

MGR HANNA MAGDALENA PIENKOWSKA

Katolícka univerzita v Ružomberku (Slovakia)

General and special education teacher, oligophrenopedagogue, autism specialist, speech therapist, sensory integration diagnostician and therapist, and auditory processing diagnostician and therapist using the Tomatis method. Research interests: family, raising children and adolescents, autism, disability, special education, alternative communication, educational dialogue, the educational process, interpersonal communication, media and society, and educational personalism.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3178-2533>

E-mail: hannapienkowska@wp.pl

CC-BY-NC-ND 4.0 Deed

ISOLATION FROM SOCIETY AND FAMILY – THE PANDEMIC OF THE 21 ST CENTURY

Izolacja od społeczeństwa i rodziny – pandemia XXI wieku

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2024.36.19>

Wprowadzenie

Izolacja od społeczeństwa i rodziny młodzieży i młodych osób dorosłych jest zjawiskiem, które w XXI wieku staje się coraz bardziej widoczne. Paradoksalnie, wiele osób doświadcza poczucia samotności i wyobcowania, pomimo rosnącej cyfryzacji i łatwiejszego dostępu do komunikacji. Oczywiście nie dotyczy to tylko ludzi młodych, ale to oni z różnych powodów często doświadczają tego najbardziej pod wpływem massmediów, wszechobecnej komputeryzacji, globalizacji i szybkiego rozwoju multimediów. Globalna sieć to nie tylko przestrzeń komunikacyjna, lecz także przestrzeń, w której na ludzi czeka wiele pułapek¹. Przyczyny tego zjawiska są złożone i zróżnicowane, a jego skutki mogą być bardzo poważne zarówno na poziomie indywidualnym, jaki społecznym. Najczęstszymi przyczynami dzisiejszej izolacji są skutki technologii i mediów społecznościowych. Powinny one zbliżyć ludzi, ale niestety sprawiają wrażenie powierzchownego kontaktu i braku głębszych relacji. „Scrollowanie” zastępuje prawdziwe rozmowy, a porównywanie się do idealnego wizerunku online sprawia, że czujesz się nieadekwatny. Tworzy to presję społeczną i kult sukcesu, prowadząc młodych ludzi do priorytetowego traktowania indywidualizmu, samorealizacji i osiągnięć. Ci, którzy nie spełniają surowych standardów, mogą czuć się wykluczeni lub nieadekwatni; pandemia COVID-19 wywołała wiele negatywnych uczuć w społeczeństwie i kulturze. Okres izolacji spowodowany pandemią zaostrzył ten problem. Wymuszony dystans społeczny, praca i nauka w odległych miejscach oraz ograniczone kontakty międzyludzkie potęgowały poczucie izolacji. Obok powyższych kwestii pojawia się problem rozpadu tradycyjnych struktur rodzinnych. Zmieniające się modele rodziny i rozproszony styl życia (np. migracja zarobkowa) oznaczają, że więzi rodzinne są słabsze niż wcześniej. Obserwuje się wzrost problemów zdrowotnych i psychicznych, które stanowią dodatkowe obciążenie, zwłaszcza dla młodych ludzi. Obejmują one zaburzenia lękowe, depresję i inne problemy ze zdrowiem psychicznym, prowadzące do wycofywania się z relacji i unikania kontaktów społecznych.

¹ S. Kozak, *Patologie komunikowania w internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Wyd. Difin, Warszawa 2011, s. 272.

1. Izolacja, samotność i osamotnienie w dobie rozwoju technologicznego

Teraźniejszość przyniosła wraz z postępem technologicznym „chorobę cywilizacyjną”, objawia się ona izolacją, wycofaniem, ograniczonymi kontaktami międzyludzkimi, samotnością. Możemy śmiało taki stan rzeczy nazywać już pandemią XXI wieku. W literaturze naukowej terminy „samotność” i „osamotnienie” są często stosowane zamiennie, choć niektóre źródła wskazują na ich odmienności. Zdaniem E. Dubas, samotność to „pozostawanie samemu ze sobą, często bez jakichkolwiek więzi fizycznych i kontaktów z innymi ludźmi”². Z kolei osamotnienie można rozumieć jako nieprzyjemny stan psychiczny, który wynika z niedostatecznej ilości oraz jakości społecznych i emocjonalnych kontaktów międzyludzkich. W samotności i osamotnieniu towarzyszą różnorodne emocje, takie jak gniew, poczucie zawiedzionych nadziei, pesymizm czy niezaradność. Są momenty w życiu, iż doświadczamy chwil izolacji, nawet w towarzystwie innych, co często wynika z powierzchowności relacji lub subiektywnie negatywnej oceny ich jakości. Z tego powodu samotność można rozpatrywać jako samotność subiektywną, która odnosi się do fizycznego oddalenia, oraz obiektywną, związaną z odczuciami psychologicznymi.

Należy również pamiętać, że obie formy samotności mogą występować jednocześnie. Paradoksalnie, mimo iż żyjemy w świecie ciągłego przepływu informacji i wszechobecnej komunikacji to izolacja i samotność stała się jednym z najczęściej spotykanych zjawisk we współczesnym społeczeństwie. Jest to zjawisko na tyle powszechne, że można je nazwać dziełem współczesnego człowieka, ukształtowanym przez dynamiczne zmiany kulturowe, społeczne i technologiczne. Istnieje kilka powodów, dla których samotność tak mocno wpisuje się w życie dzisiejszych ludzi.

