

JOANNA WRÓTNIAK

Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

ORCID – 0000-0002-0492-4396

SAMOOCENA A POCZUCIE SAMOTNOŚCI MŁODYCH DOROSŁYCH*

Wprowadzenie: Narastające w zawrotnym tempie poczucie samotności należy traktować jako jedno z kluczowych wyzwań współczesności, wobec którego nie możemy przechodzić obojętnie. To, w jaki sposób młodzi ludzie radzą sobie z doświadczaniem samotności, jak ją przeżywają i postrzegają, zależy w dużej mierze od ich subiektywnego postrzegania i oceny własnej osoby oraz przekonania o własnej wartości.

Cel badań: W niniejszej pracy zaprezentowano badania własne, których celem było przedstawienie analizy związku samooceny i poczucia samotności młodych dorosłych. Badaniami objęto 314 osób w przedziale wiekowym 18–33 lata.

Metoda badań: Posłużono się metodą sondażu diagnostycznego. W badaniu zastosowano następujące narzędzia badawcze: *Rosenberg Self-Esteem Scale* (SES) oraz Zrewidowaną Skalę Samotności R-UCLA.

Wyniki: Średnia wyniku samooceny globalnej wyniosła $M = 27,7$ na 40 możliwych, przy minimalnym rezultacie wynoszącym 10 punktów. Wyniki badań wskazują, że blisko 50% badanych odznacza się bardzo niską i niską samooceną (154 respondentów). Ponad 20% respondentów (69 osób) reprezentuje przeciętny poziom samooceny, a wysoki i bardzo wysoki poziom samooceny wykazuje blisko 30% badanych (91 osób). Średnia wyniku ogólnego w zakresie analiz dotyczących poczucia samotności młodych dorosłych wyniosła $M = 41$ na 80 możliwych, przy minimalnym rezultacie wynoszącym 20 punktów. W poszczególnych aspektach poczucia samotności wyniki uplasowały się na poziomie niskim i przeciętnym. Analizy badań ujawniły, że zachodzi korelacja ujemna między analizowanymi zmiennymi, co oznacza, że wyższemu poziomowi samooceny towarzyszy niższe poczucie samotności młodych dorosłych.

Wnioski: Zaprezentowane wyniki badań stanowią istotną przesłankę do podejmowania działań profilaktycznych i terapeutycznych, mających na celu zapobieganie oraz niwelowanie poziomu odczuwanej samotności, skierowanych do młodych dorosłych.

Słowa kluczowe: poczucie samotności, samoocena, młodzież, wczesna dorosłość

* Sugerowane cytowanie: Wrótniak, J. (2024). Samoocena a poczucie samotności młodych dorosłych. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 43(1), 107–124. <http://dx.doi.org/10.17951/lrp.2024.43.1.107-124>

WPROWADZENIE

Samotność istnieje w dziejach ludzkości od wieków. Nie jest zjawiskiem nowym, pojawia się w życiu człowieka niezależnie od jego wieku i statusu społecznego. Określa się ją chorobą XXI wieku dotykającą coraz więcej młodych ludzi, wśród których wskaźnik odczuwanej samotności ma tendencję wzrostową (por. Rembowski, 1992; Dołęga, 2003; Wasilewska, 2010; Wrótniak, 2018, 2020). Samotność stała się wręcz smutną rzeczywistością naszych czasów. Współcześnie jej obecność zdaje się być odczuwana gwałtowniej. Świat dostarcza człowiekowi mnóstwo nowych możliwości, oferuje różnorodne kontakty, wzbudza zaciekawienie tym, co dalekie i nieznanne. Oddala jednak od siebie ludzi, zamiast ich ze sobą zbliżać (Gaś, 2013). Każdy człowiek, gdy jej doświadcza, radzi sobie z nią w sposób indywidualny. Badania pokazują, że sposób radzenia sobie z samotnością, w szczególności tą niechcianą, długotrwałą, zależy w dużej mierze od subiektywnego postrzegania i oceny własnej osoby przez jednostkę. Stąd jednym z psychospołecznych korelatów poczucia samotności jest właśnie samoocena. Obydwie zmienne niewątpliwie się uzupełniają i warunkują jakość życia człowieka (Mikkelsen i in., 2020).

Badania wskazują, że samotność jest w blisko 50% dziedziczona i w 50% nabywana w środowisku (Boomsma i in., 2005). Obszarem dziedziczonym wydaje się poziom stresu wywołany rozłączeniem społecznym. Samotność może pojawić się w każdym wieku, np. po przeprowadzce do innego miasta czy utracie przyjaciela. Grupą, która jest narażona na doświadczanie różnych problemów życiowych, w tym samotności (zob. Wrótniak, 2020), jest niewątpliwie młodzież akademicka, która znajduje się w okresie rozwojowym określanym jako przejściowy czy też jako późna adolescencja, wczesna dorosłość. Młodzież na tym etapie rozwojowym koncentruje się na dorastaniu psychospołecznym, zmierza do formowania własnej tożsamości, przy zachowaniu jednocześnie niezależności wobec rodziców. Okres, w jakim znajduje się młody człowiek na drodze ku dorosłości, ma charakter ambiwalentny, z jednej strony uwalnia się on spod władzy rodzicielskiej, co otwiera przed nim wiele nowych możliwości, z drugiej mierzy się z trudnościami związanymi z określeniem własnego „Ja”, budowaniem stabilnej osobowości (zob. Brzezińska, 2003; Przetacznik-Gierowska i Tyszkowa, 2009; Pauluk, 2015). Poszukiwanie własnej tożsamości wiąże się w dużej mierze z doświadczaniem kryzysu, bowiem młoda osoba stara się określić samą siebie na nowo, odpowiedzieć sobie na wiele pytań dotyczących jej osoby, wyglądu, charakteru. Przywiązuje również wagę do tego, jak jest postrzegana w oczach innych osób.

Dla wielu młodych ludzi sam status studenta może być traktowany jako wyzwanie i wywoływać wiele stresu, szczególnie wśród studentów pierwszego roku (Byra i Parchomiuk, 2009). Z rozpoczęciem studiów wiąże się bowiem nie tylko zmiana środowiska, sprawdzenie siebie w nowych warunkach, lecz także sprostanie licznym wyzwaniom, w tym nawiązywanie nowych znajomości i przyjaźni, niepewność, poczucie obcości czy towarzyszące uczucie samotności (Kulczycki,

1998; Wrótniak, 2020). Mnogość nowych okoliczności, które spadają na młodego człowieka równocześnie, może być nie lada wyzwaniem.

