

**Jacek Śliwak, Urszula Reizer, ks. Józef Partyka**

*Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II*

## **POCZUCIE OSAMOTNIENIA A PRZYSTOSOWANIE SPOŁECZNE**

### **Abstract**

**Feeling of isolation and the level of social adaptation.** Contemporary world poses to people new challenges. The dynamic development of new technologies and social changes brings risk of isolation of men and women. It also requires from the people the ability to adapt to new situations. This article focuses on the problem of correlation between the feeling of isolation and the level of social adaptation. The reflexion on both phenomena may contribute to better understanding, explanation, and counteraction against negative effects of the problem. The results of the research show a clear correlation between both factors mentioned above. All of the relevant correlations are negative. This means that people who have high level of feeling of isolation have lower level of social adaptation. This signifies that higher levels of feeling of isolation goes hand in hand with poorer levels of social adaptation. The analysis of interrelatedness on the subgroup level individualized on the sex criterion shows that women have significantly more connections between variables mentioned above than men.

**Poczucie osamotnienia a przystosowanie społeczne.** Współczesny świat stawia przed ludźmi nowe wyzwania. Dynamiczny rozwój techniki, zmiany społeczne i gospodarcze niosą ryzyko osamotnienia człowieka, a także wymagają od niego przystosowania się do zachodzących przemian. Zakres niniejszego artykułu obejmuje problem zależności między poczuciem osamotnienia a poziomem przystosowania społecznego. Refleksja naukowa nad przebiegiem obu zjawisk może przyczynić się do jeszcze lepszego zrozumienia, wyjaśnienia i przeciwdziałania negatywnym skutkom tej rzeczywistości. Wyniki uzyskanych badań jednoznacznie wykazują związek między wyodrębnionymi wymiarami. Wszystkie stwierdzone zależności istotne statystycznie mają charakter ujemny, co świadczy o tym, że osoby uzyskujące wysokie wyniki w skali poczucia osamotnienia wykazują niższe wyniki w wymiarach przystosowania społecznego. Można zatem sądzić, że z wysokim poziomem poczucia osamotnienia idzie w parze gorsze przystosowanie społeczne. Analiza powiązań na poziomie podgrup wyodrębnionych ze względu

na płęć pozwala zauważyć, że w przypadku kobiet istnieje zdecydowanie więcej powiązań między omawianymi zmiennymi niż u mężczyzn.

**Keywords** feeling of isolation, social adaptation  
poczucie osamotnienia, adaptacja społeczna

Życie we współczesnym świecie podlega nieustannym przemianom społecznym, politycznym, gospodarczym i obyczajowym. Dynamika tych zmian nie pozostaje bez wpływu na psychospołeczne funkcjonowanie jednostki. Przeobrażenia te mają aspekt:

- pozytywny – ułatwiają życie, np. nieograniczone podróże i możliwość kontaktów, dostęp do informacji z całego świata (internet), nowoczesny sprzęt elektroniczny pozwalający zaoszczędzić czas przy wykonywaniu codziennych obowiązków;
- negatywny – dezorganizują życie, np. fale migracji zarobkowej (rozłąka małżonków, eurosieroctwo), kult pieniądza i sukcesu zawodowego, ruchy emancypacyjne kobiet, zmiana ról pełnionych w rodzinie itd.

Mechanizacja i automatyzacja świata, dynamiczne przemiany społeczno-obyczajowe, gwałtowny rozwój mediów i internetu, urbanizacja, wzrastające tempo życia i nieustanne dążenie do zwiększania wydajności pracy oraz nastawienie na ustawiczną edukację i specjalizację mają także wpływ na jakość i częstość kontaktów interpersonalnych, powodując ich depersonalizację, często prowadząc do wzrostu anonimowości lub całkowitej izolacji między ludźmi. Naturalne kontakty międzyludzkie zastępowane są ich substytutami w postaci kontaktów wirtualnych. Badania dotyczące osamotnienia wskazują jednoznacznie na coraz rosnącą powszechność tego zjawiska, które dotyka coraz większej liczby i coraz młodszych osób. Samotność staje się „towarem luksusowym”, na który stać osoby młode, zdrowe, ambitne, które przedkładają karierę zawodową i wygodne życie bez zobowiązań nad rodzinę i bliskie związki z innymi. Przed zjawiskiem osamotnienia nie chroni płęć, wiek, status socjoekonomiczny, przynależność do grup religijnych czy stan cywilny. Przyczyn osamotnienia należy jednak szukać nie tylko w czynnikach zewnętrznych, lecz także w wewnętrznym świecie jednostki (charakter, sfera emocjonalna, osobowość). Dążenie do kontaktu z innymi jest naturalną potrzebą człowieka, lecz gdy zaczyna go brakować, stopniowo maleje poczucie bezpieczeństwa. Poczucie własnej wartości, silny system wartości, wewnętrzne poczucie kontroli oraz jasno sprecyzowane dążenia i cele mogą niwelować lub łagodzić odczuwaną samotność, ale gdy świat wewnętrzny jednostki nie daje poczucia schronienia, samotność zaczyna przerażać i bardzo mocno doskwierać. Poczucie osamotnienia może prowadzić do depresji, samobójstw oraz innych indywidualnych i społecznych zaburzeń zachowania (alkoholizm, zaburzenia jedzenia, dysfunkcje seksualne, niedostosowanie emocjonalno-społeczne)<sup>1</sup>.

## 1. PSYCHOLOGICZNA PROBLEMATYKA POCZUCIA OSAMOTNIENIA

Trudno jest odnaleźć w literaturze jednoznaczną definicję tego zjawiska, a co za tym idzie trafną i rzetelną metodę pomiaru osamotnienia i jednolitą teorię. Często bowiem

<sup>1</sup> Por. J. Rembowski, *Samotność*, Gdańsk 1992.

pojęcie samotności jest utożsamiane z poczuciem osamotnienia i tak traktują je np. Józef Rembowski<sup>2</sup>, Janusz Gajda<sup>3</sup> czy Maria Łopatkowa<sup>4</sup>. Inni zaś autorzy rozróżniają terminy „osamotnienie” i „samotność” – jak np. John G. McGraw<sup>5</sup>, Krystyna Kmieciak-Baran<sup>6</sup>, Maria Szyszkowska<sup>7</sup> czy Jan Szczepański<sup>8</sup>.

W niniejszym artykule przyjęto podział pojęć, jakiego dokonał Jan Szczepański, dla którego „izolacja, brak porozumienia, brak wzajemnego zrozumienia, brak zainteresowania osobą i jej sprawami to najważniejsze czynniki zjawiska społecznej i psychicznej samotności”<sup>9</sup>. Według Szczepańskiego samotność i osamotnienie to dwa różne stany i postacie ludzkiego bytowania: samotność jest stanem wynikającym z własnego wyboru i jest wyłącznym przebywaniem z sobą samym. Człowiek samotny to człowiek niemający kontaktu z ludźmi, ale mający kontakt z sobą, ze swym światem wewnętrznym. Samotność jest nie tylko poszukiwaniem siebie, ale też umiejętnością koncentracji na swym świecie wewnętrznym i zdobywaniem obojętności wobec świata. Daje człowiekowi niezbędną dystans, odwagę, gotowość rezygnacji i poczucie wewnętrznej samowystarczalności. Osamotnienie zaś to sytuacja, w której człowiek nie znajduje oparcia w innych ani też w swoim świecie wewnętrznym. „Osamotnienie wynika z niedorozwoju świata wewnętrznego, z braku porządku, w którym tworzymy dla siebie samych inny niż zewnętrzny rytm istnienia, inne miary wartości i w którym jesteśmy wolni od klęsk, upokorzeń, tryumfów [...]. Jest to także świat wolny od cierpień zadawanych nam przez innych ludzi”<sup>10</sup>. Lęk przed osamotnieniem jest lękiem przed sobą samym. Z poczucia osamotnienia jest bowiem zawsze wyjście do kontaktu z sobą samym. Jednak „kto boi się dialogu z sobą samym, ten nigdy nie opanuje sztuki przemijania”<sup>11</sup>. Osamotnienie jest jednak stanem trudnym do zdefiniowania. Jest bowiem uwarunkowane przez indywidualne predyspozycje jednostki, a ponadto może przyjmować różne postacie i w specyficzny sposób oddziaływać na ludzi. Pojęcie samotności obejmuje w swym zakresie trzy główne zjawiska:

a) samotność fizyczna – gdy jednostka nie założyła własnej rodziny; gdy osłabły lub wygasły więzi rodzinne na skutek różnych czynników; gdy jednostka z własnej woli dąży do izolacji lub jest izolowana od społeczeństwa. Samotność fizyczną (oprócz konsekwencji negatywnych) można także rozpatrywać od strony pozytywnej: jednostka ma więcej czasu wolnego i swobodę w podejmowaniu decyzji, ma większe możliwości różnorodnych kontaktów kulturalnych, a niezależność materialna pozwala jej na większe wydatki, jednostka ma większą motywację do uczestnictwa w kulturze. Tak rozumiana samotność może być całkowita lub częściowa. Pierwszy rodzaj samotności reprezentują ludzie starzy, chorzy, opuszczeni, w których brak więzi naturalnej łączy się również z brakiem trwałych, osobistych więzi. Druga odnosi się do osób, w których więzi naturalne są zaburzone (lub

<sup>2</sup> J. Rembowski, *Samotność*, dz. cyt.

