

RAPORT

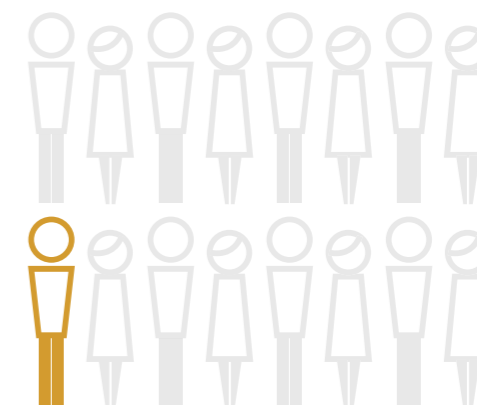
Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków.



RAPORT

Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków.

2022 r.



instytutpokolenia.pl



NR STRONY

SPIS TREŚCI

6	WPROWADZENIE
7	Przesilenie cywilizacyjne i narastanie poczucia osamotnienia
9	Niekorzystne zmiany relacji społecznych
10	Samotność zabija
10	Dramatyzm samotności
11	Samotność szkodzi gospodarce
11	Niezbędna optymalizacja wykorzystywania technologii cyfrowych
12	Konieczność badań zorientowanych na przeciwdziałanie samotności
13	SAMOTNOŚĆ
14	Samotność jako problem społeczny
18	Samotność Polaków
21	POCZUCIE SAMOTNOŚCI WŚRÓD DOROSŁYCH POLAKÓW
22	Odczuwanie samotności
24	Skala samotności
33	Poziomy poczucia samotności
41	PODSUMOWANIE
44	ZAŁĄCZNIK 1.
45	ZAŁĄCZNIK 2.
47	Bibliografia

Wprowadzenie

SYNDROM SAMOTNOŚCI JAKO GROŻNE SCHORZENIE SPOŁECZNE

prof. dr hab. Elżbieta Mączyńska



PRZESILENIE CYWILIZACYJNE I NARASTANIE POCZUCIA OSAMOTNIENIA

Dzisiejsza globalna społeczno-gospodarcza, a także geopolityczna rzeczywistość nie szczędzi nam ekstremalnie negatywnych, przerażających wiadomości, przede wszystkim związanych z napaścią Rosji na Ukrainę i trwającą tam od 24 lutego br. wojną. Wojną wywołaną w dodatku w okresie, kiedy świat jeszcze nie uporał się w pełni z pandemią COVID-19. Wszystko zaś dzieje się w warunkach dokonującej się w skali globalnej cyfrowej rewolucji technologicznej, tzw. czwartej rewolucji przemysłowej, której symbolem i nośnikiem jest sztuczna inteligencja. U wrót już zaś czeka piąta, w wyniku której roboty będą same ze sobą nawiązywać komunikację i współpracować bez ingerencji człowieka. Stąd obecnie raczej nie wystarcza wyobraźni, aby w pełni ocenić, jakie to może mieć następstwa społeczno-gospodarcze i inne. Warto przypomnieć, że pierwszą rewolucję przemysłową zapoczątkowało w XVIII w. wynalezienie maszyny parowej i czółenka tkackiego, drugą – na przełomie XIX i XX w. – wynalezienie elektryczności, a trzecią – w połowie XX w. – komputera. Choć każda z uprzednich trzech rewolucji zasadniczo zmieniała świat, to cechowały je znacznie skromniejszy zasięg, mniejsza głębia i dynamizm przemian w porównaniu z dzisiejszą czwartą rewolucją. W jej wyniku dokonuje się przesilenie cywilizacyjne, czyli przechodzenie od cywilizacji industrialnej do nowej, wciąż jeszcze jednoznacznie niezdefiniowanej.

Przesilenie cywilizacyjne to swego rodzaju trzęsienie ziemi, burzące stare struktury i wzorce. Wypracowanie nowych jest trudnym, złożonym procesem wymagającym pokonania barier wynikających ze zderzania się oraz nakładania starych i nowych wzorców cywilizacyjnych. Przesilenie cywilizacyjne to swego rodzaju kapitalny remont, połączony z burzeniem „ścian nośnych” dotychczasowego systemu. Zmienia się niemal wszystko. Dotyczy to kwestii instytucjonalnych, reguł globalizacji, funkcjonowania i roli państwa, modeli edukacji, biznesu i pracy, a także modeli funkcjonowania gospodarstw domowych i życia ludzi.

W takich warunkach coraz więcej osób z różnych środowisk i krajów sygnalizuje narastający problem poczucia osamotnienia i niepewności. Potwierdzają to międzynarodowe badania naukowe. Technologie cyfrowe sprawiają bowiem, że można przez całe tygodnie nie mieć bezpośrednich kontaktów z innymi ludźmi. Można zamawiać przez Internet prawie wszystko, czego potrzebuje się do życia, i przez to interakcje międzyludzkie stają się wysoce ograniczone. W dodatku wiele wskazuje na to, że w takich warunkach ryzyko nasilania się zjawiska samotności będzie rosło.

W związku z tym w obecnych warunkach samotność nie jest już wyłącznie prywatnym problemem dotkniętych nią osób. Staje się problemem społecznym o znacznie szerszym wymiarze. Narastanie syndromu samotności negatywnie przekłada się bowiem nie tylko na jakość życia ludzi, lecz także na efektywność gospodarki, funkcjonowanie sektora ochrony zdrowia, a nawet na funkcjonowanie demokracji. W dodatku lista obszarów dotkniętych niszczącą siłą samotności, skutkującą różnymi, dramatycznymi niekiedy następstwami dla ludzi i ich perspektyw życiowych, nie jest zamknięta.

Spektakularnie potwierdzają to badania prowadzone przez brytyjską ekonomistkę prof. Noreenę Hertz, autorkę pierwszej na świecie książki kompleksowo ujmującej kwestie społeczno-ekonomicznych następstw samotności, w tym monstualnych jej kosztów („The Lonely Century: Coming Together in a World that’s Pulling Apart”, przekład polski: „Stulecie samotnych. Jak odzyskać utracone więzi”).

Na podstawie badań z całego świata Hertz dowodzi, że już pierwsze dwie dekady nowego tysiąclecia były nacechowane największym w historii syndromem samotności ludzi. W dodatku syndromem wciąż się nasilającym. W badaniach wykazano zarazem, że najbardziej samotnym pokoleniem są młodzi ludzie, najsilniej „ucyfrowieni” i coraz wyraźniej tracący zdolność do interakcji społecznych, mający nasilające się problemy z bezpośrednią komunikacją społeczną, w tym z odczytywaniem sygnałów płynących z mimiki czy generalnie z mowy ciała. Stąd niektóre uczelnie amerykańskie (w tym także najbardziej renomowane uniwersytety Ivy League), wobec wyraźnie ujawniającego się społecznego autyzmu studentów pierwszego roku, były zmuszone do uruchomienia specjalnych kursów umiejętności nawiązywania przez studentów bezpośrednich relacji z innymi osobami, odczytywania mimiki twarzy itp., kursów przywracania umiejętności, które uległy erozji na skutek nadużywania technologii cyfrowych. Hertz konstatuje, że gdyby mantry „wspólnoty”, narzucane przez firmy z sektora mediów społecznościowych, były prawdziwe, świat byłby jedną wielką szczęśliwą rodziną. Tak jednak nie jest, a syndrom samotności się pogłębia, choć w sytuacji, gdy miliardy ludzi są połączone ze światem cyfrowym na niezliczone sposoby, tytuł „Stulecie samotnych” brzmi niemal jak oksymoron czy absurd, jest jednak rzeczywistością.

Z prowadzonych przez Noreenę Hertz badań wynika, że jeszcze zanim globalna pandemia doprowadziła do wdrożenia takich pojęć, jak „lockdown” czy „dystans przestrzenny/fizyczny” (nieprawidłowo w polskiej publicystyce określane jako „społeczny”), samotność „była na najlepszej drodze, aby stać się słowem definiującym stan ludzkości w XXI wieku” (Hertz, 2022). Jest to związane z dokonującym się we współczesnym świecie procesem rozpadu „tkanki wspólnoty”, co zagraża relacjom społecznym i życiu osobistemu.

To przy całym dobrodziejstwie technologii cyfrowych i Internetu ciemna strona obecnych technologicznych przemian. Z badań wynika, że odrywanie się od świata realnego na rzecz cyfrowego negatywnie rzutuje nie tylko na zdrowie ludzi, lecz także na ich produktywność, co tym samym nieuchronnie negatywnie przekłada się na efektywność gospodarki. Co gorsza, zdaniem badaczy jest prawdopodobne, że ludzie mający problemy z komunikacją społeczną staną się wrogo nastawieni do innych i bardziej podatni na ekstremistyczną politykę i populizm.

NIEKORZYSTNE ZMIANY RELACJI SPOŁECZNYCH

Mimo niezaprzeczalnych dobrodziejstw postępu technologicznego, cyfryzacji i sztucznej inteligencji postęp ten cechują rozmaite wynaturzenia i groźne dla jakości życia procesy, w tym przede wszystkim procesy nasilania się samotności.

Choć nowoczesne technologie bardzo ułatwiają życie, w tym życie w izolacji, o czym świat przekonał się zwłaszcza w warunkach pandemii, to zarazem zmieniają relacje społeczne na niekorzyść bezpośrednich kontaktów między ludźmi.

Charakterystyczne dla współczesnego świata głębokie zatowimowanie sprawia, że brakuje wielu zwykłych ludzkich powiązań, które w przeszłości były codziennością. Zostały zmarginalizowane przez komunikację cyfrową. Smartfony i media społecznościowe doprowadziły do nowych form izolacji i samotności ludzi. Tego typu narzędzia nieustannie odwracają uwagę od angażowania się w komunikacje face to face, od bezpośredniego obcowania z osobami z ich środowiska, nawet z osobami najbliższymi. Jest to groźne tym bardziej, że tego typu internetowe technologie, przy całej wspaniałości ich potencjału, miażdżą strefę czasu wolnego, tak przecież ważnego dla kreatywnego myślenia i rozwoju bezpośrednich relacji międzyludzkich. Na to nakładają się wiele innych czynników, w tym dotyczących przemian modeli biznesu i pracy. Także takich jak np. praca zdalna, rozwój gig economy, czyli nieetatowej pracy na żądanie itp.

Niebagatelny wpływ na pogłębianie się syndromu samotności mają nasilające się procesy rozpadu małżeństw i generalnie słabnięcie instytucji małżeństwa oraz coraz luźniejsze i coraz mniej trwałe związki partnerskie. Charakterystyczne przy tym jest słabnące zainteresowanie ludzi uczestnictwem, członkostwem w rozmaitych stowarzyszeniach, klubach i innych wspólnotowych organizacjach. Zmniejsza to przestrzeń ludzi do radzenia sobie z samotnością. Badania potwierdzają, że im bardziej rozwija się online'owy styl życia, tym mniej zaradni stają się ludzie w kontaktach osobistych.

Na kwestie te zwraca uwagę wielu naukowców, m.in. Zygmunt Bauman, który w wywiadzie pt. Czynieć swojskie obcym stwierdza, że w warunkach internetyzacji łatwo o erozję relacji międzyludzkich (choć paradoksalnie zarazem Internet te relacje znakomicie ułatwia). Sprzyjający konsumpcjonizmowi Internet skutkuje kulturą powierzchowności i jednorazowości, co przekłada się negatywnie na relacje bliskości. Według Baumana „wzorzec relacji między klientem a towarem staje się wzorcem relacji między ludźmi [...]. Tracimy przy tym z oczu to, co najważniejsze: samego człowieka [...]. Niebezpieczeństwo polega na tym, że wzorzec relacji upodabnia się do przedmiotu użytkowego”.

Bauman metaforycznie ilustruje współczesne przyczyny i następstwa nietrwałości relacji międzyludzkich, w tym np. związków małżeńskich. „Krzeseł nie przysięgamy wierności. Dlaczego miałbym się zaklinać, że umrę na tym właśnie krześle? Gdy przestanie mi się podobać, kupię sobie nowe. Nie jest to świadomy proces, ale sposób, w jaki uczymy się postrzegać świat ludzi. [...] Ludzie się wiążą, gdyż

obietują sobie zaspokojenie. Gdy wydaje im się, że ktoś inny dałby im więcej, kończą jeden związek i zaczynają nowy... To oznacza, że partnerzy żyją w ciągłym strachu przed opuszczeniem. Przed tym, że zostanie się uprzątniętym jak marynarka, która wyszła z mody [...]. To prowadzi do życia, w którym stosunki międzyludzkie i związki partnerskie są kształtowane na wzór leasingu”.

SAMOTNOŚĆ ZABIJA

Badania naukowe potwierdzają, że samotność jest zatrważająco szkodliwa dla zdrowia ludzi, co nieuchronnie negatywnie przekłada się na następstwa ekonomiczne, w tym wzrost rozmaitych kosztów ponoszonych przez poszczególne osoby, ale i przedsiębiorców, a także państwo, którego domeną jest wszakże zdrowie publiczne.

Samotność bowiem wywołuje kumulujące się reakcje stresowe, przez co osłabia układ odpornościowy i zwiększa ryzyko chorób m.in. serca (o 29%), udaru (o 32%) i demencji (o 64%). Oznacza to o około 30% większe prawdopodobieństwo przedwczesnej śmierci, w tym samobójczej. Z badań wynika, że niechciana samotność jest gorsza dla zdrowia niż brak ćwiczeń fizycznych, a także dwukrotnie bardziej szkodliwa niż otyłość. A przy tym analogia między samotnością a głodem jest wręcz dosłowna, a nie tylko symboliczna. Naukowcy odkryli bowiem, że samotność w rzeczywistości wyzwala te same ścieżki neuronowe, co głód. Oznacza to, że potrzeba kontaktów międzyludzkich i bliskości może być tak samo fundamentalna, jak potrzeba jedzenia. Wbrew temu obecny styl życia staje się coraz bardziej zatowimowany. Ludzie natomiast nie są stworzeni do izolacji.

DRAMATYZM SAMOTNOŚCI

Dotkliwość samotności sprawia, że ludzie decydują się na rozmaite, niebывałe, niekiedy niezwykle dramatyczne metody radzenia sobie z tym problemem.

Przykładowo w Japonii seniorzy są tak udręczeni samotnością, że żeby uniknąć całkowitej izolacji, wybierają... więzienie, bo tam mogą przebywać z innymi uwięzionymi. Celowo popełniają więc przestępstwa na tyle poważne, by trafić do więzienia. Samotni mieszkańcy Japonii, zwłaszcza seniorzy, których gospodarstwa domowe często są wyposażone w rozmaite roboty przypominające ludzi, z czasem zaczynają je traktować jak bliskie osoby, co przejawia się m.in. tym, że dziergają dla nich czapeczki, a nawet są skłonni do zapisywania im w spadku całego swojego majątku.

Szybko rozwijają się także w skali globalnej firmy specjalizujące się w „wynajmowaniu przyjaciół” (rent-a-friend), osób do rozmów, osób towarzyszących w wyprawach do kina, teatru itp. Z badań wynika, że korzystanie na dłuższą metę z tego typu usług (z reguły dość drogie) nie tylko nie zmniejsza poczucia samotności, ale wręcz przeciwnie – nasila je, a przy tym może prowadzić do degradacji materialnej.

SAMOTNOŚĆ SZKODZI GOSPODARCE

Samotność wpływa niekorzystnie na gospodarkę. Jak podaje Hertz, jeszcze przed COVID-19 w Wielkiej Brytanii pracodawcy tracili około 800 mln funtów rocznie z powodu pracowniczych zwolnień chorobowych związanych z samotnością. Okazuje się przy tym, że samotność to istotne podłoże kryzysów gospodarczych, których koszty sięgają miliardów, są więc niebotyczne. To także podłoże kryzysów politycznych. Poczucie samotności i społecznej marginalizacji pogłębia bowiem podziały społeczne, w tym polityczne, i ekstremizm, co zarazem negatywnie wpływa na poziom debaty publicznej i zaostrzanie się nieprzejednanych sporów.

