejawiają się w sposób pośredni poprzez bardzo dużą oziębłość i surowe postawy wychowawcze ze strony rodziców bądź opiekunów. Sytuacja taka może określać stan lub sposób przeżywania rozbieżności między wymaganiami stawianymi przez rodzinę, a sądami o samych sobie<sup>8</sup>. Jest to bardzo trudne do zrozumienia dla młodych osób. Dobre relacje między rodzicami a ich dziećmi tworzą właściwą podstawę do godnego funkcjonowania dziecka. Wzajemna życzliwość, tolerancja, gotowość do niesienia pomocy, dostrzeganie potrzeb wszystkich członków rodziny stanowią gwarancję dobrego samopoczucia i więzi uczuciowej.

Istnieją różnice w charakterystyce samotności ludzi młodych i ludzi starszych. Zjawisko to wynika często ze zmian w trudnych, życiowych sytuacjach. Wielu

autorów samotność młodzieży nazywana *samotnością w tłumie*. Młodzi dorastający ludzie o niewykształconym światopoglądzie mogą odczuwać poczucie alienacji, które ukazuje przeżywane poczucie dystansu wobec otaczających ludzi<sup>9</sup>. Może to wiązać się z tęsknotą za bliskością z innymi, która może zagwarantować zadowolenie i poczucie sensu własnego życia<sup>10</sup>. Stanowczo należy dbać o właściwe stosunki w rodzinie, między rodzicami, rodzeństwem, dziadkami. Więzy międzypokoleniowe ulegają ciągłym zmianom, każdy żyje według własnych idei choć nie jest powiedziane, że nie można ich łączyć w życiu codziennym, aby zapobiec poczuciu osamotnienia w rodzinie własnej. Zjawisko samotności młodzieży odnosi się również do stanu psychicznego danej osoby i ma charakter subiektywny. Można czuć się samotnym będą wśród ludzi, rodziny, przyjaciół. Coraz częściej bardzo duża część młodych osób czuje pewną życiową pustkę mimo tego, iż obracają się w towarzystwie rówieśników, wśród rodziny i osób bliskich, którzy oferują pomoc i zaangażowanie<sup>11</sup>.

W aspekcie samotności młodzieży wymienia się różne czynniki, między innymi są to: brak sensu i celu życia, uczucie niskiego zainteresowania ze strony innych, dyskomfort, poczucie izolacji i oddzielenia, brak kontaktu oraz nieodpowiednie relacje ze znajomymi i rodziną<sup>12</sup>. Są to powszechne objawy jak również cechy, które można zaobserwować u osób młodych, z którymi przebywa się na co dzień. Z ko-

<sup>7</sup> Tamże.

<sup>8</sup> M. Gawęcka, *Poczucie osamotnienia dziecka w rodzinie własnej*, Toruń 2004, s. 9.

<sup>9</sup> P. Zawadzki, *Poczucie alienacji, samotności i depresji u współczesnej młodzieży*, „Wychowanie na co dzień”, 2007, nr 1- 12, s. 12.

<sup>10</sup> W. Kozłowski, *Samotność okresu dorastania*, „Nowa szkoła”, 1996, nr 7.

<sup>11</sup> Zawadzki, *Poczucie alienacji, samotności...*, s. 12.

<sup>12</sup> Tamże, s. 12

lei w aspekcie samotności dzieci bardziej brane jest pod uwagę zjawisko osamotnienia. Określa to stan psychiczny dziecka oraz jego indywidualne przeżycia. Osamotnienie jest stanem psychicznym, który pojawia się na skutek nieodpowiednich interakcji i relacji z innymi osobami. Pojawiają się wówczas u dzieci i młodzieży takie doznania jak: uczucie gniewu, złości, bezradności. Dzieci objawiają takie sytuacje, gdy występuje w rodzinie widoczny brak wsparcia ze strony bliskich oraz brak dobroci, miłości, akceptacji<sup>13</sup>. Wszelkie zaburzenia stosunków rodzinnych zakłócają prawidłową równowagę emocjonalną wśród domowników, co bezdyskusyjnie przekłada się na dzieci.

W obecnej rzeczywistości niezmiernie istotną rolę odgrywa zaangażowanie rodziców i ich więź emocjonalna z dzieckiem, zerwanie tej więzi bądź jej ograniczenie powoduje u dziecka poczucie odrzucenia, osamotnienia, deprywacji, bezrodzinności, lęk separacyjny, sieroctwo. Każda relacja emocjonalna i społeczna w rodzinie tworzy łańcuch połączony wzajemnymi sprzężeniami zwrotnymi. Jakikolwiek błędy wychowawcze, zakłócenia lub nieodpowiednia opieka rodziców nad swym potomstwem wywierają ujemny i bardzo negatywny wpływ na całe życie dziecka, począwszy od dzieciństwa, przechodząc przez dojrzewanie kończąc na dorosłości i starości. Tak duża odpowiedzialność jest złożona na rękach rodziców, zwłaszcza w dzisiejszym, trudnym świecie, gdzie trzeba pielęgnować prawidłowe relacje z dziećmi, aby pozwolić im na kształto-

wanie się właściwych postaw moralnych i społecznych<sup>14</sup>.

## 2. ŹRÓDŁA SAMOTNOŚCI

Jak już zaznaczono wyżej, samotność towarzyszy człowiekowi w niejednym momencie jego życia, w chwilach dobrych i złych, pozytywnych i negatywnych, budujących i niszczących. Określenie jednoznacznej przyczyny samotności jest niemożliwe, i nie należy to do łatwych i nie budzących kontrowersji tłumaczeń, głównie ze względu na to, że zmianie ulegają relacje między ludzkie oraz procesy im towarzyszące. Samotność towarzyszy ludziom bez względu na wiek, pochodzenie czy status społeczny. A. Graboś-Złotek uważa, że „od samotności nie można uciec”<sup>15</sup>. Może ona doskwierać starszym, jak również dorastającej młodzieży. Adolescencja jest czasem dużych zmian fizycznych, psychicznych i duchowych. Jest to niełatwy moment życia, który decyduje o dalszych, życiowych krokach osób młodych<sup>16</sup>. Dorastająca młodzież jest narażona na samotność dużo bardziej niż osoby w innym wieku. Można powiedzieć, że dzisiejsze czasy stawiają młodzieży nowe zadania. W trudnym okresie życia, ważna jest obecność i pomoc, kogoś, kto nie dopuści do zmiany samotności w cierpienie<sup>17</sup>.