<sup>3</sup> J. Gajda, *Samotność i kultura*, Warszawa 1987.

<sup>4</sup> M. Łopatkowa, *Samotność dziecka*, Warszawa 1983.

<sup>5</sup> J. G. McGraw, *Samotność: głód bliskości/sensu*, „Zdrowie Psychiczne” 1995 nr 1–2, s. 58–65.

<sup>6</sup> K. Kmieciak-Baran, *Poczucie osamotnienia – charakterystyka zjawiska*, „Przegląd Psychologiczny” 1988 nr 4, s. 1081–1095.

<sup>7</sup> M. Szyszkowska, *Zagubieni w codzienności*, Warszawa 2000.

<sup>8</sup> J. Szczepański, *Sprawy ludzkie*, Warszawa 1984.

<sup>9</sup> Por. J. Szczepański, *Sprawy ludzkie*, dz. cyt., s. 122.

<sup>10</sup> J. Szczepański, *Sprawy ludzkie*, dz. cyt., s. 23.

<sup>11</sup> J. Szczepański, *Sprawy ludzkie*, dz. cyt., s. 22.

ich brak), ale mają trwałe kontakty osobiste z innymi ludźmi<sup>12</sup>. Pozostałe rodzaje samotności są konsekwencją odczuwania przez jednostkę samotności jako stanu negatywnego, z którym nie może sobie dać rady, przez co staje się zgorzkniała i nieprzyjemna, a winą za swoje niepowodzenia obarcza otoczenie;

b) psychiczna – trudna do uchwycenia, jest osobistym i wewnętrznym przeżyciem człowieka. To brak bliskiego kontaktu z drugim człowiekiem, który burzy wewnętrzną równowagę i poczucie bezpieczeństwa. Łukaszewski<sup>13</sup> przyjmuje istnienie dwóch kategorii samotności: obiektywnej i subiektywnej. „Samotność obiektywna to znalezienie się poza nawiasem związków uczuciowych między ludźmi. To życie w kręgu usług, instrumentalności [...] samotność subiektywna, czyli uczucie samotności, to postrzegany deficyt pozytywnych uczuć ze strony innych ludzi, szczególnie ludzi darzonych uczuciem, to postrzeganie swojej izolacji czy przedmiotowości. Na natężenie uczucia przykrej samotności nie ma wpływu zasadność tych przekonań”<sup>14</sup>. Samotność psychiczna może mieć wymiar pozytywny, jeśli stanie się szansą do wglądu w siebie, przeanalizowania swoich osiągnięć i strat, samooceny własnego postępowania i zrozumienia drugiego człowieka przez pryzmat własnych doznań doświadczanego cierpienia;

c) moralna – związana z zaburzoną hierarchią wartości, egoizmem. Polega na oddalaniu się od innych ludzi, co w konsekwencji prowadzi do utraty sensu życia.

Rozwój i związek poczucia osamotnienia ze składnikami osobowości jest wynikiem złożonego procesu. Niewłaściwe jest jednak skoncentrowanie się jedynie na jednostce, gdyż jest ona częścią szeroko rozumianego społeczeństwa. Proces ten jest zatem wypadkową nie tylko cech osobowości, ale także społecznych uwarunkowań. A zatem osamotnienie wiąże się z takimi właściwościami osobowości, jak: niskie poczucie własnej wartości, introwersja, zewnętrzne poczucie kontroli, mała potrzeba przynależności, niska samoocena, wysoki poziom lęku społecznego i ogólnego, nadmierna koncentracja na sobie. Są to uwarunkowania wewnętrzne – psychoegzystencjalne, które mogą przybierać różne formy<sup>15</sup>. Osamotnienie najczęściej jest utożsamiane z następującymi predyspozycjami psychicznymi: niskie poczucie własnej wartości, niedojrzałość emocjonalna, anachroniczny system operacyjny, lęk, introwersja, nadmierna koncentracja na sobie. Do uwarunkowań społecznych zaś wzmagających poczucie osamotnienia należą: rozwój techniki, urbanizacja, tempo życia, rozluźnienie więzów międzyludzkich, anonimowość<sup>16</sup>.

Poczucie osamotnienia spowodowane wyżej wymienionymi czynnikami ma wiele wyznaczników. Są to: zachwianie tradycyjnych wzorców osobowych i systemów wartości, rozbieżność norm moralnych wynikających z wielkości i rozbieżności ról społecznych pełnionych przez jednostkę, brak autorytetów, zmiany modelu rodziny i pozycji jej członków, ścieranie się tradycji z teraźniejszością<sup>17</sup>. Trudności w znalezieniu właściwego dla siebie miejsca w tej rzeczywistości lub nieakceptowanie kierunku przemian stają się źródłem osamotnienia. Najboleśniej problem ten odczuwają dzieci i starsi. Do najczęstszych

<sup>12</sup> Por. J. Gajda, *Samotność i kultura*, dz. cyt.

<sup>13</sup> W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości*, Warszawa 1984.

<sup>14</sup> W. Łukaszewski, *Szanse rozwoju osobowości*, dz. cyt., s. 329–330.

<sup>15</sup> K. Kmiecik-Baran, *Człowiek w sytuacjach samotności a poczucie osamotnienia*, „Zdrowie Psychiczne” 1992 nr 3–4, s. 95–107.

<sup>16</sup> Por. J. Gajda, *Samotność i kultura*, dz. cyt.; J. Koziński, *Człowiek wielowymiarowy*, Warszawa 1996.

<sup>17</sup> J. Gajda, *Samotność i kultura*, dz. cyt., s. 34.

strategii radzenia sobie z poczuciem osamotnienia należą: a) nadaktywność – rzucanie się w wir pracy i dodatkowych obowiązków, co może jeszcze zwiększyć odczucie osamotnienia i izolację od otoczenia<sup>18</sup>; b) zrzucenie maski – próba zmiany relacji z otoczeniem poprzez odsłonięcie najskrytszych myśli, pokazanie swojej „prawdziwej twarzy”, co również może przynieść odwrotny skutek; c) reakcja ucieczki – jednostka, pragnąc uciec przed osamotnieniem, może podporządkować się autorytarnej władzy (w grupie, sekcje), przez co może uzyskać pozorne bezpieczeństwo osobiste oraz kontakty z innymi.

## 2. CHARAKTERYSTYKA PRZYSTOSOWANIA SPOŁECZNEGO

Różnorodność zachodzących przemian cywilizacyjnych w otoczeniu jednostki zmusza ją do aktywnego i elastycznego reagowania na nie. Jest to warunek prawidłowego przystosowania społecznego, umiejętności kierowania własnym życiem oraz realizowania własnych pragnień i potrzeb.

Pojęcie przystosowania społecznego jest pojęciem powszechnie używanym zarówno w języku potocznym, jak i na gruncie wielu dyscyplin naukowych (pedagogika, psychologia, socjologia), dlatego też trudno o jego jednoznaczną definicję. Sam termin „przystosowanie” wywodzi się z nauk biologicznych, w których jest używany na określenie adaptacji organizmu do zmieniających się warunków (wewnętrznych i zewnętrznych) poprzez procesy homeostazy i samoregulacji. Pod wpływem koncepcji behawiorystycznych termin ten został zaadaptowany przez psychologię i w najbardziej ogólnym ujęciu jego znaczenie koncentruje się wokół relacji, jakie łączą jednostkę ze środowiskiem, w którym żyje<sup>19</sup>. Usystematyzowanie tematyki przystosowania jest trudne i przekracza możliwości niniejszego artykułu, dlatego za Zofią Sękowską<sup>20</sup> można podzielić definicje rozpatrujące przystosowanie w kategoriach:

- adaptacji organizmu – definicje podkreślające związek procesu przystosowania z dopasowywaniem, adaptacją. Przystosowanie oznacza tu regulowanie wzajemnych stosunków organizmu z otoczeniem przez zmiany w organizmie stosowne do stanu otoczenia<sup>21</sup>;
- zaspokajania potrzeb – definicje podkreślające związek przystosowania z dążeniem do zaspokajania potrzeb w danym środowisku; organizowanie, kształtowanie i wpływanie na otoczenie. Możliwości przystosowawcze jednostki ujawniają się tu w fakcie tworzenia się indywidualnych form zachowania przystosowawczego w ontogenezie<sup>22</sup>. Dostosowanie się przez zaspokajanie swoich potrzeb może się jednak odbywać w sposób akceptowany

<sup>18</sup> Por. J. Koziński, *Człowiek wielowymiarowy*, dz. cyt., s. 246.