Według brytyjskiego raportu *The Lonely Society* 60% młodych dorosłych w wieku 18–34 lata deklaruje, że często lub czasami czuje się samotnie z powodu m.in.: braku partnera, deficytu dobrych relacji interpersonalnych, jak również zmieniającej się struktury rodziny czy najbliższego otoczenia (Dołęga, 2020). Według teorii Eriksona:

w okresie wczesnej dorosłości dojrzałość rozwoju psychospołecznego jest mierzona pomyślnością w rozwiązywaniu konfliktu w okresie dorastania znanego jako intymność lub samotność. [...] Obecnie młody dorosły jest motywowany do skonstruowania na nowo tożsamości uwzględniającej innych ludzi. [...] Intymność jest efektem zdolności do zespalania się tożsamości dwóch osób. Wynika ze zdolności do kochania kogoś drugiego (Turner i Helms, 1999, s. 409).

Zgodnie z powyższym zintegrowanie się dwóch tożsamości jest dla młodych ludzi zadaniem bardzo trudnym, ponieważ wchodząc w relację, mamy zazwyczaj pewne oczekiwania wobec drugiej osoby. Zespolenie się jest pewnego rodzaju podporządkowaniem się drugiej osobie oraz poświęceniem własnych celów i potrzeb, co może prowadzić jednostkę do porażki w kontaktach międzyludzkich i wywołać cierpienie (Turner i Helms, 1999).

Badania, których celem było rozpoznanie skali zjawiska samotności, przeprowadzone w sierpniu 2022 roku na grupie 1635 dorosłych Polaków ujawniły, że ponad 90% z nich co najmniej czasami czuje, że nie ma wokół siebie bliskiej osoby. Blisko 60% badanych odczuwa powierzchowność relacji społecznych, a niemal połowa często lub czasami deklaruje brak towarzystwa (zob. Jankowska, 2022).

Samotność jest zjawiskiem wieloaspektowym, wielowymiarowym i wieloprzyczynowym. Nie istnieje tym samym jedna powszechna definicja tego zjawiska, czy też jedna konkretna przyczyna. Samotność jest wkomponowana w ludzką egzystencję, przybiera różne formy, niesie różnorodne konsekwencje dla człowieka. Najczęściej jest określana jako nieprzyjemny stan spowodowany niezadawalającą ilością i przede wszystkim jakością powiązań z innymi ludźmi. Wynika z subiektywnej oceny relacji interpersonalnych, jednostka może bowiem odczuwać dyskomfort, który płynie z niezadawalającego jednostkę stanu relacji z innymi ludźmi. Pojawia się wówczas rozbieżność między rzeczywistością a pożądaną (zgodną z indywidualnymi preferencjami) przez jednostkę interakcją z innymi ludźmi (por. Victor i in., 2000; Cacioppo i in., 2016; Jankowska, 2022).

Samotność częściej bywa siłą niszczącą psychikę człowieka (Orzelska, 2011). W utworze literackim Matusiak spotykamy się ze słowami, że samotność zwykle znana jest z niekorzystnej strony, a w świecie przedstawia się częściej jej negatywne oblicze.

Jest to stan lub sytuacja, w której człowiek nie może korzystać z więzi międzypersonalnych łączących go z innymi ludźmi, choć pragnie i potrzebuje tego, nieraz tak bardzo, że niezaspokojenie tego pragnienia i potrzeby zagraża jego zdrowiu lub życiu, a także staje się poważną przeszkodą na drodze osobistego rozwoju, owocnej samorealizacji, wnoszącej cenny wkład w dorobek ogólnoludzki (Matusiak, 2002, s. 18).

Negatywną odsłonę doświadczanej samotności potwierdzają również badania ankietowe Wrótniak (2020) przeprowadzone na grupie 84 studentów. Wypowiedzi badanych jednoznacznie wskazują, iż samotność jest problemem, nie zaś korzyścią, utrudnia codzienne funkcjonowanie, odbiera radość życia. Blisko 20% z nich deklaruje jednoznacznie odczuwanie samotności. Ponad 10% doświadcza jej codziennie, zaś blisko 30% – raz na kilka dni.

W niniejszym artykule skoncentrowano się na modelu dwuczynnikowym wymiaru poczucia samotności (Weiss, 1973). Pierwszy z nich to samotność społeczna (fizyczna, obiektywna). Odznacza się brakiem bliskich relacji z innymi, szczególnie w zakresie ich dostępności (Dołęga, 2003). To również brak posiadanej sieci społecznościowej, poczucie bycia w większym stopniu jednostką niż częścią grupy (Yanguas i in., 2018). Drugim rodzajem jest samotność emocjonalna (psychiczna, subiektywna). Oznacza, że osoba doświadcza poczucia odrzucenia, wycofania, braku bliskich więzi emocjonalnych (Dołęga, 2003; Yanguas i in., 2018). Ten rodzaj samotności jest pewnego rodzaju murem dzielącym człowieka od innych ludzi oraz stanem tęsknoty do bliskiej relacji i więzi.

Dołęga (2020) wskazuje, że wraz z zaistnieniem zjawiska samotności pojawia się „smutek, przygnębienie, niska samoocena, mała wiara w siebie, poczucie winy, pesymizm, niezdolność do przeżywania przyjemności, dojmująca pustka, poczucie bezużyteczności i nieadekwatności” (s. 191).

Drugim konstruktem pojęciowym obok samotności analizowanym w niniejszym opracowaniu jest samoocena. Najczęściej samoocenę definiuje się jako uogólnioną postawę wobec własnej osoby. To ocena, którą jednostka wystawia sama sobie oraz w którą wierzy. Dzięki niej można zauważyć, jak osoba widzi swoje możliwości, umiejętności oraz jak postrzega swą wartość czy szansę na odniesienie sukcesu. Samoocena kształtuje nastrój oraz znacząco wpływa zarówno na zachowanie jednostki wobec samej siebie, jak i jej relacje z innymi ludźmi (Turowska, 2010).

Samoocena stanowi strukturę dynamiczną, co oznacza, że jej poziom nie jest ustalony raz na zawsze. Kształtuje się on pod wpływem czynników zewnętrznych, czyli środowiskowych (informacji przekazywanych werbalnie i niewerbalnie, doświadczeń nabywanych w kontaktach z innymi osobami), oraz wewnętrznych, tkwiących lub tworzonych przez człowieka, np. systemu przekonań, sposobów zachowania (Branden, 2012).

Większość badań wskazuje na pozytywne następstwa dysponowania przez jednostkę wysoką samooceną, bowiem wpływa korzystnie na funkcjonowanie

interpersonalne jednostki. Osoby te są bardziej śmiałe, odczuwają mniej wstydu i zakłopotania, co ułatwia im nawiązywanie nowych znajomości (Dzwonkowska i in., 2008).

Według Rosenberga samoocena to subiektywny konstrukt, który jest oparty na postrzeganiu i ocenie własnej osoby (por. Dzwonkowska i in., 2008). Wpływa ona na kreowanie się wizerunku danej osoby, na poziom jej motywacji, wewnętrzną samodyscyplinę w dążeniu do celu. Jest moderatorem rozwoju człowieka i budowania jego właściwych stosunków ze środowiskiem zewnętrznym (por. Turowska, 2008; Domurat, 2012).

