

MGR ANNA BEDNARCZYK
Catholic University of Ružomberok (Slovakia)

Educator. Director of the School and Preschool Complex. Research interests: preschool, early childhood education, school education, sports, health promotion, volunteering.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3601-1185>

E-mail: andzia76@poczta.fm

CC-BY-NC-ND 4.0 Deed

HUMAN LONELINESS IN THE MODERN WORLD – ARE SCHOOL PUPILS LONELY TODAY ?

Samotność człowieka we współczesnym świecie – czy uczniowie w szkole są dziś samotni?

DOI: <https://doi.org/10.62266/PK.1898-3685.2026.38.14>

Wstęp

W Wielkim Słowniku Języka Polskiego samotność definiowana jest jako „odczuwany stan braku towarzystwa bliskiej osoby, opuszczenia przez innych; bycie samotnym; życie, przebywanie w odosobnieniu bez rodziny przyjaciół”¹. Definicja ta ujmuje samotność bardzo precyzyjnie i psychologicznie.

Jan Szczepański odróżnia samotność i osamotnienie jako dwa różne stany i postaci ludzkiego bytowania. Dowodzi on, iż samotność jest wyłącznym obcowaniem z sobą samym, ze swym wewnętrznym światem, natomiast osamotnienie jest brakiem kontaktu z innymi ludźmi oraz z sobą samym². A zatem, samotność to stan, w którym następuje zerwanie relacji międzyludzkich z pozostałymi członkami grupy społecznej, a także z samym sobą.

Wielu powiada, że samotność, to `najbliższa i najdroższa przyjaciółka XXI wieku, inni zaś uważają, że to najpowszechniejsza i najgroźniejsza choroba obecnego stulecia. Wciąż należy stawiać sobie pytanie: czy samotność to rzeczywistość czy fikcja? Dla jednych może to być fikcja, ale dla wielu to gorzka rzeczywistość. Jak potwierdza codzienna obserwacja czy badania naukowe, wydaje się, że samotność to jeszcze coś więcej jak tylko zwyczajna rzeczywistość³.

Ponieważ życie człowieka przebiega na trzech płaszczyznach, fizycznej, psychicznej i duchowej, przeto i jego samotność przejawia się analogicznie jak samotność fizyczna, psychiczna i duchowa. Wszystkie trzy rodzaje mogą mieć wymiar rzeczywisty, a więc i obiektywny, bądź urojony⁴.

• samotność fizyczna

Przez samotność fizyczną rozumieć należy stan, w którym występuje fizyczny brak drugiej osoby, stan pustki fizycznej w otoczeniu, w którym jest jedynym systemem, a więc jest

¹ Hasło; *Samotność*, [w:] B. Dunaj (red.), *Wielki Słownik Języka Polskiego*, Buchmann, Warszawa 2000, s. 622.

² M. Łopatkowa, *Samotność dziecka*, Warszawa 1989, s. 3.

³ J. Zimny, *Samotność odwieczny refren życia*, Katowice 2018, s. 5

⁴ P. Domeracki, W. Tyburski, *Zrozumieć samotność studium interdyscyplinarne*, Toruń 2006, s.86

faktycznie sam. Samotność fizyczna może być twórcza lub destrukcyjna. Przykładem pierwszej jest celowe i krótkotrwałe zerwanie relacji międzyludzkich w celu odpoczynku, medytacji itp.⁵

- samotność psychiczna

Przez samotność psychiczną rozumieć należy stan odczuwania swoistej pustki na poziomie psychicznym. W języku systemowym oznacza to, że system, jakim jest ludzki umysł, nie znajduje w swym otoczeniu możliwości nawiązywania relacji emocjonalnych, intelektualnych. Stan ten wyraża się brakiem możliwości dzielenia się swoimi myślami. Samotność psychiczna może być trudna do zaobserwowania dla otoczenia. Człowiek doświadczający samotności psychicznej może pozorować spokój, wykazywać nadmierną otwartość na ludzi, gwałtownie poszukiwać kontaktów⁶.

- samotność duchową

Samotność duchowa to stan pustki w obszarze duchowości, a więc na poziomie wiary. Występuje zazwyczaj u osób, które nie znajdują relacji z Bogiem i z innymi istotami duchowymi. Samotność duchowa to odczuwanie braku miłości, braku relacji z drugą osobą⁷.

