

JOANNA WRÓTNIAK

## KOMPETENCJE SPOŁECZNE A POCZUCIE SAMOTNOŚCI MŁODYCH DOROSŁYCH

### WPROWADZENIE

Poczucie samotności, niejako wpisane w samą istotę człowieczeństwa, towarzyszy ludzkości od zawsze. Jest złożonym i wielowymiarowym psychospołecznym doświadczeniem człowieka. Jego wydźwięk może być zarówno pozytywny, jak i negatywny. Badania pokazują, że częściej niesie negatywne konsekwencje dla tych, którzy doświadczają samotności (por. Wrótniak, 2020a; Dołęga, 2020a, 2020b; Dubas, 2000) lub wyrażają o zjawisku samotności swoje opinie (Wrótniak, 2020b). Analizując literaturę można przybliżyć badania podłużne z udziałem osób młodych, wykazujące, że niski poziom poczucia własnej skuteczności w relacjach społecznych wiąże się z poczuciem samotności i depresją (Wei, Russel i Zakalik, 2005). Z kolei kompetencje społeczne łączą się z niższym poziomem poczucia samotności u młodych dorosłych (zob. DiTommaso, Brennen-McNulty, Ross i Burgess, 2003). Osoby młode w depresji niżej oceniają poziom swoich kompetencji społecznych. Ponadto badania pokazują, że u osób w różnym wieku kompetencje społeczne wiążą się z licznymi wskaźnikami poczucia psychologicznego dobrostanu: wyższą satysfakcją z życia, poczuciem skuteczności, nadzieją, szczęściem i jakością życia (Taylor, 2007). Badania J. Wierzejskiej (2016), dotyczące kompetencji społecznych studentów kierunków technicznych i społecznych, ujawniły, że odznaczają się oni przeciętnym poziomem kompetencji społecznych. Istotnych różnic między porównywanymi grupami nie odnotowano.

---

Dr JOANNA WRÓTNIAK – Katedra Teorii Wychowania, Instytut Pedagogiki, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie; adres do korespondencji: ul. Głęboka 43, 20-612 Lublin; e-mail: [joanna.wrotniak@mail.umcs.pl](mailto:joanna.wrotniak@mail.umcs.pl); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0492-4396>.

Z kolei z badań A. Kuczyńskiej i G. Dolińskiej-Zygmunt (2004) wynika, że poziom doświadczanej samotności istotnie zależy od stopnia zadowolenia z jakości kontaktów społecznych, aktywności, którą ludzie podejmują w kierunku ich utrzymania w dobrej kondycji oraz kompetencji społecznych. Znaczącym predykatorem samotności doznawanej przez osoby młode są ich stosunki z ludźmi obcymi. Im mniejsze jest zadowolenie z tych relacji, tym wyższy jest poziom doświadczanej samotności.

Podjęto zatem próbę sprawdzenia na ile poziom kompetencji społecznych warunkuje odczuwanie samotności przez młodych dorosłych. Niniejsze opracowanie stanowi wycinek szerszych analiz empirycznych dotyczących psychosocjalnych korelatów poczucia samotności młodych dorosłych.

#### POCZUCIE SAMOTNOŚCI W KONTEKŚCIE RELACJI Z INNYMI

Obecnie samotność nie jest już wyłącznie prywatnym problemem dotkniętych nią osób. Stała 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 czy funkcjonowanie sektora ochrony zdrowia. Lista obszarów dotkniętych niszczącą siłą samotności, skutkującą różnymi, niekiedy dramatycznymi następstwami dla ludzi i ich perspektyw życiowych, nie jest zamknięta (Mączyńska, 2022). Badania zamieszczone w raporcie Instytutu Pokolenia (2022) i przeprowadzone na grupie 1635 osób wskazują, że większość respondentów 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 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).

Przedmiotem szczególnego zainteresowania staje się zatem, coraz bardziej niepokojące, zbierające tragiczne żniwo, zjawisko samotności młodych ludzi. Nasuwa się więc pytanie o istotę samotności, jej fenomen (potrafi, gdy nie jest zapraszana, momentami przytłoczyć i pociągnąć w dół nawet silne jednostki). W literaturze naukowej nie ma jednej, powszechnie obowiązującej definicji poczucia samotności. Najczęściej rozumiane jest jako subiektywne

doświadczenie niedostatku relacji społecznych zarówno co do ilości, jak i jakości, rodzi negatywne odczucie rozbieżności między pożądanymi kontaktami i relacjami społecznymi a tym, jak są one realizowane przez jednostkę (zob. Russell, Peplau i Cutrona, 1980; Dołęga, 2003; Wasilewska-Ostrowska, 2018; Dubas, 2000). To wielowymiarowe psychospołeczne doświadczenie człowieka, często będące nieprzyjemnym stanem emocjonalnym, polegającym na świadomej izolacji od innych osób, pojawiające się na skutek niezgodności pomiędzy oczekiwaniami jednostki a jej realnymi możliwościami (Dołęga, 2003; 2020a; Rembowski, 1992). Poczucie samotności wynika z subiektywnej oceny relacji interpersonalnych. Indywidualne preferencje i oceny sprawiają, że niezależnie od liczby i jakości relacji społecznych osoby o podobnej liczbie kontaktów międzyludzkich w różnym stopniu doświadczają poczucia samotności (Szafrńska, 2017; Wrótniak, 2020a).