Nieprzypadkowo też była premier Wielkiej Brytanii, Theresa May, mianowała w 2018 r. pierwszego na świecie ministra samotności, gdy ogłaszała „ukrytą epidemię” dotyczącą 9 mln Brytyjczyków jako „jedno z największych wyzwań dla zdrowia publicznego naszych czasów”. (Swego rodzaju podejściem à rebours jest powołanie w Kopenhadze Instytutu Badania Szczęścia, co wynika m.in. z uznania znaczenia poczucia szczęścia dla rozwoju społeczno-gospodarczego oraz jego zharmonizowania i trwałości).

Na stworzenie ministerstwa samotności zdecydowano się też w Japonii, w której w 2021 r. powołano w japońskim rządzie pierwszego ministra ds. samotności. Bezpośrednią przesłanką takiej decyzji był wzrost liczby samobójstw w kraju w czasie pandemii. Istotne jest jednak, że już przed pandemią postępował w Japonii proces nasilania się syndromu samotności, co sprawia, że Japończycy są nią szczególnie dotknięci. Jest to kraj bogaty, wysoko rozwinięty, charakteryzujący się jednym z najwyższych na świecie poziomów robotyzacji i wdrażania sztucznej inteligencji. Jak się jednak okazuje, dynamiczny postęp cyfryzacji i wdrażania sztucznej inteligencji nie doprowadza do zahamowania procesu narastania samotności, ale przeciwnie - nasila go.

Choć w świecie cyfrowym wszystko jest na sprzedaż, to wciąż brakuje dostatecznie skutecznych rozwiązań trwale przeciwdziałających narastaniu syndromu samotności.

niezbędna optymalizacja wykorzystywania technologii cyfrowych

Badania nad cyfrowym przełomem technologicznym wskazują na znaczenie optymalizacji wykorzystywania nowoczesnych technologii i niedopuszczania do technologicznej dehumanizacji. Technologia bowiem jest tylko narzędziem i jak każde narzędzie może być wykorzystywana prawidłowo lub nieprawidłowo. Narzędzie jest jak nóż – może uratować życie, może też zabijać. Dehumanizujące technologie mogą generować samotność, a ta może zabijać. Przed dehumanizacją przestrzegali już wiele dekad temu wybitni intelektualiści, m.in. w 1946 r. Albert Einstein, który w liście do innego intelektualisty Ottona Juliusburgera pisał: „Jestem przekonany, że przerażający upadek moralności, jakiego jesteśmy świadkami w dzisiejszych czasach, jest rezultatem mechanizacji i dehumanizacji naszego życia – zgubnych produktów ubocznych mentalności naukowo-technicznej. Nostra Culpa!”.

Ta przestroga nabiera dziś aktualności. Dehumanizujące technologie, odhumanizowane planowanie miast i regionów w dążeniu do minimalizacji kosztów, a także rozmaite oszczędności, cięcia wydatków państw na cele publiczne, na dobra wspólne to czynniki, które sprawiają, że ludzie stają się osamotnieni, stają się istotami nieszczęśliwymi, wypalonymi, niezdrowymi i nierzadko sobie wrogimi. Dlatego tak ważne jest, by owa Nostra Culpa (nasza wina) się nie urzeczywistniała. Jest to istotne tym bardziej, że dzisiejszą rzeczywistość charakteryzuje coraz silniejsza zależność ludzi od technologii cyfrowych. Stąd fundamentalne znaczenie mają aktywne prohumanitarne działania na rzecz kształtowania lepszego modelu życia i przeciwdziałania osamotnieniu ludzi.

KONIECZNOŚĆ BADAŃ ZORIENTOWANYCH NA PRZECIWDZIAŁANIE SAMOTNOŚCI

Dotychczasowe badania naukowe wskazują, że niezbędne staje się traktowanie i pojmowanie samotności jako fundamentalnego obecnie schorzenia społecznego. Ponieważ jednak formy, przejawy i odczucia samotności są bardzo różnorodne, także metody przeciwdziałania syndromowi samotności muszą być zróżnicowane. Powinny być dostosowane do konkretnych warunków i zjawisk, a zarazem uwzględniać wyniki dotychczasowych i nowo podejmowanych badań na ten temat.

Badania nad syndromem samotności stają się coraz bardziej niezbędne na szczeblu krajowym – zwłaszcza jako podstawa kształtowania polityki społeczno-gospodarczej i podejmowania decyzji na różnych szczeblach instytucjonalnych. Przekonują o tym wyniki dotychczasowych badań międzynarodowych. Wskazują one np., że firmy i organizacje, które zachęcają swoich pracowników do nawiązywania wspólnych towarzyskich relacji, osiągają lepsze wyniki niż mniej interaktywni społecznie rywale. W badaniach tych wskazuje się na liczne przykłady społeczności z różnych krajów i regionów, które funkcjonują lepiej, których członkowie żyją dłużej i zdrowiej, pracują efektywniej, ponieważ priorytetowo traktują spójność społeczną, korzyści płynące z „mikrointerakcji” przez spotkania towarzyskie, rozmowy itp. Zważywszy na to, jak ważne są bezpośrednie interakcje ludzkie i przeciwdziałanie osamotnieniu ludzi, istotna jest też np. dbałość o rozwój lokalnej przedsiębiorczości. Jest to istotne tym bardziej, że obecnie w wyniku nasilającej się w skali globalnej oligopolizacji i rozrastania się globalnych przedsiębiorstw-gigantów wiele lokalnych firm wspierających miejscową społeczność, w tym sklepy, kawiarnie i kluby, jest zagrożonych egzystencjalnie.

Współcześnie samotność jest fenomenem, którego niemal wszyscy doświadczają, ale rzadko kiedy fenomen ten jest należycie rozumiany. Dlatego niezbędne są badania syndromu samotności.

W niniejszym raporcie, zainicjowanym i opracowanym przez Instytut Pokolenia, została podjęta pierwsza próba identyfikacji zakresu zjawiska samotności w naszym kraju. To badania wstępne, z pewnością wymagające pogłębienia, ale już nawet one, przez nawiązanie do badawczej koncepcji prof. Noreeny Hertz, potwierdzają, że samotność staje się problemem społecznym także w naszym kraju. Tym samym stanowi to wyzwanie dla polityki społeczno-gospodarczej i wymaga pogłębionych badań oraz prospołecznych działań na różnych jej instytucjonalnych i pozainstytucjonalnych szczeblach.

SAMOTNOŚĆ

Maria Jankowska



SAMOTNOŚĆ

Samotność towarzyszy ludzkości od zawsze, niejako jest wpisana w samą istotę człowieczeństwa, jest złożonym i wielowymiarowym psychospołecznym doświadczeniem człowieka (Perlman, Peplau, 1981). W języku polskim w pojęciu samotności mieścimy zarówno jej obiektywne wyznaczniki, jak i subiektywne odczucia. Niemal zawsze jednak ma konotacje negatywne i budzi lęk lub jest powodem do wstydu¹.

Warto zwrócić uwagę na rozróżnienie terminów „samotność” i „poczucie samotności” czy „poczucie osamotnienia”. Samotność rozumiana jako przebywanie z samym sobą, w izolacji od innych, pozwala na rozwój tożsamości jednostki, kształtowanie osobistej dojrzałości i wewnętrznej integracji (Szczepański, 1984; Tillich, 1963), może więc być doświadczeniem pozytywnym. Natomiast samotność – a raczej poczucie samotności – rozumiana jako subiektywne doświadczenie niedostatku relacji społecznych zarówno co do ilości, jak i co do jakości, rodzi negatywne odczucie rozbieżności między pożądanymi kontaktami i relacjami społecznymi, a tym, jak są one realizowane przez jednostkę (Perlman, Peplau, 1981; Dołęga, 2006). Poczucie osamotnienia wynika z subiektywnej oceny relacji interpersonalnych, a nie z ich obiektywnych, czyli ilościowych, cech. To zatem indywidualne preferencje i oceny sprawiają, że niezależnie od liczby i jakości relacji społecznych osoby o podobnej liczbie kontaktów międzyludzkich w różnym stopniu czują się osamotnione (Szafranska, 2017).

SAMOTNOŚĆ JAKO PROBLEM SPOŁECZNY

Samotność coraz częściej jest wskazywana jako jeden z głównych problemów współczesnego świata. Choć badania poświęcone samotności toczą się od połowy XX w., to przemiany społeczno-kulturowo-ekonomiczne dwóch ostatnich dekad sprawiły, że poczucie samotności narasta w wielu społeczeństwach. Powszechne doświadczenie izolacji społecznej wywołane pandemią COVID-19 nasiliło zjawisko samotności, ale i przyczyniło się do wzrostu świadomości zagrożeń z niego wynikających.

W 2018 r. BBC Radio 4, w ramach The Loneliness Experiment, przeprowadziło, największe jak dotąd, badania wśród 55 tys. osób powyżej 16. roku życia. Już liczba uczestników, którzy sami zgłaszali się do badania, pokazuje, jak ważny jest to temat. Wśród najważniejszych wniosków na pierwszy plan wysuwa się stwierdzenie, że, wbrew stereotypom, to w większej mierze młodzi ludzie między 16. a 24. rokiem życia doświadczają samotności: 40% z nich deklaruje, że często lub bardzo często czuje się samotnie, takie same odczucia deklaruje 27% osób powyżej 75. roku życia.

¹ W języku angielskim różnicę między samotnością a osamotnieniem oddał Paul Tillich: „Our language has wisely sensed these two sides of man’s being alone. It has created the word »loneliness« to express the pain of being alone. And it has created the word »solitude« to express the glory of being alone”. Nasz język mądrze rozróżnia dwie strony bycia samemu, którego doświadcza człowiek. Utworzył słowo »osamotnienie«, aby wyrazić ból bycia samemu. I utworzył słowo »samotność«, aby wyrazić to, co piękne w byciu samemu. (tłum. własne).

Prawidłowość tę zaobserwowano w różnych krajach i kulturach. Sondaż pokazał również, że czynnikami sprzyjającymi wyższemu poziomowi samotności są doświadczenie dyskryminacji, słabsze warunki ekonomiczne i gorszy stan zdrowia (Loneliness Experiment, 2018).

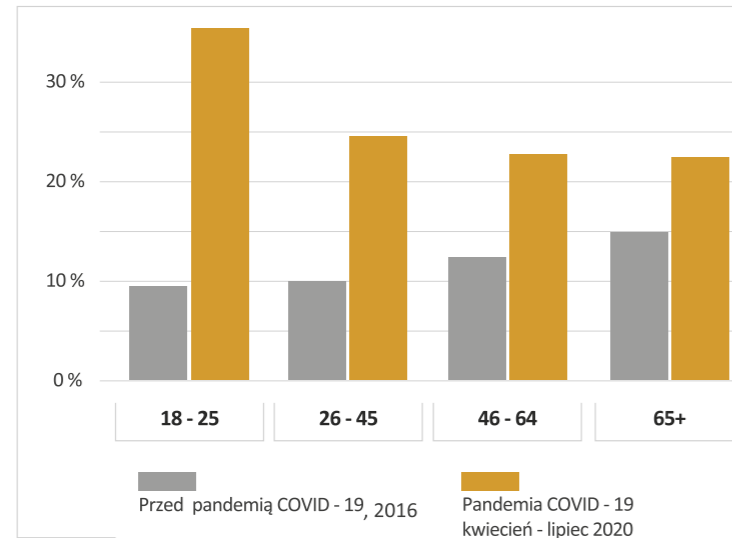
Również w 2018 r. amerykańska firma ubezpieczeniowa Cigna w partnerstwie z Ipsos przeprowadziła sondaż internetowy poświęcony skali samotności w USA, w którym udział wzięło 20 tys. dorosłych Amerykanów. Wykorzystano niebezpieczny pomiar samotności przez zastosowanie 20-czynnikowej Skali Samotności UCLA, opartej na kwestionariuszu 20 stwierdzeń pozwalających ocenić subiektywne odczucia samotności lub izolacji społecznej. Wyniki skali plasują się między 20 z 80 pkt. Badania pokazały, że większość Amerykanów doświadcza samotności, czyli uzyskało wynik powyżej 43 pkt. Blisko połowa Amerykanów deklaruje, że czasami lub zawsze czuje się samotnie (46%) i czuje się opuszczonymi (47%). Osoby, które deklarowały niższy poziom samotności, jednocześnie miały regularne i wartościowe interakcje społeczne, cieszyły się dobrym zdrowiem psychicznym i fizycznym, były zatrudnione i miały dobre relacje ze współpracownikami, w końcu potrafiły znaleźć równowagę w codziennych aktywnościach (Cigna, 2018).

Raport Samotność w Unii Europejskiej (Loneliness in the EU), opublikowany 2021 r., pokazuje, jak pandemia COVID-19 wpłynęła na narastanie tego zjawiska w społeczeństwach krajów członkowskich. Raport został przygotowany na podstawie danych z trzech badań: 1) The 2016 European Quality of Life Survey: czwartej edycji międzynarodowych badań realizowanych metodą bezpośrednich wywiadów w okresie od września 2016 r. do marca 2017 r., 2) internetowych badań The Living, Working and COVID-19 przeprowadzonych między 9 kwietnia a 11 czerwca 2020 r. i między 22 czerwca a 27 lipca 2020 r., 3) The Oxford COVID-19 Government Response Tracker (OxCGRT, 2020): badania agregującego dane o politykach rządów w walce z pandemią COVID-19.

Oba badania sondażowe były realizowane przez Eurofound² na podstawie bezpośredniego pomiaru samotności i innych wymiarów dobrostanu psychicznego z uwzględnieniem jednocześnie statusu społeczno-ekonomicznego respondentów. W badaniach wzięło udział ponad 27 tys. osób powyżej 18. roku życia. Zestawienie danych z badań pokazało, jak pandemia COVID-19 wpłynęła na poziom samotności w Europie. W 2016 r. około 12% obywateli UE odczuwało samotność częściej niż połowę czasu, w pierwszych miesiącach pandemii odsetek ten się podwoił i osiągnął 25%. Grupą, która najsilniej doświadczyła samotności, byli młodzi dorośli, czyli osoby w wieku 18–25 lat.

² Europejska Fundacja na rzecz Poprawy Warunków Życia i Pracy (Eurofound) to trójstronna agencja Unii Europejskiej, której zadaniem jest dostarczanie wiedzy, aby wesprzeć proces opracowywania lepszej polityki społecznej oraz polityki związanej z zatrudnieniem i pracą. Eurofound ustanowiono w 1975 r. rozporządzeniem Rady (EWG) nr 1365/75 w celu wspomaganie planowania i opracowywania lepszych warunków życia i pracy w Europie.

Wykres 1.
Samotność w krajach członkowskich Unii Europejskiej według grup wiekowych

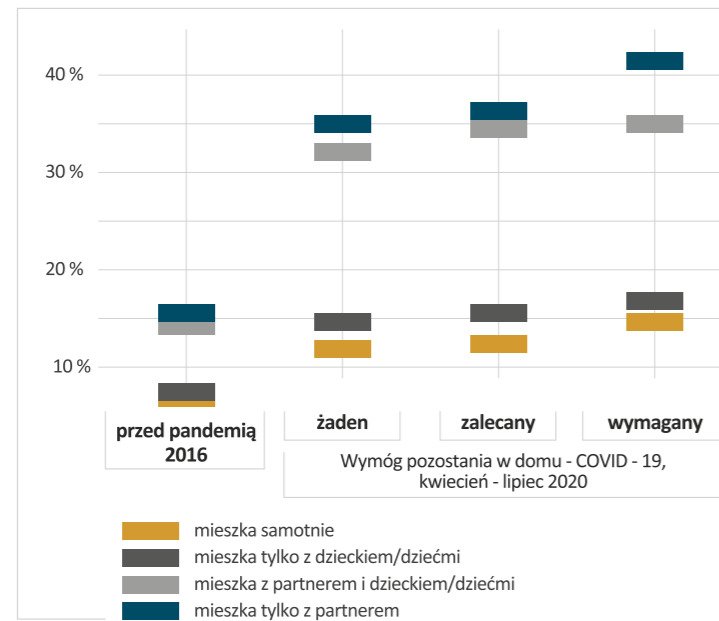


Źródło: Samotność w Unii Europejskiej, 2021.