Z. Dołęga wymienia trzy najważniejsze przyczyny samotności: wewnętrzne, charakterologiczne i osobowościowe. Wewnętrzna przyczyna tkwi w braku umiejętności w kontaktach z drugą osobą. Kiedy to osoba nie potrafi życzliwie rozmawiać z drugą osobą, ma problem

<sup>13</sup> Izdebska, *Dziecko osamotnione...*, s. 26-27.

<sup>14</sup> Gawęcka, *Poczucie...*, s. 8.

<sup>15</sup> Graboś-Złotek, *Samotność wśród...*, s. 45-46.

<sup>16</sup> Tamże.

<sup>17</sup> Tamże s. 46.

z prawidłowymi relacjami z innymi osobami, nie chce nawiązywać nowych znajomości, określa się, iż są przyczyny wewnątrz personalne<sup>18</sup>. Kolejna przyczyna to charakterologiczna. Osoby, którym doskwiera z tego powodu, są nietowarzystkie, nieśmiałe i małowówne. Mogą czuć wiele kompleksów i bywają niepewne siebie, niedowartościowane, brakuje im wiary we własne siły i możliwości. Przez to zamykają się w sobie i nie chcą dążyć do zdobycia znajomych, do poznania siebie będąc w różnych sytuacjach. Takim osobom ciężko odważyć się na nowe kroki związane z nabyciem życiowego doświadczenia, które zostaje przecież na lata w życiu każdego z nas i wiąże się często z kształtowaniem ludzkiego charakteru jak i osobowości<sup>19</sup>. Kolejna opisywana przyczyna to czyli osobowościowa. Do tego rodzaju zalicza się między innymi lęk, egoizm, nieakceptację siebie. Obawa przed niektórymi sytuacjami dla młodzieży może być trudna do zrozumienia i zaakceptowania. Egoizm jest poważną cechą przeciwko grupie osób, ponieważ odbiera możliwość dzielenia się dobrymi i złymi sytuacjami w życiu. Egoistyczne podejście do życia bywa bardzo często zakorzenione i mocno utrwalone w życiu człowieka. Nie jest łatwo odkryć prawdziwe oblicze samotności u osób, które przecież tak naprawdę chcą tylko zdobyć jak najwięcej w swoim życiu<sup>20</sup>.

Istnieje jeszcze inny podział przyczyn samotności, są to czynniki predyspozycyjne, jakie posiadają ludzie, to między innymi cechy wewnętrzne osoby czyli: nieśmiałość, niska samoocena, poziom struktur poznawczych, niechęć do ludzi,

niezaradność. Cechami zewnętrznymi prowadzącymi do odczuwania samotności są cechy jednostki takie jak: nieuleczalna choroba, trwała niepełnosprawność, starszy wiek, kalectwo. Bardzo często zdarza się, że wiele osób nie chce zrozumieć chorych i pomóc im, często zdarza się, że ludzie nie chcą mieć bliskich kontaktów z niepełnosprawnymi, ponieważ boją się, że nie będą potrafili z nimi rozmawiać lub powiedzą coś niestosownego. Niestety samotność doskwiera również osobom, którzy doświadczają na co dzień różnych warunków życiowych, np. ubóstwo, przebywanie w więzieniu, bezrobocie, brak warunków mieszkaniowych, rozstanie, śmierć bliskiej osoby. Są to zdarzenia charakterystyczne dla danych trudnych sytuacji losowych, którym często towarzyszy głęboka samotność wewnętrzna, jak również nie rzadko opuszczenie przez bliskich, przyjaciół, partnerów, rodzinę. Niezmiernie ważną przyczyną samotności bywają również warunki i normy kulturowe, które są wpisane w nasze życie, każdy z nas przychodzi na świat i dorasta w różnych warunkach oraz różnych środowiskach, nie wszyscy mają możliwości na wysokie standardy funkcjonowania w dzisiejszym świecie<sup>21</sup>.

Świat nieustannie biegnie do przodu, a wraz z nim otwierają się nowe horyzonty dla ludzi, zwłaszcza młodych, którzy są chętni nabywać nowe doświadczenia. Niestety ten wspaniały, modernistyczny świat i to co przynosi ze sobą jest niejednokrotnie przyczyną samotności ludzi. Często nie potrafią oni odnaleźć swojego miejsca w szybkiej gonitwie dnia codziennego, która towarzyszy człowiekowi w pracy,

<sup>18</sup> Dołęga, *Rozumienie...*, s. 444.

<sup>19</sup> Tamże.

<sup>20</sup> Tamże.

<sup>21</sup> Zawadzki, *Poczucie alienacji...*, s. 11.

na uczelni, w szkole, na wyjeździe. Wielokrotnie młodzi ludzie w codziennym biegu zdarzeń zagłuszają echo, które odzywa się w spokojniejsze dni, echo samotności. Młodzież w związku z tym może mieć problemy z odbiorem i akceptacją pewnych wartości i norm społecznych przekazywanych przez rodziców, dziadków, nauczycieli. Niejednokrotnie adolescenti gubią się w wybieraniu właściwych decyzji w życiu. Dorastający nie potrafią odnaleźć się w postęпах cywilizacyjnych, są im stawiane wysokie poprzeczki, które czasem zdają się być nie do pokonania. Wiele razy zdarza się, że świat młodzieży jest bardzo chaotyczny i nieprzemyślany<sup>22</sup>.