<sup>19</sup> E. Jackowska, *Środowisko rodzinne a przystosowanie społeczne dziecka w młodszym wieku szkolnym*, Warszawa 1980; por. K. Pospiszyl, E. Żabczyńska, *Psychologia dziecka niedostosowanego społecznie*, Warszawa 1980.

<sup>20</sup> Z. Sękowska, *Przystosowanie społeczne młodzieży niewidomej*, Warszawa 1991.

<sup>21</sup> T. Tomaszewski, *Psychologia*, Warszawa 1975, s. 494.

<sup>22</sup> M. Przetacznikowa, J. Kaiser, *Czynniki emocjonalne i społeczne w rozwoju przystosowania człowieka do środowisk*, [w:] *Czynniki rozwoju człowieka: wstęp do ekologii człowieka*, red. N. Waloński, Warszawa 1972, s. 424–447.

społecznie. O przystosowaniu jednostki decyduje więc równowaga między potrzebami człowieka a wymogami otoczenia<sup>23</sup>;

- podejmowania aktywności w grupie społecznej – definicje podkreślające związek przystosowania z postępowaniem zgodnym z normami przyjętymi w danej społeczności, której wpływ na jednostkę może być pozytywny lub negatywny, może przyczyniać się do dobrego lub złego przystosowania społecznego. Jednostka prawidłowo przystosowana konfrontuje wymagania swojego otoczenia z własnymi aktualnymi możliwościami, wnosi inicjatywę pozwalającą jej na włączenie się w aktywność innych ludzi, rozwijając tym samym własną osobowość. Jednostka źle przystosowana ucieka od życia<sup>24</sup>.

Ciekawą koncepcję, łączącą elementy definicyjne z drugiej i trzeciej grupy pojęć, opracował Harrison G. Gough<sup>25</sup>, który ujmując przystosowanie społeczne jako cechy kontaktów interpersonalnych, jakie jednostka podejmuje i zdolna jest nawiązać ze swoim otoczeniem. Przystosowanie jest zatem przez niego rozpatrywane w aspekcie funkcjonowania człowieka w szeroko rozumianym kontekście społecznym i sytuacyjnym. Za kryterium dobrego przystosowania społecznego przyjmuje takie zachowanie, które gwarantuje jednostce optymalne zaspokojenie potrzeb, dając jej przy tym satysfakcję emocjonalną wynikającą z bezkonfliktowych, przyjaznych kontaktów z innymi osobami<sup>26</sup>.

Przystosowania człowiek uczy się w toku własnego doświadczenia przez emocjonalną więź z innymi ludźmi, przez całe swoje życie. Pojawiające się zaś trudności w przystosowaniu przekładają się na stosunki jednostki z innymi ludźmi i na obraz samego siebie, a w konsekwencji do poczucia osamotnienia.

Prawidłowe przystosowanie społeczne jednostki zawsze było w centrum zainteresowania wielu dyscyplin naukowych, gdyż odgrywa ono ogromną rolę w regulacji jej stosunków z otoczeniem. To dzięki prawidłowemu przystosowaniu społecznemu człowiek potrafi nawiązywać relacje z innymi i zaspokajać własne potrzeby (akceptacji, miłości, bezpieczeństwa itd.). Dobra regulacja stosunków jednostki z otoczeniem powoduje, że stosowane przez nią formy zachowań nie zakłócają prawidłowego jej rozwoju<sup>27</sup>. Nieprawidłowe przystosowanie społeczne może natomiast prowadzić do podejrzliwości, unikania bliskich kontaktów społecznych, braku zaufania i lęku. Może też stać się zarzewiem wielu konfliktów, wandalizmu, przestępczości, alkoholizmu, narkomanii, prostytucji, a w konsekwencji prowadzić do poczucia osamotnienia<sup>28</sup>.

Ponieważ przystosowanie odbywa się zawsze w jakiejś grupie społecznej, o jego prawidłowym lub wadliwym przebiegu decyduje wiele powiązanych ze sobą czynników, które – w zależności od opisujących je badaczy – możemy podzielić na:

<sup>23</sup> J. Szałański, *Samoocena młodzieży niedostosowanej społecznie oraz jej niektóre uwarunkowania i korelaty osobowościowe*, Łódź 1989; E. Jackowska, *Środowisko rodzinne...*, dz. cyt.

<sup>24</sup> Z. Skorny, *Mechanizmy regulacyjne ludzkiego działania*, Warszawa 1989; por. W. Bruce, *Osobowość a problemy przystosowania u dzieci*, [w:] *Psychologia wychowawcza*, red. Ch. Skinner, tłum. Z. Obniski, Warszawa 1962, s. 98–122.

<sup>25</sup> H. G. Gough, *CPI. Administrator's guide*, Palo Alto 1987.

<sup>26</sup> J. Kirenko, *Osamotnienie a zdrowie psychiczne*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Gdańskiego – Psychologia” 1991 nr 10, s. 117–129.

<sup>27</sup> T. Tomaszewski, *Psychologia*, Warszawa 1982, s. 493.

<sup>28</sup> Por. M. Sendyk, *Społeczne funkcjonowanie dzieci z poczuciem sieroctwa duchowego*, Kraków 2001; M. Gawęcka, *Poczucie osamotnienia dziecka w rodzinie własnej*, Toruń 2005; B. Urban, *Zachowania dewiacyjne młodzieży w interakcjach rówieśniczych*, Kraków 2005.

## a) Czynniki determinujące trudności w przystosowaniu społecznym:

- wewnętrzne – tkwiące w człowieku (zaburzenia: neurodynamiczne, osobowości, organiczne);
- zewnętrzne: a) związane ze środowiskiem domowym (wykształcenie i status zawodowy rodziców, stan zdrowia, cechy osobowości, metody wychowawcze, relacje interpersonalne); b) związane ze środowiskiem szkolnym (szeroko rozumiane relacje szkolne); c) związane ze środowiskiem rówieńczym<sup>29</sup>.

## b) Czynniki determinujące prawidłowe przystosowanie społeczne:

- właściwa socjalizacja, która zakłada oddziaływanie środowiska społecznego na jednostkę i kształtowanie u niej społecznie pożądaných cech. Dokonuje się to poprzez uczestnictwo jednostki w życiu społecznym i prowadzi do przyswajania przez nią panującego systemu wartości, norm panujących w danym społeczeństwie oraz uczenia się ról społecznych<sup>30</sup>;
- wyposażenie biopsychiczne jednostki, czynniki środowiskowe i aktywność jednostki<sup>31</sup>. Podstawowymi zaś mechanizmami socjalizacji są: a) kontrola wewnętrzna: ocena własnej aktywności z punktu widzenia jej zgodności z oczekiwaniami społeczeństwa; b) kontrola zewnętrzna: nacisk ze strony otoczenia i społeczeństwa;
- rodzina, szkoła i grupy rówieńnicze, których większy lub mniejszy wpływ jest uzależniony od fazy cyklu rozwojowego jednostki<sup>32</sup>;
- procesy internalizacji wartości, norm i reguł zachowania uznanych za cenne przez społeczeństwo<sup>33</sup>, które określają przynależność jednostki do grupy, a także wzmacniają jej tożsamość w relacji do pewnych grup. Internalizacja ról społecznych przejawia się w postawach, pragnieniach i dążeniach<sup>34</sup>.

Z analizy literatury przedmiotu nasuwa się zatem wniosek, że przystosowanie społeczne przebiega w nieustannych i bardzo zróżnicowanych kontekstach społecznych. A ponieważ zarówno człowiek, jak i środowisko, w którym funkcjonuje, podlega nieustannym przemianom, dlatego równie trudno podać jednoznaczne kryteria przystosowania społecznego. Obszerną charakterystykę kryteriów łączących się z przystosowaniem osobistym i społecznym podaje Alexander A. Schneiders<sup>35</sup>. Przystosowanie osobiste w dużej mierze związane jest z: a) wglądem i rozumieniem siebie; b) obiektywizmem w widzeniu własnej osoby i samoakceptacją; c) samokontrolą i samorealizacją; d) integracją osobowościową; e) jasnymi celami i dążeniami; f) adekwatnym systemem wartości, perspektyw i filozofii życia; g) poczuciem humoru; h) poczuciem

<sup>29</sup> R. Kościelak, *Niedostosowanie społeczne – definicje i uwarunkowania*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 1985 nr 10, s. 440–446.