Przy samoocenie pozytywnej człowiek jest świadomy swojej wartości, potrafi radzić sobie w sposób konstruktywny z napotkanymi trudnościami, umiejętnie wykorzystuje swoje zasoby i stawia sobie ambitne cele życiowe. Niska samoocena sprawia, że człowiek jest niezadowolony z siebie, częściej przeżywa lęk i poczucie bezsensu, nie potrafi cieszyć się z życia, nie jest w stanie poradzić sobie z trudnościami oraz reaguje nieadekwatnie na pojawiający się stres (zob. Dzwonkowska i in., 2008; Huflejt-Łukasik, 2010).

Na drodze dokonywania wyborów czy podejmowania decyzji szczególnie cenne jest posiadanie adekwatnej samooceny, ponieważ człowiek wtedy „stawia przed sobą realistyczne cele, jest przekonany o słuszności dokonywanych wyborów życiowych, potrafi też spojrzeć na siebie z dystansu, zająć elastyczne stanowisko” (Grabowiec, 2018, s. 74), co w odniesieniu do młodych dorosłych na przedprożu dorosłości wydaje się szczególnie ważne. Podobne stanowisko reprezentuje Branden (2012), który podkreśla wagę i znaczenie posiadania przez człowieka adekwatnej samooceny. Jednostka wówczas jest przekonana o dorastaniu do wymagań życiowych, jest gotowa do spełniania swoich potrzeb i pragnień, co łączy się niewątpliwie z umiejętnością współpracy, kreatywnością oraz byciem elastycznym w kontekście pojawiających się zmian.

Z badań przeprowadzonych przez Aondo-Akaa (2020) wynika, że poziom samooceny oraz satysfakcji z życia młodych dorosłych osób z porażeniem mózgowym jest zbliżony do poziomu tych zmiennych w polskiej populacji. Płeć nie różnicuje istotnie poziomu samooceny oraz satysfakcji z życia. Związek samooceny z satysfakcją z życia wśród kobiet z porażeniem mózgowym jest istotny, natomiast nieistotny wśród mężczyzn. Badania nad samooceną a empatycznym rozumieniem innych ludzi przeprowadzone przez Kalinowską-Witek (2018) na grupie 180 studentów pedagogiki i pedagogiki specjalnej pokazują, że 43,9% respondentów odznacza się niską samooceną, przeciętną zaś – 35%. Niecałe 6% badanych posiada empatię rozwiniętą na wysokim poziomie, natomiast blisko 60% charakteryzuje się niską empatią. Pomiędzy samooceną i empatią istnieje korelacja ujemna, czyli wyższej samoocenie towarzyszy niższa wrażliwość empatyczna. Z kolei badania Bochniarz (2018) dotyczące samooceny studentów kierunków nauczycielskich ($N = 116$) ujawniają, że 33,7% studentek przejawia samoocenę na poziomie niskim

i bardzo niskim ($N = 89$) oraz 40,7% studentów ($N = 27$). Nie wykazano istotnych statystycznie różnic w zakresie samooceny posiadanej przez badane osoby ze względu na płeć.

W literaturze przedmiotu odnajdujemy nieliczne badania poświęcone poszukiwaniu związku między samooceną a poczuciem samotności (zob. Oleś, 2006; Kostić i Solaković, 2020). Stąd zamysłem autorki było sprawdzenie, na ile poziom samooceny warunkuje odczuwanie samotności przez młodych dorosłych. Bowiem jednym z kluczowych korelatów poczucia samotności jest niewątpliwie samoocena, gdyż to, w jaki sposób młody człowiek radzi sobie z doświadczaniem samotności, jak ją spostrzega, zależy w dużej mierze od jego subiektywnego postrzegania i oceny własnej osoby oraz przekonania o własnej wartości.

Niniejsze opracowanie stanowi kontynuację analiz empirycznych autorki dotyczących psychospołecznych korelatów poczucia samotności młodych dorosłych.

PROBLEM I CEL BADAŃ

Celem artykułu jest przedstawienie analizy związku poziomu samooceny i poczucia samotności młodych dorosłych. Zgodnie z metodologią badań pedagogicznych cel ten osiągnięto poprzez odpowiedź na główny problem badawczy: **Jaki jest charakter związku między poziomem samooceny a poczuciem samotności badanych osób?**

Z problemu głównego płyną następujące problemy szczegółowe:

1. Jaki jest poziom samooceny badanych osób?
2. Jakie jest poczucie samotności badanych osób?
3. Czy, a jeśli tak, to jaka, jest zależność pomiędzy samooceną a poczuciem samotności badanych osób?

Do pytań o charakterze diagnostycznym nie formułuje się hipotez roboczych (Łobocki, 2006; Maszke, 2008). Do pytania o charakterze zależnościowym sformułowano następującą hipotezę roboczą: **H1: Wyższy poziom samooceny sprzyja niższemu poczuciu samotności młodych dorosłych.**

Potwierdzenie odnajdujemy m.in.: w badaniach prowadzonych przez Oleś (2006) na osobach w wieku 11–13 lat, gdzie ogółem w badaniu uczestniczyło 90 respondentów. Eksploracje badawcze udowodniły, że badanym o wysokim poczuciu osamotnienia towarzyszyła niska samoocena. Podobnie Kostić i Solaković (2020) w swoich badaniach z udziałem starszych uczniów i studentów w wieku od 15 do 23 lat ($N = 677$) zauważyli analogiczną zależność. Poczucie samotności i brak satysfakcjonujących relacji z innymi może obniżać samoocenę. Ponadto osoby o niskiej samoocenie z większym oporem i niepewnością wchodzą w relacje z innymi, mając większy od innych lęk przed odrzuceniem (Seema i Venkatesh Kumar, 2017).

METODA BADAŃ I CHARAKTERYSTYKA PRÓBY

Badania przeprowadzono na grupie młodzieży akademickiej Wydziału Pedagogiki i Psychologii oraz Wydziału Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Ogółem grupę badanych stanowiło 314 osób. Grupę badanych reprezentowały głównie kobiety (85%; 267 osób), grupę mężczyzn tworzyło jedynie 15% (47 osób). Wiek badanych mieścił się w przedziale 18–33 lata. Ponad 50% badanych (153 osoby) stanowiły osoby w wieku 18–20 lat, na drugim miejscu uplasowały się osoby w wieku 21–23 lata (32,8%; 103 osoby). Ponad 13,4% respondentów było w wieku 24–26 lat (42 osoby). W wieku 27–29 lat oraz w wieku 30–33 lata znalazło się po 3 respondentów. Najliczniejszą grupę stanowili badani mieszkający na wsi (39,8%; 125 osób), duże miasto – 35,4% (111 osób), natomiast najmniej zamieszkiwało w małych miastach (24,8%; 78 osób). Ponad 90% badanych stanowili kawalerzy/panny (298 osób), natomiast osoby zamężne/żonate stanowiły 4,5% (14 osób). Tylko jeden respondent to wdowiec (0,3%) oraz jeden w separacji (0,3%). Na studiach I stopnia kształci się 32,8% badanych (103 osoby), na studiach II stopnia – 31,8% (100 osób), na studiach inżynierskich – 19,7% (62 osoby) oraz na studiach jednolitych magisterskich – 15,6% (49 osób). Z rodzin pełnych pochodzi 85% respondentów (267 osób), z rodzin niepełnych zaś – 15% (47 osób). Rodzeństwo jedno i więcej posiada 86,3% (271 osób), a grupę jedynaków reprezentowało 13,7% (43 osoby).