Histogram przedstawia rozkład, wg wieku i okresu czasu, odsetków osób, które czuły się samotnie więcej niż połowę czasu w ciągu dwóch tygodni od wywiadu.

Osoby mieszkające w jednoosobowych gospodarstwach domowych doświadczyły największego wzrostu samotności (przeszło 22 p.p.) w porównaniu z wynikami z 2016 r. W tym samym czasie poziom samotności wśród mieszkających z partnerem i/lub z dziećmi wzrosła o 9 p.p.

Wykres 2.
Samotność w krajach członkowskich Unii Europejskiej według sytuacji rodzinnej

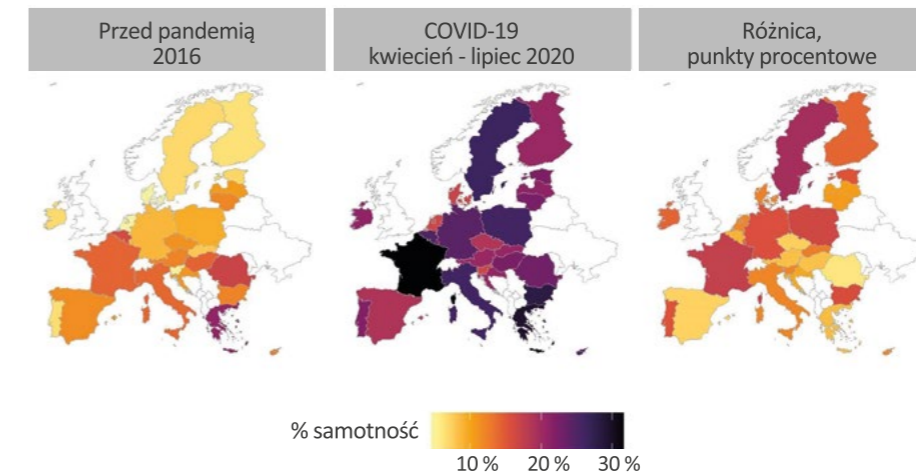


Źródło: Samotność w Unii Europejskiej, 2021.

Wykres przedstawia odsetki osób, które czuły się samotnie więcej niż połowę czasu w okresie dwóch tygodni od czasu przeprowadzenia wywiadu, wg typu gospodarstwa domowego, okresy czasu i polityki walki z pandemią (wymogu pozostania w domu).

Badano również zróżnicowanie geograficzne poziomu samotności Europejczyków. Przed pandemią samotność była najniższa w krajach północnej Europy, gdzie około do 6% deklarowało, że czuje się samotnie więcej niż połowę czasu. Podczas pandemii poziom samotności wzrósł we wszystkich krajach Europy i osiągnął poziom od 22% do 26%.

Wykres 3.
Samotność w krajach Unii Europejskiej w ujęciu geograficznym



Źródło: Samotność w Unii Europejskiej, 2021.

Poczucie samotności – doświadczenie niesatysfakcjonujących relacji z innymi – ma negatywny wpływ na funkcjonowanie jednostek i całych społeczeństw: od zdrowia psychicznego i fizycznego przez problemy na rynku pracy (Cigna, 2020) do przedwczesnej umieralności. Samotność przyspiesza proces starzenia się, zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego. Samotność w większym stopniu niż palenie papierosów, otyłość czy siedzący tryb życia może przyczynić się do pogorszenia stanu zdrowia i zwiększenia umieralności (Holt-Lunstad, 2010; Cacioppo, Hawkey, 2010). Samotność szkodzi również zdrowiu psychicznemu, towarzyszy depresji czy poprzedza jej wystąpienie, sprzyja wystąpieniu demencji i choroby Alzheimera. Zwiększające się odsetki cierpiących na samotność wpływają na system opieki zdrowotnej i stanowią dla niego duże obciążenie (Isolation and Loneliness, 2016).

Problem narastającej samotności skłonił władze takich krajów jak Wielka Brytania, Dania, Australia czy Japonia do powołania specjalnych instytucji i programów, których zadaniem jest ograniczanie samotności w społeczeństwach. W Wielkiej Brytanii, w 2018 r. po publikacji raportu Komisji ds. Samotności Jo Cox, z którego wynikało m.in., że 9 mln Brytyjczyków doświadcza samotności, jednemu z ministerstw (Department for Digital, Culture, Media & Sport) powierzono zadanie przeciwdziałania samotności. Od kilku lat jest tam realizowany program zwalczania samotności, łączący sektor publiczny i organizacje pozarządowe: Campaign to End Loneliness. Podobny program jest realizowany w Australii pod nazwą Ending Loneliness Together. W Japonii na początku 2021 r. liczba samobójczych była wyższa niż liczba zgonów spowodowana przez pandemię COVID-19. W tym samym czasie zostało powołane ministerstwo ds. samotności. W grudniu 2021 r. rząd Japonii przyjął strategię walki z samotnością (Japan, 2021).

Również organy Unii Europejskiej podejmują tę tematykę, a działania unijnych instytucji zostały zintensyfikowane w kontekście pandemii COVID-19, która we wszystkich krajach członkowskich spowodowała wzrost samotności. W 2021 r. został opublikowany raport Samotność w Unii Europejskiej (Loneliness in the EU, 2021). W ramach działań zapobiegawczych stworzono platformę internetową Mapping of Loneliness Interventions, która gromadzi dane o przedsięwzięciach podejmowanych w państwach członkowskich. Ma być ona przestrzenią zdobywania wiedzy i wymiany doświadczeń. Równoległe toczą się prace związane z podniesieniem efektywności działań na rzecz ograniczania samotności. Rok 2022 w Unii Europejskiej jest Rokiem Ludzi Młodych, w związku z tym organizowane są również spotkania i panele, których tematem są właśnie sposoby zapobiegania rozprzestrzenianiu się samotności wśród młodzieży i młodych dorosłych.

SAMOTNOŚĆ POLAKÓW

Czy problem samotności dotyczy również Polaków? Źródło informacji na ten temat stanowią komunikaty z badań Centrum Badania Opinii Społecznej (CBOS), realizowanych na reprezentatywnych próbach Polaków. Już w 1999 r. ukazał się komunikat pod znamienym tytułem: Czy grozi nam samotność w tłumie?

Jak pokazały wyniki badania (CBOS, 1999):

- większość ankietowanych (63%) ma poczucie, że po przełomowym roku 1989 pogorszyły się ich relacje z innymi ludźmi; badani najczęściej łączyli ten stan z brakiem czasu (40%), większym niż kiedyś zaabsorbowaniem pracą (31%), pogonią za pieniędzmi (25%), a także z niekorzystnymi zmianami w postawach i osobowości Polaków – z pogorszeniem się naszego stosunku do drugiego człowieka (35%);

- prawie co szósty Polak (16%) twierdził, że nie ma nikogo, kto w razie potrzeby udzieliłby mu rady, porozmawiał o jego kłopotach, a osoby potrzebujące wsparcia psychicznego zazwyczaj znajdują je w najbliższej rodzinie (91%) oraz u przyjaciół, sympatii lub kolegów (33%), znacznie rzadziej mogą liczyć na dalszą rodzinę (17%), sąsiadów (7%);

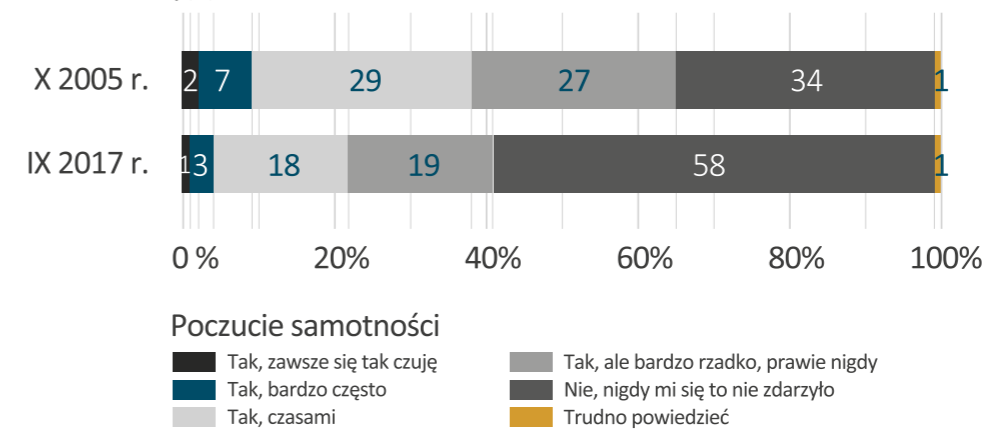
- co siódmy respondent (14%) przyznaje, że w trudnej sytuacji życiowej jest zawsze sam ze wszystkimi swoimi problemami.

Badania więzi społecznych Polaków są przeprowadzane w odstępach kilku lat. Po porównaniu wyników w okresie 12 lat, czyli od 2005 do 2017 r., okazuje się, że zjawisko samotności nie jest w Polsce tak powszechne, jak w krajach zachodnich. Dwóch na pięciu badanych twierdziło, że zdarzają im się momenty osamotnienia, ale jedynie nieliczni (4%) czuli się samotni zawsze lub bardzo często. Ponad połowa badanych (58%) deklarowała, że uczucie osamotnienia było im zupełnie obce (CBOS, 2017).

Wykres 4.

Poczucie osamotnienia wśród Polaków

Czy zdarzają się Panu(i) sytuacje, w których, pomimo iż są różni ludzie, to czuje się Pan(i) osamotniony(a)?



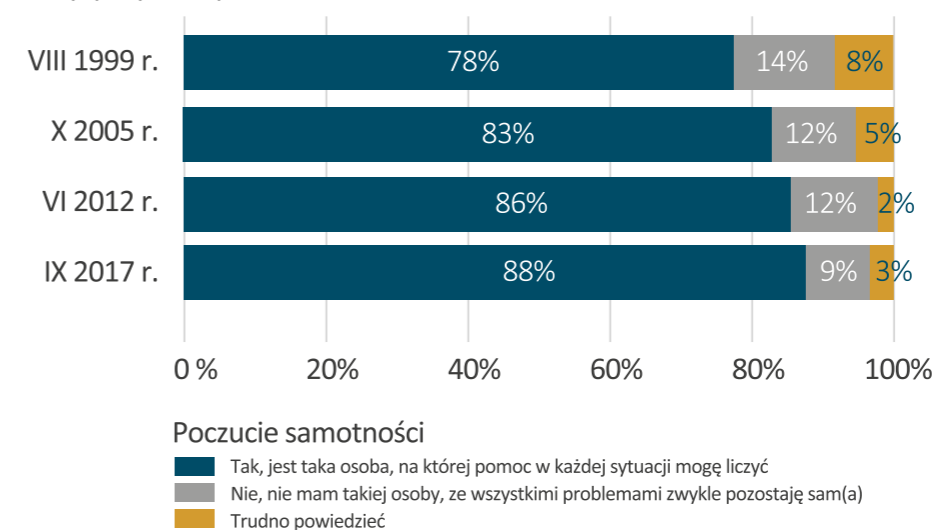
Źródło: CBOS, 2017.

Również odsetek osób, które deklarowały, że w trudnych sytuacjach nie pozostawały same, stale rósł aż do 2017 r., gdy osiągnął poziom 88% (CBOS, 2017).

Wykres 5.

Wsparcie w trudnych sytuacjach

Każdemu zdarza się czasem znaleźć w sytuacji, kiedy nagle wszystko się wali, np. brakuje pieniędzy, nie powodzi się w pracy albo w domu, nie wychodzą plany, nic się nie układa. Czy jest ktoś, na kogo może Pan(i) liczyć w każdej sytuacji, kto nie odmówi Panu(i) pomocy, rady, pożyczki itp.?

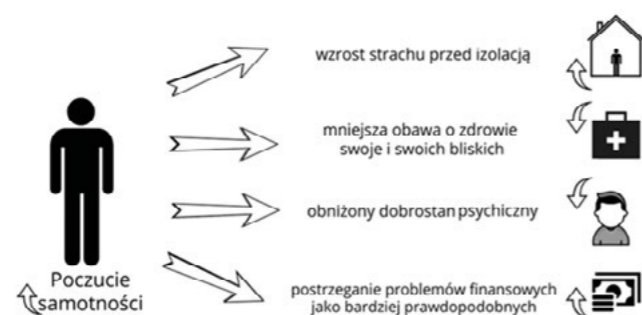


Źródło: CBOS, 2017.

W 2020 r. CBOS przeprowadził internetowe badanie, w którym sprawdzano, jak Polacy znoszą doświadczenie izolacji społecznej. Okazało się, że młode osoby od 18. do 24. roku życia częściej (53%) doświadczały poczucia samotności niż osoby starsze, czyli powyżej 65. roku życia (43%). Również znacząca różnica rysuje się między mężczyznami a kobietami: 43% kobiet doskwierało poczucie samotności, wśród mężczyzn podobne odczucia towarzyszyły jednej trzeciej z nich (33%). Być może wynika to z tego, że kobietom w Polsce bardziej niż mężczyznom (19% wobec 14%) brakowało przeciwności samotności – możliwości odseparowania się od innych członków rodziny (CBOS, 2020). Czy i jak doświadczenie pandemicznej izolacji wpłynęło na poczucie samotności Polaków, pokażą kolejne badania.

Od 2018 r. w Pracowni Neuronauki Społecznej Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk pod kierownictwem prof. Łukasza Okruszka są realizowane badania „Projekt samotność”, finansowane przez Narodowe Centrum Nauki. Jak czytamy na stronie projektu: „Samotność coraz częściej wskazywana jest jako jeden z głównych problemów współczesnego świata. Od aktywności neuronalnej, przez zdrowie psychiczne i fizyczne, aż po funkcjonowanie w społeczeństwie – badania wskazują, że poczucie braku satysfakcjonujących relacji może mieć na nas negatywny wpływ na wielu poziomach naszego funkcjonowania. Celem Projektu jest poszerzenie wiedzy na temat tych mechanizmów zarówno w warunkach laboratoryjnych, przy użyciu technik neuroobrazowania, jak i poprzez przyjrzenie się im w codziennym życiu” (Projekt samotność, 2018). Poniższa grafika obrazuje wyniki badań przeprowadzonych z udziałem osób w wieku 18–35 lat w dniach 15–17 marca 2020 r. (511 osób) i 29–31 marca 2020 r. (110 osób) w ramach „Projektu samotność” (Okruszek i in., 2020). W badaniu porównano wyniki dobrostanu psychicznego na początku stanu zagrożenia epidemicznego i dwa tygodnie później. Wśród badanych wzrósł strach przed izolacją społeczną i niepokój o przyszłość, a obniżył się dobrostan psychiczny.

Wykres 6.
Bezpieczny, ale samotny? Pandemia COVID-19 a samotność i dobrostan psychiczny



Źródło: „Projekt samotność”, 2020.

POCZUCIE SAMOTNOŚCI WŚRÓD DOROSŁYCH POLAKÓW

Najnowsze badanie Instytutu Pokolenia „Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków” zostało przeprowadzone na reprezentatywnej ogólnopolskiej próbie dorosłych Polek i Polaków. W badaniu przeprowadzono 1635 ankiet metodą wywiadu online (CAWI) na panelu internetowym SW Panel w dniach 23–25 sierpnia 2022 r. Celem było rozpoznanie skali zjawiska samotności w populacji dorosłych Polaków oraz sprawdzenie, które cechy społeczno-demograficzne różnicują poczucie samotności.