Samotność jest pojęciem trudnym do zdefiniowania, jej trójwymiarowy charakter podkreśla J. Gajda. Według autora samotność to „stan złożony i trudny do jednoznacznej oceny, który charakteryzuje się występowaniem przynajmniej jednego z jej aspektów. Zdaniem autora „samotność to głębokie, trudne do zrozumienia doznanie, które czyni nas samotnymi wśród innych, sprawia, że jesteśmy dla innych i dla siebie obcy”⁸.

Skoro samotność (w płaszczyznach; fizycznej, psychicznej i duchowej) może pielęgnować i uczyć się jej, tę drugą zaś należy eliminować. Twórczy wymiar samotności osiągamy na drodze wyciszenia, refleksji, zadumy, często w odosobnieniu. Dzisiejszy świat, swą ogromną dynamiką, wyzwala hałas, agresję, pośpiech. Stąd należy uczyć się kontemplacji i przebywania w ciszy. Jednakże wyciszenie się człowieka nie może oznaczać skazania go na nieakceptowaną samotność. Szkołą walki z destrukcyjną samotnością może być rodzina wielopokoleniowa, która też jest systemem⁹. Rodzina stanowi dla każdego dziecka najważniejsze środowisko wychowawcze, w którym zaspokajają swoje potrzeby związane z rozwojem, przygotowuje się do pełnienia określonych ról i zadań społecznych, kształtuje wzory i normy swego postępowania oraz buduje podstawy własnej tożsamości głównie na podstawie emocjonalnych, bezpośrednich interakcji z innymi członkami rodziny¹⁰.

Większość psychiatrów i psychologów zgadza się, że istoty ludzkie różnią się pod względem temperamentu, a różnice te są w dużym stopniu wrodzone, choć mogą ulec

⁵ Tamże, s.87

⁶ Tamże, s. 89,

⁷ Tamże, s. 89-90.

⁸ J. Zimny, *Samotność odwieczny refren życia*, Katowice 2018, s. 171.

⁹ J. Zimny, *Samotność odwieczny refren życia*, Katowice 2018, s. 91.

¹⁰ M. Gawęcka, *Poczucie osamotnienia dziecka w rodzinie własnej*, Toruń 2004, s.32.

wzmocnieniu lub stłumieniu wskutek warunków w dzieciństwie i późniejszych wydarzeń w życiu danej osoby. Prawdziwość powyższej tezy jest szczególnie dobrze widoczna w tym, jak jednostka reaguje na samotność. Wszyscy potrzebujemy samotności przynajmniej we śnie, jednak w życiu na jawie ludzie cenią zarówno doświadczenia związane z kontaktami z innymi¹¹.

Dawniej samotność kojarzono z izolacją fizyczną oddaleniem od innych ludzi, brakiem kontaktu ze światem. Dziś jest inaczej możemy mieć setki znajomych na portalach społecznościowych, a mimo to odczuwać pustkę. Ludzie coraz częściej rozmawiają, ale coraz rzadziej się naprawdę słuchają. Wirtualne relacje, choć szybkie i wygodne, często są powierzchowne. Brakuje w nich autentycznego spotkania spojrzenia w oczy, gestu, ciszy, która mówi więcej niż słowa.

1. Samotność jako problem społeczny

Samotność człowieka zaczyna się w momencie, kiedy czuje on, że nie jest rozumiany. To uczucie może nie być nazwane samotnością, może być nieuświadomione, ale po rozmowach z wieloma młodymi ludźmi i dorosłymi wiem, że samotność jest wtedy, kiedy mnie nie rozumieją i kiedy mnie nie widzą¹².

Żyjemy w epoce komunikacji, w świecie, w którym wszystko wydaje się być na wyciągnięcie ręki. Wystarczy kilka kliknięć, by porozmawiać z kimś z drugiego końca świata, udostępnić swoje myśli, uczucia, codzienne doświadczenia. Mamy nieograniczony dostęp do ludzi, do informacji, do wrażeń. Paradoks polega jednak na tym, że mimo tego wszystkiego współczesny człowiek coraz częściej czuje się samotny. Samotność przestała być już tylko stanem jednostki stała się zjawiskiem społecznym, niemal cywilizacyjnym.