<sup>30</sup> Z. Sękowska, *Przystosowanie społeczne młodzieży niewidomej*, dz. cyt.

<sup>31</sup> L. Pytka, T. Zacharuk, *Zaburzenia przystosowania społecznego dzieci i młodzieży*, Siedlce 1998, s. 54.

<sup>32</sup> Por. B. Tryjarska, *Oddziaływania wychowawcze rodziców a zaburzenia przystosowania dzieci*, [w:] *Wybrane zagadnienia psychologicznej problematyki przystosowania*, red. P. Sawicka, M. Zalewska, Warszawa 1979; D. Wójcik, *Nieprzystosowanie społeczne młodzieży*, Wrocław 1984; K. Pospiszyl, E. Żabczyńska, *Psychologia dziecka...*, dz. cyt.; B. Holynt, *Nieprzystosowanie społeczne dzieci i młodzieży*, Warszawa–Kraków 1989; J. Lubowiecka, *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*, Warszawa 2000; L. Pytka, T. Zacharuk, *Zaburzenia przystosowania...*, dz. cyt.

<sup>33</sup> K. Szczutowska, *Psychospołeczne problemy niedostosowania społecznego*, Bydgoszcz 1993, s. 26.

<sup>34</sup> A. Gołąb, *Wychowanek jako podmiot doświadczeń*, Warszawa 1989.

<sup>35</sup> A. Schneiders, *Personality development and adjustment in adolescence*, Milwaukee (WI) 1960.

odpowiedzialności; i) dojrzałymi reakcjami psychicznymi; j) wartościowymi przyzwyczajeniami; k) brakiem reakcji uniemożliwiających skuteczność działań; l) zdolnością do zmian, elastycznością i łatwością przystosowania. Z przystosowaniem społecznym zaś łączy się: a) uspołecznienie (zainteresowanie innymi); b) zainteresowania w pracy i zabawie; c) zadowolenie z pracy i zabawy; d) właściwa orientacja w rzeczywistości. Za Arkadiuszem Kołodziejem<sup>36</sup> możemy zaś wyróżnić następujące kryteria przystosowania społecznego: a) realistyczna percepcja życia – nieuchronność trudności i braków traktowana realistycznie; b) dojrzałość emocjonalna – obiektywne podejście do problemów, akceptacja porażek i konfliktów; c) dojrzałość społeczna; d) efektywne i społecznie akceptowane reakcje behawioralne. Lesław Pytka<sup>37</sup> uważa zaś, że osoba dobrze przystosowana jest: a) otwarta na nowe doświadczenia życiowe; b) skłonna do zaangażowania się i pełni życia w każdej jego chwili; c) jest ufna w stosunku do świata, ludzi i siebie; d) jest swobodna, wewnętrznie wolna i autonomiczna w myśleniu, odczuwaniu i działaniu; e) jest kreatywna i innowacyjna w kontaktach z otoczeniem. Zbigniew Skorny<sup>38</sup> zaś twierdzi, że osoba dobrze przystosowana: a) zna swoje cele i dążenia; b) konsekwentnie dąży do ich realizacji, co jest dowodem jej emocjonalnej i społecznej dojrzałości. W sytuacjach trudnych potrafi: a) zachować równowagę psychiczną; b) pokonuje konflikty; c) jest w stanie współdziałać z innymi; d) potrafi podporządkowywać się wyznaczonym normom społeczno-moralnym. Poziom przystosowania nie jest jednak stały, ciągle się zmienia i dąży do coraz większej doskonałości.

Uzasadnione zatem wydaje się podjęcie problematyki zawartej w niniejszym artykule, która swoim zakresem obejmuje problem zależności między poczuciem osamotnienia a poziomem przystosowania społecznego. Refleksja naukowa nad przebiegiem obu zjawisk może bowiem przyczynić się do jeszcze lepszego zrozumienia, wyjaśnienia i przeciwdziałania negatywnym skutkom tej rzeczywistości.

### 3. PROBLEMATYKA BADAŃ

Biorąc pod uwagę powyższe, określono, że celem niniejszych badań jest określenie związków między poczuciem osamotnienia a poziomem przystosowania społecznego. W oparciu o przyjęty cel sformułowano w postaci pytań następujące problemy badawcze:

**P1.** Czy istnieje zależność pomiędzy poczuciem osamotnienia (PO) a poziomem przystosowania społecznego (PS)?

**P2.** Bardziej szczegółowo: Jaka istnieje zależność pomiędzy poczuciem osamotnienia (PO) a poziomem przystosowania społecznego (PS)?

W odpowiedzi na tak zadane pytania postawiono następujące hipotezy:

**H1.** Istnieje związek pomiędzy poczuciem osamotnienia (PO) a poziomem przystosowania społecznego (PS).

<sup>36</sup> A. Kołodziej, *Rola grup społecznych i osób znaczących w procesie przystosowania społecznego jednostki*, „Psychologia Wychowawcza” 1973 nr 2, s. 173–179.

<sup>37</sup> L. Pytka, T. Zacharuk, *Zaburzenia przystosowania...*, dz. cyt.

<sup>38</sup> Z. Skorny, *Proces socjalizacji dzieci i młodzieży*, Warszawa 1976; por. A. Schneiders, *Personality development...*, dz. cyt.



**H2.** Z wysokim poziomem poczucia osamotnienia (PO) wiąże się gorsze przystosowanie społeczne (PS) niż z niskim poziomem poczucia osamotnienia (PO).

**H3.** Związek między analizowanymi zmiennymi, tzn. poczuciem osamotnienia (PO) i przystosowaniem społecznym (PS), jest różny u kobiet (K) i mężczyzn (M).

Do zweryfikowania powyższych hipotez w procedurze badawczej zastosowano następujące metody psychometryczne:

- Kalifornijska Skala Poczucia Osamotnienia (UCLA)<sup>39</sup> – do pomiaru poczucia osamotnienia. Jest to wielowymiarowa, czterostopniowa skala składająca się z 20 pozycji (itemów), której wyniki dostarczają informacji o trzech sferach funkcjonowania jednostki: P1 (*intimate others*) – poczucie braku bliskiego, osobistego kontaktu, a zarazem intymnego kontaktu z innymi (brak bliskiego kontaktu). P2 (*social others*) – odzwierciedla zerwanie społecznych więzów z ludźmi (zerwane więzi). P3 (*belonging affiliation*) – opisuje poziom uspołecznienia i przynależność do grupy (uspołecznienie). Druga wersja tej skali jest obecnie powszechnie stosowana, charakteryzuje się wysoką rzetelnością i diagnostycznością, a jej przydatność została potwierdzona w badaniach młodzieży uczącej się i studiującej oraz osób starszych<sup>40</sup>.
- Kalifornijski Inwentarz Psychologiczny (CPI) [Henry G. Gough] – do pomiaru tych cech osobowości, które wyznaczają zachowanie się jednostki w sytuacjach społecznych. Przystosowanie społeczne jest tu rozpatrywane jako funkcjonowanie jednostki w szeroko rozumianym kontekście społecznym i sytuacyjnym. Inwentarz składa się z 480 pytań, które tworzy 18 dwubiegunowych skal, na każdym biegunie znajdują się przeciwstawne sobie cechy psychiczne. Struktura osobowości według Gougha stanowi zespół względnie stałych cech tendencji jednostki do zachowania się i reagowania w sytuacjach społecznych. Podstawowymi więc aspektami funkcjonowania jednostki w warunkach społecznych są: dominacja (Do): pomiar zdolności powodzenia, władczość, wytrwałość i inicjatywa przejawiana w sytuacjach społecznych; towarzyskość (To): identyfikacja osób towarzyskich wychodzących naprzeciw; swoboda towarzyska (St): mierzy równowagę, spontaniczność oraz zaufanie do siebie w sytuacjach społecznych; odpowiedzialność (Od): identyfikuje osoby odpowiedzialne, sumienne, na których można polegać; dobre samopoczucie (Ds): mierzy ogólny nastrój, pozwalając przy tym odróżnić osoby, które udają, że mają zmartwienia i kłopoty, od tych które są rzeczywiście pełne trosk; typowość (Ty): pozwala ocenić, w jakim stopniu reakcje badanego odpowiadają powszechnie przyjętym wzorcom; powodzenie przez niezależność (Pn): mierzy samowystarczalność i niezależność, które oceniane są jako pozytywne, ułatwiające powodzenie; wnikliwość psychologiczna (Wp): pozwala ocenić, w jakim stopniu badany interesuje się przeżyciami innych oraz reaguje na ich potrzeby i motywy; chęć podobania się (Po): pozwala wykryć osoby, które usiłują robić dobre wrażenie na innych,

<sup>39</sup> D. W. Russell, *UCLA Loneliness Scale (Version 3): reliability, validity, and factor structure*, „Journal of Personality Assessment” 66 (1996), s. 20–40.