Istotną przyczyną poczucia samotności, związaną z chaosem towarzyszącym młodym ludziom w ich dojrzewaniu, uznaje się brak autorytetu życiowego oraz rodzinnego. Często młodzież odpowiada negacją na wszelkie proponowane wartości, próbują oni stworzyć swój własny, dla siebie na pozór idealny świat, i kierować się tym, co może być dla nich ważne i atrakcyjne. Jednak osoby żyjące według tylko swoich własnych zasad, mogą szybko napotkać brak akceptacji ze strony otoczenia. Może wówczas nastąpić odtrącenie przez społeczeństwo, co z kolei spowoduje izolację i poczucie samotności<sup>23</sup>.

Dysfunkcjonalność rodziny jest jedną z najczęściej występujących przyczyn sieroctwa społecznego. Wiążą się z nim różnorodne zachowania destrukcyjne wpływające na funkcjonowanie rodziny, m. in. Przeszłość, alkoholizm, narkomania, niewydolność opiekuńcza – wychowawcza rodziców, zaniedbania w sto-

sunku do dzieci oraz przemoc stosowana wobec nich, bezrobocie rodziców, a także zaburzenia psychiczne. Dzieci i młodzież wychowująca się w rodzinie dysfunkcyjnej narażeni są na wiele niebezpieczeństw. Brak prawidłowego wsparcia ze strony najbliższych i zaburzenia poczucia bezpieczeństwa zagraża rozwojowi we wszystkich wymiarach. Młodzież ciężko doświadczona przez trudną sytuację w swojej rodzinie jest narażona na długotrwałe odczuwanie wewnętrznego sieroctwa, czyli samotności<sup>24</sup>.

Inną przyczyną jaką wymienia A. Graboś-Złotek jest konflikt między pokoleniowy, który może ukazywać relacje między dziadkami, rodzicami, a także między rodzeństwem o dużej różnicy wieku. Nieprawidłowe relacje i brak zaufania w rodzinie, oraz brak osoby bliskiej mogą powodować sytuację niezrozumienia młodzieży przez rodzinę i najbliższych, albo też często ukazują, jakie osoby młode mają przekonanie o niezrozumieniu przez innych. Osamotnieni młodzi ludzie mogą odczuwać dodatkowo depryzację potrzeb emocjonalnych, brak akceptacji, zrozumienia, zaufania, życzliwości oraz rozmowy. Rozmowa, która towarzyszy czynnościom dnia codziennego i zajęciom praktycznym przynosi ogromne korzyści i jest niezwykle ważna w życiu każdego z nas, zwłaszcza dziecka lub młodzieńca. Jeśli konflikt międzypokoleniowy pogłębia się i nie zmieniają się stosunki między członkami rodziny, to wówczas istnieje zagrożenie utrzymania uczucia samotności przez młodych ludzi nawet wtedy, gdy wkroczą w wiek dorosłości<sup>25</sup>.

<sup>22</sup> K. Wasilewska, *Samotność aksjonormatywna młodzieży*, „Wychowanie na co dzień”, 2009, nr 6, s. 17.

<sup>23</sup> Tamże s. 18.

<sup>24</sup> M. Klimek, *Dysfunkcjonalność rodziny jako źródło sieroctwa społecznego*, W: M. Klimek, B. Więckiewicz, (red.), *Problemy współczesnej rodziny polskiej*, Lublin 2012, s. 132-133.

<sup>25</sup> Graboś-Złotek, *Samotność...*, s. 48.

Brak przyjaciół, znajomych, bliskich często może być kolejnym powodem do odczuwania samotności. Gdy młody człowiek nawiązuje nowe przyjaźnie, poznaje na swojej drodze mnóstwo ludzi, odbywa wiele spotkań, przeżywa wówczas ciekawę, pozytywne odczucia. Natomiast, gdy dorastający nie potrafi stworzyć relacji z poznanymi osobami i ma trudności z nawiązywaniem nowych kontaktów, ujawnia wówczas swoją zanizoną ocenę własnych możliwości oraz poczucia wartości. Istnieje również zagrożenie, iż będzie również, iż nie będzie taka osoba posiadała przyjaciół i znajomych i w tym momencie może się pojawić poczucie wewnętrznej samotności, stan odizolowania się od społeczeństwa, który niesie ze sobą zagrożenie odizolowania w młodej osobie na dalsze lata jego życia. Niestety w warunkach szkolnych często młodzi ludzie zostają narażeni na selekcję osób do których należą lubiani, mniej lubiani lub wcale nie lubiani. Jest to trudna i niezrozumiała skala, lecz niestety realistyczna, nie zawsze każdy ma możliwość odnaleźć się w nowej sytuacji i jeszcze zdobyć wysoką pozycję. Szkolna samotność bywa najtrudniejsza do przetrwania<sup>26</sup>.

Współcześnie młodzi ludzie doświadczają szybkiego tempa życia oraz powszechnego braku czasu co wiąże się z działalnością globalizacji. Postęp cywilizacyjny i informatyczny oraz rozwój gospodarki rodzą gigantyczne szanse dla ludzi, zwłaszcza młodych na rozwijanie swoich możliwości oraz poznawanie świata. Niestety istnieją również minusy rozwoju cywilizacji, są to głównie obawa

i niepewność związane z możliwościami młodych osób. Dorastający ludzie są narażeni na oddalenie od dotychczasowych tradycji kulturalnych, ogromne zmiany w hierarchii wartości oraz na kryzys personalistyczny. Może to powodować zagubienie i osamotnienie młodzieży w teraźniejszym społeczeństwie<sup>27</sup>.