Zewnętrznie współczesny świat tętni życiem. Ulice dużych miast pełne są ludzi, a Internet pełen głosów. A jednak ta wielość nie gwarantuje bliskości. Człowiek XXI wieku coraz częściej doświadcza samotności pośród tłumu żyje w otoczeniu innych, ale wewnętrznie czuje się wyobcowany. Relacje, które kiedyś opierały się na bezpośrednim spotkaniu, dziś coraz częściej mają charakter wirtualny. Kliknięcie „lubię to” zastępuje rozmowę, emotikon emocję, a rozmowy prowadzone przez komunikatory nie zawsze niosą prawdziwe zrozumienie. Zacierają się granice między obecnością a nieobecnością. W rezultacie człowiek może mieć setki „znajomych” w sieci, ale nikogo, komu mógłby naprawdę się zwierzyć.

Samotność, czy tego chcemy, czy nie, jest częścią życia. Dla wielu z nas jest ona czymś przerażającym. Nic dziwnego naszym przodkom bycie w grupie zapewniało szansę przetrwania poza społecznością czekała śmierć. Mózg człowieka tysiące lat temu został zaprogramowany tak, by współdziałać z innymi ludzkimi mózgami. Dzisiaj nie należymy już do społeczeństwa zbieracko-łowieckiego, nasz świat zmienił się diametralnie. Jednak, jak przekonują naukowcy, więzi społeczne i bycie z innymi dają gwarancję dobrego, zdrowego życia. Jednocześnie szybki rozwój cywilizacji sprawia, że owe więzi coraz trudniej jest zbudować, a równie trudno utrzymać¹³.

¹¹ A. Storr, *Samotność powrót do jaźni*, Warszawa 2010, s. 135.

¹² A. Łopatowska, M. Szubrycht, *Epidemia Samotności Jak budować trwałe więzi we współczesnym świecie*, Poznań 2024, s. 149.

¹³ A. Łopatowska, M. Szubrycht, *Epidemia Samotności Jak budować trwałe więzi we współczesnym świecie*, Poznań 2024, s. 7-8.

Systematycznie więc wzrasta liczba ludzi samotnych z wyboru lub ze zrzędzenia losu. Są to dzieci pozbawione rodzin, dorośli zdecydowani lub zmuszeni do życia w pojedynkę, osoby stare, zapomniane przez swoich bliskich. Dzieje się tak głównie za sprawą cywilizacji. Udogodnienia techniczne ułatwiają bowiem codzienną egzystencję, skracają odległość fizyczną między ludźmi, ale nie zbliżają ich psychicznie do siebie, a nawet wręcz oddalają „Samotność w tłumie” daje o sobie znać pod różną szerokością geograficzną, niezależnie od ustroju społeczno- politycznego i uwarunkowań kulturowych. Zatem samotność to nie tylko sprawa prywatnej dolegliwości, z którą jednostka sama powinna się uporać, lecz w coraz większym stopniu palący problem o wieloaspektowym charakterze¹⁴.

Współczesny człowiek żyje w świecie, który nigdy wcześniej nie był tak bardzo połączony. Media społecznościowe, szybki Internet, komunikatory wszystko to miało zbliżać ludzi, ułatwiać kontakt, skracać dystans. Paradoksalnie jednak, w tym morzu informacji i bodźców, coraz częściej czujemy się samotni. Samotność staje się jednym z najpoważniejszych problemów cywilizacyjnych XXI wieku.

2. Samotność w szkole - Czy uczniowie w szkole są samotni?

Patrząc na szkołę z jej nieustannym gwarem, tabunami rozkrzyczanych dzieciaków na korytarzach, wrzawą dobiegającą z boisk, można zastanawiać się nad sensem pytania o samotność. Czy można być samotnym w szkole? Czy dziecko lub młody człowiek, może cierpieć z powodu społecznego wyobcowania?