Główną przyczyną zmian w sposobie postrzegania ludzi i świata jest kultura indywidualizmu, na którą kładzie się dziś duży nacisk. W tym szybko zmieniającym się świecie duży nacisk kładzie się na niezależność i samodzielność oraz dążenie do realizacji osobistych celów i ambicji, często kosztem pracy, planowania i relacji z bliskimi, o których często zapomina się w wirze szybkości zmian i braku czasu. Wartości takie jak sukces zawodowy, samorealizacja i realizacja marzeń są traktowane priorytetowo, a relacje międzyludzkie, choć nadal ważne, są czasami odkładane na bok. Kultura indywidualizmu to system wartości, który podkreśla osobistą autonomię, niezależność i samorealizację. W społeczeństwach, w których kładzie się nacisk na indywidualizm, rozwój osobisty, dążenie do własnych celów i kształtowanie unikalnej tożsamości mają kluczowe znaczenie. Taka kultura sprzyja wolności wyboru i szanuje prawo jednostek do podejmowania własnych decyzji dotyczących ich życia, umożliwiając ludziom realizację ich marzeń i ambicji.

Niemniej jednak, indywidualizm wiąże się także z pewnymi wyzwaniem, które prowadzą do izolacji i poczucia samotności. Kluczowym aspektem kultury indywidualizmu jest samorealizacja i rozwój osobisty. Samorealizacja według Masłowa zakłada, że „samodoskonalenie i rozwój są potrzebami znajdującymi się na szczycie tzw. hierarchii potrzeb”³. Jednostki w kulturach indywidualistycznych stawiają sobie za cel rozwój własnych pasji i zdolności. Dążenie do samodoskonalenia i sukcesu osobistego jest tutaj kluczowe, co często wymaga ogromnego zaangażowania oraz poświęcenia czasu i energii. Może to jednak prowadzić do zaniedbywania relacji i wycofania się z życia społecznego, jeśli priorytetem stają się osiągnięcia. Dążenie do niezależności i samodzielności w kulturze indywidualizmu oraz redukcji zależności od innych. Dla wielu jednostek oznacza to poczucie wolności i kontroli nad własnym życiem. Niemniej jednak, nadmierna niezależność może prowadzić do uczucia izolacji, zwłaszcza gdy silne poczucie samowystarczalności sprawia, że unikają oni prośbienia

² E. Dubas, *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wyd.. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000, s. 112-113

³ A. Masłowski, *Motywacja i osobowość*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 72-92

o pomoc czy dzielenia się swoimi trudnościami z innymi. Jedną z podstawowych wartości indywidualizmu jest wolność dokonywania własnych wyborów.

Z wolnością wiąże się odpowiedzialność za swoje decyzje i konsekwencje swoich działań. Bez wsparcia społecznego przy podejmowaniu trudnych decyzji można czuć się samotnym, a ciężar odpowiedzialności może prowadzić do stresu. Kultury indywidualistyczne często kładą nacisk na indywidualny sukces, ale może to osłabiać więzi społeczne. W relacjach społecznych i rodzinnych ludzie czasami mają trudności z pogodzeniem swoich osobistych celów z potrzebami swoich bliskich. Jeśli związek nie pasuje do planów danej osoby, często może się rozpaść. Kultura indywidualizmu wspiera budowanie unikalnej tożsamości. Każdy ma prawo do wyrażania siebie w sposób, który uważa za najprawdziwszy, ale czasami presja, by się wyróżniać i odnosić sukcesy na swój własny sposób, może prowadzić do porównań, rywalizacji, a nawet wyobcowania, jeśli odbiega się od dominujących standardów. Kultura indywidualizmu oferuje wiele korzyści pod względem wolności wyboru i przestrzeni do rozwoju osobistego. Jednak społeczność, wsparcie i relacje często stają się drugo rzędne w dążeniu do niezależności i sukcesu, co prowadzi do problemów związanych z samotnością i izolacją.

Rozwój technologii i mediów społecznościowych niestety wpłynął negatywnie na sposób relacji pomiędzy ludźmi. Technika miała pomóc nawiązać kontakty odległe, żeby były szybkie w realizacji, ale jak dotąd na każdym kroku prowadzi do ich powierzchowności. Media społecznościowe, które miały łączyć, od czasu do czasu niecodziennie pogłębiają poczucie osamotnienia, kiedy interakcje są pozbawione głębi, zależności opierają się w szczególności kreowaniu wizerunku. Pojawia się iluzja bycia z kontaktem, gdyż brak prawdziwej więzi oraz wspólnego przeżywania codziennych chwil, sondowania emocji, gestów. Rozwój technologii oraz mediów społecznościowych przyniósł rewolucję w sposobie, kto z kim i jak się komunikujemy, zdobywamy ulotki oraz budujemy zależności. Chociaż technika umożliwia szybki kontakt pomiędzy ludźmi oraz korzystanie z zasobów całego świata, to jednak relacje bezpośrednie takie jak rozmowa twarzą w twarz, gestykulacja, mowa ciała nie zastąpi żadnego urządzenia.

Iluzja bycia w kontakcie, nowości technologiczne dają nam złudzenie ciągłej obecności i dostępności, dzięki czemu czujemy się, że jesteśmy ważni dla tych osób a wręcz mamy poczucie, że jesteśmy częścią życia tych osób. Jednak obserwowanie czyjegoś wyidealizowanego życia w ekranie często nie zastępuje prawdziwej bliskości. Nawet mając setki „znajomych” w Internecie, mamy poczucie osamotnienia, poczucie pustki, wyizolowania gdyż brak nam rzeczywistego, bezpośredniego kontaktu. Powierzchowność tych relacji spowodowana szybkim biegiem i rozmachem mediów społecznościowych, które ułatwiają nawiązywanie znajomości jak i podtrzymywanie kontaktów na odległość, prowadzi do budowania powierzchownych relacji międzyludzkich. Zamiast prawdziwego spotkania, rozmowy, porozumiewanie sprowadza się do „lajków”, komentarzy ewentualnie krótkich wiadomości. Tego typu interakcje sporadycznie dostarczają głębokiego wsparcia emocjonalnego, które są fundamentem silnych bezpośrednich relacji. Porównując się do innych, media społecznościowe kreują idealizm i wpajają młodym ludziom wyidealizowany wizerunek, wywierając na nich presję, by dostosowali się do nierealistycznych standardów osiągnięć, atrakcyjności fizycznej i stylu życia. Ludzie często porównują się do innych, co prowadzi do frustracji, kompleksów, a nawet samotności, ponieważ czują, że nie mogą żyć tak dobrze, jak ci kreowani w mediach. Smartfony i aplikacje komunikacyjne sprawiły, że jesteśmy dostępni przez cały czas, ale bycie online przez cały czas może obniżyć jakość osobistych interakcji. Częste przerwy w dzieleniu się czasem, takie jak rozmowy telefoniczne lub sprawdzanie mediów społecznościowych, mogą powodować poczucie wyobcowania i braku prawdziwego zaangażowania w relacje. Smartfon został wynaleziony jako narzędzie