Wraz z globalizacją pojawia się rozpad małych wspólnot kulturowych oraz rodzinnych, a najbardziej więzi małżeńskich. Samotność w rodzinie jest coraz bardziej widocznym zjawiskiem w naszych czasach. Zjawisko to powiązane jest z tym, iż osłabiają się więzi uczuciowe w sferze rodzinnej, następuje niskie poczucie przynależności oraz zanikanie sfery emocjonalnej. Wszystko to na rzecz wartości materialnej, kariery zawodowej które mają bardzo dużą wartość w życiu współczesnego człowieka<sup>28</sup>. Podwyższenie stopy bytowej ludności, niezwykle szybkie tempo życia i ciągły brak czasu powoduje, iż rodzice próbują zastępować braki w stosunkach emocjonalnych z dziećmi wynagrodzeniem pieniężnym, drogimi prezentami, wyjazdami. Pogłębia się wówczas u dzieci poczucie osamotnienia oraz kształtuje się postawy konsumpcyjne, co bardzo rozluźnia więzi uczuciowe między rodzicami a pociechami<sup>29</sup>.

Ogromny wpływ na samotność dzieci posiada nowoczesny styl bycia ludzi oparty na życiu dalekim od wartości prawidłowo funkcjonującej rodziny. Dlatego pojawia się zjawisko samotności dzieci dojrzewających w pełnej rodzinie, będących wśród najbliższych, lecz odczuwających brak więzi psychicznej. Ciężka sy-

<sup>26</sup> Tamże s. 48-49.

<sup>27</sup> Tamże.

<sup>28</sup> E. Kopeć, *Samotność w rodzinie źródłem patologii wśród dzieci i młodzieży*, „Pedagogika katolicka”, nr 12 (1/2013), s. 45.

<sup>29</sup> Łopatkowa, *Samotność...*, s. 17.



tuacja materialna i bytowa wielu rodzin w naszym kraju sprawia, że rodzice są zmuszani do dłuższej pracy, co może być powodem nieobecności w ważnych chwilach w życiu codziennym dziecka. Zapracowanie, brak zainteresowania, ciągłe zmęczenie opiekunów może powodować brak bezpieczeństwa oraz poczucie lęku w rodzinie własnej<sup>30</sup>.

Świat mediów oraz nowoczesnej komunikacji umożliwia kontakt interpersonalny z innymi ludźmi, daje wiele szans na dalszy rozwój, ale niesie ze sobą wiele negatywnych skutków. Technologia, która miała ułatwić kontakty między ludzkie oraz większą swobodę w wypowiedaniu słowa, stała się sposobem na bycie anonimowym i zamkniętym. Przyczyną anonimowości stał się niezwykle łatwy dostęp do Internetu oraz nadmierne korzystanie z jego zasobów. Na największe zagrożenie na uzależnienie od mediów narażone są dzieci i młodzież<sup>31</sup>.

W dobie cyfryzacji osłabiają się więzi międzyludzkie, zanika chęć do kontaktów werbalnych, brak rozmowy, która jest podstawą prawidłowego funkcjonowania w relacjach rodzinnych. Dostępność do wielu kontaktów w Internecie zastępuje potrzebę wspólnotowości, która powinna być realizowana przez naturalne więzi rodzinne. Wirtualna rzeczywistość powoduje obniżenie sensu relacji międzyludzkich oraz międzypokoleniowych<sup>32</sup>.

Przyczyny samotności mogą być różne, wywodzą się z każdej dziedziny życia człowieka. Nie ma jednoznacznej przyczyny bycia samotnym, lecz dzisiejsze czasy pokazują jak łatwo można wpaść w jej sidła. Niektóre przyczyny tkwią w nas samych, inne zaś przyszły wraz z globalnym roz-

wojem świata i społeczeństwa. Kolejny podrozdział ukaże objawy i skutki samotności. Należy poznać jakie pozytywne lub negatywne skutki niesie zjawisko samotności młodych.

### 3. SKUTKI SAMOTNOŚCI

Zjawisko samotności posiada różne przyczyny i objawia się w różnorodnych skutkach. Bywają one pozytywne jak i negatywne. W chwilach samotności można zastanowić się nad własnym życiem, ale z drugiej strony można również doświadczyć odizolowania społecznego, które może doprowadzić do depresji, alienacji i odizolowania. Podrozdział ten przedstawia skutki samotności oraz analizę oddziaływania tychże skutków na życie codzienne osób zmagających z odczuwaniem zjawiska osamotnienia.

Samotności pozytywna to taka, która pozwala na głęboką kontemplację oraz daje czas na duchową odnowę i zastanowienie się nad sensem życia. Samotność tworzy szansę na nową wizję otaczającego świata. Zjawisko to pomaga twórczo myśleć i działać, co może być sposobem na zdobycie większej wiedzy na temat swojej własnej osoby oraz własnego miejsca w świecie. Dzięki samotności młodzi ludzie mogą poświęcić się twórczości artystycznej, która pozwoli poznać lepiej samych siebie oraz poznać swoje możliwości i osiągnięcia. Każdy człowiek, który pragnie rozwijać się wewnętrznie powinien dążyć do samotności, która jest konieczna do powstawania odkrywczych myśli, czy dzieł artystycznych. Przebywanie sam na sam ze sobą pomaga często w kreatywnym działaniu i nabywaniu coraz to nowych pomysłów, do których

<sup>30</sup> Kopeć, *Samotność w rodzinie...*, s. 45.

<sup>31</sup> M. Szast, *Samotność w dobie cyfryzacji*, „Pedagogika katolicka”, nr 11 (2/2012), s. 229-230.

<sup>32</sup> Tamże s. 230.

niezbędne jest skupienie myśli i odizolowanie od problemów życia codziennego. Poprzez samotność w twórczości można dotrzeć w głąb samego siebie oraz odkryć ścieżkę do człowieka i dla człowieka<sup>33</sup>.