Na podstawie literatury można wskazać różne oblicza doświadczenia samotności. Robert Stuart Weiss (1973) zakładał istnienie samotności emocjonalnej i społecznej. Według niego z samotnością emocjonalną mamy do czynienia w sytuacji braku stałej, bliskiej i intymnej relacji z inną osobą. Natomiast samotność społeczna pojawia się, kiedy człowiek nie ma żadnych powiązań ze społeczeństwem. Przykładem jest przebywanie w nowej grupie osób i nieznanym otoczeniu w wyniku zmiany miejsca zamieszkania, szkoły, pracy. Taka samotność powoduje powstanie uczucia bezcelowości i bezsensu. Młodzi ludzie doświadczają szczególnie samotności emocjonalnej, społecznej, jak również egzystencjalnej. Poczucie samotności społecznej (fizycznej, obiektywnej) oznacza brak związków społecznych, przynależności do wspólnoty, przeżywanie izolacji i marginalizacji, poczucie bycia ignorowanym, niepotrzebnym, pomijanym, niedostrzeganym przez innych oraz przekonanie o aktualnie niezadowalających relacjach społecznych. Poczucie samotności emocjonalnej (subiektywnej) jest skutkiem braku pozytywnych uczuć i relacji z ludźmi szczególnie ważnych dla młodego człowieka. Jest to poczucie braku bliskich, satysfakcjonujących więzi emocjonalnych, co wiąże się z negatywną oceną siebie jako partnera relacji społecznych oraz z niskim przekonaniem o własnych kompetencjach społecznych. Samotność egzystencjalna przejawia się natomiast w braku identyfikacji z ogólnie przyjętymi wartościami, celami życiowymi oraz normami. Jest to poczucie braku zakotwiczenia w świecie, nieakceptowanie i niezgadanie się z jego określonym obrazem (Dołęga, 2003, 2020a, 2020b; Wrótniak, 2020a).

Młodzi ludzie są grupą szczególnie predysponowaną do przeżywania różnych postaci samotności, ze względu na specyfikę okresu rozwojowego w jakim

się znajdują oraz wyzwania, którym muszą na swój sposób sprostać. Doświadczenie samotności, zwłaszcza w okresie dzieciństwa i młodości, może stanowić predyktor poważnych problemów przystosowawczych i osobistych. Młodzi ludzie, którzy czują się społecznie izolowani lub odrzuceni, częściej doświadczają trudności i niepowodzeń, są zagrożeni uzależnieniami, przestępczością, charakteryzują się ryzykownymi zachowaniami w sferze seksualnej (por. Dołęga 2003, 2020; Rębisz, Sikora i Smoleń-Rębisz, 2016; Wasilewska-Ostrowska, 2018). Jednocześnie przeżywanie samotności to temat, o którym młodzież niechętnie mówi, skazując się na doświadczenie lęku, smutku, poczucia beznadziei, będących przyczyną prób samobójczych. Jak dowodzą badania empiryczne Z. Dołęgi (2020b) poczucie samotności jest zwykle stałym komponentem obniżonego dobrostanu psychicznego i fizycznego, prowadzącym m.in. do wzrostu ciśnienia krwi, spadku odporności immunologicznej, powikłań powiązanych z chorobą już istniejącą, zaburzeń zdrowia psychicznego, a nawet krótszego życia.

Samotność, poczucie izolacji i zażenowania w kontaktach z innymi, obawa przed odrzuceniem to objawy lęku społecznego, które prowadzą nieraz do całkowitego unikania angażowania się w interakcje z innymi ludźmi. Izolacja społeczna jest potężnym depresantem oraz jedną z najczęstszych przyczyn popełniania samobójstwa. Najskuteczniejszym antidotum na samotność, jak stwierdza A. Kępiński (2003), jest oparty na zaufaniu kontakt choćby z jedną osobą. Tym samym wchodzimy w pewnego rodzaju błędne koło, bowiem nie sposób samemu przezwyciężyć tak głęboko zakorzenionej obawy przed innymi. Aby je rozwiązać, potrzebne jest nawiązanie relacji, a tym samym posiadanie umiejętności podjęcia próby poznania i zyskania kontaktów z innymi. Kluczowe w tym aspekcie są kompetencje społeczne, które niewątpliwie mogą okazać się pomocne w nawiązywaniu i utrzymywaniu satysfakcjonujących związków z innymi ludźmi. Stąd zasadne dla autorki było sprawdzenie na ile poziom kompetencji społecznych niweluje odczuwanie samotności.