W badaniu został wykorzystany kwestionariusz Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA w polskiej adaptacji (Kwiatkowska i in., 2017). Skala R-UCLA jest jedną z najczęściej stosowanych miar samotności, zawiera 20 pozycji odzwierciedlających satysfakcję i niezadowolenie z relacji społecznych. W odniesieniu do każdego z 20 stwierdzeń osoba badana ma cztery możliwości odpowiedzi: nigdy, rzadko, czasami, często, którym odpowiadają kolejno cyfry od 1 do 4. Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA została zaprojektowana w taki sposób, że połowa stwierdzeń jest pozytywna, a druga połowa – negatywna. Dlatego 10 pozycji w skali (1, 5, 6, 8, 9, 10, 15, 16, 19, 20) jest punktowana odwrotnie, a pozostałe są punktowane normalnie. Na skali można uzyskać wynik od 20 do 80.

Tabela „Wyniki Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA według cech społeczno-demograficznych”, stanowiąca załącznik nr 2 do raportu, zawiera zestawienie cech społeczno-demograficznych badanych.

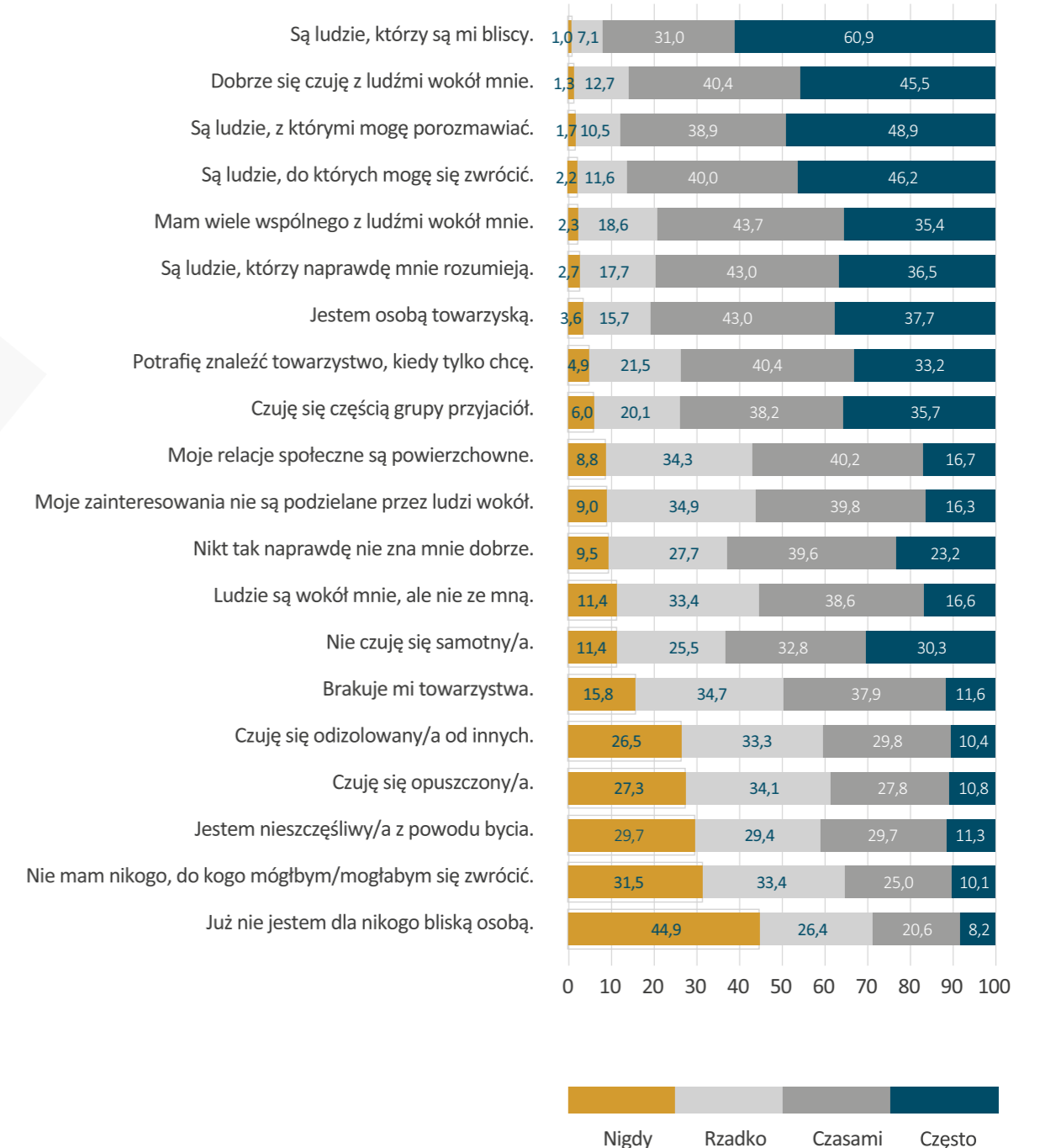
ODCZUWANIE SAMOTNOŚCI

W badaniu poprosiliśmy respondentów, aby po odniesieniu się do listy stwierdzeń sformułowanych pozytywnie i negatywnie, a określających jakość ich relacji społecznych, określili, z jaką częstotliwością sytuacje w nich opisane są ich doświadczeniem. Każde stwierdzenie należało zamieścić na skali: nigdy – rzadko – czasami – często (Wykres 7).

Zdecydowana większość badanych (92%) co najmniej czasami odczuwa bliskość innych osób, 86% często lub czasami czuje, że ma wokół siebie osoby, do których może się zwrócić. 79,5% często lub czasami czuje się zrozumiana przez innych. Jednakże doświadczenie – często lub czasami – niezrozumienia ze strony innych deklaruje 63% badanych. 57% z nich częściej odczuwa powierzchowność relacji społecznych, w które wchodzi. Niemal połowa często lub czasami czuje, że brakuje jej towarzystwa.

Wykres 7.

Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków



Źródło: badanie własne, 2022 r.

SKALA SAMOTNOŚCI

W badaniu została wykorzystana Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA. Zasadniczo skala ta miała opisywać poczucie osamotnienia jako konstrukt jednowymiarowy, ale w wielu analizach wykazano, że skala ta ma charakter wielowymiarowy, m.in. można wyróżnić w niej trzy czynniki, tworzące trzy podskale (Kwiatkowska i in., 2017):

1) **poczucie braku kontaktu z innymi** (Intimate others), które odnosi się do samotności, odrzucenia, wycofania, poczucia wykluczenia i zerwania relacji społecznych z innymi ludźmi, wiąże się z nieprzyjemnym poczuciem osamotnienia i byciem samotnym w dosłownym znaczeniu tego słowa; tworzy ją 10 pozycji Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18); można uzyskać wyniki od 10 do 40;

2) **zerwanie więzi społecznych** (Social others), które odnosi się do braku sieci społecznej i braku poczucia bliskości w relacji z innymi ludźmi, bliskimi, krewnymi, osobami zaufanymi, dającymi poczucie bezpieczeństwa i wsparcie; na skalę składa się 5 pozycji Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA (10, 15, 16, 19, 20); można uzyskać wyniki od 5 do 20;

3) **przynależność do grupy społecznej** (Belonging and affiliation), która odnosi się do braku poczucia tożsamości grupowej, braku przynależności i więzi ze społecznością, do bycia bardziej jednostką niż częścią grupy; 6 pozycji Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA składa się na tę skalę (1, 4, 5, 6, 9, 10); można uzyskać wynik od 6 do 24.

W badaniach przeprowadzonych na ogólnopolskiej próbie dorosłych Polaków zastosowana Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA jest wiarygodną miarą. Dla skali ogólnej uzyskano współczynnik rzetelności α -Cronbacha równy 0,917, a dla podskal odpowiednio α -Cronbacha wyniósł: 0,902, 0,848, 0,779, co świadczy o bardzo wysokiej i wysokiej rzetelności testu. Wynik uzyskiwany na każdej ze skal to suma punktów uzyskanych w Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA wskazuje, że im wynik uzyskany na skali jest wyższy od średniej, tym mocniejsze poczucie samotności; im niższy, tym poczucie samotności jest słabsze. Tabela 1 przedstawia statystyki opisowe dla Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA w wersji jednoczynnikowej i trzyczynnikowej. Średnia ze skali jednoczynnikowej wynosi 42,16, dla podskal jest to odpowiednio: 23,87, 8,70 i 11,08.

Tabela 1.

Statystyki opisowe skali i podskal Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA

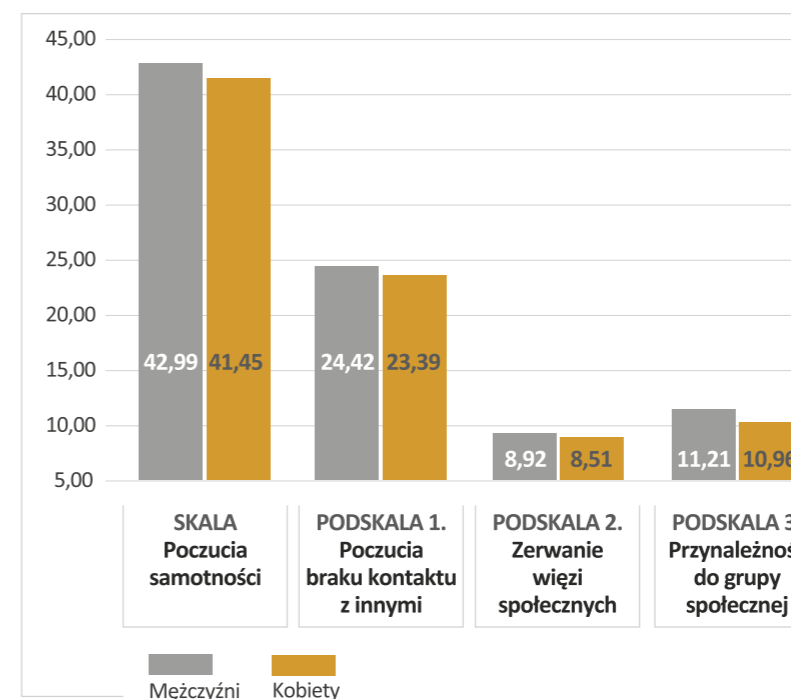
SKALA	MINIMUM	MAKSIMUM	ROZSTĘP	MEDIANA	ŚREDNIA	ODCHYLENIE STANDARDOWE
SKALA Poczucia samotności	20	78	58	43	42,16	10,89
PODSKALA 1. Poczucie braku kontaktu z innymi	10	40	30	24	23,87	6,80
PODSKALA 2. Zerwanie więzi społecznych	5	19	14	9	8,70	3,03
PODSKALA 3. Przynależność do grupy społecznej	6	23	17	11	11,08	3,40

Źródło: badanie własne, 2022 r.

Gdy weźmie się pod uwagę płeć badanych, można powiedzieć, że w każdej ze skal średnie dla mężczyzn są wyższe niż dla kobiet.

Wykres 8.

Średnie skal poczucia samotności a płeć

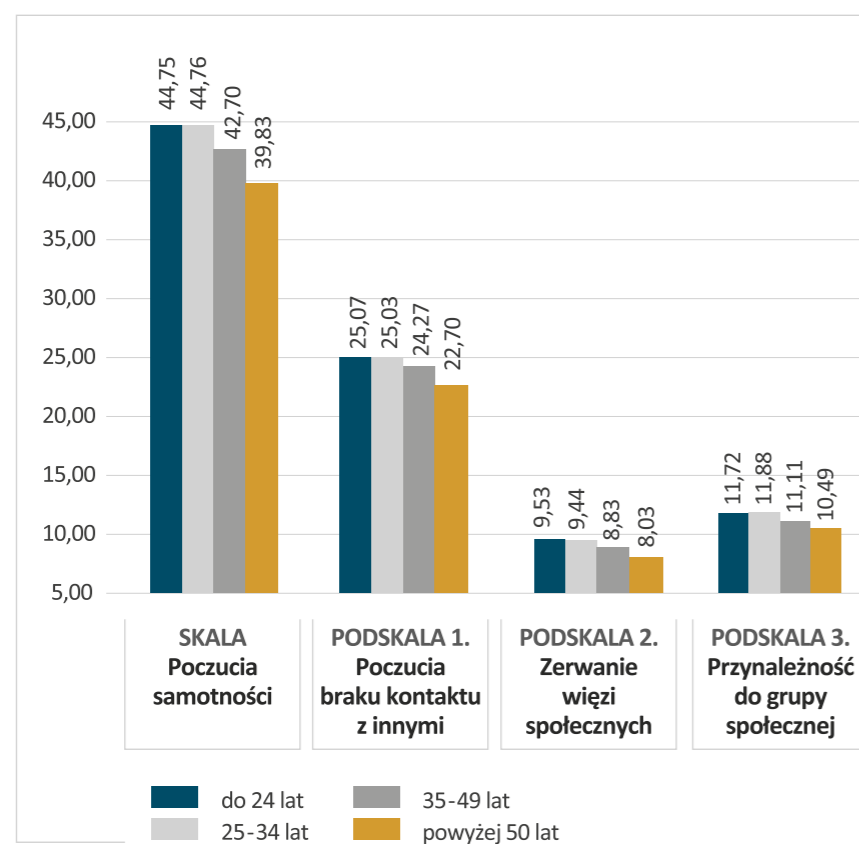


Źródło: badanie własne, 2022 r.

Również wśród młodych osób (do 34. roku życia) obserwujemy wyższy średni poziom poczucia samotności niż u pozostałych grup wiekowych.

Wykres 9.

Średnie skal poczucia samotności a wiek

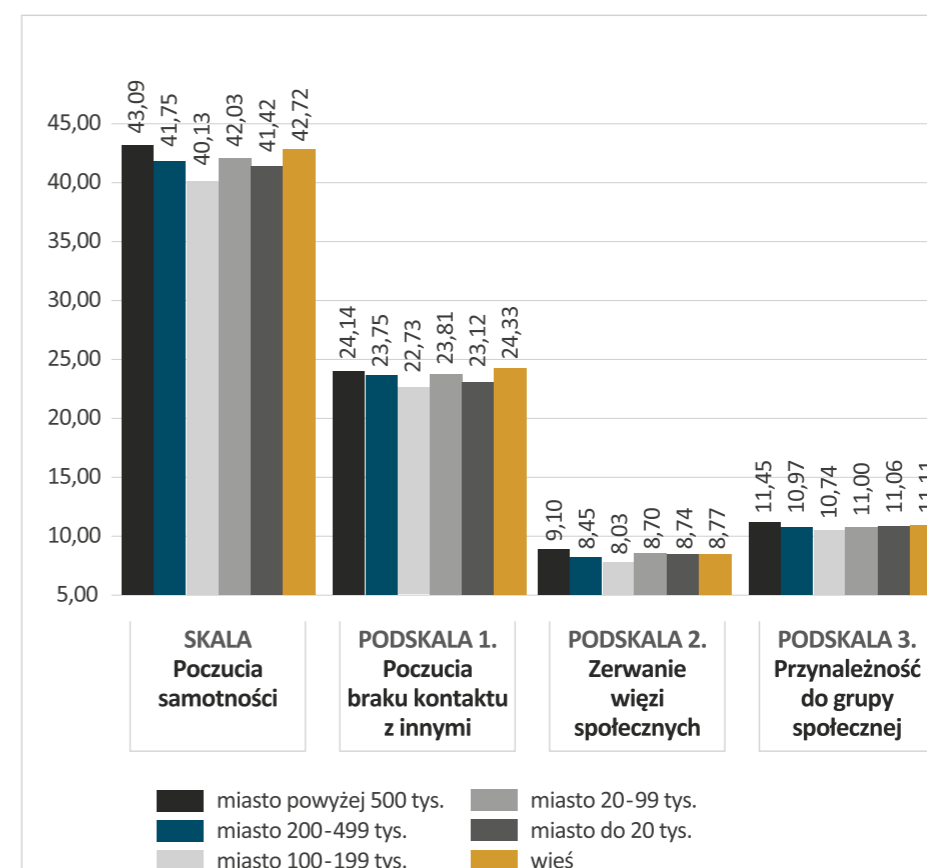


Źródło: badanie własne, 2022 r.

