

KS. MGR LIC. DAMIAN KOPER
Adam Mickiewicz University in Poznań (Poland)

Theologian, educator, pastor, and coach. Research interests: media theology, social communication, youth, Catholic pedagogy, Catholic social teaching, and the axiology of sport.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2883-3250>

E-mail: damiankoper21@gmail.com

CC-BY-NC-ND 4.0 Deed

LONELINESS IN THE NETWORK OF VIRTUAL RELATIONSHIPS AS AN ELEMENT OF THE EXISTENCE OF MODERN MAN.

Samotność w sieci wirtualnych relacji jako element egzystencji współczesnego człowieka.

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2024.36.06>

Wstęp

Korzystanie z Internetu niesie ze sobą możliwości, które determinują w coraz większym stopniu narastanie komplikacji uzależnienia od sieci. Zjawisko konwergencji mediów¹ nasila ten proces szczególnie wśród młodych ludzi. Media społecznościowe stwarzają wyłącznie pozory głębokich więzi rodzinnych i przyjacielskich. Alternatywne sposoby kontaktu ze społeczeństwem które daje Internet nie sprawdzają się w świecie realnym. Celem artykułu jest zweryfikowanie następującej hipotezy: Największym problemem współczesnej młodzieży jest dzisiaj poczucie samotności. Celem artykułu jest także ukazanie związku między nadużywaniem Internetu, a nasilającym się poczuciem samotności szczególnie wśród młodych ludzi. W tym kontekście warto postawić pytanie: Czym jest poczucie samotności? Jakie są główne przyczyny odczuwania samotności wśród młodych ludzi? Jak przeciwstawić się zgubnym skutkom uzależnienia od mediów społecznościowych? Przegląd literatury fachowej oraz analiza danych statystycznych umożliwiła ocenę kondycji psychiczno-duchowej polskiej młodzieży. Poprzez wskazany problem badawczy, podjęta została próba typizacji zjawiska samotności i wyciągnięte wnioski pedagogiczne.

1. Poczucie samotności szansą dla ludzkości.

Samotność kojarzy się zazwyczaj z sytuacją życiową, gdy czujemy się źle i nie ma wokół nas ludzi. Poczucie samotności jest subiektywnym stanem, odczuwaniem braku łączących nas więzi, niezależnym od ilości interakcji społecznych². Podkreśla to złożoność problemu, gdyż poczucie samotności nie jest ściśle związane z ilością ludzi wokół nas. Jest to zjawisko powszechne, które dotyka ludzi w różnych aspektach życia i stanowi przedmiot zainteresowania różnych dziedzin nauki. Z tego powodu istnieje wiele definicji poczucia samotności, jedną z nich jest: „Psychospołeczne doświadczenie człowieka, często będące nieprzyjemnym stanem emocjonalnym, polegające na świadomej izolacji od innych osób, pojawiające się na skutek niezgodności pomiędzy oczekiwaniami jednostki a jej realnymi możliwościami”³. Nauki społeczne definiują samotność jako izolację, brak kontaktów

¹ Konwergencja mediów oznacza zbieganie się rozwiązań i usług informatycznych, telekomunikacyjnych, elektronicznych, cyfrowych i medialnych w jedną całość. Dostępne są one wszędzie i zawsze, niezależnie od kanałów transmisyjnych oraz typów terminali użytkownika.

² M. Brejwo, *Oswoić samotność. Od poczucia pustki do akceptacji i bliskości*, Kraków 2024, s. 17.

³ J. Rembowski, *Samotność*, Gdańsk 1992, s. 33.

emocjonalnych oraz starają się wyjaśnić stan samotności. Psychologia skupia się na gromadzących się przeżyciach i doświadczeniach życiowych, poszukuje korzeni problemu, stara się zdefiniować samotność w ujęciu poznawczym. Teologia natomiast pozwala uchwycić stan samotności jako niepowtarzalną okazję, aby skupić się na wyższych wartościach i nawiązać głębszą relację z Bogiem oraz samym sobą. W literaturze przedmiotu wyróżnia się trzy podstawowe fazy samotności: chwilowa/przemijająca, stopniowe odsuwanie się oraz samotność chroniczna. Stan kontrolowanej samotności pomaga ludziom odnaleźć się w życiu, wyznaczyć priorytety oraz umożliwia refleksję nad otaczającym światem⁴.

Tylko silne i zdrowe relacje przyczyniają się do wzrostu szczęścia i zdrowia ludzi. Nowe technologie, choć ułatwiają kontakt z drugim człowiekiem, nie uczą jednak budowania głębokich więzi. W 2022 roku przeprowadzono badania na grupie około dwudziestu tysięcy Europejczyków. Trzydzieści procent badanych deklaruje, że czuje się głęboko samotnymi ludźmi, a trzydzieści sześć procent – nieznacznie samotnymi⁵. Pojawił się w społeczeństwie stereotyp, według którego poczucie samotności przypisuje się wyłącznie starszym, chorym i odizolowanym osobom⁶. W Stanach Zjednoczonych wyciąga się daleko idące wnioski, że samotność stanowi dla młodzieży większe zagrożenie niż otyłość czy palenie papierosów⁷. Bierze się to ze znacznie mniejszego doświadczenia w regulowaniu emocji oraz intensywnym czasem adolescencji.