zmieniające nasz sposób interakcji ze światem⁴. Wszystkie dostępne nowinki technologiczne zostają wymyślone właśnie do tego celu.

Częste korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się z wyższym poziomem stresu, niepokoju i samotności co ma niewątpliwie wpływ na zdrowie psychiczne. Ciągłe przebywanie w sieci generuje „szum informacyjny”, co obciąża psychicznie i odciąga od rzeczywistości. U niektórych osób częste korzystanie z mediów społecznościowych powoduje uzależnienie, które wpływa na ich poczucie wartości i relacje w realnym świecie. Pociąga to za sobą emocjonalne trudności w budowaniu prawdziwych więzi międzyludzkich, przykładem jest korzystanie z aplikacji do randkowania, zawierania znajomości online i innych form wirtualnej interakcji, które są nastawione na szybkie kontakty, co sprawia, że budowanie autentycznych, długotrwałych więzi staje się wyzwaniem.

Wiele osób traktuje kontakty online jako mniej zobowiązujące, co zwiększa liczbę krótkotrwałych, powierzchownych relacji zamiast głębszych, stałych więzi. Powstaje izolacja od rzeczywistego świata gdyż nadmierne korzystanie z technologii i mediów społecznościowych może powodować zaniedbywanie relacji twarzą w twarz oraz wycofanie się z rzeczywistego życia. W efekcie osoby, które spędzają dużo czasu w wirtualnym świecie, mogą czuć się bardziej odizolowane, nawet jeśli mają szeroką sieć kontaktów online. Niestety mimo licznych zalet, rozwój technologii i mediów społecznościowych stwarza bezpośrednie zagrożenie dla więzi międzyludzkich.. Aby uniknąć samotności, istotne jest znalezienie równowagi między światem wirtualnym a rzeczywistym oraz dążenie do budowania autentycznych, głębokich relacji.

Kompulsywne, wielogodzinne korzystanie z gier komputerowych, niekontrolowane życie w mediach społecznościowych, ciągłe przeglądanie Internetu oraz wciągające aplikacje na telefonach, zjawiska te są niejako normą i sprawiają, że dzieci i młodzież wpadają w pułapkę uzależnienia. Problem uzależnienia od ekranu stawia przed rodzicami i pedagogami nie lada wyzwanie. Ważne jest, aby podjąć działania mające na celu poprawę profilaktyki i uświadomienie dzieciom konsekwencji z korzystania multimedialnych oraz ograniczania tych zachowań. Samotność, niepokój i niepewność, a także nauczanie zdalne wymuszone przez sytuację kryzysową, prowadzą do nadmiernego korzystania z nowych technologii. Niestety, może to prowadzić do uzależnienia, które często wymaga profesjonalnej pomocy ze strony psychologa i terapeuty. Chrońmy dzieci przed uzależnieniem, inspirując je do rozwijania nowych zainteresowań, pasji i umiejętności, w tym sztuki świadomego spędzania czasu wolnego. W obliczu obecnej, nadzwyczajnej sytuacji, warto ograniczyć korzystanie z nowych technologii do niezbędnego minimum. Czas wolny może być wypełniony różnorodnymi aktywnościami, takimi jak spacer, ćwiczenia, zabawy na świeżym powietrzu, jazda na rowerze, wizyty na placu zabaw, bieganie, skakanie, robienie zdjęć, nauka gry na instrumencie, obserwowanie ptaków, słuchanie muzyki, tańczenie oraz wiele innych kreatywnych pomysłów.

2. Urbanizacja i anonimowość życia w dużych miastach

Ciągle podnoszący się standard życia, pogoń za lepszym i wygodniejszym życiem to wzrost liczby ludzi w miastach, który paradoksalnie zmniejsza bliskość relacji międzyludzkich. Ludzie mieszkający w dużych miastach mają poczucie, że są anonimowi i oddzieleni od społeczności. Codzienne życie toczy się wśród obcych, co prowadzi do izolacji, nawet jeśli wokół są tłumy ludzi. Urbanizacja i anonimowość życia w dużych miastach to kolejne czynniki wpływające na wzrost poczucia samotności we współczesnym społeczeństwie. Wielkie miasta oferują liczne możliwości rozwoju zawodowego, edukacyjnego i kulturalnego, jednak życie w dużych aglomeracjach często idzie w parze z izolacją i brakiem poczucia przynależności.

⁴ J.Sharpio, *Nowe cyfrowe dzieciństwo, jak wychować dzieci, by radziły sobie w usieciowionym świecie*, Wyd. Mamina Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa 2018, s.75.

Sprzyja samotności anonimowość w tłumie,⁵ ma miejsce w dużych miastach, gdzie wokół znajdują się tysiące ludzi, a ludzie często czują się bardziej samotni niż w małych społecznościach. Codzienne interakcje z obcymi na ulicy, w metrze, tramwaju, autobusie czy w pracy mogą prowadzić do uczucia anonimowości. Brak więzi z otoczeniem sprawia, że miasta mogą wydawać się nieprzyjazne i zimne.