Współczesny świat proponuje człowiekowi różnorodny wybór dóbr, nowych technologii, możliwość rozwoju i samorealizacji. Jednym z takich osiągnięć jest właśnie Internet, który staje się najczęściej i najchętniej używanym medium cyfrowym na świecie. Daje on ogromną, a wręcz niezliczoną liczbę możliwości, poczynawszy od wyszukiwania informacji po budowanie wirtualnych związków i relacji z innymi ludźmi. Staje się odbiciem rzeczywistości i przestrzenią, w której zaspokajają się coraz więcej potrzeb za pomocą wciąż tworzących się nowych przyciągających się funkcji. Internet może więc służyć do wszechstronnego rozwoju i ułatwiać życie, z drugiej jednak strony naraża na wiele niebezpieczeństw. Na zagrożenia najbardziej narażone są dzieci, które nie posiadają jeszcze dobrze wykształconego systemu wartości, mają trudności z trafnym odróżnieniem dobra od zła, niekiedy myląc rzeczywistość z fikcją.¹⁵ Świat przedstawiony w monitorze lub na ekranie wydaje się być bardzo atrakcyjny i ciekawy, ponieważ każdy znajdzie coś dla siebie. Ten świat przepychu i dobrobytu kusi tak bardzo, że coraz częściej ogarnia on młodych odbiorców, zniechęcając do wykonywania innych czynności, proponując wirtualne życie, odskocznię od problemów, zapewniając ucieczkę do cyber-wspólnot, portali społecznościowych, czatów, forów, gier. Wszystko to może fascynować, ale także uzależniać¹⁶.

Obecnie komputer, tablet, czy smartfon stają się bramą do wirtualnego świata do którego każdy ma wstęp. Dzieci coraz częściej sięgają po tego rodzaju zabawkę, traktując ją jednocześnie jako wspaniałą rozrywkę, odreagowanie od problemów, czy nawet jako nowe

¹⁴ P. Domeradzki, W. Tyburski, *Zrozumieć samotność studium interdyscyplinarne*, Toruń 2006, s.179

¹⁵ A. Andrzejewska, Ryzyko uzależnień dzieci i młodzieży od mediów cyfrowych, [w:] *Cyberswiat-możliwości i zagrożenia*, red. Bednarek J., Andrzejewska., Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2009, s. 239- 240.

¹⁶ M. Parcheta, *Patologie społeczne dzieci, młodzieży i ich rodzin*, Stalowa Wola 2015, s. 356.

lepsze życie. Najmłodszy, którzy spędzają coraz więcej godzin w Internecie mogą zacząć przejawiać zachowania nałogowe, nawykowe bądź uzależniające¹⁷.

Badania psychologiczne pokazują, że poczucie samotności wpływa negatywnie na samopoczucie, motywację do nauki oraz rozwój emocjonalny. Uczniowie odczuwający izolację mogą mieć problemy z koncentracją, częściej odczuwać stres i lęk, a także mniej angażować się w życie szkolne oraz wyrażać pragnienie unikania szkoły¹⁸.

Szkoła powinna być przestrzenią, w której dzieci i młodzież rozwijają zarówno wiedzę, jak i umiejętności społeczne. Niestety, często codzienna rutyna lekcje, sprawdziany, prace domowe sprawia, że brakuje czasu na rozmowy o uczuciach. Dziecko nie potrafi prawidłowo włączać się w życie społeczne, nie umie bowiem współżyć z innymi ludźmi¹⁹.

Wielu uczniów doświadcza poczucia izolacji, nawet gdy w ich otoczeniu znajduje się wiele osób. Może to wynikać z różnych czynników:

- Brak zrozumienia - młodzież często ma wrażenie, że dorośli nie są w stanie zrozumieć ich problemów.

- Presja rówieśnicza - zmiany w relacjach z rówieśnikami mogą prowadzić do poczucia osamotnienia. Wielu uczniów zmagają się z trudnościami w nawiązywaniu relacji. Często czują się odrzućeni przez rówieśników, co prowadzi do izolacji.

- Problemy w rodzinie - tło rodzinne ma ogromny wpływ na samopoczucie uczniów. Konflikty w domu mogą prowadzić do poczucia osamotnienia. Dom powinien być miejscem wsparcia emocjonalnego, jednak nie wszystkie dzieci mogą liczyć na uwagę i zrozumienie rodziców. Nie trzeba zbyt wiele aby być dobrym rodzicem²⁰. Brak kontaktu lub konflikty w domu potęgują izolację w szkole.

- Wysokie wymagania edukacyjne - presja związana z osiągnięciami edukacyjnymi może powodować uczucie stresu i przytłoczenia, co utrudnia nawiązywanie bliskich relacji. Uczniowie, którzy mają trudności w nauce, mogą czuć się gorsi od innych, co zwiększa poczucie samotności.