Mieszkańcy dużych miast i wsi średnio doświadczają wyższego poziomu samotności niż mieszkańcy mniejszych miast.

Wykres 10.

Średnie skal poczucia samotności a wielkość miejscowości zamieszkania

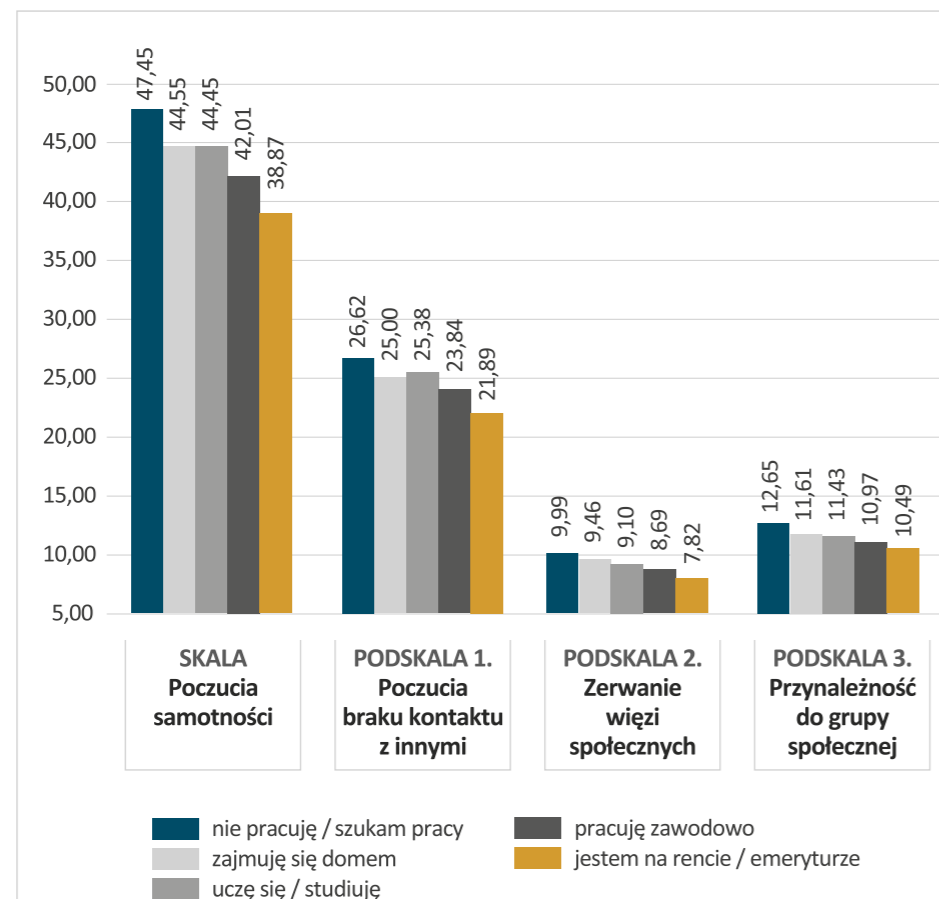


Źródło: badanie własne, 2022 r.

Po uwzględnieniu sytuacji zawodowej badanych średni poziom poczucia samotności osób niepracujących lub poszukujących pracy jest wyższy od średniego poczucia samotności pozostałych kategorii osób. Również średnie poczucie samotności osób oceniających sytuację swojego gospodarstwa domowego jako bardzo trudną lub trudną jest wyższe od poczucia samotności osób lepiej oceniających sytuację swojego gospodarstwa domowego.

Wykres 11.

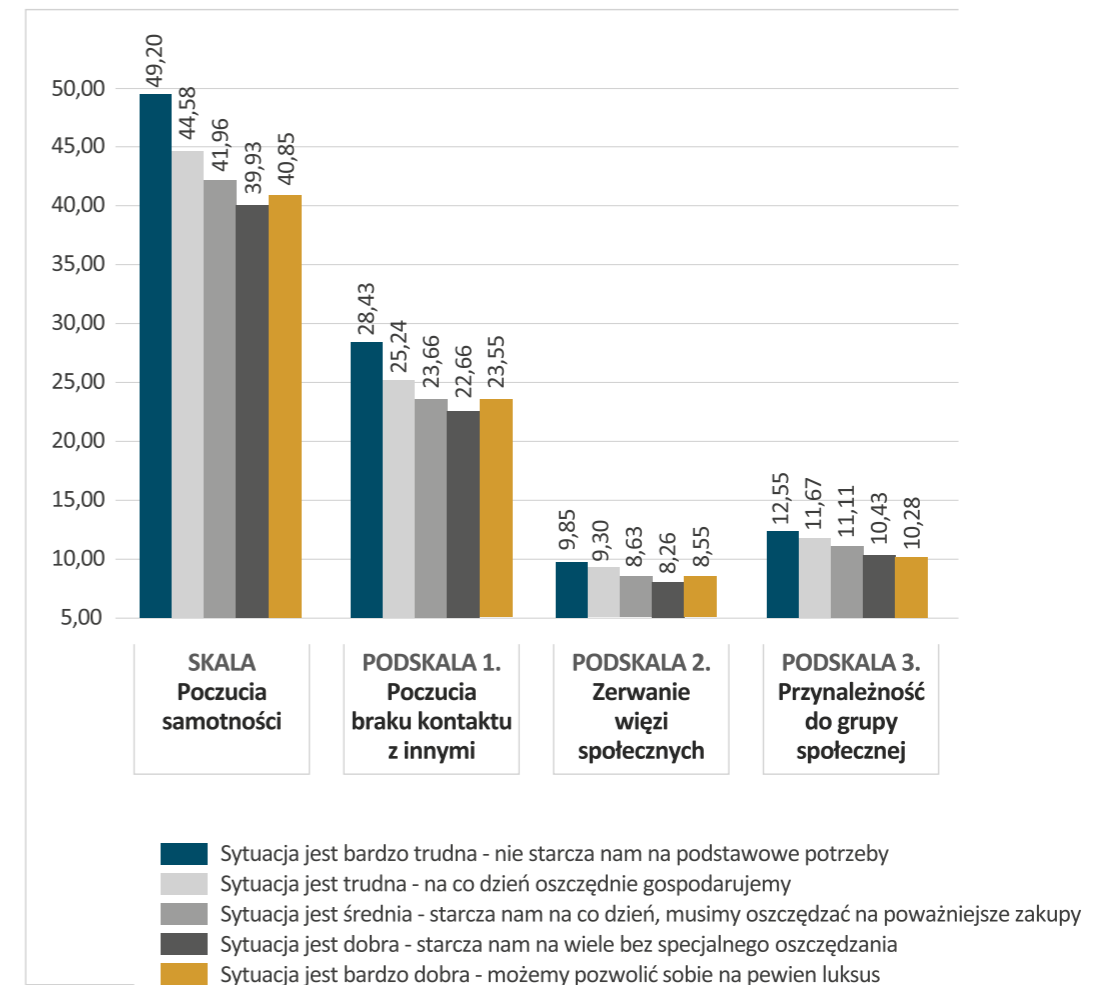
Średnie skal poczucia samotności a sytuacja zawodowa



Źródło: badanie własne, 2022 r.

Wykres 12.

Średnie skal poczucia samotności a sytuacja gospodarstwa domowego

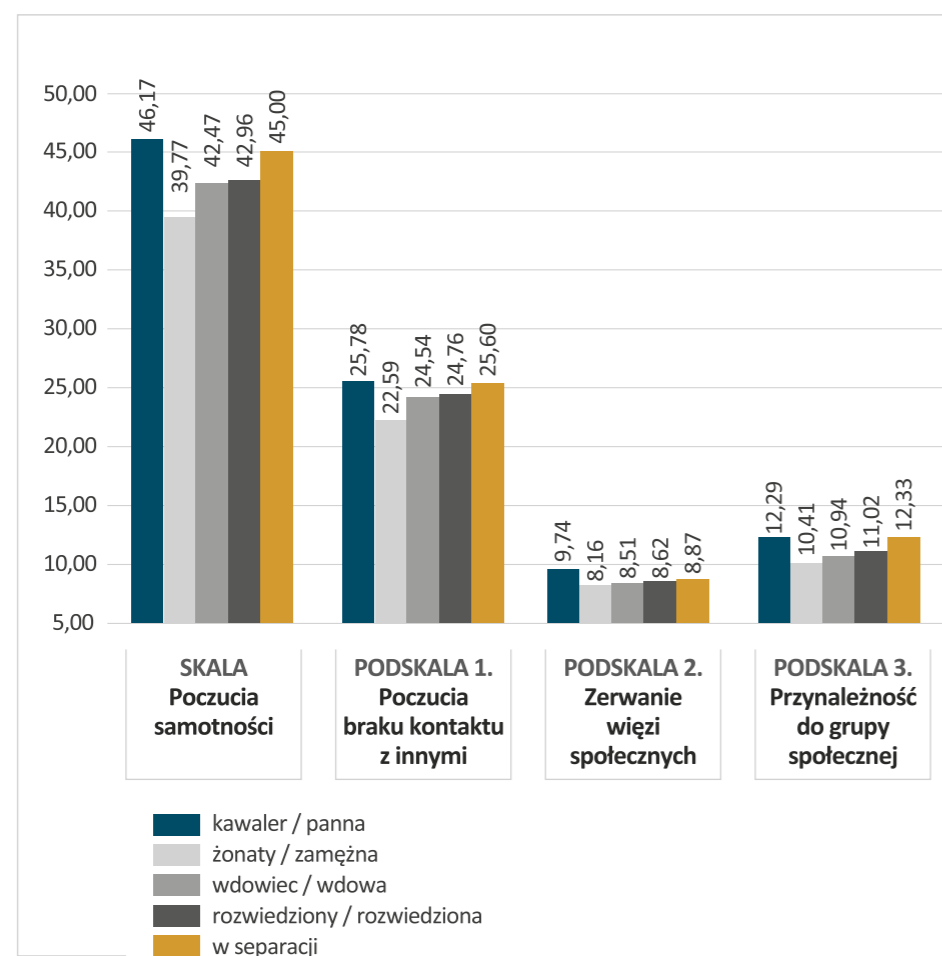


Źródło: badanie własne, 2022 r.

Badaliśmy również, czy sytuacja osobista i rodzinna wpływa na poczucie samotności badanych. Wyniki pokazują, że średnie poczucie samotności osób stanu wolnego jest wyższe niż osób w związkach; osoby mieszkające w pojedynkę doświadczają średnio wyższego poczucia samotności niż osoby zamieszkujące wspólnie z innymi. Osoby bezdzietne średnio doświadczają głębszego poczucia samotności niż osoby posiadające dzieci. Sprawdzaliśmy również, czy rodzina, w której wychowywali się badani – pytaliśmy badanych o stan rodziny, w której wychowywali się w wieku 12 lat – różnicuje siłę odczuwania samotności w ich dorosłym życiu. Badanie pokazało, że osoby wychowane w rodzinie niepełnej, bez względu na przyczynę takiego stanu rzeczy, wykazują wyższe średnie poczucie samotności niż osoby wychowane w rodzinach pełnych.

Wykres 13.

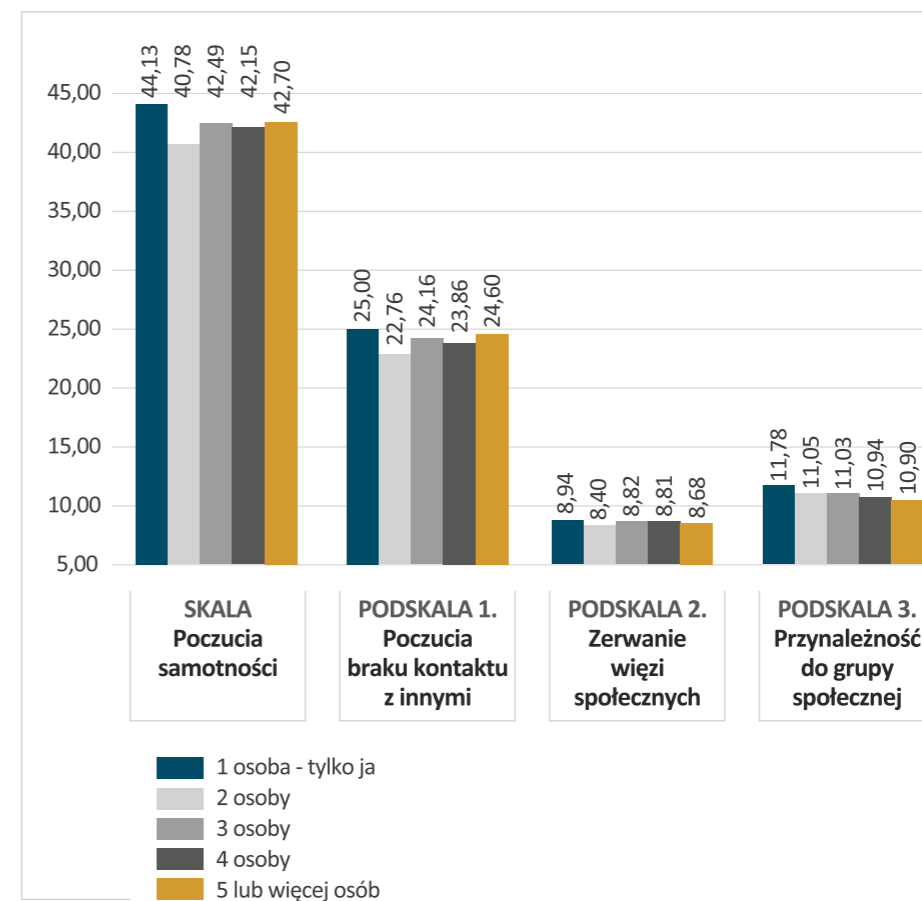
Średnie skal poczucia samotności a stan cywilny



Źródło: badanie własne, 2022 r.

Wykres 14.

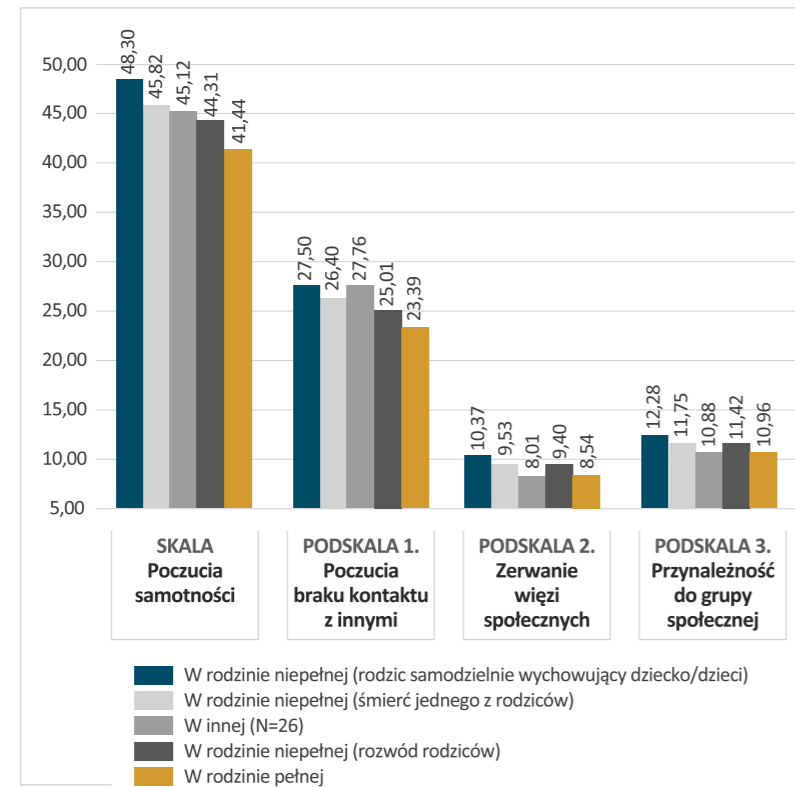
Średnie skal poczucia samotności a liczba osób w gospodarstwie domowym



Źródło: badanie własne, 2022 r.