Do udzielenia odpowiedzi na powyżej przedstawione problemy badawcze wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego. W celu zdobycia danych do charakterystyki badanej grupy uwzględniono technikę ankiety. W badaniach wykorzystano następujące narzędzia: Skalę Samooceny SES autorstwa M. Rosenberga oraz Zrewidowaną Skalę Samotności R-UCLA (Kwiatkowska i in., 2018).

Skala Samooceny SES autorstwa M. Rosenberga (*the Rosenberg Self-Esteem Scale*, SES) to wystandaryzowane narzędzie przeznaczone do oceny poziomu ogólnej samooceny młodzieży i osób dorosłych. Narzędzie jest zbudowane z 10 twierdzeń o charakterze diagnostycznym. Suma uzyskanych punktów stanowi wskaźnik ogólnego poziomu samooceny i wynosi od 10 do 40 pkt. Skala zawiera również normy, które pozwalają przekształcić wynik surowy na skalę stenową. Jest to narzędzie rzetelne (α Cronbacha = 0,81–0,83) i trafne. Polskiej adaptacji dokonały Dzwonkowska i in. (2008).

Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA (Kwiatkowska i in., 2018) jest narzędziem służącym do pomiaru samotności jako cechy. Posiada wysoką diagnostyczność i rzetelność. Przydatność R-UCLA została potwierdzona w badaniu młodzieży uczącej się i studiującej oraz osób starszych. Narzędzie to składa się z 20 pozycji, które tworzą trzy czynniki (podskale). Pierwszą z nich jest poczucie braku kontaktu z innymi (*Intimate others*). Zawiera ona 10 twierdzeń pozwalających ocenić własne odczucia osoby badanej w odniesieniu do związku z grupą lub izolacji od innych. Im wyższy wynik punktowy uzyskany w tej podskali, tym silniejsze poczu-

cie samotności, wyrażającej się w braku bliskich relacji z innymi, odseparowania od innych. Podskala druga, czyli zerwanie więzi społecznych (*Social others*), obejmuje pięć twierdzeń. Wysokie wyniki uzyskane w tej podskali wskazują na brak osób, z którymi badani czują się blisko związani, którzy ich naprawdę rozumieją. Brak posiadanej sieci społecznościowej, z którą można się połączyć, brak poczucia bliskości w relacjach z innymi ludźmi (w zakresie ich dostępności). Podskala trzecia – przynależność do grupy społecznej (*Belonging and affiliation*), obejmuje pięć stwierdzeń. Pozwala ocenić poziom zespolenia i przynależności do grupy. Odnosi się do braku więzi ze wspólnotą, do słabszych powiązań z grupą społeczną, poczucia bycia bardziej jednostką niż częścią grupy.

PROCEDURA ANALIZY DANYCH

Do analiz statystycznych wykorzystano program IBM SPSS Statistics w wersji 26 oraz IBM SPSS AMOS również w wersji 26. Ustalono statystyki opisowe zmiennych (poczucie samotności, samoocena) u badanej młodzieży akademickiej. Przeprowadzono również analizę korelacyjną przy wykorzystaniu testu parametrycznego *r* Pearsona uwzględnionych w niniejszym badaniu zmiennych.

WYNIKI

W odpowiedzi na postawione pierwsze pytanie problemowe dokonano analizy danych empirycznych przy wykorzystaniu Skali Samooceny (SES). Z informacji zamieszczonych w tabeli 1 wynika, że wśród ogółu badanych respondentów uzyskano łączny wynik surowy 27,7 pkt na 40 możliwych, przy minimalnym rezultacie wynoszącym 10 pkt. Szczegółowe dane ilustruje tabela poniżej.

Tabela 1.
Samoocena badanych osób – wyniki surowe

Skala Samooceny	<i>N</i> ważnych	Minimum	Maksimum	Średnia	Odchylenie standardowe
Samoocena globalna	314	10,00	40,00	27,6783	6,15210

Źródło: badanie własne.

Uzyskane wyniki w tabeli 2 ujawniają, że ponad 30% badanych charakteryzuje się niskim poziomem samooceny (96 respondentów). Poziom przeciętny repre-

zentuje 22% badanych (69 osób), poziom wysoki – 20,1%, tj. 63 respondentów. Blisko 20% badanych uzyskało wyniki bardzo niskie, prawie 10% zaś wyniki bardzo wysokie.

Niską i bardzo niską samooceną charakteryzuje się 49% badanych (154 osoby). Co oznacza, że osoby te mają niski poziom świadomej postawy wobec siebie, innych osób czy wobec własnych emocji. Ponad 20% respondentów cechuje przeciętny poziom samooceny (69 badanych). Poziom wysoki i bardzo wysoki prezentuje 30% badanych (91 respondentów), co pokazuje, że osoby te postrzegają siebie jako wartościowe, lecz nie lepsze od innych. Szczegółowe informacje dotyczące poziomu samooceny badanych osób syntetycznie ujęto w tabeli 2.

Tabela 2.

Poziom samooceny badanych osób

Poziom samooceny (SES)	N	%
Bardzo Niski	58	18,5
Niski	96	30,5
Przeciętny	69	22,0
Wysoki	63	20,1
Bardzo wysoki	28	8,9

Źródło: badanie własne.

Reasumując powyższe dane, można jednoznacznie stwierdzić, że 49% badanej populacji osiągnęło wyniki bardzo niskie i niskie dotyczące samooceny. Co oznacza, że młodzi dorośli o niskiej samoocenie nie doceniają swojej atrakcyjności interpersonalnej, a co za tym idzie mogą być nieśmiałe i unikać inicjowania nowych kontaktów z obawy przed oczekiwanym odrzuceniem (por. Baumeister i in., 2003). Blisko 30% respondentów charakteryzuje się wysokim i bardzo wysokim poziomem samooceny. Można zatem przypuszczać, że osoby o wysokiej samoocenie częściej mogą czuć się akceptowane, mieć poczucie, że są towarzyszko atrakcyjne.