- Media społecznościowe - chociaż dają możliwość kontaktu, często zastępują prawdziwe interakcje międzyludzkie. niezwykle powszechny problem, który dodatkowo izoluje uczniów. Chociaż komunikacja online ułatwia kontakt, zastępowanie prawdziwych relacji wirtualnymi znajomościami może prowadzić do poczucia pustki i braku bliskości. Przemoc online może wywołać silne poczucie osamotnienia. Wydawać by się mogło, że łatwiej nawiązywać relacje w wirtualnym świecie, jednak to właśnie ten sposób komunikacji często prowadzi do poczucia osamotnienia. Uczniowie, którzy podzielili się swoimi refleksjami na temat izolacji, zwracają uwagę na kilka kluczowych kwestii.

- Porównania społeczne - młodzi ludzie często zestawiają swoje życie z doskonałymi obrazami, które widzą w sieci. To prowadzi do poczucia niedoskonałości i frustracji. Młodzież czuje, że nie spełnia oczekiwań, które stawiają przed nimi znajomi.

¹⁷ M. Parcheta, *Patologie społeczne dzieci, młodzieży i ich rodzin*, Stalowa Wola 2015, s. 356.

¹⁸ K. Musiańska, *Odrzucenie rówieśnicze w klasie szkolnej*, Kraków 2011, s. 7.

¹⁹ M. Gawęcka, *Poczucie osamotnienia dziecka w rodzinie własnej*, Toruń 2004, s. 14.

²⁰ B. Janiszewski, J. Rawecka, *Jak wspierać dziecko w szkole, Która nie działa. Poradnik dla rodziców*, Publicat Poznań, s.11.

- Brak autentyczności - komunikacja w sieci sprzyja powierzchownym relacjom. Uczniowie zauważają, że brakuje im głębszej, szczerzej interakcji z rówieśnikami. Zamiast szukać wsparcia w realnym życiu, wolą skrywać swoje problemy w wirtualnym świecie.

- Presja społeczna - otaczający ich świat mediów społecznościowych często narzuca oczekiwania, które sprawiają, że czują się mniej wartościowi, jeśli nie spełniają tych norm. Obawa przed negatywnymi reakcjami przyczynia się do unikania kontaktów w rzeczywistości²¹.

Niezwykle istotnym aspektem jest także to, jak technologia wpływa na umiejętność nawiązywania i podtrzymywania relacji. Wiele nastolatków komunikację przez ekran traktuje jak wystarczające zastępstwo dla osobistych spotkań. W wyniku tego, naturalne interakcje międzyludzkie tracą na wartości. Zamiast rozmawiać, obserwują, zamiast uczestniczyć, komentują. Jesteśmy świadkami tworzenia się nowej wirtualnej epoki cywilizacyjnej. Coraz większą popularność w tej epoce zyskują uzależnienia od czynności związanych z używaniem nowinek technologicznych²².

Warto zauważyć, że technologia ma także swoje pozytywne strony. Umożliwia uczniom dostęp do grup wsparcia oraz platform, na których mogą dzielić się swoimi przeżyciami.

3. Jak uczniowie radzą sobie z samotnością?

Niektóre z podejmowanych przez uczniów strategii mogą być zaskakujące, ale również bardzo pouczające. Oto przykładowe działania:

- Serfowanie w sieci – wiele osób spędza czas w internecie, szukając grup wsparcia lub społeczności z podobnymi zainteresowaniami.

- Kreatywność – pisanie, rysowanie, muzyka stają się dla wielu formą ucieczki i sposobem na wyrażenie swoich emocji.

- Dialog wewnętrzny – uczniowie często rozmawiają sami ze sobą, co można postrzegać jako formę refleksji.

4. Skutki długotrwałej samotności

Samotność, jeśli trwa zbyt długo, może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Uczniowie, którzy nie radzą sobie z tym uczuciem, mogą odczuwać:

- Obniżony nastrój – częste uczucie smutku lub przygnębienia.

- Trudności w nauce – osłabienie koncentracji i motywacji do nauki.

- Problemy ze snem – problemy z zasypianiem mogą być skutkiem stresu i niepokoju.

- Depresja - długotrwałe uczucie izolacji może prowadzić do poważniejszych problemów zdrowotnych i psychicznych. Dlatego tak ważne jest, aby szkoła, rodzice i rówieśnicy reagowali na sygnały samotności i wspierali młodych ludzi w budowaniu relacji.