<sup>40</sup> Por. J. Rembowski, *Przyczynek do zjawiska samotności*, „Problemy Rodziny” 1991 nr 4, s. 1–6; J. Rembowski, *Psychologiczne badania nad samotnością*, „Psychologia Wychowawcza” 1991 nr 5, s. 409–416.

i te, które autentycznie są wrażliwe na opinię innych; ambicja (Am): jest miarą potencjalnych zdolności jednostki do zrobienia kariery uwzględniającą cechy potrzebne do osiągnięcia dobrego statusu społecznego; opanowanie (Op): służy do pomiaru zdolności kierowania i kontrolowania siebie oraz wskazuje na brak impulsywności i egocentryczności; poczucie własnej wartości (Pw): mierzy samoakceptację oraz zdolność niezależnego myślenia i działania; tolerancja (Tl): mierzy tolerancyjną, akceptującą i nieoceniającą postawę wobec innych; uspołecznienie (Us): wskazuje na stopień społecznej dojrzałości, a zwłaszcza równowagi jednostki w stosunku do otoczenia; powodzenie przez konformizm (Pk): mierzy cechy, które ułatwiają powodzenie i są społecznie aprobowane; wydajność umysłowa (Wu): mierzy stopień wydajności intelektualnej, jaką przejawia aktualnie osoba badana; kobiecość (Kb): pozwala na uchwycenie zainteresowań i cech związanych z „kobiecością” lub „męskością”; giętkość (Rz): mierzy niezależność myślenia i społecznego zachowania.

Wszystkie skale zostały podzielone na cztery kategorie uwzględniające główne aspekty osobowości: Kategoria I – miara zrównoważenia, wpływu na innych i pewności siebie (Do, Am, To, St, Pw, Ds); Kategoria II – miara uspołecznienia, dojrzałości i odpowiedzialności (Od, Us, Op, T, Po, Ty); Kategoria III – miara powodzenia i wydajności umysłowej (Pk, Pn, Wu); Kategoria IV – miara sposobu myślenia i typu zainteresowań (Wp, Rz, Kb). Tłumaczenia na język polski dokonała Zofia Płużek. Normalizację w Polsce przeprowadzono na podstawie wyników 516 osób. Normy są wyrażone na skali tenowej. Rzetelność testu ustalono na podstawie dwukrotnych badań w odstępie trzech tygodni. Trafność testu na polskiej wersji nie została dotychczas sprawdzona<sup>41</sup>.

Badaniami objęto 100 dorosłych w wieku od 21 do 50 lat (60 K, 40 M). W celu określenia związków zachodzących między poczuciem osamotnienia a poziomem przystosowania społecznego skorelowano wyniki badanych w trzech wymiarach poczucia osamotnienia: brak bliskiego kontaktu, zerwane więzi, uspołecznienie z wymiarami przystosowania społecznego. Analizę uzyskanych wyników w postaci współczynników korelacji (r-Pearsona) oraz poszczególnych poziomów istotności zaprezentowano w poniżej zamieszczonych tabelach oraz dokonano analizy ilościowej i jakościowej uzyskanych wyników.

## 4. WYNIKI

### 4.1. BRAK BLISKIEGO KONTAKTU A PRZYSTOSOWANIE SPOŁECZNE (PS)

Stwierdzenia wchodzące w skład tego czynnika określają siłę i społeczno-emocjonalny dystans z grupą, odzwierciedlający stopień poczucia osamotnienia. Uzyskanie wysokich wyników w tym wymiarze świadczy o odczuwaniu braku bliskiego, osobistego kontaktu z grupą, poczuciu niezrozumienia, opuszczenia i odizolowania od innych, przekonaniu,

<sup>41</sup> J. Śliwak, E. Hajduk, *Przystosowanie społeczne osób o różnym poziomie altruizmu*, „Roczniki Filozoficzne” 44 (1996) 4, s. 171–193.

że poglądy i zainteresowania jednostki nie są podzielane przez grupę, poczuciu powierzchowności i braku satysfakcji z kontaktów z innymi, co sprawia, że jednostka czuje się nieszczęśliwa. Niska satysfakcja z kontaktów oznacza zatem wysoki stopień poczucia osamotnienia.

Tabela 1. Współczynniki korelacji (r-Pearsona) poziomu poczucia osamotnienia (brak bliskiego kontaktu) z wymiarami skali przystosowania społecznego (Inwentarz CPI): w całej badanej populacji (n=100) oraz podgrupach kobiet (n=60) i mężczyzn (n=40).

WYMIARY PRZYSTOSOWANIA SPOŁECZNEGO	BRAK BLISKIEGO KONTAKTU					
	grupa ogólna K+M (n=100)		kobiety (n=60)		mężczyźni (n=40)	
	r	p	r	p	r	p
1. dominacja (Do)	-.193	.050	-.248	.050	-.156	n. i.
2. towarzyskość (To)	-.274	.006	-.296	.022	-.264	n. i.
3. swoboda towarzyska (St)	-.238	.017	-.307	.017	-.166	n. i.
4. odpowiedzialność (Od)	-.043	n. i.	-.090	n. i.	.014	n. i.
5. dobre samopoczucie (Ds)	-.311	.002	-.342	.007	-.334	.035
6. typowość (Ty)	-.016	n. i.	.001	n. i.	-.005	n. i.
7. powodzenie przez niezależność (Pn)	-.224	.015	-.178	n. i.	-.348	.028
8. wnikliwość psychologiczna (Wp)	-.138	n. i.	-.180	n. i.	-.112	n. i.
9. chęć podobań się (Po)	-.281	.005	-.241	n. i.	-.381	.015
10. ambicja (Am)	-.190	.050	-.281	.030	-.150	n. i.
11. opanowanie (Op)	-.140	n. i.	-.048	n. i.	-.296	n. i.
12. poczucie własnej wartości (Pw)	-.326	.001	-.319	.013	-.310	.050
13. tolerancja (Tl)	-.339	.001	-.293	.023	-.446	.004
14. uspołecznienie (Us)	-.155	n. i.	-.050	n. i.	-.248	n. i.
15. powodzenie przez konformizm (Pk)	-.363	.000	-.374	.003	-.343	.030
16. wydajność umysłowa (Wu)	-.439	.000	-.398	.002	-.515	.001
17. kobiecość (Kb)	-.048	n. i.	.104	n. i.	.124	n. i.
18. giętkość (Rz)	-.238	.017	-.309	.016	-.217	n. i.

W grupie ogólnej korelacje na poziomie istotnym statystycznie wykazało 12 (na 18) wymiarów PS: Wu, Pk, Tl, Pw, Ds oraz Po, To, Pn, Rz, St oraz statystycznie najsłabszy związek z Do i Am. Wszystkie powiązania mają charakter ujemny, a zatem im osoba bardziej doświadcza braku bliskich kontaktów, tym osiąga niższe wyniki w zakresie wyżej wymienionych wymiarów.

W podgrupie kobiet (K) odnotowano 10 istotnych korelacji z wymiarami PS: Wu, Pk, Ds, Pw, Rz, St, To, Tl oraz statystycznie najsłabszy związek z Do i Am. W podgrupie mężczyzn (M) odnotowano 7 istotnych statystycznie związków z wymiarami PS: Wu, Tl, Po, Pn, Pk, Ds, Pw. Wszystkie powiązania również mają charakter ujemny. W podgrupie M zaobserwowano statystycznie istotne różnice w wymiarach Pn i Po (których nie odnotowano w podgrupie K).

A zatem osoby nieusatisfakcjonowane z kontaktów z innymi, mające poczucie opuszczenia i izolacji od innych są niepewne oraz mają słaby wgląd w siebie, co powoduje trudności ze zrozumieniem siebie i innych; w stosunku do nowo poznanych ludzi są ostrożne, podejrzliwe, zdystansowane oraz nadmiernie krytyczne; nie dążą do kontaktów społecznych i nie wykazują potrzeby aprobaty społecznej; unikają sytuacji powodujących napięcie, ponieważ łatwo ulegają dezorganizacji na skutek sytuacji stresowej; brak im umiejętności kierowania sobą czy samodyscypliny; w nowych, nieznanych sytuacjach społecznych mogą przejawiać skrępowanie, nieśmiałość i pasywność; są zajęte sobą, przez co potrzeby i pragnienia innych mało ich obchodzą; są bardzo wrażliwe na opinię innych, uległe i skłonne do podporządkowania się autorytetowi; są pracowite i rozważne, ale nie potrafią bronić własnych interesów; nie wykazują cech przywódczych i nie lubią rywalizacji; podejmowane przez nich działania nie są zorganizowane, a brak wytrwałości sprawia, że mają niskie osiągnięcia; w działaniu i myśleniu są mało twórcze, przejawiają raczej konwencjonalizm, mają wąski zakres zainteresowań.

