



***Samoocena a samotność uczniów szkół ponadpodstawowych.
 Moderacyjna rola lęku***
***Self-Esteem and Loneliness in Secondary School Students –
 The Moderating Role of Anxiety***

ABSTRACT

RESEARCH OBJECTIVE: The aim of the designed study is to analyze the relationship between self-esteem and the sense of loneliness of secondary school students, taking into account the moderating role of anxiety.

THE RESEARCH PROBLEM AND METHODS: The research question is: Does anxiety moderate the relationship between self-esteem and loneliness among adolescents attending secondary schools, and if so, how? Data collection was used: Rosenberg Loneliness Scale, Revised R-ULCA Loneliness Scale and the STAI State-Trait Anxiety Inventory.

THE PROCESS OF ARGUMENTATION: The decision to undertake research resulted, from the high degree of social importance of the issues described, and – what is equally important – the lack of comprehensive studies in the available literature exploring this matter, which could constitute at least a partial remedy in the context of the issues described. Moreover, the discussed topic is highly topical due to the common dynamism of the described anxiety processes in the context of self-esteem or loneliness (where the factor dynamizing anxiety are currently intensified social threats in the form of escalation of armed conflicts, progressive digital threats and the post-pandemic state).

RESEARCH RESULTS: The results indicate that as the level of self-esteem increases, the level of loneliness among secondary school students decreases in terms of breaking the sense of contact with others and breaking social bonds in all respondents, regardless of the level of anxiety.

CONCLUSIONS, RECOMMENDATION AND APPLICABLE VALUE OF RESEARCH: The obtained results suggest the need to develop appropriate programs for students with a high sense of loneliness, which would include raising their own self-esteem as well as working on anxiety, which may allow them to acquire behaviors that help them overcome social isolation and the feeling of loneliness.

→ **KEYWORDS:** ANXIETY, SELF-ESTEEM, LONELINESS, MODERATION ANALYSIS, STUDENT

STRESZCZENIE

CEL NAUKOWY: Badanie zostało zaprojektowane w celu ustalenia zależności pomiędzy samooceną a poczuciem samotności uczniów szkół ponadpodstawowych przy uwzględnieniu moderacyjnej roli lęku.

PROBLEM I METODY BADAWCZE: Problem badawczy brzmi: Czy lęk moderuje związek pomiędzy samooceną a poczuciem samotności młodzieży uczęszczającej do szkół ponadpodstawowych, a jeśli tak, to w jaki sposób? Do zbierania danych wykorzystano skalę samotności Rosenberga, zrewidowaną skalę samotności R-UCLA oraz inwentarz stanu i cechy lęku STAI.

PROCES WYWODU: Decyzja o podjęciu badań wynika z wysokiego stopnia doniosłości społecznej opisywanych zagadnień, a przy tym – co równie istotne – braku w dostępnej literaturze kompleksowych opracowań zgłębiających tę materię, które mogłyby stanowić choćby częściowe remedium w kontekście opisywanych zagadnień; ponadto poruszana tematyka jest aktualna z uwagi na powszechną dynamizację opisywanych procesów lękowych w kontekście samooceny lub samotności (gdzie czynnikiem dynamizującym lęku są spotęgowane obecnie zagrożenia społeczne w postaci eskalacji konfliktów zbrojnych, postępujących zagrożeń cyfrowych oraz stanu postpandemicznego).

WYNIKI ANALIZY NAUKOWEJ: Wyniki wskazują, że wraz ze wzrostem poziomu samooceny maleje poziom poczucia samotności uczniów szkół ponadpodstawowych w wymiarze poczucia zerwania kontaktu z innymi osobami oraz zerwania więzi społecznych u wszystkich badanych niezależnie od poziomu lęku.

WNIOSKI, REKOMENDACJE I APLIKACYJNE ZNACZENIE WPŁYWU BADAŃ: Uzyskane wyniki sugerują potrzebę opracowania odpowiednich programów dla uczniów o wysokim poczuciu samotności, które uwzględniałyby podnoszenie własnej samooceny, jak też pracę nad lękiem, co może pozwolić na nabywanie zachowań ułatwiających wychodzenie ze społecznej izolacji i poczucia samotności.