Samotność ma różne oblicza, zrozumienie i wsparcie ze strony rodziny oraz nauczycieli mogą mieć kluczowe znaczenie w przeciwdziałaniu jej negatywnym skutkom. Warto słuchać i rozmawiać, by nie pozwolić samotności zamienić się w trwały element życia młodych ludzi.

5. Jak szkoła i nauczyciele mogą pomóc?

Szkoła może odgrywać kluczową rolę w zmniejszaniu poczucia samotności wśród uczniów. Oto niektóre działania, które warto wprowadzić:

- Zajęcia integracyjne i projekty grupowe – wspólne zadania pozwalają uczniom poznać się i współpracować.

²¹ J. Rembowski, *Psychologiczne badania nad samotnością*, „Psychologia Wychowawcza” nr 5/1991).

²² J. Zimny, *Samotność wybór czy konieczność?*, Stalowa Wola 2014, s.789.

- Rozmowy o emocjach – lekcje wychowawcze, warsztaty lub grupy wsparcia pomagają młodym ludziom nazywać swoje uczucia i rozmawiać o problemach.

- Dbanie o atmosferę w klasie – nauczyciele, którzy zwracają uwagę na relacje między uczniami i reagują na wykluczenie, pomagają budować bezpieczne środowisko.

- Wsparcie indywidualne – rozmowy jeden na jeden z uczniem, psycholog, pedagog szkolny – mogą pomóc w trudniejszych sytuacjach.

Świadomość problemu i konkretne działania zarówno ze strony nauczycieli, jak i uczniów mogą sprawić, że szkoła stanie się miejscem, w którym samotność będzie rzadszym doświadczeniem, a poczucie przynależności stanie się naturalnym elementem życia szkolnego.

6. Rola przyjaźni w pokonywaniu izolacji

Przyjaźń odgrywa kluczową rolę w życiu każdego człowieka, a w szczególności w momentach, gdy czujemy się osamotnieni. Dla uczniów, którzy bardzo często zmagają się z różnymi formami izolacji, wsparcie przyjaciół staje się jednym z najważniejszych elementów radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi.

W sytuacjach, gdy brak zrozumienia ze strony najbliższych zdaje się być wszechobecny, przyjaciele mogą:

- Wysłuchać – czasami samo dzielenie się swoimi problemami z kimś bliskim przynosi ulgę.

- Motywować – prawdziwi przyjaciele potrafią dodać otuchy i pomóc w znalezieniu nowej drogi.

- Znaleźć nowe perspektywy – spojrzenie innego człowieka na sytuację może otworzyć drzwi do nowych rozwiązań.

Nie sposób przecenić wpływu, jaki ma na nas posiadanie przyjaźni. Osoby, które otaczają się wsparciem przyjaciół, są mniej podatne na stres i depresję. Przyjaciele nie tylko dzielą się radościami, ale również są często pierwszymi, którzy zauważają, gdy ktoś czuje się źle lub przytłoczony jest codziennymi obowiązkami.

W okresie dorastania akceptacja rówieśników również ma doniosłe znaczenie. Akceptacja grupy zapewnia nastolatкови nie tylko poczucie bezpieczeństwa, lecz także uznanie dla głoszonych przez niego poglądów, co nadaje im odpowiednią rangę. Pozwala to nastolatкови na określenie siebie, zidentyfikowanie potencjalnych przyjaciół i wrogów, wytyczenie kierunków swoich działań oraz wybór kolejnych związków²³.

7. Przykłady działań, które łączą uczniów

W obliczu samotności wielu uczniów szuka sposobów, by nawiązać relacje i zbudować silniejsze więzi z rówieśnikami. Zajęcia pozalekcyjne odgrywają kluczową rolę w życiu uczniów, zwłaszcza tych borykających się z uczuciem samotności. Dają im szansę na wyrażenie siebie, nawiązanie nowych znajomości oraz odkrywanie swoich pasji. W takich zajęciach uczniowie mogą znaleźć przestrzeń, gdzie czują się zrozumiani i akceptowani, co jest niezwykle ważne w okresie dorastania. W licznych badaniach potwierdzono, że jeśli dzieci pracują wspólnie, ich intelektualne postępy są większe niż wtedy, gdy każde dziecko pracuje samo²⁴.