Wykres 15.

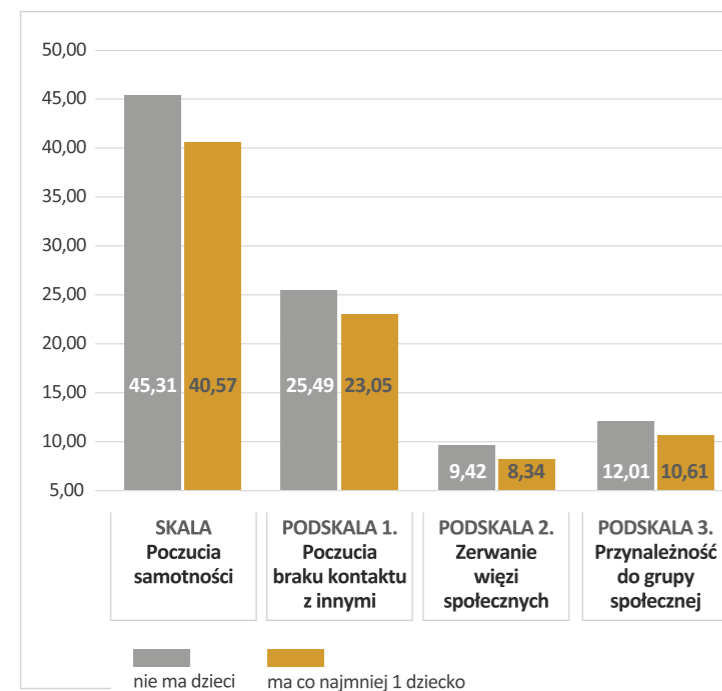
Średnie skal poczucia samotności a rodzina pochodzenia



Źródło: badanie własne, 2022 r.

Wykres 16.

Średnie skal poczucia samotności a posiadanie dzieci



Źródło: badanie własne, 2022 r.

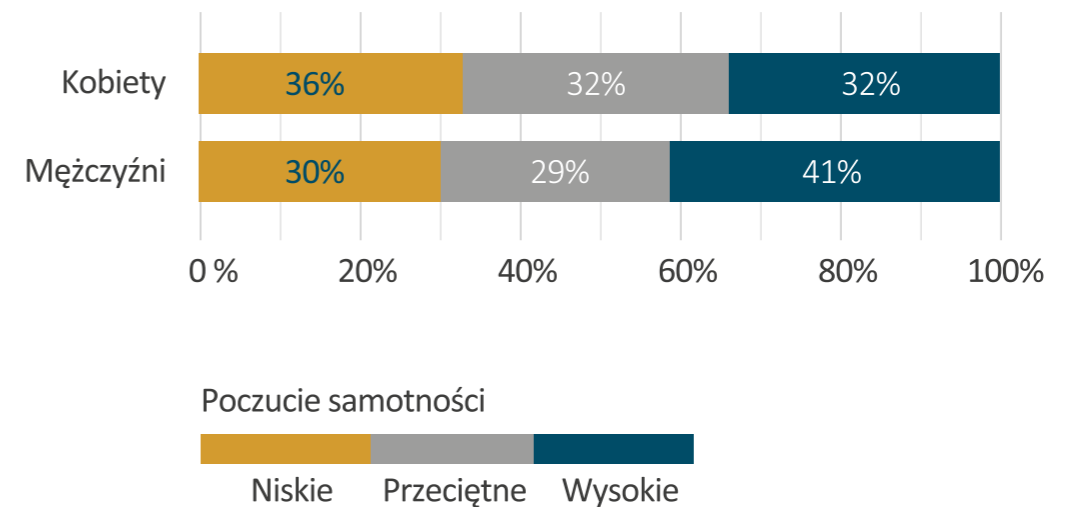
POZIOMY POCZUCIA SAMOTNOŚCI

Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA nie przewiduje sztywnego progu dla poczucia samotności, ale żeby przyrzeć się różnicom w doświadczaniu poczucia samotności, wyodrębniliśmy trzy poziomy samotności według wyników uzyskanych w Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA: niski poziom samotności to wynik na skali 20–36 (M < 0,5 SD, N = 547), przeciętny poziom samotności – wynik na skali 37–47 (M +/- 0,5 SD, N = 498) i wysoki poziom samotności – wynik na skali 48–78 (M > 0,5 SD, N = 590) (Chodkiewicz, Świątkowska, 2007).

Badania pokazują, że rzadziej niskiego poczucia samotności doświadczają kobiety (36%) niż mężczyźni (30%). Gdy uwzględnimy wiek, osoby powyżej 50. roku życia najrzadziej doświadczają poczucia samotności (41%), natomiast osoby między 25. a 34. rokiem życia najczęściej odczuwają samotność. Okazuje się, że niskiego poczucia samotności w niemal każdej grupie wiekowej częściej doświadczają kobiety. Jedynie w grupie wiekowej 35 - 49 lat więcej mężczyzn doświadcza niskiego poczucia samotności.

Wykres 17.

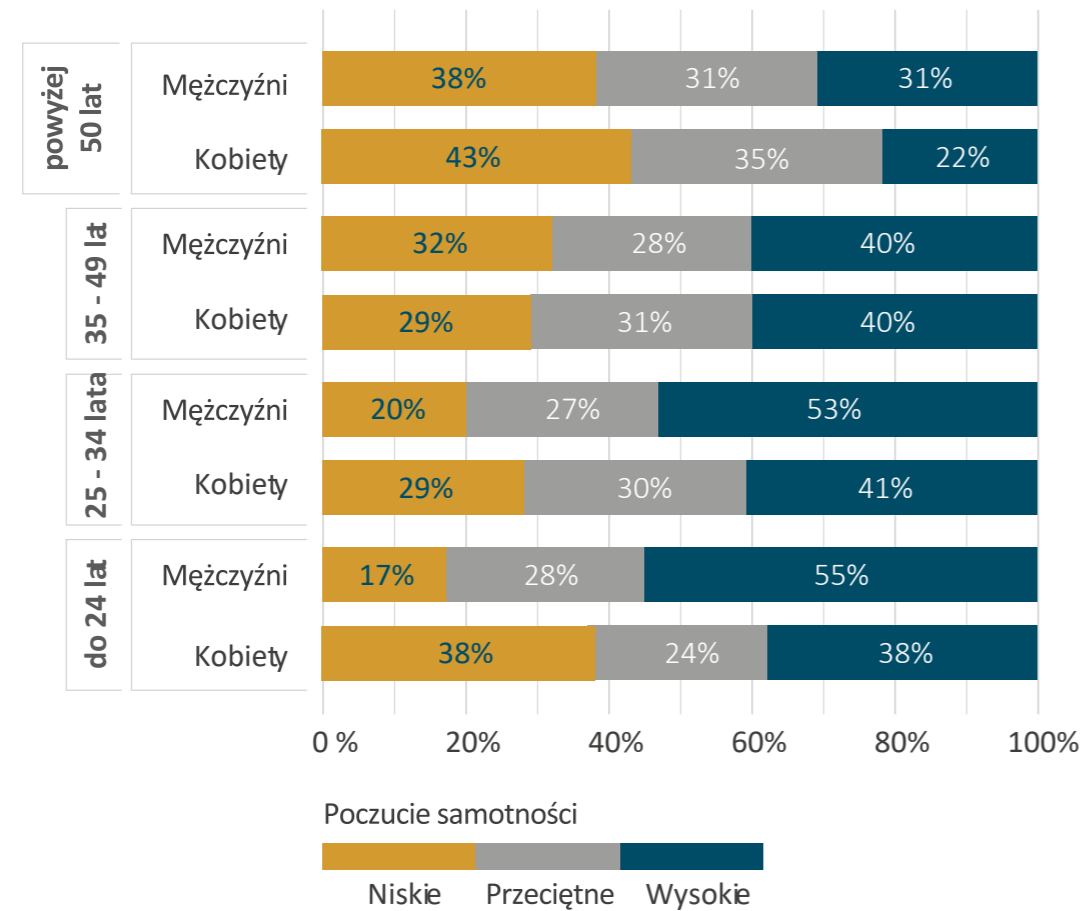
Poczucie samotności według płci



Źródło: badanie własne, 2022 r.

Wykres 18.

Poczucie samotności według wieku i płci

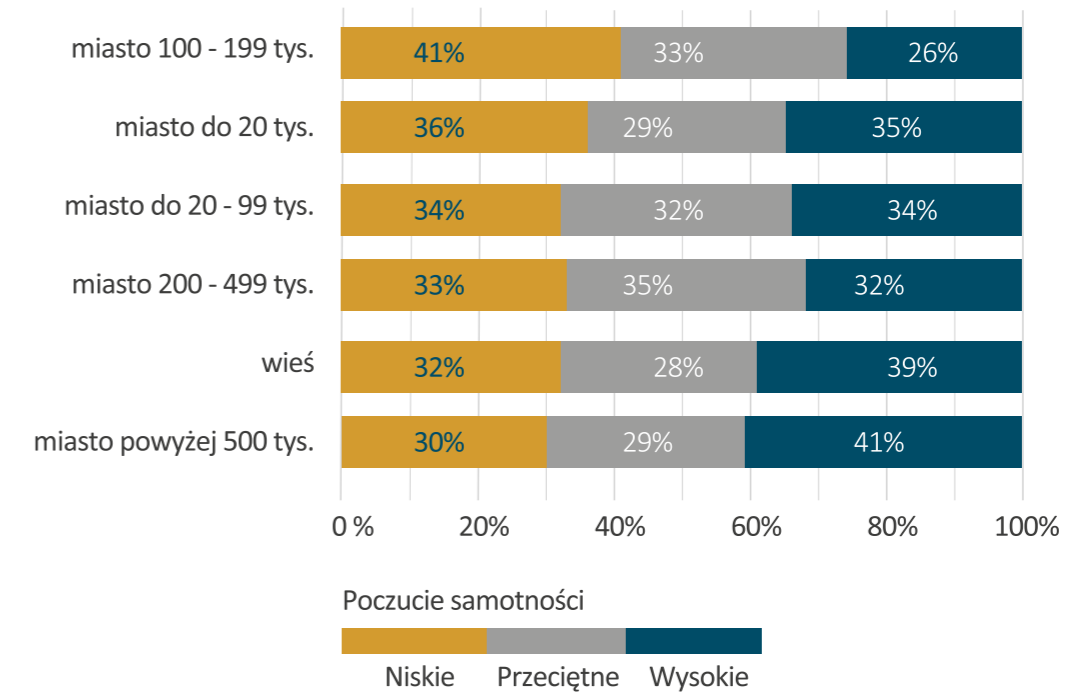


Źródło: badanie własne, 2022 r.

Wpływ na intensywność poczucia samotności ma również wielkość miejscowości, w której mieszkają respondenci. Najczęściej niskiego poczucia samotności doświadczają mieszkańcy miast między 100 tys. a 199 tys. mieszkańców. W dalszej kolejności są mieszkańcy miast do 20 tys. i 100 tys. mieszkańców – odpowiednio 36% i 34%.

Wykres 19.

Poczucie samotności według wielkości miejscowości

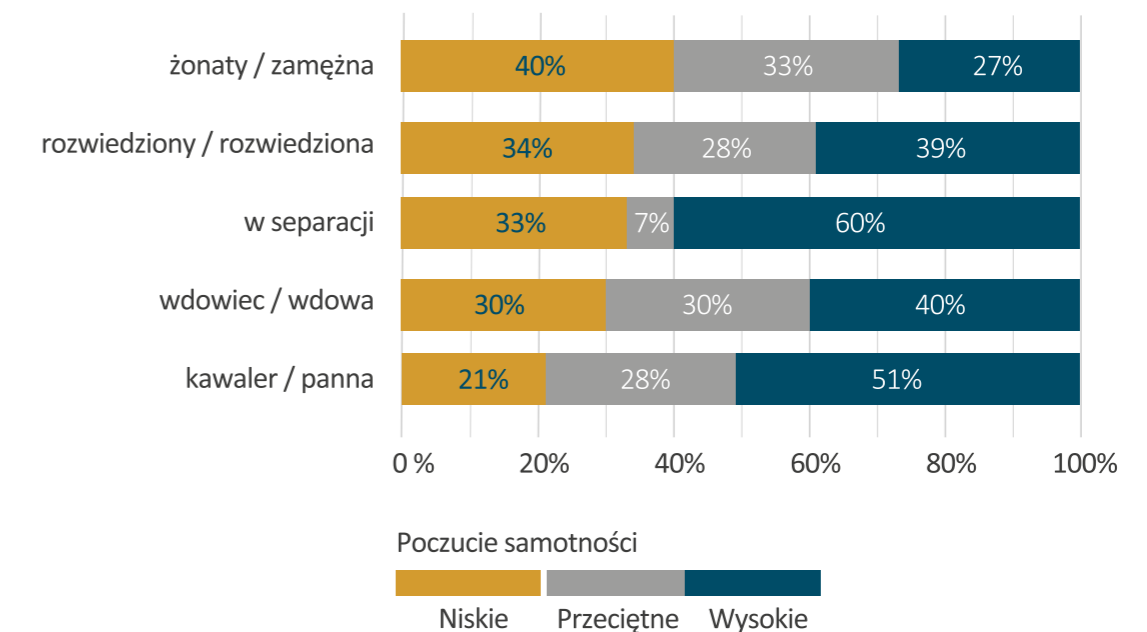


Źródło: badanie własne, 2022 r.

Najliczniejszą grupą doświadczającą niskiego poczucia samotności są osoby w związkach małżeńskich (40%): wśród kobiet jest to 41%, a wśród mężczyzn – 39%. Natomiast ponad 60% osób w separacji i ponad połowa osób stanu wolnego doświadcza wysokiego poczucia samotności.

Wykres 20.

Poczucie samotności według stanu cywilnego

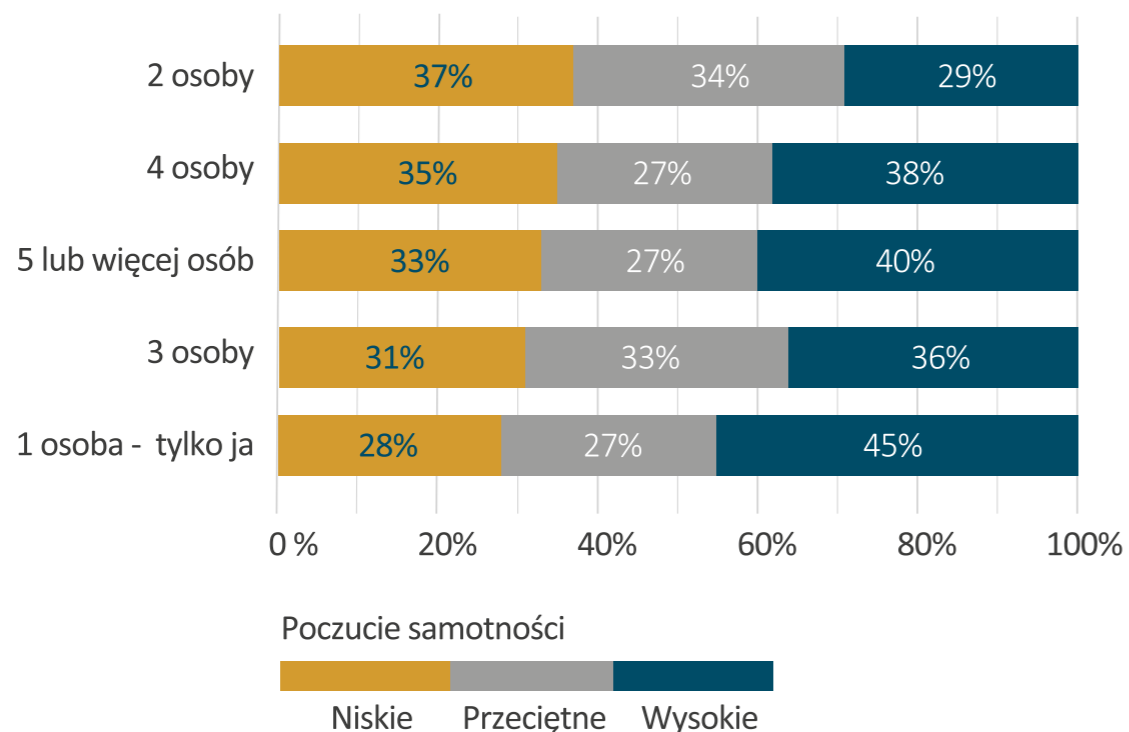


Źródło: badanie własne, 2022 r.