→ **SŁOWA KLUCZOWE:** LĘK, SAMOOCENA, SAMOTNOŚĆ, ANALIZA MODERACYJNA, UCZEN

Wstęp

Współczesne pokolenie młodzieży to osoby funkcjonujące w erze rewolucji cyfrowej, dla których niemal najważniejszy jest dostęp do szybkiego łącza internetowego, posiadanie tabletu lub komputera i oczywiście niczym nieskrępowane korzystanie z telefonu typu smartfon (Cichocki i Karbownik, 2020; Grzegorzewska i Felińska, 2020). Obok wad nowych technologii do czynników negatywnie wpływających na dzieci lub młodzież zalicza się niektóre zmiany wynikające z rewolucji obyczajowej lat sześćdziesiątych XX w. (objawiające się coraz częściej destrukcją rodziny, licznymi rozwodami, powszechniejszą alienacją dzieci), industrializację, powodującą wzrost bezrobocia i ubóstwa pracowników zastąpionych przez zmechanizowane linie produkcyjne (por. Wołk, 2019, Polivanova, 2018) czy

wreszcie nadchodzącą (jak się wydaje) erę zastępowania przez sztuczną inteligencję (AI) tradycyjnych zawodów, w konsekwencji prowadzącą do alienacji osób, które staną się nieprzydatne w dotychczasowym zawodzie. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na dwie, niewątpliwie znaczące dla współczesności, graniczne sytuacje o zasięgu ponadnarodowym: pandemia COVID-19 i wojna na Ukrainie, które znacząco i negatywnie wpłynęły na codzienne funkcjonowanie ludzi, szczególnie młodzieży (zob. Daszykowska-Tobiasz i Babicki, 2022; Freund, 2023). Uczniowie doświadczają lęku dotyczącego zarówno obecnej rzeczywistości, jak i przyszłości, a ten z kolei oddziałuje na ich poziom samooceny i poczucie samotności. Poniżej zostaną omówione poszczególne stany emocjonalne.

Lęk

Lęk w rozumieniu Bach-Olasik (1991) rozumiany jest jako grupa reakcji emocjonalnych płynących częściowo z zewnątrz, ale także związanych z wewnętrznymi mechanizmami organizmu. Lęk co do zasady ma negatywne zabarwienie związane z doświadczanymi zagrożeniami. Jako optymalną dla niniejszej publikacji definicję przyjęto tę, według której lęk stanowi wyuczoną lub warunkową reakcję emocjonalną na niebezpieczeństwo, w odpowiedni sposób pośredniczącą pomiędzy tym zagrożeniem a pożądanym zachowaniem (Dollard i Miller, 1967) – przy tym w badaniach prowadzonych dla potrzeb niniejszej publikacji lęk ujęto jako cechę długoterminową. Badania wskazują na niepokojące narastanie problemu lęku. Jak zauważają Daszykowska-Tobiasz (2023) oraz Kuncewicz (2023) wśród lęków egzystencjalnych dotyczących ludzi w ostatnich latach wybrzmiewa lęk przed śmiercią lub utratą zdrowia wywołany m.in. ww. kryzysem zdrowotnym i wojną na Ukrainie. Zgodnie z klasycznym podziałem rozumienia lęku jako cechy lub stanu Cattell i Scheier (1961) wskazują, że różnica między tymi dwoma pojęciami polega na czasie trwania i częstotliwości powtarzania się lękowych reakcji.

Samotność

W literaturze przedmiotu samotność zwykle definiowana jest jako stresujące i nieprzyjemne przeżycie, wynikające z braków w relacjach społecznych (Peplau i Perlman, 2016). Olearczyk (2022) twierdzi, że oddalenie się od siebie jest znakiem naszych czasów. W okresie pandemii COVID-19, niedawnej powszechnej izolacji, trwającej wojny na Ukrainie poczucie osamotnienia towarzyszy społeczeństwu w sposób niewątpliwy i bezpośredni (Wójtowicz-Szeffler i in., 2023). Do głównych negatywnych czynników w środowisku rówieśniczym, które mogą prowadzić do osamotnienia dziecka, Cudak (2003) zalicza:

- brak akceptacji dziecka ze strony grupy rówieśniczej,
- unikanie kontaktu z dzieckiem przez członków grupy rówieśniczej,
- krytyka grupy rówieśniczej dotycząca zachowań i uznawanych przez dziecko wartości,
- zerwanie więzi koleżeńskich, przyjacielskich z grupą rówieśniczą.