Coraz częściej używa się sformułowania „epidemia samotności”. Aleksandra Maciarz problem samotności definiuje w następujący sposób: „Poczucie osamotnienia można określić jako stan psychiczny jednostki, która ma względnie trwałe niezaspokojone potrzeby akceptacji, przynależności i miłości oraz w wyniku tego osłabione oczekiwania co do nawiązywania pozytywnych relacji społecznych i więzi emocjonalnych z innymi ludźmi”⁸. Samotność można zdefiniować również jako ilościowy i jakościowy deficyt kontaktów interpersonalnych. Młodzi ludzie mogą posiadać wzmożone doświadczenie samotności związane z kryzysem własnej tożsamości, potrzebą indywidualizacji, niezależności, autonomii i wieloma innymi doświadczeniami poznawczo-emocjonalnymi. Badania wykazują jednoznaczny, analogiczny związek pomiędzy uzależnieniem od Internetu⁹, samotnością emocjonalną oraz społeczną a niską jakością życia polskiej młodzieży. Uzależnienie od sieci jest więc czynnikiem wspomagającym odczuwanie samotności dorastającego, młodego człowieka. Nie jest to jednak związek przyczynowo-skutkowy, lecz korelacyjny. Przypuszcza się, że osoby samotne korzystające z Internetu doświadczają zjawiska kompensacji¹⁰.

Ludzki mózg dojrzewa do około dwudziestego piątego roku życia. Nie oznacza to zakończenia procesu rozwoju, lecz uczenie się nowych rzeczy stanowi nadbudowę bazy, która wykształciła się szczególnie w dzieciństwie. Człowiek po urodzeniu potrzebuje uwagi i bliskości, aby prawidłowo się rozwijał i poznawał świat wszystkimi zmysłami. Liczne połączenia w mózgu między komórkami to synapsy, które powstają w momencie, kiedy używamy intensywnie i różnorodnie naszego mózgu. Dlatego im więcej dzieci korzysta ze

⁴ J. Wrótniak, *Doświadczenie samotności przez młodych ludzi*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2020, (5), s. 71.

⁵ F. Berlingieri, M. Colagrossi, C. Mauri, *Loneliness and social connectedness; insights from a new EU-wide survey*, European Commission 2023.

⁶ J. Wrótniak, *Doświadczenie samotności przez młodych ludzi*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2020, (5), s. 68.

⁷ www.rp.pl [dostęp: 17.01.2025].

⁸ A. Maciarz, *Mały leksykon pedagoga specjalnego*, Kraków 2005, s. 26.

⁹ Problem uzależnienia od Internetu został po raz pierwszy zdefiniowany i opisany w latach 90. XX wieku przez Kimberly S. Young. Wg autorki uzależnienie od Internetu polega na stopniowym zmniejszaniu kontroli nad swoim zachowaniem, porzucaniu codziennych zadań i poświęcaniu czasu na aktywność w cyberprzestrzeni.

¹⁰ W badaniach I. Tabak oraz D. Zawadzkiej - osamotnienie emocjonalne było statystycznie istotnym mediatorem między uzależnieniem od Internetu a jakością życia. Badania potwierdziły, że uzależnienie od Internetu może być predyktorem samotności.

smartfonów, tym wolniej rozwija się ich mózg, ponieważ dotykane ekranu nie wykształca w człowieku podstawowych umiejętności życiowych. Należy zauważyć związek między nadmierną ilością informacji a problemami z koncentracją, zaburzeniami snu, poczuciem samotności czy dostrzeganiem własnej wartości¹¹. Zmiany ewolucyjne zachodzą powoli, dlatego dostosowanie się do odpowiedniego sposobu radzenia z napływem bodźców z urządzeń ekranowych będzie długotrwałym procesem. Zadaniem mózgu jest utrzymywanie człowieka przy życiu, zużywając jak najmniej energii. Dlatego koduje nawyki w pamięci proceduralnej, co pozwala mu unikać ciągłej analizy tych samych bodźców. Dzięki temu wie, czego się spodziewać i jak zareagować.

Ważnym neuroprzebieżnikiem, który jest produkowany i uwalniany przez komórki nerwowe i rdzeń kręgowy, jest dopamina. Nazywany jest także hormonem motywacji lub przebieżnikiem przyjemności. Wydzielany jest także wtedy, gdy mózg spodziewa się czegoś przyjemnego, jest to sygnał dla organizmu, aby podjąć odpowiednio szybko tę czynność, która ma zaspokoić głód przyjemności. Mózg skanuje otoczenie w poszukiwaniu źródeł przyjemności, które odnajduje w urządzeniach podłączonych do Internetu. Nasz organizm reaguje także wyrzutem dopaminy podczas picia alkoholu czy zażywania narkotyków, dlatego dopamina odgrywa ważną rolę w procesie uzależniania się. Dlatego coraz częściej używa się określenia „fonoholizm” jako określenia potoczego w przypadku pojawiających się problemów wśród użytkowników smartfonów. Jest to uzależnienie behawioralne, które u osób nadużywających Internetu wyrządza zmiany w mózgu jak u narkomanów¹². Nadmiar informacji powoduje trudności w zrozumieniu odbieranych treści oraz ich uporządkowaniu i syntezowaniu¹³.