W celu odpowiedzi na drugi problem badawczy dokonano analizy danych empirycznych uzyskanych za pomocą Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA (Kwiatkowska i in., 2018). Efekty analiz dotyczące poczucia samotności młodych dorosłych zestawiono szczegółowo w tabeli poniżej.

Tabela 3.
Poczucie samotności badanych osób

Skale	N ważnych	Minimum	Maksimum	Średnia	Odchylenie standardowe
Poczucie braku kontaktu z innymi (<i>Intimate others</i>)	314	10,00	40,00	21,9745	6,73027
Zerwanie więzi społecznych (<i>Social others</i>)	314	5,00	20,00	8,8694	3,33135
Przynależność do grupy społecznej (<i>Belonging and affiliation</i>)	314	5,00	20,00	9,7739	3,10670
Wynik ogólny (<i>Total score</i>)	314	20,00	77,00	40,6178	11,80163

Źródło: badanie własne.

Tabela 3 obrazuje wynik ogólny poczucia samotności badanych osób oraz wyniki, jakie respondenci uzyskali w poszczególnych wymiarach. Średnia wyniku ogólnego (*Total score*) wyniosła $M = 41$ na 80 możliwych, przy minimalnym rezultacie wynoszącym 20 pkt. Co oznacza, że badani w średnim stopniu doświadczają poczucia samotności w obszarze ogólnym. Innymi słowy, respondentom towarzyszy poczucie samotności społecznej, które przejawia się w braku bliskich relacji z innymi w obszarze ich dostępności oraz poczucie bycia bardziej jednostką niż grupą. Drugim aspektem odczuwanej przez badanych samotności jest samotność emocjonalna, czyli poczucie odrzucenia i brak bliskich więzi emocjonalnych z ludźmi (zob. Weiss, 1973).

W pierwszym wymiarze, dotyczącym poczucia odrzucenia, wycofania oraz braku bliskich i intymnych kontaktów z innymi ludźmi (*Intimate others*) respondenci uzyskali średni wynik ($M = 22$) na 40 możliwych, przy minimalnym rezultacie 10 pkt. W znacznym stopniu odczuwają poczucie odizolowania, odrzucenia, wykluczenia czy zerwania stosunków społecznych. Częściej zatem odczuwają, iż ludzie są wokół nich, ale nie z nimi. W skali dotyczącej sieci społecznościowej i poczucia bycia częścią grupy (*Social others*) badani uzyskali wynik $M = 8,9$, przy maksimum 20 pkt i minimum 5 pkt. Pozwala to wskazać, że brakuje im posiadanej sieci społecznościowej, z którą można się połączyć, czy poczucia bliskości w relacjach z innymi ludźmi w zakresie ich dostępności. Podobnie w skali dotyczącej poczucia braku tożsamości grupowej i powiązań z grupą społeczną (*Belonging and affiliation*) wyniki oscylowały na poziomie średnim ($M = 9,8$), przy maksimum 20 pkt i minimum 5 pkt. Można przypuszczać, że badani mają na poziomie przeciętnym poczucie braku bycia częścią grupy. Posiadają poczucie braku powiązań z grupą społeczną. Spośród 314 badanych nie odnotowano osób, które doświadczalyby poczucia samotności na poziomie wysokim (tabela 3). Powyższe wyniki

korespondują z badaniami zamieszczonymi w Raporcie z 2022 roku, przeprowadzonymi na grupie 1635 osób. Wyniki wskazują, że większość badanych odczuwa samotność, 54% badanych uzyskało wynik powyżej średniej 42,16 pkt.

Kolejnym krokiem badawczym było sprawdzenie charakteru zależności pomiędzy badanymi zmiennymi, tj. samooceną i poczuciem samotności oraz próba odpowiedzi na trzeci postawiony problem badawczy. Szczegółowe dane w tym aspekcie przedstawia tabela 4.

Tabela 4.

Współczynnik korelacji r-Pearsona między poczuciem samotności a samooceną badanych osób

Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA	Skala samooceny (SES)
Poczucie braku kontaktu z innymi (<i>Intimate others</i>)	-0,548**
Zerwanie więzi społecznych (<i>Social others</i>)	-0,466**
Przynależność do grupy społecznej (<i>Belonging and affiliation</i>)	-0,428**
Wynik ogólny (<i>Total score</i>)	-0,557**

** korelacja istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie)

Źródło: opracowanie własne.

Na podstawie informacji ujętych w tabeli 4 wynika, że silniejszemu poczuciu odrzucenia i wycofania towarzyszy niskie przekonanie o własnej wartości oraz większe niezadowolenie z siebie. Osoby odczuwające poczucie wykluczenia charakteryzują się większą tendencją do odrzucania własnego „Ja”. Nieprzyjemne uczucie samotności towarzyszy trudnościom w zaakceptowaniu własnej osoby. Osoby doświadczające poczucia samotności w kontaktach bliskich i intymnych mają częściej negatywne myśli na swój temat oraz większe bariery w nawiązywaniu kontaktów z innymi, wynikające z odczuwanego lęku przed nieznanym, bycia nieśmiałym i niepewnym siebie.

Osobom odczuwającym brak posiadanej sieci społecznościowej, brak kontaktu z bliskimi lub zaufanymi osobami towarzyszy większa trudność w docenieniu siebie takim, jakim się jest w rzeczywistości. Brak poczucia bliskości w relacjach z innymi ludźmi, szczególnie w zakresie ich dostępności, nieposiadanie społecznej sieci zaufanych osób powoduje, że osoby mają większą trudność w postrzeganiu siebie jako człowieka wartościowego. Brak osób, z którymi można się połączyć, które kształtują poczucie bezpieczeństwa i wsparcia, potęguje brak akceptacji samego siebie i nadmierny krytycyzm wobec własnej osoby.

Silniejszemu poczuciu braku tożsamości grupowej, poczuciu słabych powiązań z grupą społeczną czy też bycia bardziej jednostką niż częścią grupy towarzyszy subiektywne przekonanie, że jest się „niegodnym” przynależności do grupy bądź też „niedorównującym” innym.

Wyższemu poczuciu samotności zarówno w wymiarze emocjonalnym, jak i społecznym (Weiss, 1973) towarzyszy przekonanie, że jest się osobą mało atrakcyjną, niedostatecznie dobrą w tym, co się robi. Innymi słowy, osoby doświadczające poczucia samotności charakteryzują się niższą samooceną, co oznacza, że żyją w ciągłym poczuciu niezadowolenia z siebie i strefie pewnego rodzaju odrzucenia własnego „Ja”.