Podczas badań zważono na trzy aspekty samotności: samotność w wymiarze braku kontaktu z innymi, w wymiarze zerwania więzi społecznych oraz w aspekcie przynależności do grupy.

Samoocena

W literaturze nie ma jednolitej definicji pojęcia samooceny. Rosenberg opisuje samoocenę w prostych słowach jako proces oceniania siebie oraz poczucie własnej wartości i szacunku do samego siebie. Samoocena odgrywa niewątpliwie istotną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu młodzieży w dobie cyfryzacji. Wyniki badań pokazują, że wzrost poziomu korzystania z mediów społecznościowych (a zwłaszcza ciągle „bombardowanie” odbiorców wyidealizowanymi wizerunkami influencerów oglądanych na Instagramie, Facebooku czy TikToku) powoduje spadek samooceny jednostek popadających w przekonanie, iż ich wygląd lub pozycja społeczna istotnie wpływają na niekorzyść, odbiegając od normy (Keerthika i Joy, 2023; Singh i Kunal, 2023).

W związku z tym, że dotychczasowe badania pokazują, iż lęk implikowany jest w istotnej mierze przez niską samoocenę i wysoki poziom samotności (Chałas, 2005), zaś wysoka samoocena powinna obniżyć poziom lęku – zasadne wydaje się ustalenie, czy w aktualnej, dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości zachodzi związek pomiędzy samooceną a poczuciem samotności młodzieży przy moderacyjnej roli lęku, który ze swej natury najsilniej oddziałuje na dzieci i młodzież.

Założenia metodologiczne badań własnych

Badanie zostało zaprojektowane w celu określenia zależności pomiędzy samooceną a poczuciem samotności uczniów szkół ponadpodstawowych przy uwzględnieniu moderacyjnej roli lęku. Według teorii Baumeistera i Tice (1990) przypisywanie sobie cech negatywnych, które są społecznie nieakceptowane, prowadzi do przewidywania odrzucenia w kontaktach interpersonalnych, co skutkuje odczuwaniem lęku. Istnieje niewiele badań dotyczących zależności pomiędzy zmiennymi samooceny i samotności. Zbadanie, jaki charakter mają te relacje, w kontekście potencjalnego wpływu czynnika moderującego w postaci lęku może stanowić kolejny obszar rozwiązań w zapobieganiu zjawisku samotności.

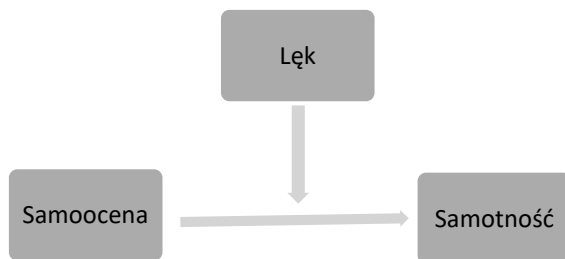
Główne pytanie badawcze koncentruje się na ustaleniu, czy lęk pełni funkcję moderatora w relacji między samooceną a poczuciem samotności młodzieży uczestniczącej do szkół ponadpodstawowych, a jeśli tak jest, to w jaki sposób się przejawia.

Bazując na ustaleniach teoretycznych i istniejących danych empirycznych, postawiono hipotezę badawczą (H1), którą sprawdzono w trakcie przeprowadzonych badań.

H1. Lęk moderuje związek pomiędzy samooceną a poczuciem samotności u młodzieży uczęszczającej do szkół ponadpodstawowych. Samoocena młodzieży ma znaczenie

dla przyjmowania przez jednostkę roli społecznej i jej realizacji. Osobom z niską samooceną towarzyszy lęk przed porażką i niechęć wchodzenia w interakcje społeczne (Zubrzycka-Maciąg, 2013). Obecność lęku w badanej próbie może mieć wpływ na relacje międzyludzkie, wyniki w nauce lub pracy i ogólną jakość życia. Zakłada się, że niska samoocena przyczynia się do wzrostu poczucia osamotnienia. Lęk będzie pełnił funkcję moderatora tej relacji, ponieważ sposób interpretacji przez jednostkę doświadczeń życiowych wpływa na jej samoocenę.

Schemat 1. Zależności występujące pomiędzy badanymi zmiennymi



Źródło: opracowanie własne.