Osoby które w intensywny sposób odczuwają samotność, reagują słabiej na pozytywne bodźce społeczne¹⁴. Inaczej zachowują się osoby zadowolone ze swoich relacji, które silniej aktywizują w mózgu układ nagrody i dzięki temu silniej odczuwają pozytywne emocje. Pokazuje to niezwykłą złożoność ludzkiego organizmu. Poczucie samotności aktywuje te same części mózgu co ból fizyczny¹⁵. Ból zazwyczaj ostrzega nas przed możliwością uraty zdrowia, wymuszając podjęcie decyzji, dzięki którym unikniemy dalszych uszkodzeń naszego ciała. Samotność niekiedy potrafi wywołać większy ból niż fizyczne dolegliwości. Badania przeprowadzone przez Andrzeja Giryńskiego ujawniły, że młodzież z niepełnosprawnością intelektualną w większym stopniu odczuwa samotność życiową¹⁶. Wydawałoby się, że osoby z niepełnosprawnościami są otoczone wsparciem i życzliwością, ale poczucie samotności jest ich subiektywnym, osobistym doświadczeniem. Poczucie osamotnienia ściśle łączy ze swoją niepełnosprawnością i upatrują w niej główną przyczynę swojej izolacji i zdystansowania.

2. Spotkanie się z własną samotnością.

Podczas warsztatów psychologicznych poświęconych tematyce samotności proponuje się, aby na samym początku uczestnicy stworzyli krąg, poznali się poprzez przedstawienie się, a prowadzący zaznaczył potrzebę dyskrecji związaną z podejmowaną tematyką i różnym poziomem wrażliwości każdego z uczestników warsztatów. Kolejnym etapem spotkania jest próba zdefiniowania czym jest owa samotność. Prowadzący może powiesić na tablicy spisane definicje i je odczytać. Po rozróżnieniu podstawowych rodzajów samotności, uczestnikom

¹¹ J.T. Cacioppo, S. Cacioppo, *Social relationships and health. The toxic effects of perceived social insolation*, “Social and Personality Psychology Compass” 2014, (8), s. 8.

¹² M. Bigaj, *Wychowanie przy ekranie – jak przygotować dziecko do życia w sieci?*, Warszawa 2023, s. 45.

¹³ M. Dziewiecki, *Komunikacja wychowawcza*, Kraków 2004, s. 41.

¹⁴ M. Śmieja, M. Słowik, *Samotność czyli samospełniająca się przepowiednia*, [w:] D. Kozłowska (red.), *Znak – Oswajanie samotności*, Kraków 2021, s. 9.

¹⁵ N. I. Eisenberger, M.D. Lieberman, *Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain*, Trends in Cognitive Sciences 2004, (7), s. 294.

¹⁶ B. Szczupał, *Samotność młodzieży z niepełnosprawnością*, „Studia Socialia Cracoviensia” 2016, (15), s. 173.

warsztatów wręcza się kartki papieru z zadaniem narysowania swojej samotności oraz nadaniem jej imienia. Należy pamiętać, że nie może to być rzeczywista postać, lecz fikcyjna. Zadaniem prowadzącego jest przygotowanie odpowiedniej ilości materiałów, aby każdy mógł oddać się twórczej pracy, bez względu na umiejętności artystyczne. Podkreśla się potrzebę wykonania zadania, a nie walory estetyczne pracy. Prowadzący zachęca uczestników do zaprezentowania swojej samotności, zaczynając od przedstawienia jej po imieniu. Jest to moment przełamania, ponieważ stosowanie zabiegu personifikacji – przenośni polegającej na przedstawieniu w postaci ludzkiej przedmiotów, zjawisk natury, roślin, zwierząt oraz pojęć abstrakcyjnych – pozwala na głębsze zrozumienie samotności. Psychorysunek jest techniką, której celem jest pobudzenie do autoekspresji, nazywa się to przetransponowaniem swoich przeżyć z jednej dziedziny do drugiej¹⁷. Po zakończonej prezentacji, prowadzący prosi o dobranie się w pary, aby przeprowadzić rozmowę na temat swojej samotności. Rozmowa odbywa się z wykorzystaniem imion, które wypisane są na kartce z rysunkami. Poniżej znajdują się przykładowe pytania do rozmowy. W wykropkowane miejsce należy wstawić imię samotności naszego rozmówcy:

1. Co robi żeby być blisko Ciebie?
2. Jak przygotowujesz się na spotkanie z?
3. Kiedy przychodzi do Ciebie? W dzień? W nocy? W konkretnych porach dnia/sytuacjach?
4. W jakich okolicznościach zdobywa przewagę nad Tobą?
5. Kto z Twojego otoczenia jest sprzymierzeńcem, kto wspiera?
6. Komu Twoja jest potrzebna?
7. W jakich sytuacjach jest Tobie przydatna?
8. W jakich dziedzinach życia Twoja zaznacza się najbardziej?
9. Jakich Twoich myśli, uczuć, zachowań potrzebuje, aby miała się dobrze?
10. Jakich rad udziela Ci?
11. Jakie relacje ma z Twoimi myślami?
12. Jakie relacje ma z Twoimi uczuciami?
13. W jaki sposób oddziałuje na myślenie o sobie samym/samej?
14. Jakich sposobów używasz, aby pozbyć się? Które sposoby są najskuteczniejsze?
15. Gdzie Twoja nigdy nie będzie miała dostępu?
16. Do czynienia czego nakłoniło Cię, co nie stoi w zgodzie z Twoim rozsądkiem?
17. Czy przesłania Ci Twoje zasoby, czy też jesteś w stanie Twoje zasoby mimo dostrzec?
18. Czy były okresy, w których byłeś/aś w stanie sobie dobrze radzić z?
19. Czego o sobie dowiedziałeś/aś się od swojej?¹⁸.