Samotność potrafi być drogą do drugiego człowieka i dlatego nie należy jej się wystrzeżać, powinno się ją godnie przeżyć i wykorzystać. Zjawisko to może istnieć w życiu ludzi jako poświęcenie dla innych oraz dostrzeżenia drogi prowadzącej do Boga. Samotny człowiek oddaje się Bogu i jest otwarty na wiele nowych wskazówek oraz pogłębia się jego wiara<sup>34</sup>. Ten rodzaj samotności kształtuje tożsamość młodego człowieka, dokonuje zmian w osobowości, pomaga zdecydować o własnych celach życiowych, wspiera tworzenie własnej hierarchii wartości i co najważniejsze jest wpisany w rozwój człowieka. Samotne kontemplowanie stanowi płaszczyznę, która pozwala rozwiązywać bardzo trudne problemy i odnowić siły<sup>35</sup>.

Istnieje również negatywne oblicze samotności. W stosunku do młodzieży, samotność oscyluje wokół takich zagadnień jak: brak sensu i celu funkcjonowania, uczucie dyskomfortu psychicznego i fizycznego, brak zainteresowań, poczucie odosobnienia, zaburzenia relacji z osobami bliskimi. Wiąże się to zjawisko bardzo mocno z młodzieżą, której trudno jest dostosować własne potrzeby do dzisiejszej cywilizacji. Towarzyszą często temu postępowaniu odmienne systemy wartości, które powodują, iż ciężko jest sprostać wymaganiom nowych zasad dzisiejszego

świata. Skutkiem takich sytuacji może być to, iż obecna młodzież nie potrafi odnaleźć sensu własnych działań i przyszłych planów. Przez takie nastawienie młodzież stawia sobie własne, często zgubne cele, kierując się zasadami świata, w którym aktualnie przebywa. Może to być niebezpieczny świat, którym przodują nieprawidłowe formy zachowania. Nierzadko zdarza się, że światem, w którym żyje obecna młodzież kierują alkohol, narkotyki, seks, przemoc, prześladowanie i inne trudne, lecz niestety powszechne zjawiska<sup>36</sup>.

Poczucie samotności i odosobnienia potęguje, a nawet daje powód do powstania zjawiska depresji wśród młodzieży. Bardzo często można zauważyć, że młodzi ludzie nie widzą najmniejszego sensu życia i nauki w szkole, nie chcą spotykać się ze znajomymi, narasta w nich poczucie smutku i opuszczenia, gorzej się uczą, co może być głębokim skutkiem odczuwania samotności, zwłaszcza wewnętrznej. Warto nadmienić, iż „depresja to zaburzenie psychotyczne, charakteryzujące się silnym zaburzeniem nastroju, ogólnym spowolnieniem aktywności umysłowej i fizycznej, ponurymi i chorobliwymi myślami o chorobie lub śmierci, niskim lub całkowitym brakiem poczucia własnej wartości”<sup>37</sup>. Dla ludzi zwłaszcza młodych dotkniętych depresją, życie ukazuje się w czarnych kolorach, pełne trudności i przeciwności losu, przestraszeni boją się przyszłych zdarzeń i tego, że sobie nie poradzą z trudnymi sytuacjami. Samotność, która prowadzi do depresji nigdy nie jest jedynym jej powodem, zazwyczaj towa-

<sup>33</sup> K. Chałas, *Samotność siłą kreacji osobowej wychowanka*, [W:] A. Zwolińska (red.), „Edukacja kreatywna”, Bydgoszcz 2005, s. 54.

<sup>34</sup> Tamże s. 54-55.

<sup>35</sup> K. Wasilewska, *Samotność aksjonormatywna młodzieży*, „Wychowanie na co dzień” 2009, nr 6, s. 17.

<sup>36</sup> Zawadzki, *Poczucie alienacji, samotności...*, s. 12.

<sup>37</sup> F. Zimbardo, L.F. Ruch, *Psychologia i życie*, Warszawa 1998, s. 466.

rzyszą temu zjawisku złożone sytuacje, które tworzą jedną całość. Takimi trudnymi sytuacjami, które może przeżywać młodzież są: stres związany z rozwodem rodziców, rosnące oczekiwania odnośnie osiągnięć szkolnych, presja społeczna nastawiona na sukces i prestiż, nuda i nieumiejętne wykorzystanie czasu wolnego. Wymienione zjawiska w połączeniu z poczuciem samotności mogą dać ogromny powód do tego, aby wdarła się do życia człowieka depresja oraz ciężar tej choroby jaki ona ze sobą niesie<sup>38</sup>.

Samotność młodzieży może doprowadzić do trudnych sytuacji związanych z agresją i przemocą. Poczucie samotności młodych ludzi może wywołać wzrastanie agresji, jako odpowiedzi na nieumiejętne nawiązywanie kontaktów. Mechanizm wywoływania agresji przez samotność jest bardzo złożony i istnieje pewna zależność między tym zjawiskiem. Samotność może wywoływać zachowania agresywne, niepożądane zachowanie może natomiast sprawiać, że człowiek będzie odczuwał opuszczenie i odizolowanie. Spostrzegana przez otaczające społeczeństwo agresja i przemoc może bardzo utrudniać młodym ludziom podtrzymywanie zadowalających kontaktów społecznych, a tym samym może pogłębiać poczucie samotności. Dziwne i niepożądane zachowania młodych ludzi mogą odpychać innych, doprowadzać do tego, że nikt nie będzie chciał z nimi nawiązywać jakichkolwiek relacji społecznych<sup>39</sup>.