Osoby badane

Dla potrzeb niniejszej publikacji przeprowadzono badania, w których udział wzięło 412 uczniów szkół ponadpodstawowych z terenu gminy Lublin w 2023 r. Badania przeprowadzone zostały kwestiami formalnymi, tj. rodzice lub opiekunowie prawni uczniów wyrazili pisemną zgodę na wypełnienie kwestionariusza oraz ustalono udział w badaniu bez honorarium. W ich trakcie zachowano wszystkie obecnie obowiązujące standardy etyczne odnoszące się do realizacji badań naukowych. Zdecydowaną większość uczestników (289 – 70,1%) stanowiły dziewczęta. Średni wiek badanych wynosił 16,22 lat ($SD = 0,72$). Zdecydowana większość badanych (302 – 73,4%) mieszka w mieście, pozostali poza miastem (26,6%). Osoby badane spełniały kryterium doboru do badań: status ucznia szkoły ponadpodstawowej. Uczniowie otrzymali kwestionariusz w formie papierowej.

Narzędzia badawcze

Dane empiryczne zostały zebrane przy wykorzystaniu następujących narzędzi: „Skala samooceny SES” autorstwa Rosenberga (The Rosenberg Self-Esteem Scale, SES) w polskiej adaptacji Łaguny, Lachowicz-Tabaczek i Dzwonkowskiej (2007), „Zrewidowana skala samotności R-UCLA” (Kwiatkowska i in., 2018) oraz „Inwentarz stanu i cechy lęku STAI” (State-Trait Anxiety Inventory) autorstwa Spielbergera i in., w polskiej adaptacji Wrześniewskiego i in. (2002). W badaniach wykorzystano jedynie podskalę X-2.

Skala SES to zwalidowany kwestionariusz służący do mierzenia ogólnej samooceny u osób dorosłych i młodzieży, zawierający 10 diagnostycznych stwierdzeń. Osoba udzielająca odpowiedzi może zdobyć od 10 do 40 punktów. Normy zawarte w skali pozwalają na konwersję wyniku surowego do skali stenowej. Wskaźniki psychometryczne tego narzędzia są na poziomie zadowalającym, a współczynnik alfa Cronbacha dla całej skali w badanej grupie mieści się w przedziale 0,81–0,83.

Zrewidowana skala samotności R-UCLA służy do pomiaru samotności jako cechy. Jest narzędziem zarówno szacunkowym, jak i zależnościowym, ponieważ przyporządkowanie elementów do zbioru opiera się na ich relacji z całością skali. Skala samotności R-UCLA składa się z 20 itemów. Połowa pozycji w skali jest punktowana odwrotnie, a pozostałe są punktowane normalnie. Na skali można uzyskać wynik od 20 do 80. Początkowo skala miała na celu opisanie poczucia osamotnienia jako zjawiska jednowymiarowego, jednak liczne analizy wykazały, że jest to konstrukt wielowymiarowy. Wskazuje się m.in. na trzy czynniki, które tworzą odrębne podskale: brak kontaktu z innymi, utrata więzi społecznych oraz poczucie przynależności do grupy społecznej (Kwiatkowska i in., 2018).

Inwentarz samooceny stanu i cechy lęku STAI służy do pomiaru poziomu lęku rozumianego jako stan oraz cecha. Podskala X-2 służy do pomiaru lęku cechy. Skala składa się z 20 pytań, na które respondent udziela odpowiedzi, wybierając jedną z czterech zdefiniowanych opcji. Poziom lęku oblicza się na podstawie sumy punktów, które wynikają z dodania ocen przypisanych do poszczególnych odpowiedzi. Wynik uzyskany przez badanego mieści się w zakresie od 20 do 80 punktów. Zgodność wewnętrzna obliczona za pomocą współczynnika alfa Cronbacha wynosi 0,84–0,94. Stabilność bezwzględna testu wynosi 0,79.

Wyniki analizy naukowej

Początkowy etap analizy polegał na obliczeniu statystyk opisowych dla zmiennych uwzględnionych u badanych uczniów.

Tabela 1. Statystyki opisowe samooceny, lęku i samotności w funkcjonowaniu uczniów szkół ponadpodstawowych

Zmienne	M (SD)	Zakres wyników (min–max)	Zakres wyników w podskalach (min–max)	
Samoocena	26,13 (6,37)	12–40	10–40	
Lęk (cecha)	44,75 (11,14)	22–75	20–80	
Samotność	W wymiarze braku kontaktu	21,99 (5,37)	11–35	10–40
	W wymiarze zerwania więzi społecznych	9,14 (3,26)	5–20	5–20
	W wymiarze przynależności do grupy społecznej	10,37 (2,77)	5–17	5–20
	Wynik ogólny	40,88 (13,28)	39–67	20–80

Źródło: opracowanie własne.