Niejako potwierdzeniem oddziaływania stanu cywilnego na poziom poczucia samotności są wyniki badań uwzględniające związek wielkości gospodarstwa domowego badanych z ich poczuciem samotności. Niemal połowa (45%) mieszkających w pojedynkę doświadcza głębokiego poczucia samotności.

Wykres 21.

Poczucie samotności według wielkości gospodarstwa domowego

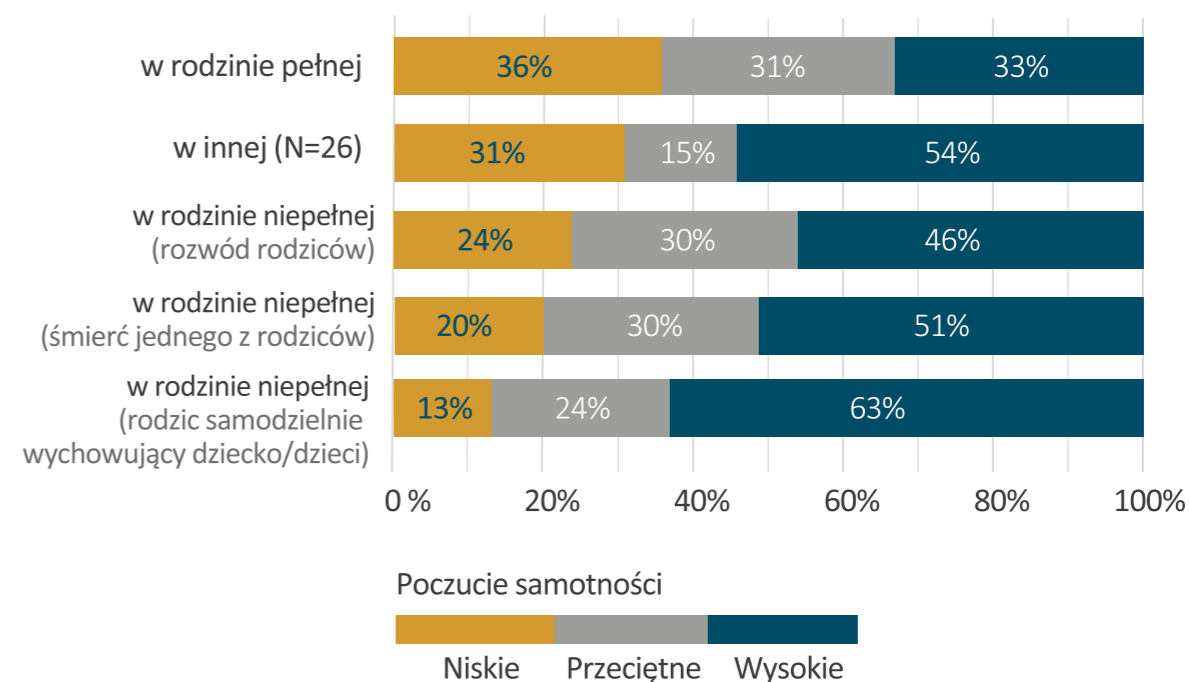


Źródło: badanie własne, 2022 r.

Badaliśmy również, czy rodzina pochodzenia wpływa na poziom poczucia samotności wśród badanych. Najbardziej samotność odczuwają osoby, które w wieku 12 lat wychowywały się w pełnej rodzinie (wśród kobiet 38%, a wśród mężczyzn 34%). Tylko co czwarta osoba, której rodzice się rozwiedli, gdy miała co najwyżej 12 lat, doświadcza w dorosłym życiu niskiego poczucia samotności. Jeszcze mniej, bo tylko jedna piąta osób, które do 12. roku życia straciły jedno z rodziców, ma niskie poczucie samotności. Najbardziej niskiego poczucia samotności doświadczają osoby wychowywane przez samodzielnego rodzica (tylko 13%), jednocześnie najwięcej spośród tych osób doświadcza wysokiego poczucia samotności (aż 63%).

Wykres 22.

Poczucie samotności według rodziny pochodzenia

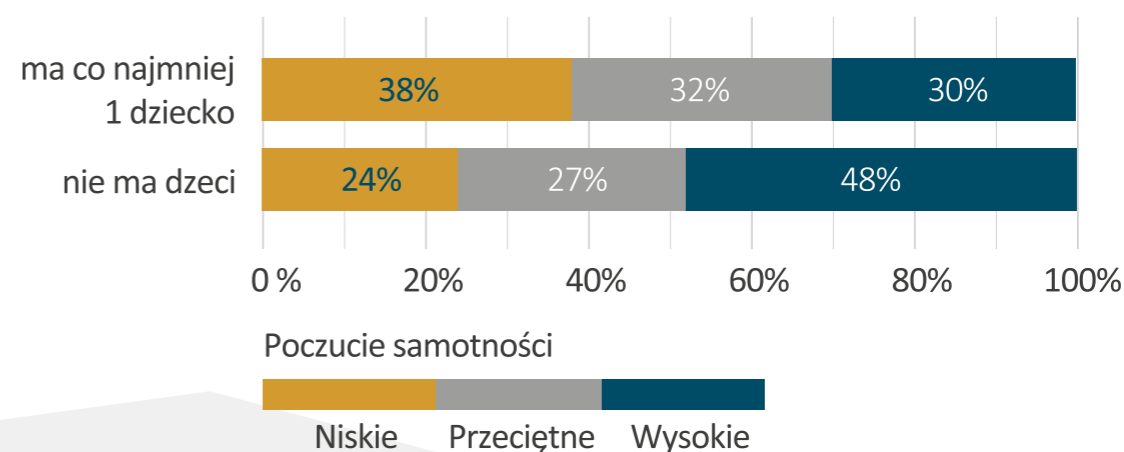


Źródło: badanie własne, 2022 r.

Również posiadanie bądź nieposiadanie dzieci inaczej wpływa na poczucie samotności zarówno kobiet, jak i mężczyzn. W obu grupach posiadanie co najmniej jednego dziecka powoduje znaczny wzrost odsetka osób rzadko doświadczających poczucia samotności: 38% w stosunku do 24% nieposiadających dzieci.

Wykres 23.

Poczucie samotności a fakt posiadania dzieci

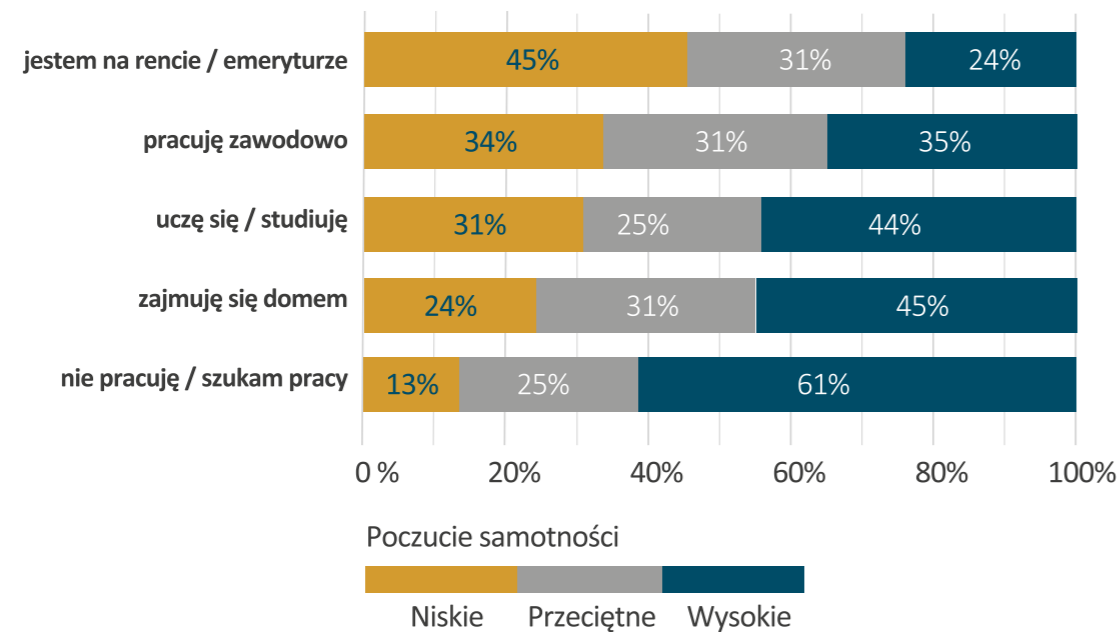


Źródło: badanie własne, 2022 r.

Sprawdzaliśmy także, jaki wpływ na poczucie samotności ma sytuacja zawodowa badanych. **Grupą, która najrzadziej doświadcza poczucia samotności, są emeryci i renciści (niemal połowa), w dalszej kolejności są osoby pracujące zawodowo i uczące się lub studiujące. Natomiast niemal dwie trzecie osób niepracujących lub poszukujących pracy doświadcza głębokiego poczucia samotności.**

Wykres 24.

Poczucie samotności a sytuacja zawodowa

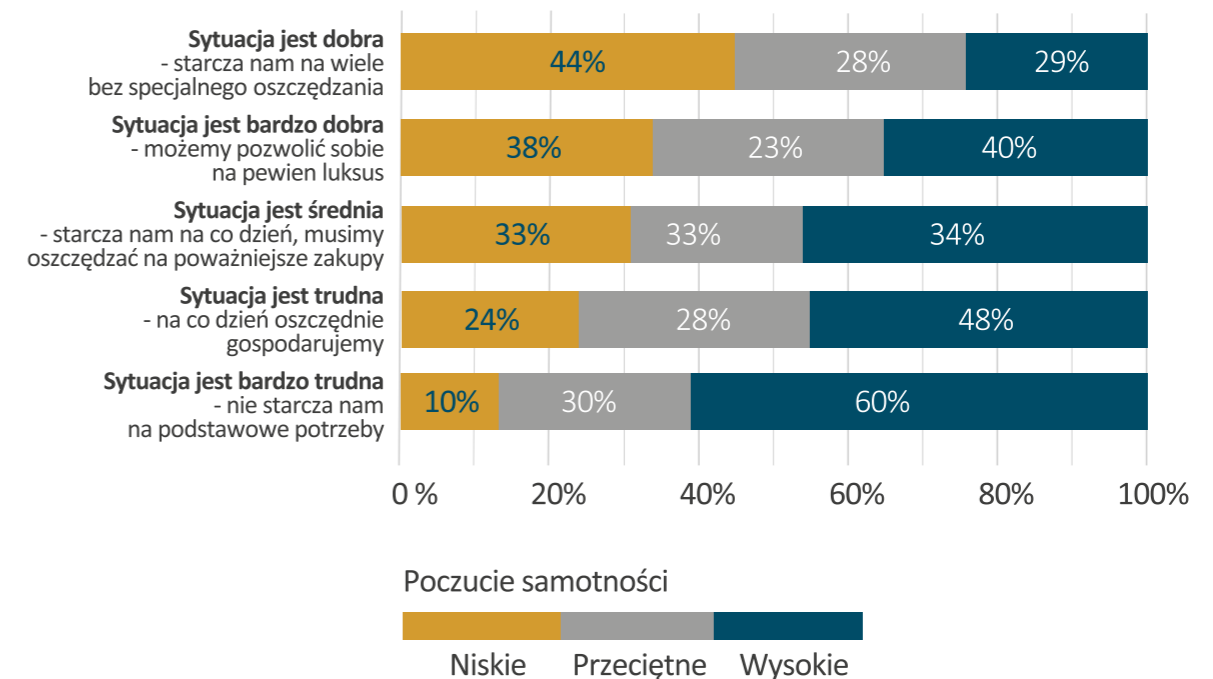


Źródło: badanie własne, 2022 r.

Jeśli weźmiemy pod uwagę ocenę sytuacji materialnej gospodarstwa domowego badanych, okazuje się, że ci z nich, którzy oceniają ją jako dobrą, najczęściej doświadczają niskiego poczucia samotności (44%), nieco mniejszy jest odsetek osób oceniających sytuację jako bardzo dobrą (38%), a ci, którzy oceniają ją jako średnią, stanowią jedną trzecią badanych. Tylko 1 na 10 oceniających sytuację jako bardzo trudną doświadcza niskiego poczucia samotności.

Wykres 25.

Poczucie samotności według sytuacji gospodarstwa domowego



Źródło: badanie własne, 2022 r.

PODSUMOWANIE



Celem badania „Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków” było zdiagnozowanie wielkości zjawiska samotności w polskim społeczeństwie. Zastosowanie Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA, która odnosi się do jakości i częstotliwości interakcji, a tylko częściowo bezpośrednio do samotności, pozwoliło w dużym stopniu uniknąć wpływu społecznego postrzegania samotności na wyniki badań (Dołęga, 2020). Negatywne konotacje pojęcia „samotność”, rozumianego jako słabość, brak, nieszczęście, sprawiają, że w bezpośrednim pytaniu o poczucie samotności mężczyźni mniej chętnie ujawniają przeżywanie samotności.

Badanie wykazało, że **większość badanych odczuwa samotność – 54%** z nich uzyskało wynik na Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA powyżej średniej dla populacji badanych (42,16). Z wyników uzyskanych na skali wynika, że to mężczyźni doświadczają większego poczucia samotności niż kobiety: 42,99 dla mężczyzn, 41,45 dla kobiet. Co więcej, okazuje się, że **grupą doświadczającą samotności najczęściej są młodzi mężczyźni: 65% mężczyzn w wieku 25–34 lat oraz 57% mężczyzn do 24. roku życia** uzyskało wynik na skali samotności wyższy od średniej (odpowiednio 46,09 i 47,29).

Jeśli spojrzymy na miejsce zamieszkania badanych, okazuje się, że mieszkańcy największych miast (powyżej 500 tys.) najczęściej doświadczają wysokiego poziomu poczucia samotności (41%); taki sam odsetek osób odczuwających samotność, ale na niskim poziomie, znajdziemy wśród mieszkańców miast średniej wielkości (100–199 tys.).

Osoby żyjące w pojedynkę pod względem zarówno stanu cywilnego, jak i wielkości gospodarstwa domowego najczęściej doświadczają wysokiego poziomu poczucia samotności – dotyczy to 60% osób będących w separacji, 51% osób stanu wolnego i 45% wdów i wdowców, a wśród osób prowadzących jednoosobowe gospodarstwo domowe odsetek takich osób sięga 45%.

Badania pokazały, że znaczący wpływ na poziom poczucia samotności odczuwany przez badanych ma fakt posiadania dzieci: niemal co druga osoba nieposiadająca dzieci (48%) doświadcza wysokiego poziomu poczucia samotności, wśród osób posiadających co najmniej 1 dziecko odsetek ten wynosi 30%.