Samotność młodych ludzi, która jest jedną z przyczyn agresji, a zarazem skutkiem, może być zakorzeniona już w najmłodszych latach dziecka. Rozwojowi człowieka

towarzyszy wiele ważnych wydarzeń życiowych związanych ze szkołą oraz kryzysów rozwojowych dotyczących fazy dojrzewania. W każdym z tych etapów człowiekowi mogą towarzyszyć chwile samotności, z którymi ciężko sobie poradzić w pojedynkę. Takie chwile pozostawiają niezmywalny ślad w życiu dziecka, młodej osoby wkraczającej w życie dorosłe, a nawet dojrzałych osób. Samotność młodzieży można postrzegać przez trzy konteksty dotyczące sfery społecznej są to: rodzinny, rówieśniczy oraz relacje z nauczycielami. Zarówno najbliżsi, z którymi przebywa młody człowiek, jak i grupa szkolna mogą decydować o ukształtowaniu wpiętej izolacji, a następnie poczucia samotności i opuszczenia. Suktem takiego przebiegu sprawy może być zdeformowany obraz samego siebie, który przedstawia osobę jako niezdolną do prawidłowych związków społecznych. Do powstawania zachowań agresywnych dochodzi w wyniku nieprawidłowych procesów wychowawczych, podczas których nie zostały osiągnięte umiejętności personalne istotne dla nawiązywania i utrzymywania znajomości i więzi społecznych. Młodzi ludzie wówczas próbują stosować zachowania agresywne wobec innych, chcąc zaistnieć na tle grupy klasowej oraz przełamać izolację, pokonać nudę i pustkę społeczno-emocjonalną<sup>40</sup>.

Nasuwa się wniosek: dlaczego ta młodzież nie chce zaistnieć poprzez dobre i prospołeczne zachowania. Może to wynikać z braku prawidłowych umiejętności społecznych, nieukształtowanych w procesie prawidłowej socjalizacji, najczęściej w rodzinie. Często także czyny antyspołeczne ukazują ucieczkę od negatywnych doznań emocjonalnych i rozpaczliwą próbę wyjścia

<sup>38</sup> Zawadzki, *Poczucie alienacji, samotności...*, s. 12.

<sup>39</sup> Z. Dołęga, *Poczucie samotności a zachowania agresywne uczniów*, „Psychologia wychowawcza” 1999, nr 2, s. 152.

<sup>40</sup> Tamże.

z poczucia samotności<sup>41</sup>. Skutkiem samotności są zachowania agresywne, lecz łączą się one z również z zaburzonymi kontaktami z rówieśnikami.

W wieku dojrzewania znajomości są bardzo istotne, dlatego młodzież nawiązuje wiele nowych kontaktów, interesuje się płcią przeciwną, angażuje się w mnóstwo spotkań i wyjazdów. Osoby te przeżywają pozytywne odczucia, gdy są rozumiane i akceptowane przez rodzinę, kolegów, przyjaciół. Natomiast jeśli młodzi nie potrafią nawiązywać nowych znajomości, nie mają nikogo bliskiego, pojawia się wówczas poczucie głębokiej, wewnętrznej samotności, które powoduje wycofywanie i oddalanie z życia społecznego, a także rodzinnego<sup>42</sup>.

Rodzina jest środowiskiem, gdzie samotność może być wypierana i nie zauważana przez jej członków. Zabiegani i zapracowani rodzice często nie dostrzegają trudności wychowawczych związanych z wiekiem i dojrzewaniem własnego dziecka, co może mieć niewątpliwie negatywne odbicie na funkcjonowaniu dziecka. Nierzadko rodzice liczą na wychowanie dziecka przez szkołę, nauczycieli lub wychowawców, tymczasem zadania związane z prawidłowym rozwojem psychofizycznym i społecznym są obowiązkiem prawowitych opiekunów dziecka, czyli rodziców. Problemy i trudności wychowawcze, powodujące zaburzenia odpowiedniego działania rodziny, są skutkiem nieprawidłowego przygotowania rodziców do pełnienia obowiązków rodzicielskich. Przede wszystkim opiekunowie posiadają problem jakim jest tworzenie życzliwej atmosfery rodzinnej, na którą bezwzględnie wpływają stosunki między rodzicami, ich relacje z dzieckiem, które powinny przeja-

wiać się w okazywaniu miłości, czułości, troski, opieki, zainteresowania<sup>43</sup>.

Skutkiem nieodpowiedniej opieki przez rodziców może być osłabienie więzi uczuciowej między członkami rodziny, utrata poczucia przynależności oraz niszczenie sfery emocjonalnej, zwłaszcza na rzecz wartości materialnych, które w obecnych czasach mają niebagatelną wartość dla człowieka. Samotność w rodzinie ma związek z rozpowszechnionym typem sieroctwa, jakim jest sieroctwo tradycyjne, w którym dziecko nie jest wychowywane przez rodziców lecz przez inne osoby, np. dziadków, wujostwo, opiekunkę. Istnieje również sieroctwo duchowe, które towarzyszy dziecku od najmłodszych lat życia rozwojowego i od strony socjologicznej bardzo niekorzystnie wpływa na życie społeczne dziecka<sup>44</sup>.

W dzisiejszych czasach można mówić również o sieroctwie rodzinnym, będącym konsekwencją nieprawidłowego funkcjonowania rodziny. Zapracowani rodzice często nie okazują dzieciom miłości, troski, czułości, zadowolenia, aprobaty, ewidentnie nie przejawiają gotowości do niesienia pomocy pociechom, w danej chwili, gdy tylko dzieci tego potrzebują. Zjawisko takie powoduje pojawienie się poczucia samotności oraz braku pomocy i ostoi ze strony rodziców. Niejednokrotnie dzieci i młodzież, które odczuwały osamotnienie w rodzinie, przejawiają bardzo widoczne braki socjalizacyjne oraz zaburzenia związane z poczuciem własnej wartości i tożsamości, a także niezdolność do zaspokajania swoich potrzeb, zwłaszcza związanych ze społeczną akceptacją. Samotność dzieci i młodzieży odczuwana w środowisku rodzinnym jest powiązana między innymi z takimi cechami

<sup>41</sup> Tamże.

<sup>42</sup> Graboś-Złotek, *Samotność...*, s. 48-49.