Wyniki badania wskazują, że u uczniów szkół ponadpodstawowych poczucie samotności jest najbardziej nasilone w obszarze braku kontaktu (96 = 23,3%), natomiast najmniej w wymiarze zerwania więzi społecznych (76 = 18,4%). Poziom samooceny badanych uczniów sklasyfikowano na podstawie norm stenowych, wyróżniając pięć kategorii: bardzo niski, niski, średni, wysoki i bardzo wysoki. Stwierdzono, że najwięcej badanych uczniów (25,3%) cechuje się przeciętnym poziomem samooceny, 23,8% badanych oceniło swoją samoocenę jako bardzo niską, a 24,8% jako niską. Na wysoki i bardzo wysoki poziom samooceny wskazało łącznie 26,2% badanych (wysoki = 18,9%; bardzo wysoki = 7,3%). Normy stenowe (Wrześniewski i in., 2002) zostały wykorzystane także przy ocenie poziomu lęku rozumianego jako cecha u badanych uczniów. Wyodrębniono trzy kategorie wyników: niski, przeciętny oraz wysoki poziom lęku. Stwierdzono, że ponad połowa badanych (209 = 50,8%) charakteryzuje się wysokim lękiem. Lęk na poziomie przeciętnym zauważalny jest u 138 badanych (33,5%), natomiast niski u 65 – 15,7%.

Następnie dokonano analizy korelacji pomiędzy zmiennymi uwzględnionymi w niniejszym badaniu.

Tabela 2. Związek między analizowanymi zmiennymi u badanej młodzieży – współczynnik korelacji r Pearsona

Samotność	Samoocena
W wymiarze braku kontaktu	-0,69**
W wymiarze zerwania więzi społecznych	-0,55**
W wymiarze przynależności do grupy społecznej	-0,47**
Wynik ogólny	-0,65**

** $p < 0,01$

Źródło: badania własne.

Uzyskane rezultaty przeprowadzonej analizy korelacyjnej wykazują istnienie statystycznie istotnych ujemnych zależności pomiędzy samooceną a poczuciem samotności we wszystkich jej wymiarach u badanych uczniów. Ujawnione związki korelacyjne między zmiennymi zyskują stopień średni i wysoki. A zatem uczniowie z wyższą samooceną cechują się niższym poziomem samotności. Natomiast niska samoocena badanych uczniów łączy się z wysokim poziomem samotności w zakresie każdego z prezentowanych jej wymiarów.

Aby zbadać, czy lęk pełni funkcję moderatora w relacji między samooceną a poczuciem samotności wśród uczniów szkół ponadpodstawowych, przeprowadzono analizę moderacyjną z wykorzystaniem narzędzia PROCESS macro dla programu SPSS (wersja 3.5). Opracowano dwa modele moderacyjne, których wyniki przedstawiono w tabeli 3.

Tabela 3. Samoocena uczniów szkół ponadpodstawowych a poczucie osamotnienia – lęk jako moderator

Zmienne		B	SE	t	p	LLCI
Samotność w wymiarze poczucia kontaktu z innymi	Constant	14,522	1,825	7,958	0,001	10,935
	Samoocena	-0,358	0,061	-5,849	0,001	-0,479
	Lęk	0,265	0,033	7,927	0,001	0,199
	Samoocena x lęk	0,004	0,001	3,577	0,001	0,002
Model 1: $R^2 = 0,83$; $F(678,449) = 12,798$; $p < 0,001$						
Zmienne		B	SE	t	p	LLCI
Samotność w wymiarze zerwania więzi społecznych	Constant	3,692	2,256	6,069	0,001	9,257
	Samoocena	-0,155	0,076	-2,044	0,042	-0,304
	Lęk	0,064	0,041	1,538	0,125	-0,018
	Samoocena x lęk	0,003	0,002	-0,962	0,051	0,006
Model 2: $R^2 = 0,31$; $F(60,310) = 3,847$; $p < 0,001$						

Źródło: badania własne.