Podobnie jak w badaniach innych populacji (The Loneliness Experiment, 2018; Cigna, 2018) również w polskim społeczeństwie wśród osób pracujących i poszukujących pracy jest największy odsetek (61%) tych, które doświadczają wysokiego poziomu poczucia samotności. Najczęściej brak pracy wiąże się z trudną sytuacją gospodarstwa domowego: niemal dwie trzecie osób, które oceniają ją jako bardzo trudną, doświadcza wysokiego poziomu poczucia samotności.

Po uwzględnieniu wyników badań obserwujemy zestawy cech, które sprzyjają niskiemu lub wyższemu poziomowi samotności. Niskie poczucie samotności odczuwają: kobiety, osoby powyżej 50. roku życia, osoby w związkach małżeńskich, posiadające dzieci, wychowane w pełnej rodzinie, oceniające dobrze sytuację swojego gospodarstwa domowego, mieszkające w miastach średniej wielkości. Natomiast częstsze poczucie samotności występuje u mężczyzn, którzy nie ukończyli 34. roku życia, osób niebędących w związku romantycznym, wychowały się w rodzinie niepełnej, nie posiadają dzieci, nie pracują zawodowo albo szukają pracy, oceniają sytuację swojego gospodarstwa domowego jako bardzo trudną, mieszkają w dużych miastach.

Zaprezentowane wyniki badań to dopiero początek drogi do rozpoznania kwestii samotności w polskim społeczeństwie. Aby w pełni zrozumieć zjawisko, należy pogłębić obszar badawczy o nowe zmienne zarówno społeczno-demograficzne, jaki i dodatkowe wymiary dobrostanu psychicznego. Do badań należy włączyć również dane o stanie zdrowia, oceny relacji społecznych, umiejętności budowania więzi społecznych. Każda z cech determinujących częstsze lub rzadsze odczuwanie samotności powinna być pogłębiona, rozłożona na części składowe, abyśmy mogli pełniej poznać przyczyny poczucia samotności. Dzięki uznaniu samotności za stan zagrożenia dla dobra jednostki i całego społeczeństwa, przy równoczesnym poznaniu jej polskiej specyfiki, powinniśmy poszukiwać sposobu na jej eliminację czy choć ograniczenie. Drogi wyjścia z kryzysu samotności muszą odpowiadać cechom poszczególnych grup społecznych, ale również wpisywać się w kulturę całego społeczeństwa.

ZAŁĄCZNIK 1.**Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA**

Poniżej zebrano stwierdzenia, które w różnym stopniu dotyczą każdego człowieka. Postaraj się zaznaczyć na skali, w jakim stopniu opisują one Ciebie zgodnie z podanym poniżej znaczeniem: ① nigdy, ② rzadko, ③ czasami, ④ często.

Lp.	Pozycja testowa	Skala odpowiedzi
1.	Dobrze się czuję z ludźmi wokół mnie.	① ② ③ ④
2.	Brakuje mi towarzystwa.	① ② ③ ④
3.	Nie mam nikogo, do kogo mógłbym się zwrócić.	① ② ③ ④
4.	Nie czuję się samotny.	① ② ③ ④
5.	Czuję się częścią grupy przyjaciół.	① ② ③ ④
6.	Mam wiele wspólnego z ludźmi wokół mnie.	① ② ③ ④
7.	Już nie jestem dla nikogo bliską osobą.	① ② ③ ④
8.	Moje zainteresowania nie są podzielane przez ludzi wokół mnie.	① ② ③ ④
9.	Jestem osobą towarzyską.	① ② ③ ④
10.	Są ludzie, którzy są mi bliscy.	① ② ③ ④
11.	Czuję się opuszczony.	① ② ③ ④
12.	Moje relacje społeczne są powierzchowne.	① ② ③ ④
13.	Nikt tak naprawdę nie zna mnie dobrze.	① ② ③ ④
14.	Czuję się odizolowany od innych.	① ② ③ ④
15.	Potrafię znaleźć towarzystwo, kiedy tylko chcę.	① ② ③ ④
16.	Są ludzie, którzy naprawdę mnie rozumieją.	① ② ③ ④
17.	Jestem nieszczęśliwy z powodu bycia zamkniętym w sobie.	① ② ③ ④
18.	Ludzie są wokół mnie, ale nie ze mną.	① ② ③ ④
19.	Są ludzie, z którymi mogę porozmawiać.	① ② ③ ④
20.	Są ludzie, do których mogę się zwrócić.	① ② ③ ④

Polska adaptacja: Kwiatkowska M.M., Rogoza R., Kwiatkowska K. (in press), Analiza właściwości psychometrycznych Zrewidowanej Skali Samotności UCLA w polskiej próbie młodzieży, „Current Issues in Personality Psychology”, nr 6.

ZAŁĄCZNIK 2.

Tabela „Wyniki Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA według cech społeczno-demograficznych”

Zmienna	N	%	R-UCLA M (średnia)	R-UCLA SD (odchylenie standardowe)
Płeć				
kobiety	878	53,70	41,45	11,04
mężczyźni	757	46,30	42,99	10,67
Wiek				
do 24 lat	188	11,50	44,75	11,52
25–34 lat	332	20,31	44,76	11,22
35–49 lat	435	26,61	42,70	10,49
powyżej 50 lat	680	41,59	39,83	10,32
Wykształcenie				
podstawowe/gimnazjalne	53	3,24	42,77	10,55
zasadnicze zawodowe	111	6,79	42,17	11,29
średnie	799	48,87	42,14	10,97
wyższe	672	41,10	42,14	10,78
Stan cywilny				
kawaler/panna	494	30,21	46,17	10,73
żonaty/zamężna	900	55,05	39,77	10,27
wdowiec/wdowa	104	6,36	42,47	10,80
rozwódziona/rozwódziona	122	7,46	42,96	10,94
w separacji	15	0,92	45,00	12,98
Wielkość miejscowości				
wieś	587	35,90	42,72	10,89
miasto do 20 tys.	197	12,05	41,42	10,52
miasto 20–99 tys.	356	21,77	42,03	10,99
miasto 100–199 tys.	125	7,65	40,13	11,50
miasto 200–499 tys.	171	10,46	41,75	10,57
miasto powyżej 500 tys.	199	12,17	43,09	10,87
Sytuacja gospodarstwa domowego				
Sytuacja jest bardzo trudna - nie starcza nam na podstawowe potrzeby	60	3,67	49,20	10,59
Sytuacja jest trudna - na co dzień oszczędnie gospodarujemy	270	16,51	44,58	10,37
Sytuacja jest średnia - starcza nam na co dzień, musimy oszczędzać na poważniejsze zakupy	882	53,94	41,96	10,44
Sytuacja jest dobra - starcza nam na wiele bez specjalnego oszczędzania	370	22,63	39,93	11,49
Sytuacja jest bardzo dobra - możemy pozwolić sobie na pewien luksus	53	3,24	40,85	11,67

Zmienna	N	%	R-UCLA M (średnia)	R-UCLA SD (odchylenie standardowe)
Liczba osób w gospodarstwie domowym				
1 osoba - tylko ja	173	10,58	44,13	10,54
2 osoby	434	26,54	40,78	10,56
3 osoby	449	27,46	42,49	10,92
4 osoby	369	22,57	42,15	11,22
5 lub więcej osób	210	12,84	42,70	10,97
Sytuacja zawodowa				
pracuję zawodowo	1023	62,57	42,01	10,94
zajmuję się domem	87	5,32	44,55	9,38
nie pracuję / szukam pracy	127	7,77	47,2	9,61
jestem na rencie / emeryturze	294	17,98	38,87	10,62
uczę się / studiuje	104	6,36	44,45	11,62
Rodzina pochodzenia (w wieku 12 lat respondenta)				
w rodzinie pełnej	1347	82,39	41,44	10,84
w rodzinie niepełnej (rozwód rodziców)	125	7,65	44,31	10,18
w rodzinie niepełnej (śmierć jednego z rodziców)	91	5,57	45,82	11,27
w rodzinie niepełnej (rodzic samotnie wychowujący dziecko / dzieci)	46	2,81	48,30	9,50
w rodzinie zrekonstruowanej	12	0,73	43,67	12,26
w domu dziecka / w rodzinie zastępczej	14	0,86	46,57	9,24
Liczba żyjącego rodzeństwa				
nie mam rodzeństwa	239	14,62	42,39	10,15
mam 1 siostrę lub brata	700	42,81	42,14	11,39
mam 2 rodzeństwa	391	23,91	42,58	10,12
mam 3 rodzeństwa	191	11,68	42,17	11,01
mam 4 lub więcej rodzeństwa	114	6,97	40,36	11,64
Posiadanie dzieci				
nie ma dzieci	548	33,52	45,31	10,96
ma dzieci	1087	66,48	40,57	10,51
Liczba posiadanych dzieci				
nie ma dzieci	548	33,52	45,31	10,96
ma co najmniej 1 dziecko	790	48,32	40,75	10,58
ma co najmniej 1 dziecko	297	18,17	40,10	10,32

BIBLIOGRAFIA

Cacioppo J.T., Hawkley L.C., Thisted R.A. (2010), Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago health, aging, and social relations study, „Psychology and Aging”, nr 25(2), s. 453–463, doi.org/10.1037/a0017216 [dostęp: 17.10.2022].

CBOS (1999), Komunikat z badań nr 170/99, Czy grozi nam samotność w tłumie?, https://www.cbos.pl/PL/publikacje/raporty/open_file.php?url=1999/K_170_99.PDF&tytul=Czy+grozi+nam+samotno;347;;263;+w+t;322;umie [dostęp: 12.10.2022].

CBOS (2017), Komunikat z badań nr 151/2017, Więzi społeczne, https://www.cbos.pl/PL/publikacje/raporty/open_file.php?url=2017/K_151_17.PDF&tytul=Wi;281;zi+spo;322;eczne [dostęp: 12.10.2022].

CBOS (2020), Komunikat z badań nr 60/2020, Życie codzienne w czasach zarazy, https://www.cbos.pl/PL/publikacje/raporty/open_file.php?url=2020/K_060_20.PDF&tytul=;379;ycie+codzienne+w+czasach+zarazy [dostęp: 12.10.2022].

Chodkiewicz J., Świątkowska M. (2007), Poczucie osamotnienia a wsparcie społeczne i zadowolenie z życia u mężczyzn uzależnionych od alkoholu, „Acta Universitatis Lodzianensis Folia Psychologia”, nr 11, s. 81–95.

Cigna (2018), Cigna U.S. Loneliness Index 2018, <https://www.cigna.com/static/www-cigna-com/docs/about-us/newsroom/studies-and-reports/combating-loneliness/loneliness-survey-2018-full-report.pdf> [dostęp: 26.09.2022].

Cigna (2020), Loneliness and The Workplace, 2020 U.S. Report, <https://www.cigna.com/static/www-cigna-com/docs/about-us/newsroom/studies-and-reports/combating-loneliness/cigna-2020-loneliness-report.pdf> [dostęp: 26.09.2022].

Dołęga Z. (2003), Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne, Katowice.

Dołęga Z. (2020), Poczucie samotności jako moderator przebiegu kryzysów sytuacyjnych, rozwojowych i egzystencjalnych, „Psychologia Rozwojowa”, t. 25, nr 3, s. 89–99, doi.org/10.4467/20843879PR.20.021.13158 [dostęp 7.11.2022].

Holt-Lunstad J, Smith T.B., Layton J.B. (2010), Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review, „PLoS Med”, nr 7(7): e1000316, doi.org/10.1371/1000316 [dostęp: 17.10.2022].

Isolation and Loneliness (2016), Isolation and Loneliness: an overview of the literature, <https://www.redcross.org.uk/-/media/documents/about-us/research-publications/health-and-social-care/co-op-isolation-loneliness-overview.pdf> [dostęp: 26.10.2022].

Japan (2021), https://japan.kantei.go.jp/101_kishida/actions/202112/_00030.html, <https://www.japantimes.co.jp/news/2021/12/28/national/loneliness-isolation-measures/>.

Kwiatkowska M.M., Rogoza R., Kwiatkowska K. (2017), Analiza właściwości psychometrycznych Zrewidowanej Skali Samotności UCLA w polskiej próbie młodzieży, „Current Issues in Personality Psychology”, nr 6, s. 164–170, doi.org/10.5114/cipp/2017.69681 [dostęp: 17.08.2022].

Loneliness Experiment (2018), <https://www.seed.manchester.ac.uk/education/research/impact/bbc-loneliness-experiment/> [dostęp: 26.10.2022], <https://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study> [dostęp: 26.10.2022].

Okruszek Ł., Aniszewska-Stańczuk A., Piejka A., Wiśniewska M., Żurek K. (2020), Safe but lonely? Loneliness, anxiety, and depression symptoms and COVID-19, „Frontiers in Psychology”, doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579181 [dostęp: 7.11.2022].

OxCGRT (2020), <https://www.bsg.ox.ac.uk/research/covid-19-government-responsetracker> [dostęp: 3.11.2022].

Perlman D., Peplau L.A. (1981), Toward a Social Psychology of Loneliness, In R. Gilmour, & S. Duck (Eds.), Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder (pp. 31-56), London: Academic Press, https://www.researchgate.net/publication/284034168_Toward_a_social_psychology_of_loneliness_Personal_relationships_3 [dostęp: 10.10.2022]

Projekt samotność (2018), <http://www.neuronauka-spoleczna.pl/badania-2/opus/> [dostęp: 10.10.2022].

Szafrańska K. (2017), Problematyka samotności i poczucie osamotnienia młodzieży, wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych, „Resocjalizacja Polska”, nr 13, s. 193–210, doi.org/10.22432/pjsr.2017.13.13 [dostęp: 17.10.2022].

Szczepański J. (1984), Sprawy ludzkie, Warszawa.

Tillich P. (1963), The Eternal Now, New York, <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Eternal-Now-Tillich/0cd62af3915fbde491db06f60a41013566202c49> [dostęp: 20.10.2022].

Autorzy:

prof. dr hab. Elżbieta Mączyńska (Wprowadzenie)
Maria Jankowska

Redakcja:

Mariusz Staniszewski

Projekt i skład:

Lidia Leska-Zaskurska

 @instytutpokolenia

 @IPokolenia

Instytut POKOLENIA

ul. Ogrodowa 58
00-876 Warszawa

tel. +48 729 058 740

NIP: 7011067862

REGON: 520851132

Kontakt:

kontakt@instytutpokolenia.pl

instytutpokolenia.pl



Analizujemy, badamy, prognozujemy.

Przygotowujemy badania, analizy i ekspertyzy w zakresie demografii w ujęciu polskim i międzynarodowym. W swoich działaniach uwzględniamy uwarunkowania społeczno-kulturowe zachodzących zjawisk. Wskazujemy kierunki zmian i inicjujemy działania, które mają za zadanie prowadzić do pozytywnych przemian w społeczeństwie.

Misją Instytutu POKOLENIA jest troska o naszą przyszłość. Człowiek, aby mógł wzrastać, rozwijać się emocjonalnie, społecznie i kulturowo, potrzebuje więzi. Miejscem, gdzie mogą się one tworzyć w sposób naturalny, powinna być rodzina - rozumiana szeroko, wielopokoleniowo. To właśnie w niej odnajdujemy cały przekrój społeczny.

Łącznikiem pomiędzy przeszłością a teraźniejszością są badania. Tylko sięgając w głąb, możemy lepiej poznać rzeczywistość i w konsekwencji wpływać na trendy demograficzne: pozytywne wzmocnić, a niekorzystne powstrzymać, czy nawet odwracać. Od nas zależy przyszłość. Wierzymy, że mamy na nią wpływ i możemy zbudować dobry świat dla kolejnych POKOLEŃ.

Chcemy, aby przeprowadzane przez instytut POKOLENIA analizy, przybliżyły nas do celu, jakim są szczęśliwe rodziny i dobrze rozwijające się społeczeństwo. Dbając o więzi rodzinne i międzyludzkie, zbudujemy POKOLENIA przyszłości.

Instytut POKOLENIA to państwowa jednostka budżetowa podległa Prezesowi Rady Ministrów.