Podsumowując dane ujęte w tabeli 4, stwierdzono, że zachodzi ujemna korelacja między analizowanymi zmiennymi. Korelacja jest umiarkowana ($< 0,3-0,5$) w odniesieniu do poczucia samotności w aspekcie zerwania społecznych więzi z innymi ludźmi (*Social others*) i poczucia przynależności do grupy społecznej (*Belonging and affiliation*). Korelacja silna ($< 0,5-0,7$) jest widoczna między poczuciem samotności w aspekcie poczucia braku bliskich, a zarazem intymnych związków z osobami (*Intimate others*), a samooceną globalną. Druga równie silna zależność występuje między wynikiem ogólnym poczucia samotności (*Total score*) a samooceną globalną.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Zaprezentowane badania miały na celu przedstawienie analizy związku poziomu samooceny i poczucia samotności młodych dorosłych. Wyniki badań pozwalają stwierdzić, że zachodzi zależność istotna statystycznie między samooceną a poczuciem samotności badanych osób.

W odniesieniu do pierwszego problemu badawczego dotyczącego samooceny badania ujawniły, że wśród ogółu badanych uzyskano łączny wynik surowy 27,7 pkt (na 40 możliwych, przy minimalnym rezultacie wynoszącym 10 pkt). U 49% badanej młodzieży wyniki oscyływały na poziomie niskim i bardzo niskim w zakresie samooceny. Badania Dzwonkowskiej (2011) przeprowadzone z udziałem 187 dorosłych osób studiujących (157 kobiet oraz 27 mężczyzn) w wieku 20–47 lat wykazały, że zarówno osoby o większym współczuciu wobec samych siebie, jak i osoby o wyższej samoocenie globalnej cechują się istotnie słabszymi symptomami depresji, przeżywają mniej negatywnych stanów afektywnych i są mniej samotne. Ponadto odczuwają więcej pozytywnych stanów emocjonalnych.

W obrębie drugiego problemu badawczego dotyczącego poczucia samotności badania pokazały, że respondenci w średnim stopniu doświadczają poczucia samotności ($M = 41$). W pierwszym wymiarze, dotyczącym poczucia odrzucenia, wycofania oraz braku bliskich i intymnych kontaktów z innymi ludźmi respondenci uzyskali średni wynik ($M = 22$), co oznacza, że w średnim stopniu odczuwają poczucie odizolowania, odrzucenia, wykluczenia czy zerwania stosunków społecznych. W skali dotyczącej sieci społecznościowej i poczucia bycia częścią grupy badani osiągnęli wynik $M = 8,9$. Brakuje im posiadanej sieci społecznościowej czy poczucia bliskości w relacjach z innymi ludźmi w zakresie ich dostępności.

Podobnie w skali dotyczącej poczucia tożsamości grupowej i powiązań z grupą społeczną wyniki oscylowały na poziomie przeciętnym $M = 9,8$. Uzyskane wyniki korespondują z badaniami Wrótniak (2020), przeprowadzonymi na grupie 84 studentów studiów pedagogicznych. Wynika z nich, że problem samotności dotyka młodzież akademicką. Prawie 60% badanych deklaruje, że ją odczuwa, z czego 11,9% codziennie, a 27,4% raz na kilka dni. Ponad 60% badanych doświadczenie samotności postrzega jako problem, ponieważ wiąże ten stan z poczuciem pustki, brakiem chęci do życia, depresją, brakiem motywacji i energii. Perspektywa bycia samotnym jest dla 75% badanych przerażająca.

Udzielając odpowiedzi na trzeci problem badawczy, będący jednocześnie weryfikacją hipotezy, można stwierdzić, że istnieje zależność między samooceną a poczuciem samotności. Badania wskazują, że im wyższy poziom samooceny, tym niższe poczucie samotności młodych dorosłych, co koresponduje z badaniami Kostić i Solaković (2020) na grupie starszych uczniów i studentów. Wynika z nich, że poczucie samotności i brak satysfakcjonujących relacji z innymi może obniżać samoocenę.

Problem samotności warto analizować i tłumaczyć aspektami psychologicznymi, które mieszczą się w domenie socjalizacji i osobowości jednostki. Jednym z ekwiwalentów poczucia samotności jest niewątpliwie samoocena. Badania przekonują, że osoby charakteryzujące się niską samooceną są bardziej nieśmiałe (Dzwonkowska i in., 2008) i konformistyczne niż osoby z samooceną wysoką i bardziej czują się samotne (Dzwonkowska i in., 2008). Uzyskane wyniki badań Kostić i Solaković (2020) potwierdzają, że samoocena istotnie statystycznie koreluje z samotnością. Pozytywne nastawienie do siebie, ocenianie siebie jako zdolnego, znaczącego, odnoszącego sukcesy i wartościowego jest jednym z tych aspektów, które umożliwiają jednostce wejście w życie społeczne.

Samoocena jest złożonym konstruktem, ma bowiem wpływ na stosunek jednostki do samej siebie i swojego postępowania. Oddziaływanie samooceny może uwidaczniać się zarówno w wymiarze emocjonalnym, intelektualnym, jak i społecznym człowieka. Natomiast wszelkiego rodzaju zakłócenia czy opóźnienia w przebiegu rozwoju, w tym wyglądu zewnętrznego, wpływają niekorzystnie na rozwój prawidłowej samooceny, tj. obniżają jej poziom (Sankowski, 2002).

W niniejszych badaniach wykazano, że problemu samotności w znacznym stopniu doświadczają niewątpliwie młodzi dorośli, zarówno na gruncie emocjonalnym, jak i społecznym (Weiss, 1973). Nieobce są im poczucie odrzucenia, brak poczucia bliskości w relacjach z innymi oraz brak poczucia tożsamości i więzi ze wspólnotą. Tym samym niemal połowa badanych (49%) ocenia własne „Ja”, swoje możliwości na poziomie niskim i bardzo niskim, co koresponduje z badaniami Kalinowskiej-Witek (2018). Z analiz autorki wynika, że 43,9% badanych studentów odznacza się niską samooceną. Podobnie w badaniach Bochniarz (2018) 33,7% studentek i 40,7% studentów przejawia samoocenę na poziomie niskim i bardzo niskim.

WNIOSKI

Konkludując, priorytetowe zatem jest zwrócenie uwagi na rolę, jaką odgrywa samotność w wychowaniu i edukacji. Przed współczesną pedagogiką stoją bowiem nowe wyzwania. Z jednej strony szczególnego znaczenia nabiera wychowanie, zwłaszcza młodych ludzi, ku „dobrej samotności”, która rozwija osobowość i pozwala na przezwyciężanie kryzysów. Z drugiej strony pedagogzy winni reagować na samotność chroniczną, negatywną, której człowiek nie jest w stanie samodzielnie pokonać (Wasilewska-Ostrowska, 2019).

Samotność jest bowiem doświadczeniem o charakterze ambiwalentnym, z jednej strony może być zagrożeniem dla człowieka, z drugiej zaś może stanowić przestrzeń do duchowego rozwoju oraz do refleksji nad relacjami z innymi. Przed pedagogiką stoi zatem zadanie, by stworzyć przestrzeń dobrej samotności, bowiem cisza jest niezbędna do prawidłowego rozwoju człowieka i troski o jego zdrowie fizyczne i psychiczne (por. Dubas, 2022; Olearczyk, 2022).