Kobiety charakteryzuje: większa skłonność do zmartwień; brak zdecydowania przy podejmowaniu wyborów i decyzji; większa od M wrażliwość na opinię innych; w nowych sytuacjach przejawiają skrępowanie, nieśmiałość i niepewność; są rozważne, umiarkowane i cierpliwe.

Mężczyźni są natomiast bardziej od K zajęci własną osobą; nie interesują się pragnieniami i potrzebami innych osób; są powściągliwi, zdystansowani oraz ostrożni i czujni wobec nowo poznanych osób; brak wglądu może utrudniać im zrozumienie siebie i osób z otoczenia.

Podobne wnioski uzyskano w innych badaniach: a) brak powiązań społecznych jest jednym z głównych czynników braku odporności na sytuacje trudne (Brown i współpracownicy); b) osoby doświadczające poczucia osamotnienia w sytuacjach trudnych: mają podwyższony poziom lęku (Maroldo), wykazują spadek aktywności ogólnej i społecznej (Jones i współpracownicy), doświadczają uczucia emocjonalnego rozbitcia (Nerviano i Gross), istnieje związek między osamotnieniem a introwersją oraz małą pewnością siebie (Hojat, Peplau, Goldston); c) osoby osamotnione w kontaktach z innymi charakteryzuje: koncentracja na sobie i nieudzielanie wsparcia innym (Weiss), zamkniętość „ja” (Stockes), niski poziom altruizmu (Jones i współpracownicy)<sup>42</sup>.

#### 4.2. ZERWANE WIĘZI A PRZYSTOSOWANIE SPOŁECZNE (PS)

Stwierdzenia wchodzące w skład tego czynnika określają poziom poczucia osamotnienia (PO) badany przez społeczny kontakt z osobami z najbliższego otoczenia oraz z grupą jako całością. Uzyskanie wysokich wyników w tym wymiarze oznacza, że w otoczeniu jednostki brak osób, z którymi byłaby mocno emocjonalnie związana, z którymi czułaby się blisko i które by ją rozumiały, jednostka nie ma się do kogo zwrócić, gdy jest w potrzebie.

<sup>42</sup> Por. K. Kmieciak-Baran, *Poczucie osamotnienia...*, dz. cyt., s. 1079–1098.

Tabela nr 2. Współczynniki korelacji (r-Pearsona) poziomu poczucia osamotnienia (zerwane więzi) z wymiarami skali przystosowania społecznego (Inwentarz CPI): w całej badanej populacji (n=100) oraz podgrupach kobiet (n=60) i mężczyzn (n=40).

WYMIARY PRZYSTOSOWANIA SPOŁECZNEGO	ZERWANE WIĘZI					
	grupa ogólna K+M (n=100)		kobiety (n=60)		mężczyźni (n=40)	
	r	p	r	p	r	p
1. dominacja (Do)	-.166	n. i.	-.278	.032	-.062	n. i.
2. towarzyskość (To)	-.341	.001	-.520	.000	-.131	n. i.
3. swoboda towarzyska (St)	-.215	.031	-.531	.010	-.073	n. i.
4. odpowiedzialność (Od)	-.117	n. i.	-.125	n. i.	-.120	n. i.
5. dobre samopoczucie (Ds)	-.212	.034	-.289	.025	-.213	n. i.
6. typowość (Ty)	-.127	n. i.	-.116	n. i.	-.095	n. i.
7. powodzenie przez niezależność (Pn)	-.212	.034	-.177	n. i.	-.295	.064
8. wnikliwość psychologiczna (Wp)	-.083	n. i.	-.174	n. i.	-.010	n. i.
9. chęć podobań się (Po)	-.167	n. i.	-.258	.046	-.131	n. i.
10. ambicja (Am)	-.099	n. i.	-.226	n. i.	-.041	n. i.
11. opanowanie (Op)	-.110	n. i.	-.079	n. i.	-.202	n. i.
12. poczucie własnej wartości (Pw)	-.262	.008	-.334	.009	-.151	n. i.
13. tolerancja (Tl)	-.273	.006	-.270	.037	-.350	.027
14. uspołecznienie (Us)	-.186	n. i.	-.128	n. i.	-.200	n. i.
15. powodzenie przez konformizm (Pk)	-.234	.019	-.277	.032	-.162	n. i.
16. wydajność umysłowa (Wu)	-.263	.008	-.320	.013	-.259	n. i.
17. kobiecość (Kb)	-.104	n. i.	-.095	n. i.	.074	n. i.
18. giętkość (Rz)	-.086	n. i.	-.116	n. i.	-.128	n. i.

W grupie ogólnej korelacje na poziomie istotnym statystycznie wykazało 8 (na 18) wymiarów PS: To, Tl, Wu, Pw, Pk, St oraz Ds i Pn. Wszystkie powiązania mają charakter ujemny, a zatem im bardziej osoba ma poczucie zerwanych więzi, tym niższe osiąga wyniki w zakresie wyżej wymienionych wymiarów.

W podgrupie kobiet (K) odnotowano 9 istotnych korelacji z wymiarami PS: To, Pw, St, Wu, Ds, Do, Pk, Tl, Po. Największą istotność uzyskano w czynniku To, zaś czynnik Do jest charakterystyczny jedynie dla K (i różnicuje tę podgrupę od grupy M).

W podgrupie mężczyzn (M) liczba i siła powiązań jest mniejsza niż w pozostałych grupach (ogólna, K). Odnotowano jedynie 2 istotne korelacje z wymiarami PS: To i Tl. Powiązania mają charakter ujemny, zatem im bardziej M doświadczają PO (zerwane więzi), tym niższe wyniki uzyskują w wymiarach To i Tl.

A zatem jednostka niebędąca z nikim mocno emocjonalnie związana nie dąży do kontaktów społecznych; trzyma się na uboczu, lecz jednocześnie jest bardzo wrażliwa na opinię innych; wobec nowo poznanych osób wykazuje podejrzliwość, rezerwę i daleko posuniętą ostrożność; nie ufa sobie i innym, wobec których jest nadmiernie krytyczna; nie ma wglądu, co utrudnia jej rozumienie siebie; w sytuacjach stresowych łatwo ulega

dezorganizacji; ma trudności w kierowaniu sobą, zaś podejmowanie decyzji sprawia jej wiele kłopotu; w myśleniu jest konwencjonalna i powierzchowna.

Kobiety są bardziej od mężczyzn rozważne, spokojne i cierpliwe; nie wykazują cech władczych; są skłonne unikać sytuacji powodujących napięcie, zmuszających do szybkiego podejmowania decyzji; są powolne i mało wytrwałe w działaniu; brak im samodyscypliny i zdolności efektywnego kierowania sobą; przejawiają brak aspiracji i wiary we własne siły; unikają kontaktów społecznych, lecz są bardzo wrażliwe na opinię innych; mają niską samoocenę; przejawiają poczucie winy i wstydu.

Mężczyźni są bardziej od kobiet czujni, ostrożni oraz krytyczni i podejrzliwi wobec nowo poznanych osób, do których odnoszą się z dystansem, nie darzą ich zaufaniem; są powściągliwi, bardziej od K skłonni do uległości i podporządkowania się wobec autorytetu.

Powyższe charakterystyki dobrze korespondują z rezultatami uzyskanymi w innych badaniach, z których wynika, że osamotnienie jest związane: z nieśmiałością, płochliwością, bojaźliwością (Cheek, Bush, Maroldo), z małym zaufaniem do innych (Jones), z podejrzliwością i zahamowaniem (Eisemann), z brakiem wiary we własne możliwości, a co za tym idzie z brakiem celów w życiu (Jones i współpracownicy)<sup>43</sup>.

#### 4.3. USPOŁECZNIE NIE A PRZYSTOSOWANIE SPOŁECZNE (PS)

Stwierdzenia wchodzące w skład tego czynnika określają poziom uspołecznienia i przynależność jednostki do grupy. Uzyskanie wysokich wyników w tym wymiarze świadczy o tym, że jednostka czuje się samotna, nie może znaleźć towarzystwa, gdy tego chce lub potrzebuje, ma przekonanie, że nie pasuje do otaczających ją ludzi, bo nie ma z nimi zbyt wiele wspólnego, nie czuje się częścią grupy przyjaciół czy znajomych.