Rozmówcy zamieniają się rolami po wyczerpaniu się pytań. Dla wielu osób na początku może to być trudne mówienie o samotności jak o osobie, jednak w tej formie ćwiczenie to przynosi lepsze efekty, pomagając w oswojeniu się z własnymi emocjonalnymi stanami oraz ich lepszym rozumieniu¹⁹. Na koniec warsztatów prowadzący powinien ponownie zebrać w kręgu uczestników, stworzyć przestrzeń do podzielenia się swoimi refleksjami oraz podsumować zajęcia grupowe.

Dla rozwoju dojrzałej osobowości potrzebne są okresy osamotnienia. Psychologia podkreśla, że niepokój egzystencjalny jest związany z poczuciem zagrożenia o własne życie.

¹⁷ I. Bielawska, *Psychorysunek formą terapii pacjentów chorych psychicznie*, „Metody i formy terapii sztuką” 2005, s. 87.

¹⁸ Pytania zostały udostępnione przez Panią dr Małgorzatę Rękosiewicz z Wydziału Psychologii i Kognitywistyki UAM w Poznaniu.

¹⁹ A. Łopatowska, M. Szubrycht, *Epidemia Samotności – jak budować trwałe więzi we współczesnym świecie*, Poznań 2024, s. 99.

Przybiera różne formy, może to być lęk przed winą i potępieniem, przed pustką i bezsenssem oraz przed niespodziewanymi zmianami. W dzisiejszym świecie duży nacisk kładzie się na rozwój społecznych interakcji. Centrum Formacji Duchowej w Krakowie proponuje czas odosobnienia w myśl słów Jezusa: „Pójdźcie wy sami osobno na miejsce pustynne i wypocznijcie nieco! Tak wielu bowiem przychodziło i odchodziło, że nawet na posiłek nie mieli czasu” (Mk 6,31-32)²⁰. Wyłączając telefon, przez osiem dni w ramach cyklu rekolekcyjnego *Lectio Divina*, rekolektant oddaje się lekturze Słowa Bożego. Najczęściej nie chodzi o odkrywanie nowych rzeczy, ale pogłębienie tych najbardziej prostych i oczywistych, ale o których najszybciej zapominamy. Wielu ludzi posiada doświadczenie straty tego, na czym nam najbardziej zależy. Potrzeba odpoczynku w odosobnieniu jest ewangeliczną propozycją i sposobem radzenia sobie z przebodźcowaniem²¹. Ksiądz Krzysztof Grzywocz w książce poświęconej samotności napisał: „Tylko te osoby, które są mistrzami życia we wspólnocie, są też mistrzami życia w samotności. Tylko te osoby, które potrafią przeżyć dobrze samotność, dobrze żyją w relacjach z ludźmi we wspólnocie”²².

Zdolność do bycia samemu jest osiągnięciem rozwojowym, jednak muszą zostać spełnione pewne warunki. Jednym z nich jest zgoda wewnętrzna na rozstanie z osobą, którą kochamy. Pierwszym środowiskiem, w którym przychodzi nam żyć, jest rodzina. Najczęściej od rodziców zależy, czy dziecko będzie miało okazję do doświadczenia samotności bez nadmiernego, traumatycznego strachu. Powinna to być eksploracja własnego wewnętrznego świata dziecka poprzez możliwość indywidualnej zabawy. Dziecko staje się świadome swoich potrzeb dzięki kognitywnemu podejściu rodziców. W 1959 roku psychoanalityczka Frieda Fromm-Reichmann, w swojej pracy zatytułowanej *Osamotnienie*, opisała sytuację zbyt wczesnego odstawienia dziecka od piersi jako traumatycznego przeżycia. Twierdziła, że wzmaga to poczucie opuszczenia i zostawia w dziecku ślad na zawsze²³. W pewnym momencie cała uwaga jest poświęcona jednej osobie, a przecież jeszcze jest ojciec dziecka, uwagi mogą się domagać także pozostałe dzieci czy też obowiązki zawodowe mogą nie pozwolić na to, aby matka cały czas była przy dziecku. Od najmłodszych lat uczymy się działać, dlatego może to potęgować w nas strach przed samotnością. Psychologiczny proces uczenia się radości z bycia samemu polega na tym, aby nie porzucać siebie, lecz potraktować to doświadczenie jako część osobistej drogi do Pana Boga.

3. Samotność wskaźnikiem kryzysu społecznego.

Przyjrzyjmy się teraz badaniom pod kątem odczuwania osamotnienia wśród dzieci i młodzieży, które zostały przeprowadzone przez fundację Unaweza – *Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi*²⁴. U źródeł poczucia osamotnienia wśród przebadanej młodzieży pozostaje utrata rodziców, ich zaniedbująca postawa oraz pracoholizm. Poczucie osamotnienia jest ściśle związane z niskim poczuciem własnej wartości dzieci i młodzieży, które wynika z tego, kim są

²⁰ Owocem funkcjonowania zdrowej wspólnoty jest przestrzeń na samotność jej członków, niezależnie od tego, czy to małżeństwo, zakon, grupa przy parafii.