<sup>43</sup> Kopeć, *Samotność w rodzinie...*, s. 45.

<sup>44</sup> Tamże.

osobowości jak: zaniżone poczucie własnej wartości, niska potrzeba przynależności do grupy, wysoki poziom lęku społecznego, poczucie odizolowania, nieśmiałość. Poczucie osamotnienia wraz z wymienionymi cechami może prowadzić do negatywnych myśli i odczuć wobec innych ludzi, może także objawiać się agresją oraz zachowaniami patologicznymi, które przeważnie przenoszone są na środowisko szkolne lub rówieśnicze, w którym młody człowiek przebywa<sup>45</sup>.

Do zjawisk uznawanych jako skutek samotności odczuwanej w rodzinie należą przede wszystkim agresja i przemoc stosowana wobec rówieśników oraz nierzadko dorosłych. To zachowanie widoczne jest nie tylko w szkole, ale także w domu, na podwórku, w autobusach i innych miejscach publicznych. Wymieniona przemoc jest stosowana przez młodych wobec kolegów, koleżanek, rodzeństwa, rodziców, nauczycieli. Postępowanie młodzieży przejawiającej zachowania dewiacyjne początkują drobne złośliwości wobec kolegów i koleżanek, kpiny, słowne poniżanie i wyzywanie, inicjowanie bójek, które mogą skończyć się na pobiciu na nawet zabójstwie. Proces agresji wśród młodzieży jest procesem narastającym i opisującym coraz to straszniejsze scenariusze, rozpoczyna się niewinnym dokuczaniem, a może znaleźć swój finał na ciężkim przestępstwie popełnionym przez nieletnich<sup>46</sup>.

Zatrważające skutki samotności nie objawiają się tylko w dziedzinie dotyczącej agresji i przemocy, ale także ujawnia się to zjawisko w niecodziennych problemach z nieprawidłowym odżywianiem się nastolatków. Niepokojące choroby układu pokarmowego dotyczą coraz młodszego pokolenia. Trud-

ne sytuacje związane z tym zjawiskiem dotyczą bardzo delikatnej i wrażliwej sfery młodych osób. Problemy nastolatków związane z zaburzeniami odżywiania się, dotyczą osób, które miały osłabione relacje z rodzicami, w szczególności kontakt emocjonalny z matką. Zjawisko dotyczące anoreksji lub bulimii nie jest łatwe do wychwycenia, zwłaszcza przez zabieganych i zapracowanych rodziców w dzisiejszym świecie. Samotność może prowadzić do tak ciężkich zaburzeń, z których niestety można wyjść jedynie z pomocą wykwalifikowanej kadry lekarzy, psychologów i psychiatrów<sup>47</sup>.

Równie trudno dostrzegalnym, niebezpiecznym zjawiskiem naszych czasów, a zarazem skutkiem samotności, jest uzależnienie od gier komputerowych i Internetu przez dzieci i młodzież. Nie łatwo dostrzec problem dotyczący komputeryzacji, ponieważ współcześnie komputer jest jednym z podstawowych narzędzi dziecka do nauki oraz zabawy. Codzienna nauka przy laptopie, a następnie spędzanie wolnej chwili na grach komputerowych, może przerodzić się w nałóg. Brak zainteresowania ze strony rodziców i otoczenia niejako dają przyzwolenie społeczne i ogólne na tego typu sytuację. Dodatkowo wirtualny świat nie przypomina rzeczywistego, a ucieczka do niego utrwała i pogłębia jeszcze bardziej izolację i poczucie osamotnienia wśród rówieśników. Bijąca o uwagę jest sytuacja młodzieży odczuwającej samotność, którzy są uwikłani w sieć portali społecznościowych lub SMSowania. Powodem takich problemów jest widoczny brak zdolności do nawiązywania relacji partnerskich i przyjacielskich oraz chęć poczucia bliskości i przynależności<sup>48</sup>.

<sup>45</sup> Tamże, s. 47-48.

<sup>46</sup> Tamże, s. 48.

<sup>47</sup> J. Rabe-Jabłońska, *Zaburzenia obrazu własnego ciała w jądłowstręciu psychicznym*, „Psychiatria Polska” tom XXXI, nr 4, 1997, s. 401-405.

<sup>48</sup> Szast, *Samotność w dobie...*, s. 230-231.

Innym problemem, spowodowanym odczuwaniem samotności jest sięganie po alkohol i środki odurzające przez dzieci młodzież. Zjawisko to niestety stale się pogłębia ukazując niemoc rodziców i nauczycieli w tej kwestii. Młodzi ludzie najczęściej sięgają po alkohol w celu zdobycia wyższej pozycji w grupie rówieśniczej, osiągnięcia lepszej zabawy lub okazania buntu przeciwko rodzinie lub wychowawcom szkolnym. Przyczyną takowego zachowania jest poczucie osamotnienia i brak pomocnej dłoni od jakiegokolwiek bliskiej osoby, problemy związane ze szkołą i nauką, stres spowodowany dojrzewaniem, brak kogoś z kim można porozmawiać, powierzyć mu swe troski i problemy. W odniesieniu do efektów spożywania alkoholu należy wymienić: trudności w nauce, zaniżone osiągnięcia szkolne, problemy z rówieśnikami, rodzeństwem, rodzicami, wagarowanie, kradzieże, zachowania przestępcze. Taki stan rzeczy oddziałuje bardzo negatywnie na sferę psychiczną, fizyczną i społeczną młodych osób – w efekcie może to grozić mocnym uzależnieniem oraz utratą całkowitej kontroli nad ilością wypitego alkoholu<sup>49</sup>. Alkohol nierzadko jest używany wraz z narkotykami lub innymi środkami wspomagającymi, a jest to związane z różnymi środowiskami w których przebywa młody człowiek oraz z powszechnością i dostępnością środków odurzających.