Tabela nr 3. Współczynniki korelacji (r-Pearsona) poziomu poczucia osamotnienia (uspołecznienie) z wymiarami skali przystosowania społecznego (Inwentarz CP): w całej badanej populacji (n=100) oraz podgrupach kobiet (n=60) i mężczyzn (n=40).

WYMIARY PRZYSTOSOWANIA SPOŁECZNEGO	USPOŁECZNIE NIE					
	grupa ogólna K+M (n=100)		kobiety (n=60)		mężczyźni (n=40)	
	r	p	r	p	r	p
1. dominacja (Do)	-.191	.050	-.213	n. i.	-.192	n. i.
2. towarzyskość (To)	-.335	.001	-.395	.002	-.253	n. i.
3. swoboda towarzyska (St)	-.186	n. i.	-.217	n. i.	-.152	n. i.
4. odpowiedzialność (Od)	-.052	n. i.	-.219	n. i.	-.222	n. i.
5. dobre samopoczucie (Ds)	-.240	.016	-.432	.001	-.050	n. i.
6. typowość (Ty)	-.040	n. i.	-.175	n. i.	.197	n. i.
7. powodzenie przez niezależność (Pn)	-.135	n. i.	-.151	n. i.	-.124	n. i.
8. wnikliwość psychologiczna (Wp)	-.122	n. i.	-.092	n. i.	-.190	n. i.

<sup>43</sup> Por. K. Kmiecik-Baran, *Poczucie osamotnienia...*, dz. cyt., s. 1079–1098.

9. chęć podobań się (Po)	-.231	.021	-.230	n. i.	-.289	n. i.
10. ambicja (Am)	-.160	n. i.	-.254	.050	-.088	n. i.
11. opanowanie (Op)	-.076	n. i.	-.109	n. i.	-.046	n. i.
12. poczucie własnej wartości (Pw)	-.310	.002	-.302	.019	-.303	.050
13. tolerancja (Tl)	-.292	.003	-.304	.018	-.317	.046
14. uspołecznienie (Us)	-.081	n. i.	-.161	n. i.	-.094	n. i.
15. powodzenie przez konformizm (Pk)	-.187	n. i.	-.301	.019	-.010	n. i.
16. wydajność umysłowa (Wu)	-.196	.050	-.249	.050	-.169	n. i.
17. kobiecość (Kb)	-.022	n. i.	-.113	n. i.	.251	n. i.
18. giętkość (Rz)	-.113	n. i.	-.076	n. i.	-.213	n. i.

W grupie ogólnej korelacje na poziomie istotnym statystycznie wykazało 7 (na 18) istotnych korelacji z wymiarami PS: To, Pw, Tl, Ds, Wu oraz Po i Do (które nie występują ani w podgrupie K, ani M). Wszystkie powiązania mają charakter ujemny, a zatem im osoba bardziej doświadcza braku uspołecznienia, tym osiąga niższe wyniki w zakresie wyżej wymienionych wymiarów.

W podgrupie kobiet (K) odnotowano 4 istotne korelacje z wymiarami PS: Ds, To, Tl, Pw oraz mniej istotne: Am i Wu. W podgrupie K są też obecne powiązania, które nie występują w innych grupach: Pk i Am.

W podgrupie mężczyzn (M) liczba i siła powiązań jest mniejsza niż w pozostałych grupach (ogólna, K). Odnotowano jedynie 2 istotne korelacje z wymiarami PS: Tl i Pw. Powiązania te mają charakter ujemny, a zatem im bardziej M doświadcza PO (uspołecznienie), tym niższe wyniki uzyskują w wymiarach Tl i Pw.

A zatem osoby przekonane o tym, że nie są rozumiane i akceptowane przez innych, że nie pasują do otaczających ich ludzi, są bardzo ostrożne; brak im samoakceptacji i wiary we własne siły, co prowadzi do apatii i zrezygnowania; nie dążą do kontaktów społecznych; nie wykazują inicjatywy oraz cech przywódczych; są konwencjonalne i powolne zarówno w myśleniu, jak i w działaniu; są mało ambitne i nieporadne; nie ufają obcym, wobec których są podejrzliwi i ostrożni; przejawiają trudności w kierowaniu sobą, ponieważ brak im samodyscypliny.

Kobiety charakteryzuje: pasywność, nieśmiałość i skrepowanie; w nowych, nieznanach sytuacjach czują się niezręcznie i są nieporadne; nie dążą do kontaktów społecznych; są pełne rezerwy; dominującą postawą jest postawa obronna; są wrażliwe na opinię innych; łagodne i powolne w działaniu; cenią sobie spokój; są konwencjonalne, systematyczne i wytrwałe w działaniu, choć mało ambitne i niepewne siebie; pesymistycznie patrzą na swoją przyszłość zawodową.

Mężczyzn charakteryzuje: konwencjonalizm w myśleniu oraz wąski zakres zainteresowań; wobec nowo poznanych osób są bardzo ostrożni, podejrzliwi oraz powściągliwi; charakteryzują się niską samoakceptacją, przejawiają poczucie winy i wstydu.

Podobne wnioski uzyskano w innych badaniach: a) istnieje ścisły związek pomiędzy osamotnieniem a niezadowoleniem z siebie oraz niską samooceną (Goswick, Jones); b) osamotnienie wiąże się z nieśmiałością, lękiem społecznym, brakiem poczucia pewności siebie, a także małą otwartością (Jones)<sup>44</sup>.

<sup>44</sup> Por. K. Kmiciek-Baran, *Poczucie osamotnienia...*, dz. cyt., s. 1079–1098.

## PODSUMOWANIE

Wyniki uzyskanych badań jednoznacznie wykazały związek między wyodrębnionymi wymiarami przystosowania społecznego mierzonego testem CPI (Kalifornijski Inwentarz Psychologiczny) a wymiarami poczucia osamotnienia badanego przy pomocy Kalifornijskiej Skali Poczucia Osamotnienia (UCLA) (H1). Najwięcej istotnych statystycznie powiązań odnotowano pomiędzy poczuciem osamotnienia rozumianym jako brak bliskiego kontaktu, a 12 wymiarami przystosowania społecznego i były to zależności bardzo istotne lub istotne statystycznie. Zerwane więzi i uspołecznienie, pozostałe wymiary poczucia osamotnienia, miały odpowiednio 8 i 7 powiązań na poziomie istotnym statystycznie. Wszystkie stwierdzone zależności istotne statystycznie mają charakter ujemny, co świadczy o tym, że osoby uzyskujące wysokie wyniki w skali poczucia osamotnienia wykazują niższe wyniki w wymiarach przystosowania społecznego. Można zatem sądzić, że z wysokim poziomem poczucia osamotnienia idzie w parze gorsze przystosowanie społeczne (H2).

Analiza powiązań na poziomie podgrup wyodrębnionych ze względu na płeć pozwala zauważyć, że w przypadku kobiet istnieje zdecydowanie więcej powiązań między omawianymi zmiennymi niż u mężczyzn. Każdy z wymiarów poczucia osamotnienia wykazuje istotną statystycznie zależność z 6 wymiarami PS (To, Ds, Pw, Tl, Pk, Wu). W przypadku mężczyzn zaś najbardziej charakterystyczne są czynniki zerwane więzi i uspołecznienie, gdzie stwierdzono jedynie po 2 istotne powiązania z wymiarami przystosowania społecznego. Powiązania te, mimo iż są statystycznie istotne, nie wykazują zbyt silnej zależności. Doświadczenie braku bliskiego kontaktu z innymi ludźmi i poczucie zerwanych więzi nie mają zatem tak negatywnego wpływu na ich przystosowanie społeczne jak u kobiet (H3). Natomiast każdy z wymiarów poczucia osamotnienia wykazuje istotną statystycznie zależność z jednym wymiarem przystosowania społecznego tzn. tolerancją (To). Powiązania w grupie ogólnej doświadczających zerwanych więzi i uspołecznienia wydają się w dużej mierze pochodnymi powiązań w podgrupie kobiet, gdyż w podgrupie mężczyzn tak wielu powiązań nie wykryto (wyjątek: Tl, Pn, Pw).

Uzyskane w niniejszych badaniach wyniki zdają się dobrze korespondować z wynikami Jacka Śliwaka, Beaty Zarzyckiej i Anny Dziduch<sup>45</sup>, którzy stwierdzili, że wzrost poczucia osamotnienia wiąże się z pogorszeniem relacji z innymi ludźmi i postawami obronnymi. Wyższe poczucie osamotnienia koreluje pozytywnie z samoświadomością indywidualną i obronną, czyli taką, w której człowiek skoncentrowany jest na sobie i swoich sprawach, na osobistych celach, problemach, planach.