Oto kilka przykładów działań, które mogą skutecznie połączyć ich w trudnych chwilach:

- Kluby tematyczne - uczniowie mogą zakładać kluby, które skupiają się na ich zainteresowaniach, takich jak literatura, sztuka, czy sport. To świetna okazja do prostego nawiązania kontaktu w atmosferze sprzyjającej współpracy.

²³ M. Deptuła, *Odrzucenie Rówieśnicze Profilaktyka i Terapia*, Warszawa 2013, s. 27.

²⁴ M. Deptuła, *Odrzucenie Rówieśnicze Profilaktyka i Terapia*, Warszawa 2013, s. 29.

- Wydarzenia wspólne - organizacja wydarzeń, takich jak dni sportu, koncerty czy pikniki, daje szansę na integrację uczniów. Wspólne przeżywanie emocji buduje poczucie przynależności.

- Warsztaty tematyczne - uczniowie mogą uczestniczyć w warsztatach rozwijających umiejętności artystyczne, techniczne czy społeczne. Sytuacje sprzyjające współpracy mogą pomóc w przełamywaniu barier komunikacyjnych.

- Sport i aktywność fizyczna - wiele osób korzysta z wysiłku fizycznego jako sposobu na zredukowanie stresu. Sport przynosi endorfiny, które poprawiają nastrój.

- Uczestnictwo w grupach zainteresowań - działania związane z osobistymi pasjami mogą prowadzić do poznawania podobnych do siebie ludzi. Wspólne zainteresowania, podobne upodobania, kolekcjonerstwo, hobby.²⁵

- Wolontariat - pomaganie innym może pomóc w odnalezieniu sensu i budowaniu nowych, wartościowych relacji.

- Terapeuta lub coach - profesjonalna pomoc może otworzyć drogę do zrozumienia swoich emocji i wyzwań.

Dobra adaptacja dziecka w środowisku szkolnym oznacza z jednej strony nawiązanie przez nie pozytywnych więzi z rówieśnikami i dorosłymi, z drugiej zaś doświadczenie sukcesu w roli ucznia. Te elementy mogą się stać silnymi czynnikami chroniącymi dzieci przed niekorzystnymi dla niego i dla społeczeństwa następstwami, takimi jak np. niedostosowanie społeczne, przemoc, przestępczość czy używanie substancji psychoaktywnych²⁶.

Uczniowie, którzy angażują się w różne aktywności pozalekcyjne, są mniej narażeni na objawy depresji i lęku. Dzięki temu, mogą oni budować silniejsze więzi z rówieśnikami i odnajdywać w swoim życiu większą radość oraz satysfakcję.

Podsumowanie

Samotność okazała się dżumą naszych czasów. Potrafi być przerażająca i porażająca. Poza tym jest nieunikniona. Jak więc odnaleźć drogę wyjścia z tej współczesnej samotności? Może zacząć od rzeczy prostych od rozmowy, spojrzenia, życzliwości. Od uważności na drugiego człowieka. Nie trzeba wielkich gestów wystarczy obecność²⁷.

Być radosnym i szczęśliwym to największe pragnienie każdego człowieka²⁸. Wspólnota, empatia, solidarność to wartości, które mogą przywrócić sens relacjom, a przez to sens życiu.

Współczesne życie charakteryzujące się dynamicznymi przemianami społecznymi, ekonomicznymi i politycznymi powoduje w wielu wypadkach, że dom rodzinny, który powinien tworzyć środowisko równowagi emocjonalnej dziecka, zapewniając mu higienę psychiczną i poczucie bezpieczeństwa, jest coraz częściej środowiskiem uczuciowego oddalenia i emocjonalnej pustki. W życie wewnętrzne rodziny wkrada się pozorność dobrego współżycia jej członków, pozorna troska o los dziecka oraz dbałość o nie, przy jednoczesnym niezabezpieczeniu mu przez rodziców takiego wymiaru więzi emocjonalno-uczuciowej, jaką

²⁵ A. Budniak, *Edukacja społeczna dzieci, w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym, vademecum*, Kraków 2025, s.106.

²⁶ M. Deptuła, *Odrzucenie rówieśnicze, profilaktyka i terapia*, Warszawa 2013, s. 215.

²⁷ W. Kruczyński, *Wirus samotności, pt. "Samotność w Sieci"*, Kraków 2005, s. 9.