²¹ „Jest to stan, w którym człowiek jest narażony na nadmiar bodźców sensorycznych, które przekraczają jego zdolność przetwarzania. Przebodźcowanie wpływa na zdolność do skupienia uwagi, radzenia sobie ze stresem oraz utrzymania równowagi psychicznej. U dorosłych pojawia się lęk, problemy z koncentracją oraz codziennym funkcjonowaniem. U dzieci zauważa się negatywny wpływ na rozwój emocjonalny i społeczny” – cytata za www.superego.com.pl [dostęp: 16.01.2025].

²² K. Grzywocz, J. Prusak, *Pójdźcie na miejsce osobne. Samotność, wspólnota i doświadczenie Boga*, Kraków 2021, s. 9.

²³ T. Olearczyk, *Samotność człowieka jako doświadczenie osobowe. Próba typizacji zjawiska*, „Teologia i Moralność” 2022, (32), s. 305.

²⁴ Badanie prowadzone było metodą ankiety internetowej w oparciu o przygotowaną platformę badawczą (LimeSurvey).

i jak wyglądają. Młodzi ludzie doświadczają jednocześnie bezradności, a to prowadzi do izolowania się. Im niższa samoocena, tym większe prawdopodobieństwo zachowań zagrażających zdrowiu i życiu dziecka. Projekt *Młode Głowy* ujawnił powody podejmowanych przez młodzież prób samobójczych: „Odkrycie to pozwala postawić tezę, iż istotnym czynnikiem ryzyka dla podejmowania zachowań ryzykownych i autodestrukcyjnych przez dzieci w Polsce pozostaje ich skrajnie niska samoocena, a także ich samotność życiowa”²⁵.

Dzieci o niskiej samoocenie potrzebują wsparcia społecznego, ponieważ jest to jeden z najważniejszych czynników ochronnych. Postawa osób, których dziecko darzy zaufaniem, jest bardzo istotna w konfrontacji z poczuciem chronicznej rezygnacji. Co trzeci uczeń w Polsce doświadcza zjawiska samotności. Jednymi z kluczowych kompetencji powinny pozostać dla młodych umiejętności interpersonalne oraz społeczne, które umożliwią współpracę oraz poznanie charakterystyki umiejętności miękkich²⁶. Przeżywana przez dzieci i młodzież samotność może przyczynić się do powstania wielu negatywnych zjawisk o charakterze psychologicznym i społecznym, w tym: zaburzeń w odżywianiu, uzależnień, depresji i samookaleceń²⁷. Przeciwdziałanie osamotnieniu dzieci i młodzieży wydaje się kluczowym zadaniem na najbliższe lata. Propozycję taką sformułowała Katarzyna Wasilewska-Ostrowska:

Szkoła:

- Edukacja nauczycieli w zakresie tematyki samotności i jej konsekwencji.
- Zajęcia edukacyjne dla uczniów na temat samotności (mogą być one realizowane podczas godzin wychowawczych, ale też w ramach przedmiotów humanistycznych, np. filozofii, etyki czy literatury).
- Spotkania indywidualne i grupowe z uczniami doświadczającymi samotności i nieradzącymi sobie z tym poczuciem.
- Opracowanie szkolnego programu zapobiegania samotności wśród uczniów.
- Koordynacja działań pomocowych prowadzonych wobec uczniów z problemem samotności.

Rodzina:

- Uświadomienie rodzicom problemu, jakim jest samotność nastolatka.
- Współpraca rodziców ze specjalistami w sytuacji zdiagnozowania poczucia samotności u ich dzieci.

Grupa rówieśnicza:

- Pomoc rówieśnicza, przygotowanie liderów młodzieżowych, którzy pomagali by osobom samotnym, wyciągali ich z tego stanu, prowadzili zajęcia czy organizowali projekty edukacyjne na temat samotności i instytucji pomocowych
- Uważliwienie specjalistów pomocy psychologiczno-pedagogicznej na zjawisko samotności wśród młodych ludzi.
- Organizowanie dla młodzieży warsztatów profilaktycznych w zakresie tematyki samotności i radzenia sobie z nią.
- Tworzenie grup wsparcia dla samotnej młodzieży.
- Tworzenie specjalnych stron internetowych, forów, na których młodzi ludzie mogliby uzyskać pomoc od profesjonalistów.

Media:

- Przygotowywanie kampanii społecznych związanych z problemem samotności.

²⁵ M. Dębski, J. Flis, *Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi*, Warszawa 2023, s. 38.

²⁶ Umiejętności miękkie to trudne do zmierzenia zdolności związane z osobowością człowieka. Determinują, jak zachowujemy się w różnych sytuacjach społecznych i jak reagujemy na bodźce. Często dzieli się je na kompetencje osobiste (np. radzenie sobie ze stresem, zarządzanie swoim czasem, inteligencja emocjonalna) oraz umiejętności interpersonalne (np. zdolność perswazji, motywowania innych, pracy zespołowej).

²⁷ J. Wrótniak, *Samotność młodych ludzi w opinii studentów*, „Horyzonty wychowania”, 2020, (52), s. 98.

- Realizowanie programów, audycji radiowych, filmów edukacyjnych związanych z tematyką samotności.