Następnym czynnikiem sprzyjającym izolacji i poczucia osamotnienia to izolacja od sąsiadów, dzieje się także w dużych miastach, gdzie sąsiedzkie relacje są często słabo rozwinięte. Ludzie żyją zamknięci w swoich mieszkaniach, a liczba mieszkańców i rotacja osób sprawiają, że niewiele osób zna swoich sąsiadów. Mimo że wspólnota sąsiedzka mogłaby być źródłem wsparcia, więzi między sąsiadami rzadko się nawiązują, co sprzyja izolacji. Co raz szybsze tempo życia i brak czasu. Miasta cechują się szybkim tempem życia. W codziennej pogoni za pracą, edukacją i obowiązkami brakuje czasu na rozwijanie relacji towarzyskich. Ludzie spędzają długie godziny w pracy, a czas, który pozostaje, często jest poświęcany na odpoczynek w domowym zaciszu, zamiast na spotkania z innymi. Przeprowadzki i rotacja mieszkańców, duże miasta przyciągają ludzi z różnych miejsc i często mają charakter przejściowy. Przeprowadzki z jednego miasta do drugiego lub z jednej dzielnicy do kolejnej sprawiają, że mieszkańcy nie zawsze tworzą trwałe więzi z miejscem i osobami w swoim otoczeniu. Tymczasowe relacje trudniej zamieniają się w głębokie przyjaźnie, co zwiększa ryzyko samotności.

W dużych aglomeracjach powstaje brak poczucia przynależności do wspólnoty⁶. W małych miejscowościach ludzie czują się częścią wspólnoty, którą łączą wspólne tradycje, wydarzenia i historia. W miastach takie więzi społeczne rzadko się tworzą. Ludzie przyzwyczajają się do życia obok siebie, ale niekoniecznie razem. Wpływ na to ma zamieszkiwanie w małych przestrzeniach gdyż w wielu miastach normą stają się małe mieszkania, które ograniczają możliwość przyjmowania gości i wspólnego spędzania czasu. Takie ograniczenia przestrzenne mogą wpływać na to, że ludzie unikają spotkań w domach, co zmniejsza liczbę okazji do nawiązywania i rozwijania relacji. Tworzy się dystans psychologiczny, ponieważ życie w mieście wiąże się z koniecznością przystosowania się do ciągłego hałasu, tłumy i stresu. Aby sobie z tym poradzić, wiele osób przyjmuje postawę obojętności lub dystansu psychologicznego wobec otoczenia. Może to chronić przed przytłoczeniem, ale również sprzyjać izolacji i braku zaangażowania w relacje międzyludzkie. Ze względu na ciągle podnoszące się ceny nieruchomości zmniejsza obecność miejsc spotkań społecznych, mimo że miasta oferują rozbudowaną infrastrukturę, brakuje w nich czasem naturalnych miejsc spotkań społecznych, takich jak place czy lokalne centra wspólnotowe. Miejsca te sprzyjają integracji i ułatwiają kontakt z innymi osobami. W ich braku spotkania są mniej spontaniczne i ograniczają się często do wyjść w grupie znajomych. Urbanizacja oraz życie w dużych miastach niosą ze sobą wiele korzyści, jednak mogą również prowadzić do społecznej izolacji. Choć miasta obfitują w możliwości, stają się jednocześnie miejscami, w których nawiązywanie głębokich i bliskich relacji z innymi ludźmi staje się coraz trudniejsze⁷. W rezultacie wiele osób odczuwa samotność, mimo że codziennie otacza ich tłum ludzi.

3. Praca i tempo życia

⁵ T. Maciak, M. Barański, *Wprowadzenie do komputerowego modelowania zachowania się tłumy. Wybrane aspekty psychologii tłumy*, Wyd. CNBOP-PIB, Białystok 2015, s. 40-42 [dostęp 2024.12.20] <https://panel.sft.cnbop.pl/storage/7574af3c-2281-43f0-ab18-7cc2561aae15>

⁶ E. Nowicka, S. Łodziński, *Długie trwanie narodu. Społeczne wymiary polskości (1988-2021)*, Collegium Civitas Press, Warszawa 2021, s.133

⁷ A. Łuszyszyn, M. Łuszyszyn, *Urbanizacja jako element rozwoju miast*, Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu Research Papers of Wrocław University of Economics, nr 502, Wrocław 2018, ISSN 1899-3192 e-ISSN 2392-0041 s. 57-58 (dostęp: 2024.12.18); https://www.dbc.wroc.pl/Content/41084/Luczyszyn_Urbanizacja_Jako_Element_Rozwoju_Miast_2018.pdf

Rosnące wymagania związane z pracą, brak czasu oraz szybkie tempo życia sprawiają, że nawiązywanie i utrzymywanie głębokich relacji staje się coraz trudniejsze. Kariera często wiąże się z koniecznością ciągłego rozwoju, przeprowadzek i adaptacji do nowych środowisk, co niestety prowadzi do marginalizacji przyjaźni oraz więzi rodzinnych⁸. Współczesne warunki pracy oraz styl życia mają istotny wpływ na nasze relacje, zdrowie psychiczne i poczucie osamotnienia. W społeczeństwie, w którym priorytetem stały się wydajność, produktywność i osiąganie zawodowych sukcesów, wiele osób boryka się z chronicznym stresem, brakiem czasu na życie prywatne oraz trudnościami w tworzeniu bliskich relacji. Czynniki wpływają na nasze poczucie izolacji i samotności to przede wszystkim praca kosztem życia prywatnego. Wiele osób spędza znaczną część swojego dnia w pracy, a godziny poświęcone na obowiązki zawodowe nierzadko wpływają na relacje rodzinne, towarzyskie i odpoczynek. Praca „po godzinach” lub presja, aby stale być dostępnym dla pracodawcy, prowadzą do zaniedbywania bliskich więzi i ograniczania czasu na rozwój osobistych relacji. Bardzo negatywnie wpływa wypalenie zawodowe, ponieważ wysokie wymagania i szybkie tempo pracy prowadzą do wypalenia zawodowego, które wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne i psychiczne, ale również na nasze kontakty z innymi⁹. Osoby wypalone często wycofują się z życia społecznego, unikają kontaktów i stają się bardziej odizolowane, co zwiększa ryzyko samotności.