Zgodnie z informacjami zawartymi w tabeli 3 oba modele moderacyjne okazały się statystycznie istotne i pozwoliły wyjaśnić od 31% do 83% wariacji poczucia samotności wśród badanej młodzieży ze szkół ponadpodstawowych. Należy dodać, że lęk moderuje związek pomiędzy samooceną a samotnością w wymiarze poczucia kontaktu z innymi ($R^2 = 0,83$; $F(678,449) = 12,798$; $p < 0,001$) oraz w wymiarze zerwania więzi społecznych ($R^2 = 0,31$; $F(60,310) = 3,847$; $p < 0,001$) u badanych.

Związek między samooceną a samotnością w wymiarze poczucia kontaktu z innymi u badanych jest moderowany przez niski ($B = -0,208$; $SE = 0,027$; $t = -7,712$; CI95% [-0,261; -0,155]), przeciętny ($B = -0,169$; $SE = 0,023$; $t = -7,404$; CI95% [-0,213; -0,124]) oraz wysoki ($B = -0,102$; $SE = 0,027$; $t = -3,828$; CI95% [-0,155; -0,50]) poziom lęku.

Zgromadzone dane pokazują, że relacja między samooceną a samotnością w wymiarze zerwania więzi społecznych jest moderowana przez niski ($B = -0,360$; $SE = 0,072$; $t = -4,993$; CI95% [-0,502; -0,218]), przeciętny ($B = -0,248$; $SE = 0,059$; $t = -4,186$; CI95% [-0,364; -0,131]) i wysoki ($B = -0,208$; $SE = 0,027$; $t = -7,712$; CI95% [-0,261; -0,155]) poziom lęku.

Wyniki wskazują, że wraz ze wzrostem poziomu samooceny maleje poziom poczucia samotności uczniów szkół ponadpodstawowych w wymiarze zerwania poczucia kontaktu z innymi oraz zerwania więzi społecznych u wszystkich badanych niezależnie od poziomu lęku. Doświadczanie lęku (niezależnie od jego poziomu) jest moderatorem występowania związków pomiędzy samooceną a poczuciem samotności w wymiarach: poczucia zerwania kontaktu z innymi oraz poczucia zerwania więzi społecznych badanych osób.

Dyskusja wyników

Rezultaty uzyskane w ramach badania samooceny wskazują, że najwięcej badanych uczniów – 48,6% – ma niewłaściwą, zaniżoną samoocenę. Rezultaty te wskazują na zdecydowany wzrost zjawiska zaniżonej samooceny w bieżących badaniach w porównaniu

z przeprowadzonymi przez Wosik-Kawalę (2020), która w 2018 roku (przed wybuchem pandemii COVID-19) ustaliła, że co czwarty uczeń szkoły ponadpodstawowej miał zaniżoną samoocenę.

Wyniki niniejszych ustaleń wskazują na związek samooceny z poczuciem samotności. Siła korelacji pomiędzy tymi zmiennymi jest wysoka. Badania wskazują, że wzrostowi poczucia samooceny towarzyszy niższe poczucie osamotnienia. Podobny związek wskazali Wrótniak (2024) i Isiklar (2013) w swoich badaniach dotyczących zależności pomiędzy poziomem samooceny a poczuciem osamotnienia wśród młodych dorosłych. Wyniki te pozostają w zbieżności z wynikami Nowak (2022) wskazującymi, że u młodzieży niedostosowanej społecznie obserwuje się niską ogólną ocenę własnej wartości, przy czym istotnymi czynnikami modyfikującymi tę zależność są wiek, środowisko zamieszkania oraz sytuacja materialna rodziny. Występowanie lęku jako moderator ukazują badania Lee i współpracowników (2018), w których dowodzą oni, że nastolatki z zaniżoną samooceną odznaczają się wyższym poziomem lęku, co w konsekwencji wiąże się z częstszym spędzaniem czasu w Internecie i wysokim ryzykiem uzależnienia od smartfonów. Osoby z niską samooceną doświadczają wzmożonego lęku, próbując utrzymać „falszywy obraz siebie” (Rosenberg, 1965). Rzeczywiście, nastolatki z wysokim ryzykiem uzależnienia od smartfonów zgłaszały niższą samoocenę i wyższy poziom lęku niż ich rówieśnicy niskiego ryzyka (Lee i in., 2018).