Spółeczność lokalna:

- Podniesienie poziomu świadomości społecznej w zakresie problematyki samotności.
- Przygotowywanie lokalnych strategii profilaktyki samotności.
- Organizowanie projektów środowiskowych skierowanych do osób samotnych.

Działalność naukowa:

- Prowadzenie badań na temat samotności.
- Przygotowywanie publikacji naukowych z zakresu samotności.

Działania polityczne:

- Opracowanie ogólnokrajowej strategii zapobiegania samotności²⁸.

W opracowanym badaniu nie wyszczególniono bezpośrednio działalności Kościoła rzymskokatolickiego, który także twórczo działa na rzecz zapobiegania samotności. Instytucje kościelne prowadzą liczne warsztaty oraz szkolenia, np. dla młodych liderów grup młodzieżowych, aby jak najlepiej przygotować kadrę do pracy w społeczeństwie. Misja Kościoła jest bardzo konkretna, podkreślająca potrzebę wspierania ludzi. Jezus doświadczał intensywnej samotności przed swoją męką, kiedy modlił się w Ogrodzie Getsemani, a jego uczniowie spali. Jego samotność nie tylko wskazuje na ludzką naturę, ale również na głęboki wymiar relacji z Ojcem (Mt 26, 36-46). Poczucie samotności towarzyszy Jezusowi także na krzyżu, kiedy woła: „Boże mój, Boże mój – czemuś Mnie opuścił?” (Mt 27,46). Natomiast święty Paweł mówi o swoich doświadczeniach osamotnienia podczas sądu, kiedy nikt nie stanął przy nim. Jego samotność w tym momencie była źródłem bólu, ale także refleksją nad wiernością Boga (2 Tm 4,16). W Starym Testamencie Mojżesz spędzał czas na pustyni, gdzie doświadczył samotności, co jednak umożliwiło mu rozwój duchowy i przygotowanie do misji wyzwolenia Izraela. Prorok Eliasz po zwycięstwie nad prorokami Baala, uciekł na pustynię, czując się osamotniony i prześladowany. To doświadczenie samotności poprowadziło go do spotkania z Bogiem, który umocnił go w trudnym czasie. Osamotnionym człowiekiem w bardzo dotkliwy sposób był także Hiob – człowiek niezwykle prawy, który doświadczył wszystkiego, co bolesne i trudne.

Papież Franciszek w Encyklice *Fratelli Tutti* porusza temat samotności. Zwraca uwagę na ból osób starszych, które są opuszczone i zapomniane. Powodem tego, zdaniem papieża, są często wygoda i interesy w postaci kariery zawodowej, która często ma priorytetową pozycję. Pozostawienie członków rodziny pod opieką obcych ludzi, bez towarzyszenia osobom chorym i starszym – „okalecza i zubaża samą rodzinę”²⁹. Papież zwraca także uwagę na potrzebę gestów fizycznych, mimiki, mowy ciała, milczenia w komunikacji międzyludzkiej. Przez najlepszy sprzęt z dostępem do nielimitowanego Internetu – nie da się tego uzyskać. Papież nazywa kontakty wirtualne „pozornymi”, które są pozbawione stabilnej wzajemności, przyjaźni oraz interakcji³⁰. Budowanie cyfrowych mostów jest ważne, ale niewystarczające, aby zbudować jedność między ludźmi. W Adhortacji apostolskiej *Christus Vivit* papież napisał: „Media cyfrowe mogą narazić na ryzyko uzależnienia, izolacji i postępującej utraty kontaktu z rzeczywistością, utrudniając rozwój autentycznych relacji międzyludzkich”³¹. Społeczeństwo rozwija się, kiedy jest otwarte na dialog we wszystkich przestrzeniach życia. Jego brak powoduje obojętność na dobro wspólne. W najnowszym orędziu z okazji 59. Światowego Dnia Środków Społecznego Przekazu, Papież Franciszek zaapelował m.in. o praktykowanie komunikacji, oczyszczonej z agresji. Papież nawiązał także do przeżywanego Roku

²⁸ K. Wasilewska-Ostrowska, *Chroniczna samotność jako czynnik ryzyka zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2018, (17), s. 70-71.

²⁹ Franciszek, *Encyklika Fratelli Tutti*, Rzym 2020, nr 19.

³⁰ Tamże, nr 43.

³¹ Franciszek, *Adhortacja Apostolska Christus Vivit*, Rzym 2019, nr 88.

Jubileuszowego 2025, jako okazji do dawania nadziei tym, którzy czują się samotni, stwierdzając, że: „Taka komunikacja może pomóc w tkaniu komunii, sprawić, że poczujemy się mniej samotni, i odkryć na nowo znaczenie podążania razem”³².