Kluczowe jest również patrzenie na zjawisko samotności globalnie i podejmowanie systemowych działań, by w sposób profesjonalny i kompleksowy udzielać wsparcia osobom odczuwającym samotność. Nieodzowne jest też pogłębianie wiedzy, motywowanie do podejmowania badań naukowych z tego obszaru, rozwijanie pedagogiki samotności (monoseologii pedagogicznej), a także opracowywanie rekomendacji służących praktyce edukacyjnej (Wasilewska-Ostrowska, 2019).

Ważne jest również wyposażenie młodego człowieka w umiejętność zidentyfikowania własnych mocnych stron oraz zwiększenie świadomości wobec obszarów, nad którymi należy jeszcze popracować. Bowiem przyczynia się to do rozwijania lub umacniania innych korzystnych dla dobrostanu zasobów, takich jak optymistyczne myślenie czy poczucie kontroli i kompetencji. Dodatni bilans własnej osoby pozwala bowiem na zbudowanie spójnego wizerunku jednostki, która wykorzystuje swoje atuty, minimalizując wpływ własnych ograniczeń przy realizacji swoich celów, planów i zamierzeń (Bochniarz, 2018).

OGRANICZENIA BADAŃ

Próba badawcza nie była dobrana losowo. Przeprowadzone badania ilościowe pozwoliły na zidentyfikowanie badanych zmiennych i relacji między nimi na podstawie przyjętej procedury badawczej. Otrzymane wyniki należy jednak traktować z ostrożnością ze względu na niewielką liczebnie próbę badawczą. Jednocześnie podkreśla się, że jakościowe badania uzupełniłyby wyjaśnienie badanego zjawiska chociażby o subiektywne odczucia doświadczania samotności przez młodych dorosłych. Ograniczeniem powyższych badań jest to, że badana grupa nie jest zróżnicowana pod względem płci, co nie pozwoliło dokonać głębszych analiz statystycznych w tym zakresie. Przedstawione wyniki badań należy traktować jako

przyczynę do podjęcia dalszych, bardziej pogłębionych eksploracji badawczych w tym kierunku. Ponadto wskazane byłoby ponownie prowadzić badania z wykorzystaniem bogatszego arsenału narzędzi psychologicznych i socjologicznych w celu prowadzenia analiz ukierunkowanych na poznanie szerszego wachlarza psychospołecznych korelatów poczucia samotności.

BIBLIOGRAFIA

- Aondo-Akaa, G. (2020). Samoocena i jej związek z satysfakcją z życia młodych dorosłych osób z porażeniem mózgowym. *Horyzonty Wychowania*, 19(52), 23–33. <https://doi.org/10.35765/hw.1849>
- Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I., Vohs, K.D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Bochniarz, A. (2018). Samoocena studentów kierunków nauczycielskich. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 2(24), 242–247. <https://doi.org/10.15584/eti.2018.2.33>
- Boomsma, D., Willemsen, G., Dolan, C., Hawkey, L., Cacioppo, J. (2005). Genetic and Environmental Contributions to Loneliness in Adults: The Netherlands Twin Register Study. *Behavior Genetics*, 35(6), 745–752. <http://doi.org/10.1007/s10519-005-6040-8>
- Branden, N. (2012). *6 filarów poczucia własnej wartości*. Feeria.
- Brzezińska, A. (2003). Portrety psychologiczne człowieka. Jak zmienia się człowiek w ciągu życia? *Remedium*, 4(122), 1–3, 3–8.
- Byra, S., Parchomiuk, M. (2009). *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem przez studentów pierwszego roku*. Wyd. UMCS.
- Cacioppo, J.T., Cacioppo, S., Adler, A.B., Lester P.B., McGurk, D., Thomas, J.L., Chen, H.Y. (2016). The Cultural Context of Loneliness: Risk Factors in Active Duty Soldiers. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(10), 865–882. <https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.10.865>
- Dołęga, Z. (2003). *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*. Wyd. Uniwersytetu Śląskiego.
- Dołęga, Z. (2020). *Biedy i bogactwo samotności. Studium psychologiczne*. Difin.
- Domeracki, P., Tyburski, W. (2006). *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*. Wyd. Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Domurat, M. (2012). O różnych mianach samooceny. W W.J. Paluchowski, A. Bujacz, P. Haładziński, L. Kaczmarek (red.), *Nowoczesne metody badawcze w psychologii* (s. 223–231). Wyd. Naukowe Wydziału Nauk Społecznych UAM.
- Dubas, E. (2022). Uczenie się samotności na przedprożu dorosłości. Przyczynę do zrównoważonego rozumienia samotności. *Edukacja Dorosłych*, 2, 23–43. <http://doi.org/10.12775/ED.2022.012>

- Dzwonkowska, I. (2011). Współczucie wobec samego siebie (self-compassion) jako moderator wpływu samooceny globalnej na afektywne funkcjonowanie ludzi. *Psychologia Społeczna*, 6, 1(16), 67–80.
- Dzwonkowska, I., Lachowicz-Tabaczek, K., Łaguna, M. (2008). *Samoocena i jej pomiar. Polska adaptacja skali SES M. Rosenberga*. Pracownia Testów Psychologicznych.
- Gaś, Z.B. (2013). *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć, aby pomóc*. Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji.
- Grabowiec, A. (2018). Samoocena młodzieży z rodzin z problemem alkoholowym. *Wychowanie w Rodzinie*, XVIII(2), 325–337. <http://doi.org/10.34616/wwr20182.325.337>
- Huflejt-Łukasik, M. (2010). *Ja i procesy samoregulacji. Różnice między zdrowiem a zaburzeniami psychicznymi*. Scholar.
- Jankowska, M. (2022). Samotność. W *RAPORT. Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków*. Instytut Pokolenia. Pobrane z: https://instytutpokolenia.pl/pdf/SAMOT-NOSC_14.11.pdf
- Jastrzębski, A. (2018). Lecząca, oczyszczająca i integrująca rola samotności w życiu człowieka. W M. Gajewski, Z. Dołęga (red.), *Społeczne i osobiste przestrzenie samotności* (s. 41–51). Oficyna Wydawnicza von Velke.
- Kalinowska-Witek, B. (2018). Samoocena studentów pedagogiki a ich empatyczne rozumienie innych ludzi. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 3(25), 97–102. <http://doi.org/10.15584/eti.2018.3.12>
- Kostić, N., Solaković, Š. (2020). Loneliness of High School and College Students: The Relation of Socio-Demographic Characteristics and Self-Esteem with Loneliness. *Human Research in Rehabilitation The International Journal for Education/Rehabilitation and Psychosocial Research*, 10(1), 31–40. <http://doi.org/10.21554/hrr.042004>
- Kulczycki, M. (1998). Rozważania wokół zagadnień psychologicznego poradnictwa życiowego. *Prace Psychologiczne, Acta Universitatis Wratislaviensis*, XLIX(2044), 14–16.
- Kwiatkowska, M.M., Rogoza, R., Kwiatkowska, K. (2018). Analysis of the Psychometric Properties of the Revised UCLA Loneliness Scale in a Polish Adolescent Sample. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(2), 164–170. <https://doi.org/10.5114/cipp.2017.69681>
- Lake, T. (1993). *Samotność. Jak sobie z nią radzić*. Książka i Wiedza.
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 2(4), 164–176.
- Łobocki, M. (2006). *Wprowadzenie do metodologii badań pedagogicznych*. Impuls.
- Maszke, A.W. (2008). *Metody i techniki badań pedagogicznych*. Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- Matusiak, A. (2002). *Samotność chciana i niechciana*. eSPe.
- Mikkelsen, H.T., Haraldstad, K., Helseth, S., Skarstein, S., Småstuen, M.C., Rohde, G. (2020). Health-Related Quality of Life Is Strongly Associated with Self-Efficacy, Self-Esteem, Loneliness, and Stress in 14–15-Year-Old Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Health Qual Life Outcomes*, 18(1), 352. <http://doi.org/10.1186/s12955-020-01585-9>