Z kolei w innych badaniach Jacka Śliwaka, Beaty Zarzyckiej i Klauddii Krakowiak<sup>46</sup>, również dobrze wpisujących się w wyniki prezentowanych tu badań, odnotowano pozytywną korelację między poziomem poczucia osamotnienia a poziomem i strukturą niepokoju. Najczęściej z poczuciem osamotnienia wiążą się takie wymiary niepokoju jak napięcie wewnętrzne (Q4) i obwinianie siebie (O), choć odnotowano również powiązania

<sup>45</sup> J. Śliwak, B. Zarzycka, A. Dziduch, *Poczucie osamotnienia a typ samoświadomości*, „Przegląd Psychologiczny” 54 (2011) 3, s. 241–253; por. J. Śliwak E. Hajduk, *Przystosowanie społeczne osób o różnym poziomie altruizmu*, dz. cyt., 4, s. 171–193.

<sup>46</sup> J. Śliwak, B. Zarzycka, K. Krakowiak, *Poczucie osamotnienia a poziom i struktura niepokoju u osób przebywających w Domach Spokojnej Starości*, Lublin 2015 [w druku].



z niepokojem ogólnym, a w podgrupie kobiet pojedyncze powiązania z czynnikiem C (nie-równoważenie uczuciowe) i L (paranoidalna nieufność).

Podsumowując, należy stwierdzić, że istnieje związek między poczuciem osamotnienia a przystosowaniem społecznym. Związek ten ma charakter ujemny, a zatem wysoki poziom poczucia osamotnienia wiąże się ze słabszym przystosowaniem społecznym. Ponadto odnotowano, że powiązania między poczuciem osamotnienia a przystosowaniem społecznym są różne w podgrupach kobiet i mężczyzn.

Reasumując, należy zauważyć potrzebę prowadzenia dalszych badań w analizowanym zakresie. Perspektywa dalszych badań mogłaby obejmować kilka spraw. Na przykład postulatem odnośnie do dalszych badań byłoby przebadanie znacznie większej grupy niż ta zaprezentowana w niniejszych badaniach. Autorzy opracowania mają świadomość, że próba badawcza, a szczególnie podgrupy wyodrębnione ze względu na płeć, nie są zbyt liczne i dlatego uzyskane wyniki należy traktować ostrożnie. Choć przy tej okazji należałoby podkreślić, że prowadzone tu badania, ze względu na wielkość testu (480 pytań) były bardzo trudne i żmudne i w niektórych przypadkach trwały kilka godzin.

Z uzyskanych w tym programie badawczym wyników wyłania się ważny aspekt praktyczny. Lekarze, wychowawcy, pedagodzy, psychologowie powinni zauważyć, że obniżając poczucie osamotnienia, chociażby przez rozbudowywanie relacji międzyludzkich, możliwość kontaktu z rodziną i bliskimi, można poprawić społeczne funkcjonowanie człowieka, a lepsze przystosowanie społeczne to przecież w końcu poprawa zdrowia psychicznego i poprawa jakości życia.

Współczesny świat stawia przed ludźmi nowe wyzwania. Dynamiczny rozwój techniki, zmiany społeczne i gospodarcze niosą ze sobą ryzyko osamotnienia człowieka, a także wymagają od niego przystosowania się do zachodzących przemian. Zatem badania nad jednostkowymi konsekwencjami poczucia osamotnienia oraz trudnościami w przystosowaniu odpowiadają problematyce współczesnego człowieka i powinno się je prowadzić we wszystkich grupach wiekowych.

## LITERATURA

- Bruce W. *Osobowość a problemy przystosowania u dzieci*, [w:] *Psychologia wychowawcza*, red. Ch. Skinner, tłum. Z. Obniski, Warszawa 1962, s. 98–122.
- Gajda J., *Samotność i kultura*, Warszawa 1987.
- Gawęcka M., *Poczucie osamotnienia dziecka w rodzinie własnej*, Toruń 2005.
- Gołąb A., *Wychowanek jako podmiot doświadczeń*, Warszawa 1989.
- Gough H. G. *CPI. Administrator's guide*, Palo Alto 1987.
- Hołyst B., *Nieprzystosowanie społeczne dzieci i młodzieży*, Warszawa–Kraków 1989.
- Jackowska E., *Środowisko rodzinne a przystosowanie społeczne dziecka w młodszym wieku szkolnym*, Warszawa 1980.
- Kirenko J., *Osamotnienie a zdrowie psychiczne*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Gdańskiego – Psychologia” (1991) 10, s. 117–129.
- Kmieciak-Baran K., *Poczucie osamotnienia – charakterystyka zjawiska*, „Przegląd Psychologiczny” (1988) 4, s. 1079–1098.
- Kmieciak-Baran K., *Człowiek w sytuacjach samotności a poczucie osamotnienia*, „Zdrowie Psychiczne” (1992) 3–4, s. 95–107.

- Kołodziej A., *Rola grup społecznych i osób znaczących w procesie przystosowania społecznego jednostki*, „Psychologia Wychowawcza” (1973) 2, s. 173–179.
- Kościelak R., *Niedostosowanie społeczne – definicje i uwarunkowania*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” (1985) 10, s. 440–446.
- Kozielecki J., *Człowiek wielowymiarowy*, Warszawa 1996.
- Lubowiecka J., *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*, Warszawa 2000.
- Łopatkowa M., *Samotność dziecka*, Warszawa 1983.
- Łukaszewski W., *Szanse rozwoju osobowości*, Warszawa 1984.
- McGraw J. G., *Samotność: głód bliskości/sensu*, „Zdrowie Psychiczne” (1995) 1–2, s. 58–65.
- Pospiszyl K., Żabczyńska E., *Psychologia dziecka niedostosowanego społecznie*, Warszawa 1980.
- Przetacznikowa M., Keiser J., *Czynniki emocjonalne i społeczne w rozwoju przystosowania człowieka do środowiska*, [w:] *Czynniki rozwoju człowieka: wstęp do ekologii człowieka*, red. N. Waloński, Warszawa 1972, s. 553–577.
- Pytko L., Zacharuk T., *Zaburzenia przystosowania społecznego dzieci i młodzieży*, Siedlce 1998.
- Rembowski J., *Przyczynki do zjawiska samotności*, „Problemy Rodziny” (1991) 4, s. 1–6.
- Rembowski J., *Psychologiczne badania nad samotnością*, „Psychologia Wychowawcza” (1991) 5, s. 409–416.
- Rembowski J., *Samotność*, Gdańsk 1992.
- Schneiders A., *Personality development and adjustment in adolescence*, Milwaukee (WI) 1960.
- Sendyk M., *Społeczne funkcjonowanie dzieci z poczuciem sieroctwa duchowego*, Kraków 2001.
- Sękowski Z., *Przystosowanie społeczne młodzieży niewidomej*, Warszawa 1991.
- Skorny Z., *Mechanizmy regulacyjne ludzkiego działania*, Warszawa 1989.
- Skorny Z., *Proces socjalizacji dzieci i młodzieży*, Warszawa 1976.
- Szałański J., *Samoocena młodzieży niedostosowanej społecznie oraz jej niektóre uwarunkowania i korelaty osobowościowe*, Łódź 1989.
- Szczepański J., *Sprawy ludzkie*, Warszawa 1984.
- Szczutowska K., *Psychospołeczne problemy niedostosowania społecznego*, Bydgoszcz 1993.
- Szyszkowska M., *Zagubieni w codzienności*, Warszawa 2000.
- Śliwak J., Hajduk E., *Przystosowanie społeczne osób o różnym poziomie altruizmu*, „Roczniki Filozoficzne” 44 (1996) 4, s. 171–193.
- Śliwak J., Zarzycka B., Dziduch A., *Poczucie osamotnienia a typ samoświadomości*, „Przegląd Psychologiczny” 54 (2011) 3, s. 241–253.
- Śliwak J., Zarzycka B., Krakowiak K., *Poczucie osamotnienia a poziom i struktura niepokoju u osób przebywających w domach spokojnej starości*, Lublin 2014.
- Tomaszewski T., *Psychologia*, Warszawa 1975.
- Tomaszewski T., *Psychologia*, Warszawa 1982.
- Urban B., *Zachowania dewiacyjne młodzieży w interakcjach rówieśniczych*, Kraków 2005.
- Wójcik D., *Nieprzystosowanie społeczne młodzieży*, Wrocław 1984.