Świat cyfrowy pozostawia ślad na samoocenie dzieci i młodzieży, gdyż przeciętna młoda osoba spędza w Internecie pięć godzin dziennie. Uzależnienie od sieci cechuje się różnymi stanami emocjonalnymi, do których należy także odczuwanie nasilonej samotności, depresji, niepokojem w przypadku braku dostępu, problemami w nawiązywaniu relacji, zmęczeniem oraz brakiem osiągnięć edukacyjnych³³. Media społecznościowe sprawiają wrażenie przynależności do grupy oraz kreują standardy piękna³⁴. Co trzeci młody człowiek przyznaje, że jego aktywność w Internecie nie pokrywa się z tym, kim jest i co robi w rzeczywistości. Użytkownicy sieci posiadają możliwość komunikowania się, przesyłania wiadomości tekstowych oraz graficznych z wykorzystaniem różnych filtrów zmieniających wygląd, komentowania zdjęć, pozostawiania reakcji, kreowania swojego wizerunku, a także kształtowania swojej tożsamości³⁵. Przeglądanie postów umożliwia kolejną okazję do porównywania się z innymi oraz ryzyko posiadania nierealnej wizji świata. Zachęcając do bezpieczeństwa w świecie cyfrowym, należy pamiętać o potrzebie zajęć edukacyjnych w zakresie higieny cyfrowej³⁶, nadużywania treści znajdujących się w sieci, potrzebie edukowania dzieci i młodzieży w przypadkach mowy nienawiści oraz sposobów podnoszenia własnej wartości, unikając przemocy względem innych użytkowników. Należy zauważyć, że dzięki konwergencji mediów edukacja zyskała szybki dostęp do zasobów informacyjnych. W dobie sztucznej inteligencji postępy w poszukiwaniu i porządkowaniu wiadomości będą wzrastały, wśród narzędzi edukacyjnych środowisko cyfrowe odgrywa coraz większą rolę w procesie przyswajania informacji.

Zakończenie

Poczucie samotności będzie towarzyszyło wszystkim ludziom, bez względu na postępy technologiczne. Dlatego należy edukować społeczeństwo w tej dziedzinie oraz stwarzać warunki do nawiązywania kontaktów interpersonalnych w świecie realnym. Istnieje statystyczny związek (korelacja) między poczuciem samotności a uzależnieniem od Internetu. Poczucie samotności jest zjawiskiem uniwersalnym i powszechnym, bez względu na wiek³⁷. Jest ono zależne od szeregu zmiennych o charakterze społecznym, kulturowym, osobowym oraz fizycznym. Najbardziej narażoną grupą na poczucie samotności są młodzi ludzie z powodu szybkiego rozwoju psychospołecznego, dlatego należy być szczególnie uważnym na wszelkie zmiany zachowania, gdyż w tym czasie istnieje ryzyko niewłaściwych zmian osobowości. Przyczynia się do tego izolacja, która wynika z przeświadczenia o niskich kompetencjach społecznych, unikania spotkań twarzą w twarz oraz zwiększoną potrzebą kontaktu za pośrednictwem Internetu. W aktualnej sytuacji należy wzmocnić w młodych ludziach postawy śmiałe i odważne. Samotność nie jest wyłącznie zagrożeniem, ale także przestrzenią do rozwoju człowieka. Z analizy zebranego materiału wynika, że młodzi ludzie nadużywają Internetu, mają

³² Franciszek, *Dzielcie się z łagodnością nadzieją, która jest w waszych sercach*, Orędzie na 59. Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu, Rzym 2025.

³³ S. Rębisz, I. Sikora, K. Smoleń-Rębisz, *Poczucie samotności a poziom uzależnienia od internetu wśród adolescentów*, 2016, (1), s. 91.

³⁴ Dicastero per la comunicazione, *Verso una piena presenza. Riflessione pastorale sul coinvolgimento con i social media*, Roma 2023, nr 10.

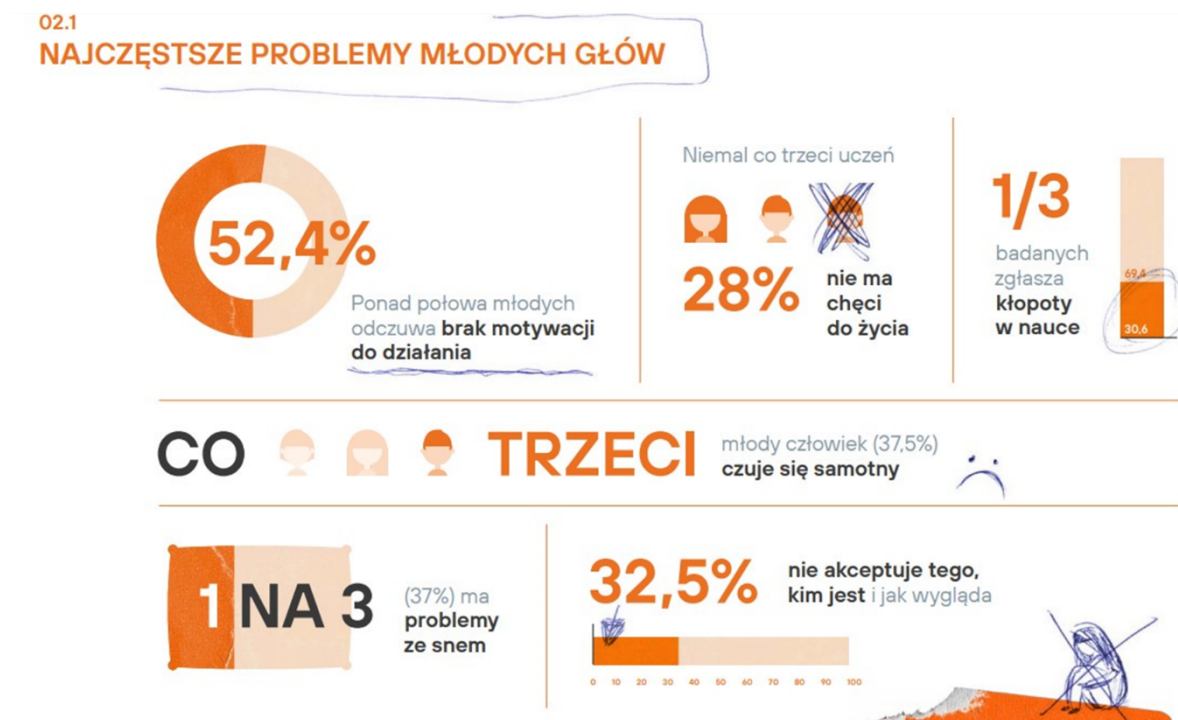
³⁵ J. Wrótniak, *Portale społecznościowe w edukacji współczesnej młodzieży*, „Edukacja-Technika-Informatyka”, 2018, (3), 179.