Silna potrzeba zaistnienia wśród rówieśników oraz afirmacji i akceptacji mogą doprowadzić do sięgnięcia po narkotyki lub środki niewiadomego pochodzenia, które pełnią rolę halucynogennych, odurzających, pobudzających. Istnieje bardzo duże ryzyko wysokiej dostępności narko-

tyków zwłaszcza dla zagubionej, nieśmiałej, samotnej młodej osoby, która bardzo często podatna jest na różnego rodzaju sugestie i namowy stosowane przez dilerów. Okrutna rzeczywistość przedstawia realne życie, które nie jest usłane różami, i często po zażyciu narkotyku człowiek musi zmierzyć się z problemami, które istniały przed zażyciem środka wspomagającego „uśmierzającego ból”<sup>50</sup>. Zdobycie narkotyku nie należy do rzeczy łatwych, konieczna jest zapłata i dlatego młodzi często organizują kradzieże, napady rabunkowe, pobicia, a za tym idzie problem prostytucji. Zjawisko zażywania narkotyków, które może być spowodowane odczuwaniem głębokiej, wewnętrznej samotności, jest coraz bardziej widoczne i ujawniane przez szkołę, Kościół, policję, urzędy gminy i inne instytucje. Choć zakorzeniona przyczyna tkwi często we wnętrzu danej osoby, w tym jaką ma sytuację rodzinną, czy ma kogoś bliskiego czy nie, to należy zaznaczyć, że zawsze łączy się to innymi patologicznymi zjawiskami społecznymi<sup>51</sup>.

Zjawisko samotności niesie ze sobą wiele skutków, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, które potrzebują ogromnego zainteresowania ze strony otoczenia. Negatywne zachowanie dziecka spowodowane odczuwaniem osamotnienia często spotyka się z niezrozumieniem oraz dezaprobatą ze strony otaczającego świata. Aby pomóc dziecku w wydostaniu się głębokiego stanu poczucia opuszczenia należy uzbroić się w cierpliwość, zrozumienie, życzliwość i serdeczność nawet wówczas, gdy zwyczajną ludzką reakcją jest gniew i złość<sup>52</sup>.

<sup>49</sup> Kopeć, *Samotność w rodzinie...*, s. 50.

<sup>50</sup> Tamże.

<sup>51</sup> Tamże.

<sup>52</sup> Łopatkowa, *Samotność...*, s. 49.

**ZAKOŃCZENIE**

Człowiek nie może bać się samotności, ale musi umieć przez samotność przebrnąć, przejść przez drogę od braku akceptacji samotności do jej zaakceptowania. Powinien pokochać samotność w zgiełku współczesnego świata, w zagubieniu własnej tożsamości, aby ostatecznie odkryć siebie, polubić i zrozumieć ludzi oraz pokochać Boga. W tym poszukiwaniu, odkrywaniu i rozumieniu samotności niech towarzyszą mu wychowawcy, rodzice i opiekunowie. Osamotnieni ludzie, zwłaszcza młodzi potrzebują wsparcia, pomocy i ukierunkowania przez innych. Nierzadko pomoc należy zastosować w kierunku rodziny, z której wywodzi się dziecko, rodziny która jest dysfunkcyjna, niepełna, zrekonstruowana. Ciepło rodzinnego ogniska i wszystkie czynności wychowawcze stosowane wobec dzieci przez rodziców są nie do zastąpienia przez żadne inne instytucje. Dzięki tak ważnym cechom, które posiada rodzina możliwe jest spełnianie jej prawidłowego funkcjonowania, nawet mimo dzisiejszych trudnych i wymagających czasów. Podstawowym działaniem rodziców jest zauważenie problemu trapiącego dziecko i zastosowanie natychmiastowego działania. Możliwe bowiem jest pogodzenie pracy zawodowej i opieki nad dzieckiem. Doskonałą formą pomocy dorastającej młodzieży będzie rozmowa, wspólne przebywanie ze sobą i spędzanie czasu wolnego. Z racji tak wielu negatywnych skutków jakie niesie ze sobą zjawisko samotności, widoczny jest wzrost zainteresowania tą problematyką wśród naukowców, pedagogów, psychologów czy socjologów<sup>53</sup>.

**STRESZCZENIE**

Natura człowieka potrafi przystosować się do życia w spokoju i samotności, ale

również pragnie zaznać życia w obecności ludzi. Kontakt z innymi i czas poświęcony na spotkania, ludzie traktują jak formę spędzania czasu wolnego, choć niekiedy może to być sposób na ucieczkę od uczucia samotności. Istotne jest, aby swą samotność wykorzystywać pożytecznie i tak aby móc służyć pomocą innym. Spośród wszystkich istniejących środowisk oddziałujących na dzieci i młodzież najbardziej sprzyjającym oraz posiadającym największy wpływ na kształtowanie jego osobowości jest środowisko rodzinne. Samotność to szerokie i głębokie zjawisko obejmujące coraz szersze kręgi ludzi. Potrzeba zatem wnikliwej analizy nad przyczyną samotności, skutkami i próbami rozwiązań – prewencji w zakresie samotności. Niniejszy tekst jest krótką refleksją nad zjawiskiem obejmującym szerokie kręgi ludzkich serc.

**SUMMARY**

Human nature is able to adapt to living in peace and solitude, but also wants to experience life in the presence of people. Contact with other and time devoted to meetings, people treat as a form of leisure time, although sometimes it can be a way to escape from feelings of loneliness. It is essential to use his loneliness and useful to be able to assist others. Among all existing environments affecting children and young people, and having the most favorable greatest impact on shaping his personality is a family environment. Loneliness is a broad and deep phenomenon involving wider and wider circles of people. The need, therefore, a careful analysis of the causes of loneliness, effects and attempts solutions - prevention in the field alone. This text is a short reflection on the phenomenon encompassing a broad circles of human hearts.

<sup>53</sup> Kopeć, *Samotność w rodzinie...*, s. 52.