Praca zdalna i brak interakcji, w czasie pandemii i po niej coraz częściej mamy do czynienia z pracą zdalną, mimo licznych korzyści, niestety przyczynia się ona do ograniczenia kontaktów społecznych, jakie dawniej miały miejsce w biurach i miejscach pracy. Brak interakcji na co dzień z kolegami i przełożonymi wpływa na poczucie odizolowania i osłabia więzi społeczne, które były budowane poprzez codzienny kontakt twarzą w twarz. Nie tylko praca zdalna ale brak czasu na budowanie relacji, gdyż intensywne tempo życia sprawia, że wiele osób nie ma czasu ani energii na rozwijanie nowych znajomości czy pielęgnowanie istniejących relacji. Spotkania towarzyskie, które wymagają zaangażowania, częściej są odkładane lub zastępowane kontaktami online, które nie zawsze przynoszą takie same korzyści emocjonalne jak spotkania osobiste. Coraz częściej stres i napięcie emocjonalne wpływają na obniżenie nastroju i niechęć do kontaktów bezpośrednich.

Wysoki poziom stresu związanego z obowiązkami zawodowymi i tempem życia powoduje, że wielu ludzi ma trudności z relaksacją i cieszeniem się chwilami spędzonymi z innymi. Ciągłe zamartwianie się pracą sprawia, że nie potrafimy być „tu i teraz” z bliskimi, co osłabia nasze więzi i zwiększa poczucie wyobcowania. Ciągła rywalizacja i indywidualizm w pracy, w wielu miejscach pracy promowana jest rywalizacja i dążenie do indywidualnych sukcesów, co osłabia koleżeńskie relacje. Konkurencja i presja na osiąganie wyników sprawiają, że ludzie koncentrują się bardziej na osobistych celach niż na tworzeniu zespołowych więzi, co prowadzi do braku poczucia wspólnoty i samotności. Presja osiągnięć i samowystarczalności, obecne standardy zawodowe premiuje osoby, które radzą sobie same i są w pełni samowystarczalne. W takim środowisku poszukiwanie wsparcia może być postrzegane jako słabość, co sprawia, że ludzie zamykają się w sobie, bojąc się oceny. Skutkiem tego jest brak głębszych więzi i narastające poczucie osamotnienia. Brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, coraz większa liczba osób zmaga się z problemem braku równowagi między pracą a życiem osobistym. W pogoni za karierą i sukcesem zaniedbują swoje potrzeby emocjonalne oraz relacje z bliskimi, co prowadzi do uczucia wypalenia i osamotnienia. Niewystarczająca ilość czasu na regenerację i relaks negatywnie wpływa na naszą zdolność do

⁸ K. Polek-Duraj, *Jakość pracy determinantą jakości życia jednostki*, Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach, Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Nr 309 - 2017, Katowice 2017, s.133.

⁹ Konrad Harasim, 2018, *Wypalenie zawodowe w zawodach wysokiego ryzyka*, Instytut Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa UPH w Siedlcach, Wydawca Instytut Studiów Międzynarodowych i Edukacji HUMANUM, s.98, ISSN 1730-0266.

utrzymywania satysfakcjonujących relacji. Technologie utrudniające odpoczynek od pracy, to współczesne technologie, takie jak smartfony i aplikacje komunikacyjne, sprawiają, że wiele osób ma trudności z całkowitym odłączeniem się od pracy. Bycie stale dostępnym na wiadomości i maile zawodowe sprawia, że czas, który można by przeznaczyć na spotkania z bliskimi, jest często przerywany przez obowiązki zawodowe. Młode mózgi, wystawione na bombardowanie impulsami w postaci obrazów i dźwięków niosących nowe informacje mają problem jak wytworzyć w związku z tym nowe połączenia, by radzić sobie z natłokiem wrażeń¹⁰.

W dzisiejszym świecie intensywny rytm życia i nadmiar zawodowych obowiązków często pochłaniają czas i energię, które moglibyśmy przeznaczyć na pielęgnowanie relacji oraz dbanie o nasze emocjonalne potrzeby. Bez odpowiedniego zbalansowania pracy z życiem osobistym wiele osób odczuwa narastające poczucie osamotnienia, nawet w otoczeniu tętniącego życiem, bogatego w bodźce świata.

4. Zmiany w strukturze rodziny i społeczności

Współczesne społeczeństwa coraz mniej czerpią z tradycji, a więzy rodzinne oraz społeczne stają się coraz słabsze. Rodziny często mieszkają od siebie w dużych odległościach, a życie w harmonijnych, wielopokoleniowych grupach staje się rzadkością. Zjawisko ostrego wzrostu liczby osób żyjących samotnie przekłada się na codzienne odczucie osamotnienia. Zmiany w strukturze rodzinnej i społecznej są kluczowymi czynnikami wpływającymi na poczucie izolacji i samotności w dzisiejszym świecie. Tradycyjne, wielopokoleniowe układy rodzinne oraz silne więzi sąsiedzkie, które kiedyś stanowiły istotne wsparcie emocjonalne i społeczne, uległy znaczącej transformacji. W ten sposób współczesne zmiany w strukturach rodzinnych oraz społecznych przyczyniają się do wzrostu poczucia osamotnienia. Mniejsze i bardziej mobilne rodziny, współczesne rodziny są coraz mniejsze i często ograniczają się do rodziców i jednego lub dwojga dzieci. Dodatkowo wiele rodzin często się przemieszcza, co sprawia, że więzi między pokoleniami i z lokalną społecznością są słabsze. Z dala od dziadków, ciotek, wujków i kuzynów, wiele osób dorasta w mniejszym gronie, co prowadzi do poczucia osamotnienia.