Wnioski

Wnioski z analizy wyników badań można wykorzystać w projektowaniu działań wspierających młodzież w radzeniu sobie z poczuciem samotności. Wyniki badań wskazują na konieczność tworzenia dedykowanych programów wsparcia dla uczniów odczuwających silne poczucie samotności, z naciskiem na wzmacnianie ich samooceny, jak też pracę nad obniżeniem poziomu lęku w wymiarze zerwania poczucia kontaktu z innymi oraz zerwania więzi społecznych.

Mając na uwadze dwa wymienione powyżej wymiary samotności, w projektowaniu oddziaływań profilaktycznych należy zwrócić uwagę na wspieranie uczniów w budowaniu kontaktów z innymi oraz rozwijanie kompetencji społecznych, co może wspierać rozwój zachowań sprzyjających odbudowie relacji społecznych i redukcji poczucia samotności. Warto zwrócić uwagę na to, by projektowane rozwiązania odnosiły się do tych płaszczyzn zagrożeń, które zdają się dominować świat młodego człowieka, a zatem słuszne jest, aby programy profilaktyki odnosiły się zwłaszcza do zagrożeń cyfrowych (m.in. dotyczących uzależnienia od Internetu, do alienacji spowodowanej spędzaniem większości czasu on-line lub obcując z mass mediami), albowiem poczucie zaniżonej samooceny jakże często wynika z bezkrytycznego przyswajania przez młodzież treści z wymienionych mediów. Nadto działania zaradcze powinny zasadzać się na promowaniu u młodych ludzi walki z ich nieśmiałością, w czym może pomóc trening asertywności oraz innych zachowań prospołecznych. W kontekście dowiedzionej badaniami moderacyjnej

roli lęku należy w programach profilaktycznych mówić głośno o konieczności propagowania u młodych ludzi takich cech, które są antagonistami lęku i nieśmiałości, a które w mainstreamowym przekazie zdają się zupełnie pomijane, a zatem należy promować takie cechy, jak dzielność, odwaga czy wiara w siebie. Dzięki temu moderacyjna rola tych pozytywnych cech będzie działać znacząco korzystnie w walce z samotnością (nie zapominając oczywiście, jak ważne jest wspieranie u młodego człowieka wysokiej samooceny). Należy jednak uwzględnić pewne ograniczenia towarzyszące przeprowadzonemu badaniu. Po pierwsze, z uwagi na to, że badania oparte są na podejściu ilościowym, brak jest typowych danych płynących z badań jakościowych, które stanowiłyby istotne uzupełnienie analizy zjawiska postrzegania lęku w życiu młodzieży uczestniczącej w badaniu w dynamicznie zmieniającej się rzeczywistości. Po drugie, ze względu na przekrojowy charakter badania wyniki nie pozwalają na formułowanie wniosków dotyczących zależności przyczynowo-skutkowych. Badania podłużne longitudinalne pozwoliłyby na lepsze zrozumienie związku między samooceną a poczuciem samotności uczniów szkół ponadpodstawowych. Przedstawione dane należy rozpatrywać jako wprowadzenie do problematyki lęku, które otwiera drogę do kolejnych, pogłębionych analiz.

BIBLIOGRAFIA

- Bach-Olasik, T. (1999). Lęk dzieci jako rezultat modelującego wpływu rodziców. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 5(6), 66–74.
- Baumeister, R.F. i Tice, D.M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165–195. <https://doi.org/10.1521/jsoc.1990.9.2.165>
- Cattell, R.B. i Scheier, I.H. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. Ronald.
- Chałas, K. (2005). Samotność siłą kreacji osobowej wychowanka. W: E.A. Zwolińska (red.), *Edukacja kreatywna* (s. 52–56). Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego.
- Cichocki, Ł. i Karbownik, M. (2020). Nowe technologie a zdrowie psychiczne — szanse i trudności. *Psychiatria*, 17(1), 41–48. <https://doi.org/10.5603/psych.2020.0007>
- Cudak, H., (2003), Sieroctwo emocjonalne. W: T. Pilch (red.), *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku* (s. 730). Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- Daszykowska-Tobiasz, J. (2023). Lęki egzystencjalne młodzieży. W: R. Polak (red.), *Świat emocji młodzieży* (s. 141–159). Instytut Badań Edukacyjnych.
- Daszykowska-Tobiasz, J. i Babicki, Z. (2022). Jakość życia studentów w związku z wojną w Ukrainie w ich opiniach. *Roczniki Nauk Społecznych*, 14(50/4), 187–205. <https://doi.org/10.18290/rns22504.9>
- Dollard, J. i Miller, N.E. (1967). *Osobowość i psychoterapia. Analiza w terminach uczenia się, myślenia i kultury* (A. Firkowska i in., tłum.). Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Freund, B. (2023). Zarządzanie szkołą w kontekście zdrowia psychicznego uczniów w obliczu kryzysu wywołanego pandemią COVID-19. *Zarządzanie Publiczne*, 3–4(60), 163–177. <https://doi.org/10.4467/20843968ZP.23.012.19082>
- Grzegorzewska, I. i Felińska, A. (2020). Dziecko i młody człowiek w obliczu cyfryzacji życia. W: I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska i A.R. Borkowska, (red.), *Psychologia kliniczna dzieci i młodzieży* (s. 721–737). Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Isiklar, A. Examining multi-dimensional life satisfaction as a predictor of loneliness and self-esteem. *Croatian Journal of Education*, 15(4), 1013–1032.