- Olearczyk, T. (2022). Samotność człowieka jako doświadczenie osobowe. Próba typizacji zjawiska. *Teologia i Moralność*, 17, 2(32), 295–315. <http://doi.org/10.14746/TIM.2022.32.2.17>
- Oleś, M. (2006). Psychologiczna charakterystyka dzieci o wysokim i niskim poczuciu osamotnienia. *Roczniki Psychologiczne*, IX(1), 121–140.
- Orzelska, J. (2011). *W stronę pedagogiki samotności*. Adam Marszałek.
- Pauluk, D. (2015). Studiująca młodzież w okresie przejścia – możliwe zyski w rozwoju i stracone szanse. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 18, 1(69), 177–193.
- Przetacznik-Gierowska, M., Tyszkowa, M. (2009). *Psychologia rozwoju człowieka*, T. 1. PWN.
- Rembowski, J. (1992). *Samotność*. Wyd. Uniwersytetu Gdańskiego.
- Russell, D., Peplau, L.A., Cutrona, C.E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Sankowski, T. (2002). Samoocena i jej znaczenie w procesie aktywności sportowej. *Kultura Fizyczna*, 3–4, 14–18.
- Seema, G.B., Venkatesh Kumar, G. (2017). Self-Esteem and Social Anxiety in Adolescent Students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 435–438. <https://doi.org/10.15614/ijpp%2F2017%2Fv8i3%2F162018>
- Słomka-Michalak, K. (2010). Metody i techniki badania samooceny – próba przedstawienia skróconej wersji kwestionariusza do badania samooceny jaki jesteś? Pauliny Sears. W A. Wojnarska (red.), *Diagnostyka resocjalizacyjna. Wybrane zagadnienia* (s. 121–129). Wyd. UMCS.
- Stochła-Smalarz, P., Gosztyła, T. (2021). Samoocena oraz poczucie samotności rodzicielstwa dzieci i młodzieży z zaburzeniami neurorozwojowymi. *Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo*, 3(53), 95–105. <http://doi.org/10.5604/01.3001.0015.6013>
- Szeląg-Jarosz, P. (2021). *Samotność: szansa czy ograniczenie? Jak sobie poradzić z samotnością?* Pobrane 10 lipca 2023 z: <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/samotnosc-definicja-jak-sobie-radzic-z-samotnoscia-aa-rEWg-417t-3krX.html>
- Turner, J.S., Helms, D.B. (1999). *Rozwój człowieka*. WSiP.
- Turowska, A. (2008). Znaczenie samooceny w funkcjonowaniu społecznym – na przykładzie młodzieży maturalnej. *Kultura i Edukacja*, 2(66), 151–161.
- Turowska, A. (2010). Samoocena, orientacje społeczne i orientacje kontroli. Studium literaturowe. *Kwartalnik Pedagogiczny*, 3(217), 61–83.
- Victor, C., Scambler, S., Bond, J., Bowling, A. (2000). Being Alone in Later Life: Loneliness, Social Isolation and Living Alone. *Reviews in Clinical Gerontology*, 10(4), 407–417. <https://doi.org/10.1017/S0959259800104101>
- Wasilewska, K.M. (2010). *Samotność młodzieży*. Wyd. Kujawsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej.

- Wasilewska-Ostrowska, K. (2018). Chroniczna samotność jako czynnik ryzyka zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka*, 17(3), 63–74.
- Wasilewska-Ostrowska, K.M. (red.). (2019). *Różne oblicza samotności. Konteksty pedagogiczne*. Difin.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.
- Wrótniak, J. (2018). Poczucie samotności młodzieży w dobie portali społecznościowych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 8(573), 51–59. <http://doi.org/10.5604/01.3001.0012.7473>
- Wrótniak, J. (2020). Doświadczenie samotności przez młodych dorosłych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 5, 68–79. <http://doi.org/10.5604/01.3001.0014.1171>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., Tarazona-Santabalbina, F. (2018). The Complexity of Loneliness. *Acta Bio Medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302. <http://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>

SELF-ESTEEM AND THE SENSE OF LONELINESS IN YOUNG ADULTS

Introduction: The rapidly-growing sense of loneliness should be regarded as one of the key challenges of the modern world, which we cannot approach with negligence. How young people cope with loneliness, and how they experience and perceive it, strongly depends on their subjective perception of themselves, their self-esteem and self-concept.

Research Aim: This paper presents the author's own study which was aimed at analysing the relationship between self-esteem and the sense of loneliness among young adults. The study involved 314 people aged between 18 and 33.

Method: The diagnostic survey method was used along with the following research tools: the *Rosenberg Self-Esteem Scale* (SES), and the *Revised R-Scale* - UCLA.

Results: The average global self-esteem score was $M = 27.7$, out of 40 points possible, with the minimum score of 10 points. The results of the study reveal that nearly 50% of the respondents are characterised by very low or low self-esteem (154 respondents). More than 20% of the respondents (69 people) represent an average level of self-esteem, while high and very high levels of self-esteem are reported by nearly 30% of the respondents (91 people). The average overall score for the analyses of the sense of loneliness among young adults was $M = 41$, out of 80 points possible, with the minimum score of 20 points. As regards individual aspects of the sense of loneliness, the scores ranked low or average. The analyses performed in the study reveal that there is a negative correlation between the variables analysed, meaning that higher levels of self-esteem are accompanied by a lower sense of loneliness among young adults.

Conclusion: The results of this study provide an important premise for undertaking preventive and therapeutic interventions aimed at young adults, to prevent and reduce their levels of perceived loneliness.

Keywords: sense of loneliness, self-esteem, youth, young adulthood