Cywilizacyjny wzrost liczby gospodarstw jednoosobowych, zauważamy trend w społeczeństwie, iż coraz więcej osób decyduje się na życie w pojedynkę. Samodzielne życie jest często wyborem, ale w dłuższej perspektywie może prowadzić do izolacji społecznej, zwłaszcza gdy pojawia się potrzeba wsparcia emocjonalnego, a bliskich osób nie ma w pobliżu. Plagą naszego społeczeństwa są rozwody i rozpady rodzin, wzrost liczby rozwodów sprawia, że dzieci znacznie częściej nie czują wsparcia obojga rodziców, dorastają w niepełnych rodzinach lub w rodzinach patchworkowych¹¹. Rozpad rodziny może negatywnie wpływać na poczucie stabilności emocjonalnej i relacji społecznych. Dzieci i dorośli często tracą kontakt z dalszą rodziną i wspólnotą, co może pogłębiać poczucie wyobcowania i osamotnienia. Starzejące się społeczeństwo i izolacja seniorów, zmiany demograficzne oznaczają, że liczba osób starszych rośnie, a wiele z nich żyje samotnie, z dala od dzieci lub wnuków, którzy przenieśli się do innych miast czy krajów. Izolacja osób starszych, które często nie mają wystarczającego wsparcia rodzinnego, prowadzi do wzrostu ich samotności i braku kontaktów społecznych. Powstaje tzw. kult indywidualizmu, gdyż współczesne społeczeństwa kładą nacisk na indywidualizm i samowystarczalność, co osłabia potrzebę tworzenia wspólnot i grup wsparcia. Ludzie coraz częściej polegają na sobie, co z jednej strony może przynosić

¹⁰ A. E. Tapera, *Twoje dziecko w sieci, przewodnik po cyfrowym świecie dla czasami zdezorientowanych rodziców*, Wyd. Literackie sp. z o.o. Kraków 2021, s.25.

¹¹ M. Piotrowska, *Wpływ rozwodu rodziców na dorosłe życie ich dzieci*, Wydawca Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Wrocław 2010. s.160-162 [dostęp: 2025.01.04] file:///C:/Users/hanna/Downloads/M.%20Piotrowska%20RA_2010.pdf

satysfakcję, ale z drugiej może również prowadzić do izolacji, ponieważ zmniejsza się potrzeba wzajemnej pomocy i współdziałania. Z biegiem lat osłabiają się więzi sąsiedzkie, ponieważ wiele osób żyje w większych miastach, gdzie więzi sąsiedzkie nie są tak silne, jak dawniej w mniejszych społecznościach. Ludzie są bardziej anonimowi, a relacje ograniczają się często do powierzchownych kontaktów. Brak głębokich więzi z najbliższym otoczeniem sprawia, że nie czują się częścią wspólnoty, co sprzyja poczuciu osamotnienia. Co raz rzadsze kontakty międzypokoleniowe, w przeszłości wielopokoleniowe rodziny mieszały blisko siebie lub nawet pod jednym dachem, co pozwalało na silniejsze więzi i wzajemne wsparcie. Obecnie dzieci i młodzież rzadziej mają okazję spędzać czas z osobami starszymi, co wpływa na ich rozwój emocjonalny i społeczne zrozumienie. Brak kontaktu między pokoleniami ogranicza możliwości budowania różnorodnych więzi i poczucia wspólnoty¹².

Wraz z postępem cyfrowym zauważa się zanik tradycyjnych wspólnot i organizacji społecznych, kiedyś życie społeczne koncentrowało się wokół lokalnych wspólnot, takich jak sąsiedztwa, kościoły, kluby i organizacje lokalne, które stanowiły ważne źródło wsparcia i interakcji międzyludzkich. Dziś takie organizacje mają coraz mniejsze znaczenie, co prowadzi do zanikania miejsc spotkań społecznych, które integrowały różne grupy. W społeczeństwie powstaje zależność od wsparcia instytucjonalnego, w miarę jak zmienia się struktura rodziny, wiele osób zwraca się o pomoc do instytucji społecznych i opiekuńczych, zamiast szukać wsparcia w rodzinie czy sąsiedztwie. Instytucje te często spełniają swoje zadania, ale nie zastępują bliskich więzi międzyludzkich, co może pogłębiać poczucie samotności. Zmiany w strukturze rodzin i społeczności mają znaczący wpływ na sposób, w jaki ludzie nawiązują i utrzymują relacje, a także na ich poczucie przynależności. Zmniejszenie liczby bliskich kontaktów oraz osłabienie więzi międzyludzkich prowadzi do wzrostu samotności, która staje się jednym z kluczowych problemów społecznych współczesnego świata.

5. Presja społeczna i perfekcjonizm

Współczesne normy dotyczące sukcesu, szczęścia i rozwoju osobistego sprawiają, że wiele osób wstrzymuje się od dzielenia swoimi trudnościami z innymi z obawy przed oceną. Dążenie do "idealnego życia" prowadzi do tego, że coraz więcej ludzi czuje się niekomfortowo, rozmawiając o swoich emocjach i problemach, co jeszcze bardziej pogłębia ich poczucie izolacji. Presja społeczna oraz perfekcjonizm stają się kluczowymi czynnikami wpływającymi na poczucie samotności oraz psychiczne samopoczucie współczesnych ludzi¹³. W świecie, który promuje osiąganie sukcesów, dążenie do doskonałości i spełnianie wysokich standardów, wiele osób zmagają się z oczekiwaniami, którym trudno sprostać¹⁴.