- Keerthika, K. i Joy, M. (2023). Relationship between Internet addiction and self esteem. *International Journal of Indian Psychology*, 11(2), 1823–1828.
- Kunczewicz, D.S. (2023). W niewoli samopoczucia. W: R. Polak (red.), *Świat emocji młodzieży* (s. 121–125). Instytut Badań Edukacyjnych.
- Kwiatkowska, M.M., Rogoza, R. i 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>
- Lee, J., Sung, M.-J., Song, S.-H., Lee, Y.-M., Lee, J.-J., Cho, S.-M., Park, M.-K. i Shin, Y.-M. (2018). Psychological factors associated with smartphone addiction in South Korean adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 38(3), 288–302. <https://doi.org/10.1177/0272431616670751>
- Łaguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K. i Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, 2(4), 164–176.
- Nowak, K. (2022). Poziom samooceny wychowanków młodzieżowych ośrodków socjoterapeutycznych. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J. Paedagogia–Psychologia*, 35(3), 171–191.
- Olearczyk, T. (2022). Samotność człowieka jako doświadczenie osobowe. Próba typizacji zjawiska. *Teologia i Moralność*, 2(32), 295–315. <https://doi.org/10.14746/TIM.2022.32.2.17>
- Peplau, L.A. i Perlman D. (2016). Perspectives of loneliness. W: L.A. Peplau i D. Perlman (red.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (s. 81–104). John Wiley & Sons.
- Polivanova, K.N. (2018). Modern parenthood as a subject of research. *Russian Education & Society*, 60(4), 334–347. <https://doi.org/10.1080/10609393.2018.1473695>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Singh, S. i Kunal. (2023). Internet addiction in relation to self-esteem among the PG students of CUPB. *International Journal of Applied Research*, 9(1), 255–259.
- Wołk, K. (2019). Odpowiedzialne rodzicielstwo w kontekście zmiany społecznej. *Roczniki Pedagogiczne*, 11(4), 109–121. <https://doi.org/10.18290/rped.2019.11.4-8>
- Wosik-Kawala, D. (2020). Samooceńa młodzieży stojącej u progu dalszego kształcenia lub tranżycji na rynek pracy – na przykładzie uczniów lubelskich szkół ponadpodstawowych. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 39(2), 243–257. <http://dx.doi.org/10.17951/lrp.2020.39.2.243-257>
- Wójtowicz-Szeffler, M., Grzankowska, I. i Deja, M. (2023). Stan psychiczny polskiej młodzieży w czasie pandemii COVID-19 i wojny na Ukrainie. *Frontiers in Public Health*, 11, 1257384. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1257384>
- Wrótniak, J. (2024). Samooceńa a poczucie samotności młodych dorosłych. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 43(1), 107–124. <http://dx.doi.org/10.17951/lrp.2024.43.1.107-124>
- Wrześniewski, K., Sosnowski T. i Matusik, D. (2002). *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI. Polska adaptacja STAI*. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Zubrzycka-Maciąg, T. (2013). *Psychospołeczne uwarunkowania stresu nauczycielek szkół podstawowych i gimnazjów*. Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.

Copyright and License



This article is published under the terms of the Creative Commons Attribution – NoDerivs (CC BY- ND 4.0) License <http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

Source of funding
Lack of funding sources.

Disclosure statement
No potential conflict of interest was reported by the author(s).