³⁶ Higiena cyfrowa to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i Internetu.

³⁷ S. Rębisz, I. Sikora, K. Smoleń-Rębisz, *Poczucie samotności a poziom uzależnienia od internetu wśród adolescentów*, 2016, (1), s. 91.

także problemy z nawiązywaniem relacji, co zwiększa poczucie osamotnienia. Internet wykorzystywany jest głównie jako narzędzie rozrywki. Należy podjąć edukację dzieci i młodzieży w zakresie higieny cyfrowej oraz radzenia sobie z poczuciem samotności.

Obraz 1. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi. (źródło: fundacja Unaweza)



Bibliografia:

Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu w przekładzie z języków oryginalnych, Poznań 2003.

Dokumenty Kościoła:

1. Dicastero per la comunicazione, *Verso una pienna presenza. Riflessione pastorale sul coinvolgimento con i social media*, Roma 2023.
2. Franciszek, *Adhortacja Apostolska Christus Vivit*, Rzym 2019.
3. Franciszek, *Encyklika Fratelli Tutti*, Rzym 2020
4. Franciszek, *Dzielcie się z łagodnością nadzieją, która jest w waszych sercach*, Orędzie na 59. Światowy Dzień Środków Społecznego Przekazu, Rzym 2025.

Opracowania:

1. Berlingieri F., Colagrossi M., Mauri C., *Loneliness and social connectedness; insights from a new EU-wide survey*, European Commission 2023.
2. Bielawska I., *Psychorysunek formą terapii pacjentów chorych psychicznie*, „Metody i formy terapii sztuką” 2005, s. 87-95.
3. Bigaj M., *Wychowanie przy ekranie – jak przygotować dziecko do życia w sieci?*, Warszawa 2023.
4. Brejwo M., *Oswoić samotność. Od poczucia pustki do akceptacji i bliskości*, Kraków 2024.
5. Cacioppo J.T., Cacioppo S., *Social relationships and health. The toxic effects of perceived social insolation*, “Social and Personality Psychology Compass” 2014, (8), s. 1-19.

6. Dębski M., Flis J., *Młode głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości wśród młodych ludzi*, Warszawa 2023.
7. Dziewiecki M., *Komunikacja wychowawcza*, Kraków 2004.
8. Eisenberger N.I., Lieberman M.D., *Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain*, "Trends in Cognitive Sciences" 2004, (7), s. 294-300.
9. Grzywocz K., Prusak J., *Pójdźcie na miejsce osobne. Samotność, wspólnota i doświadczenie Boga*, Kraków 2021.
10. Łopatowska A., Szubrycht M., *Epidemia Samotności – jak budować trwałe więzi we współczesnym świecie*, Poznań 2024.
11. Maciarz A., *Mały leksykon pedagoga specjalnego*, Kraków 2005.
12. Olearczyk T., *Samotność człowieka jako doświadczenie osobowe. Próba typizacji zjawiska*, „Teologia i Moralność” 2022, (32), s. 295-315.
13. Rębisz S., Sikora I., Smoleń-Rębisz K., *Poczucie samotności a poziom uzależnienia od internetu wśród adolescentów*, 2016, (1), s. 90-98.
14. Rembowski J., *Samotność*, Gdańsk 1992.
15. Śmieja M., Słowik M., *Samotność czyli samospelniająca się przepowiednia*, [w:] D. Kozłowska (red.), *Znak – Oswajanie samotności*, Kraków 2021, s. 6-13.
16. Szczupał B., *Samotność młodzieży z niepełnosprawnością*, „Studia Socialia Cracoviensia” 2016, (15), s. 167-177.
17. Tabak I., Zawadzka D., *Loneliness and Internet addiction of Polish adolescents*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna” 2017, (2), s. 104-110.
18. Wasilewska-Ostrowska K., *Chroniczna samotność jako czynnik ryzyka zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży*, „Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2018, (17), s. 63-74.
19. Wrótniak J., *Doświadczenie samotności przez młodych ludzi*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2020, (5), s. 68-79.
20. Wrótniak J., *Portale społecznościowe w edukacji współczesnej młodzieży*, „Edukacja-Technika-Informatyka”, 2018, (3), s.178-183.
21. Wrótniak J., *Samotność młodych ludzi w opinii studentów*, „Horyzonty wychowania”, 2020, (52), s. 93-104.

Netografia:

www.rp.pl [dostęp: 17.01.2025]

www.superego.com.pl [dostęp: 16.01.2025].