Nierealistyczne standardy sukcesu, to współczesna kultura sukcesu nakłada na jednostki silny nacisk na osiągnięcia zawodowe, materialne, edukacyjne i społeczne. Osoby, które nie spełniają tych standardów, mogą czuć się gorsze i wykluczone. W konsekwencji wycofują się z kontaktów z innymi, w obawie przed oceną lub poczuciem nieadekwatności. Ciągłe otaczający nas perfekcjonizm i lęk przed oceną powoduje strach przed negatywną oceną, gdyż wysokie standardy perfekcjonizmu prowadzą do tego, że ludzie unikają kontaktów społecznych, jeśli czują, że nie są wystarczająco „idealni”. Obawa przed krytyką lub odrzuceniem sprawia, że wolą unikać sytuacji, w których mogą być oceniani, co pogłębia izolację i poczucie samotności. Dobrze nie wpływa też, kreowanie idealnego wizerunku w

¹² M. Kempny, *Więzi i uczucia, Socjologia Ponowoczesnych form społecznych — Wspólnoty i kultury „Bez Korzeni”, Czyli o tym, jak próbuje się uchwycić naturę relacji społecznych w świecie ruchu i mieszkania się*, Polska Akademia Nauk, Warszawa 2006, nr 1–2 s. 19

¹³ K. Kwarcińska, K. Sanna, A. Kamza, *Perfekcjonizm w teorii i badaniach*, Przegląd Psychologiczny – SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, T.65, Nr 3, s.31. [dostęp: 2025.01.04] file:///C:/Users/hanna/Downloads/PP65(3)+art2+Kwarci%C5%84ska.pdf

¹⁴ J. Stalka-Jarska, *Autyzm - jak rozpoznać autyzm i wspierać osoby w spektrum*, Wyd. RM., Warszawa 2024, s 124

mediach społecznościowych, ale presję społeczną i perfekcjonizm widać wyraźnie na platformach społecznościowych, gdzie wiele osób prezentuje wyidealizowany obraz siebie i swojego otoczenia. Próbuując dorównać temu, co widzą online, ludzie czują się niespełnieni, porównując swoje realne życie z nienaturalnie doskonałymi obrazami innych. To porównanie może prowadzić do spadku samooceny i wycofania się z prawdziwych kontaktów. Tak powstaje izolacja wynikająca z dążenia do doskonałości, gdyż perfekcjonizm prowadzi do tego, że ludzie skupiają się na realizacji własnych celów i osiągnięć, często kosztem relacji społecznych.

W pogoni za sukcesem i doskonałością wielu zaniedbuje kontakty towarzyskie i więzi rodzinne, odkładając je na później. W efekcie na później staje się nigdy, a z czasem czują się bardziej samotni i odcięci od relacji z bliskimi i rodziną. Następstwem jest strach przed porażką, ponieważ perfekcjonizm wiąże się z głębokim lękiem przed popełnianiem błędów lub osiąganiem wyników niższych od oczekiwań. Strach ten może powstrzymać ludzi przed podejmowaniem nowych inicjatyw i nawiązywaniem nowych znajomości, gdyż każda sytuacja może wydawać się polem do oceny. Wybierają więc izolację, aby uniknąć ryzyka rozczarowania lub upokorzenia. A ukrywanie problemów emocjonalnych i ciągła presja społeczna często prowadzi do sytuacji, w której osoby zmagające się z trudnościami emocjonalnymi, stresem czy niepowodzeniami ukrywają swoje problemy, by nie odbiegać od oczekiwanego wizerunku osoby „silnej” i „spełnionej”.

Obawa przed negatywną oceną może powstrzymać ich od poszukiwania wsparcia, a samotne zmaganie się z problemami tylko zwiększa poczucie osamotnienia. Co z czasem prowadzi do zaburzeń zdrowia psychicznego, gdyż perfekcjonizm i presja społeczna często prowadzą do lęku, depresji i wypalenia zawodowego. Zaburzenia te wpływają na zdolność do budowania i utrzymywania relacji, ponieważ osoby cierpiące na nie częściej unikają kontaktów społecznych i wycofują się z życia towarzyskiego. Odczuwany jest coraz większy brak autentyczności w relacjach, gdyż na siłę próbujemy być mili, mimo że sytuacja jest napięta i trudna. Perfekcjonizm promuje tworzenie idealnego wizerunku, co sprawia, że niektórzy ludzie mają trudności z byciem sobą. Poczucie, że należy spełniać określone oczekiwania, sprawia, że trudno im być autentycznym, co z kolei może skutkować brakiem prawdziwej bliskości i poczuciem samotności nawet w towarzystwie innych. Współczesne normy społeczne i dążenie do perfekcji znacznie utrudniają nawiązywanie głębokich i autentycznych relacji, co często prowadzi do izolacji i poczucia osamotnienia. W obliczu tak dużych oczekiwań łatwo zatracić akceptację, to co w międzyludzkich kontaktach najważniejsze, wsparcie oraz wspólne dzielenie się doświadczeniami¹⁵.

Zakończenie

Samotność, choć jest skomplikowanym zjawiskiem wynikającym z wielu różnych czynników, wydaje się być wzmocniona przez współczesny styl życia. Mimo licznych osiągnięć, które ze sobą niesie, często prowadzi do wzrostu tego problemu. Coraz częściej pojawia się potrzeba powrotu do bliskości i tworzenia autentycznych relacji, które mogą dostarczyć człowiekowi poczucia przynależności i wsparcia, stanowiąc tym samym antidotum na samotność, z jaką mierzymy się dzisiaj. XXI wiek wyróżnia się zmiennością, dynamicznym rozwojem oraz postępem technologicznym. Pociuszające jest to, że obecne pokolenie potrafi łatwo dostosować się do zachodzących zmian. Pandemia Covid-19 zaskoczyła świat i doprowadziła do wielu negatywnych konsekwencji zdrowotnych, organizacyjnych i gospodarczych to uwidoczniła jednocześnie jak kształtuje w ludziach większa odporność i umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach¹⁶. Szczególnie zmiany zaszły w formie