²⁸ J. Zimny, *Samotność odwieczny refren życia*, Katowice 2018, s.137.

jest mu niezbędna dla jego prawidłowego rozwoju i adaptacji społecznej w pełnej niepokoju pazerności rzeczywistości²⁹.

Wychowanie i rozwój dziecka to obszar bezkresny w dzisiejszych czasach samotność nabiera nowych znaczeń, zwłaszcza w kontekście uczniów, którzy zmagają się z wieloma wyzwaniami. W świecie zdominowanym przez media społecznościowe i permanentny kontakt z innymi, paradoksalnie wielu młodych ludzi czuje się jeszcze bardziej osamotnionych.

Szkola jest miejscem, gdzie młody człowiek spędza ogromną część życia otoczony rówieśnikami, nauczycielami, różnymi grupami społecznymi. Z zewnątrz może się wydawać, że trudno tu o samotność. A jednak wielu uczniów czuje się niewidzialnych, niezrozumianych lub wykluczonych.

Współczesny świat stawia przed młodymi ludźmi wiele wyzwań. Z jednej strony dostęp do internetu i mediów społecznościowych pozwala utrzymywać kontakty na odległość, z drugiej często zastępuje prawdziwe relacje. Uczniowie mogą mieć setki „znajomych” na portalach społecznościowych, ale nie mieć nikogo, kto naprawdę ich wysłucha i zrozumie³⁰.

Bibliografia:

Źródła

1. Hasło: *Samotność*, [w:] B. Dunaj (red.), *Wielki Słownik Języka Polskiego*, Buchmann, Warszawa 2000, s. 622.

Literatura przedmiotu

1. Budniak A., *Edukacja społeczna dzieci, w wieku przedszkolnym i młodszym wieku szkolnym*, Vademecum, Kraków 2025.

2. Andrzejewska A., *Ryzyko uzależnień dzieci i młodzieży od mediów cyfrowych*, [w:] *Cyberświat- możliwości i zagrożenia*, red. Bednarek J., Andrzejewska., Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2009.

3. Deptuła M., *Odrzucenie rówieśnicze, profilaktyka i terapia*, Warszawa 2013.

4. Domeracki P., Tyburski W., *Zrozumieć samotność studium interdyscyplinarne*, Toruń 2006.

5. Gawęcka M., *Poczucie osamotnienia dziecka w rodzinie własnej*, Toruń 2004.

6. Łopatkowa M., *Samotność dziecka*, Warszawa 1989.

7. Łopatkowska A., Szubrycht M., *Epidemia Samotności Jak budować trwałe więzi we współczesnym świecie*, Poznań 2024.

8. Janiszewski B., Rawecka J., *Jak wspierać dziecko w szkole, która nie działa*, Publicat

9. Kruczyński W., *Wirus samotności, pt. "Samotność w Sieci"*, Kraków 2005.

10. Musialska K., *Odrzucenie rówieśnicze w klasie szkolnej*, Kraków 2011.

11. Nowak A., Wysocka E., *Problemy i zagrożenia społeczne we współczesnym świecie*, Katowice 2001

12. Powers W., *Wyloguj się do życia*, Dom Wydawniczy PWN 2014.

13. Parcheta M., *Patologie społeczne dzieci, młodzieży i ich rodzin*, Stalowa Wola 2015.

14. Pitkeathle J., Emerson D., *Jedynacy jak być jedynakiem*, Warszawa 2007.

15. Rembowski J., *Psychologiczne badania nad samotnością*, „Psychologia Wychowawcza” nr 5/1991).

16. Reuttowa N., *Dziecko w szkole, aspekty poznawcze i wychowawcze*, Warszawa 1985.

17. Storr A., *Samotność powrót do jaźni*, Warszawa 2010.

18. Sztompka P., *Socjologia analiza społeczeństwa*, Wyd. Znak 2002.

19. Zimny J., *Samotność odwieczny refren życia*, Katowice 2018.

²⁹ M. Gawęcka., *Poczucie osamotnienia dziecka w rodzinie własnej*, Toruń 2004, s. 114.

³⁰ <https://charaktery.eu/artypk/samotnosc-w-szkole> [dostęp; 11.112025r.]

20. Zimny J., *Samotność wybór czy konieczność?*, Stalowa Wola 2014.

Netografia

1. <https://charaktery.eu/artykul/samotnosc-w-szkole> [dostęp; 11.11.2025r.]