¹⁵ J. Zimny, „*Samotność czy pustynia osamotnienia*”, Wyd. Akademia Wojsk Lądowych im. gen. Tadeusza Kościuszki we Wrocławiu, Wrocław 2020, s.72-74

¹⁶ J. Dymecka, *Psychospołeczne skutki pandemii COVID-19*, Instytut Psychologii, Uniwersytet Opole, s.6,

edukacji i pracy zdalnej. Edukacja zdalna w pewnym sensie skłoniła dzieci do przejęcia odpowiedzialności za własny proces uczenia się. Oznacza to, że zmuszone zostały one aby samodzielnie poszukiwać, selekcjonować i wybierać odpowiednie materiały do nauki. Dzięki temu stały się bardziej autonomiczne, a co za tym idzie, często także bardziej odpowiedzialne i dojrzałe. Należy pamiętać, że prawdziwy rozwój następuje poza strefą komfortu. Niestety forma zdalna pracy jak i nauki to swoista izolacja od rówieśników i współpracowników. Budowanie muru społecznego w nawiązywaniu codziennych relacji. W czasach których żyjemy, ogromnego stresu i niepewności, bezpieczne środowisko rodzinne staje się kluczowym czynnikiem ochronnym. Warto zastanowić się i poświęcić swój czas na wspólnie spędzony czas z rodziną, na naukę życia, rozwijanie pasji, co wzmocni rodzinne relacje.

Bibliografia:

1. Dubas E., *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wyd. Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000, ISBN: 83-7171-410-6.
2. Harasim K., *Wypalenie zawodowe w zawodach wysokiego ryzyka*, Instytut Nauk Społecznych i Bezpieczeństwa UPH w Siedlcach, Instytut Studiów Międzynarodowych i Edukacji Humanum, Siedlce 2018, ISSN 1730-0266.
3. Kempny M., *Więzi i uczucia, socjologia ponowoczesnych form społecznych — wspólnoty i kultury „bez korzeni”, czyli o tym, jak próbuje się uchwycić naturę relacji społecznych w świecie ruchu i mieszania się*, Polska Akademia Nauk, Warszawa 2006, nr 1-2, ISSN 0023-5172.
4. Kozak S., *Patologie komunikowania w internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Wyd. Difin, Warszawa 2011. ISBN: 978-83-7641-388-4.
5. Kwiatkowska S., [w:] *Pedagogika Katolicka, ewolucja rodziny – nowe oblicza współczesności*, Wyd. Fundacja Campus, Stalowa Wola 2024, ISSN 1898-3685.
6. Maslow A., *Motywacja i osobowość*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2006, ISBN 978-83-01-14809-6.
7. Nowicka E., Łodziński S., *Długie trwanie narodu. Społeczne wymiary polskości (1988-2021)*, Collegium Civitas Press, Warszawa 2021, ISBN: 978-83-66386-21-1.
8. Ozonoff S., Dawson G., Mcparland J. C., *Wysokofunkcjonujące dzieci ze spektrum autyzmu*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 2015, s. ISBN 978-83-7489-702-0.
9. Polek-DuraJ K., *Jakość pracy determinantą jakości życia jednostki*, Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach, Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, Katowice 2017, Nr 309 - 2017, ISSN 2083-8611.
10. Sharpio J., *Nowe cyfrowe dzieciństwo, jak wychować dzieci, by radzły sobie w usieciowionym świecie*. Wyd. Mamania Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa 2018. ISBN: 978-83-66329-95-9.
11. Taper A. E., *Twoje dziecko w sieci, przewodnik po cyfrowym świecie dla czasami zdezorientowanych rodziców*. Wyd. Literackie sp. z o.o. Warszawa 2021. ISBN:97-83-08-07423-7
12. Zimny J., *Od samotności do osamotnienia*, Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II w Lublinie, Katedra Pedagogiki Katolickiej, Stalowa Wola 2017. ISBN 978-83-63835-83-5.
13. Zimny J., *Samotność czy pustynia osamotnienia*”, Wyd. Akademia Wojsk Lądowych im. gen Tadeusza Kościuszki we Wrocławiu, Wrocław 2020. ISBN: 9788395792946.

Netografia

1. Dymecka J., *Psychospołeczne skutki pandemii COVID-19*, Instytut Psychologii, Uniwersytet Opole, s.6, [dostęp: 2025.01.07]
file:///C:/Users/hanna/Downloads/NIN_Art_44790-10.pdf
2. Kwarcińska K., Sanna K., Kamza A., *Perfekcjonizm w teorii i badaniach*, PRZEGLĄD PSYCHOLOGICZNY – SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, T. 65, NR 3, [dostęp: 2025.01.04]
file:///C:/Users/hanna/Downloads/PP65(3)+art2+Kwarci%C5%84ska.pdf
3. Łuszyszyn A., Łuszyszyn M., *Urbanizacja jako element rozwoju miast*, Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu nr 502, Wrocław 2018, ISSN 1899-3192, e-ISSN 2392-0041, [dostęp: 2024.12.18]
https://www.dbc.wroc.pl/Content/41084/Luczyszyn_Urbanizacja_Jako_Element_Rozwoju_Miast_2018.pdf
4. Maciak T., Barański M., *Wprowadzenie do komputerowego modelowania zachowania się tłumy. Wybrane aspekty psychologii tłumy*, Wydawnictwo CNBOP-PIB, Białystok 2015, [dostęp: 2024.12.20] <https://panel.sft.cnbop.pl/storage/7574af3c-2281-43f0-ab18-7cc2561aae15>
5. Piotrowska M., *Wpływ rozvodu rodziców na dorosłe życie ich dzieci*, Wydawca Akademickie Towarzystwo Andragogiczne, Wrocław 2010, [dostęp: 2025.01.04]
file:///C:/Users/hanna/Downloads/M.%20Piotrowska%20RA_2010.pdf