#### KOMPETENCJE SPOŁECZNE – SZTUKA BYCIA RAZEM Z INNYMI

W ostatnich dziesięcioleciach obserwuje się znaczny wzrost zainteresowania uwarunkowaniami, rozwojem i pomiarem kompetencji społecznych, które zostały uznane za istotne determinanty towarzyszące efektywnemu funkcjonowaniu człowieka. Szczególna rola tych kompetencji we współczesnym

świecie wiąże się z dokonującymi się przemianami kulturowo-cywilizacyjnymi: zwiększoną konkurencją i mobilnością, coraz bardziej zespołowym charakterem pracy, koniecznością współdziałania z ludźmi. Niezbędne stają się kompetencje społeczne, określające zgodność zachowania człowieka z oczekiwaniami społecznymi, w godzeniu własnych interesów z interesem społecznym (Matczak, 2007).

Michael Argyle (2002, s. 133) zdefiniował kompetencje społeczne jako względnie trwałe właściwości osobowości człowieka, kształtowane w trakcie jego społecznego rozwoju, niezbędne do wywierania pożądanego wpływu na innych ludzi w sytuacjach społecznych. Uważa je za zbiór różnorodnych umiejętności służących wzmocnieniu interakcji społecznych, wśród których wyróżnia: nagradzanie, empatię i podejmowanie ról innych ludzi, inteligencję społeczną i rozwiązywanie problemów, asertywność, komunikację werbalną i niewerbalną, samoprezentację (2002, s. 136-139).

Pojęcie kompetencji społecznych odnosi się do trzech obszarów. Pierwszym z nich jest posiadana wiedza, która w ujęciu pedagogicznym oznacza zasób informacji z danej dziedziny, utrwalonych przez człowieka w wyniku gromadzenia doświadczeń oraz pobierania nauki, co wskazuje na aspekt poznawczy. Drugi obszar odnosi się do posiadanych umiejętności, co wiąże się z behawioralnym funkcjonowaniem człowieka. Trzeci obszar, emocjonalny, dotyczy postaw, czyli umiejętności przeprowadzania określonego działania poprzez własną postawę i zachowania i jest powiązany z motywacyjno-emocjonalnym funkcjonowaniem człowieka (Okoń, 1998; Wiatrowski, 2005).

Anna Matczak definiuje kompetencje społeczne jako „złożone umiejętności warunkujące efektywność radzenia sobie w określonego typu sytuacjach społecznych, nabyte przez jednostkę w toku treningu społecznego” (2007, s. 5). Paweł Smółka (2008), rozpatrując kompetencje społeczne jako wyuczone postawy, wskazuje na względnie niezależne od siebie aspekty: a) poznawczy, który wiąże się ze sprawnością i trafnością myślenia o sytuacjach społecznych i partnerach interakcji; b) motywacyjny (tendencja do podejmowania ryzyka społecznego i angażowania się w sytuacje społeczne, postawy interpersonalne); c) behawioralny (posiadane i wykorzystywane umiejętności społeczne). Ponadto autor podkreśla moralny aspekt kompetencji społecznych, który integralnie powiązany jest z postawami i przekonaniami, które ułatwiają zaangażowanie się w kontakty z innymi – chodzi o przekonania, które ułatwiają zainteresowanie innymi ludźmi i wchodzenie w interakcje z nimi.

Najczęściej kompetencje społeczne utożsamiane są z umiejętnościami społecznymi. Helena Sęk (2014, s. 128-129) proponuje jednak rozgraniczenie

pojęć. Umiejętności społeczne definiuje jako zachowania ujawniane przez osobę efektywnie i efektywnie działającą w sytuacji społecznej. Kompetencje społeczne są wyznacznikiem wartości wykonanych zadań z uwzględnieniem sytuacji, w której realizowane było dane zadanie.

Psychologowie, pedagodzy i terapeuci stają w obliczu nasilania się zjawiska nieradzenia sobie przez wielu ludzi z nawiązywaniem i utrzymywaniem satysfakcjonujących związków z innymi, co skutkuje poczuciem samotności czy problemami w bliskich relacjach interpersonalnych. Brak umiejętności społecznych jest też często przeszkodą w radzeniu sobie z załatwianiem codziennych spraw życiowych, które w obecnych czasach stają się coraz bardziej skomplikowane. Kompetencje społeczne są tu rozumiane jako nabywane w trakcie treningu społecznego złożone umiejętności, pozwalające jednostce efektywnie radzić sobie w określonych sytuacjach społecznych (Matczak, 2007). Poziom kompetencji społecznych determinuje jakość relacji z innymi ludźmi oraz skuteczność i atrakcyjność interpersonalną. Osoby, które prezentują wysoki poziom kompetencji społecznych, mają umiejętność współdziałania, potrafią pracować w zespole, rozwiązywać konflikty, działają też bardziej efektywnie (Bandach, 2013; Smółka, 2008).

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

Z tak sformułowanego problemu głównego wynikają następujące problemy szczegółowe:

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

Do pytań o charakterze diagnostycznym nie formułuje się hipotez roboczych (Maszke, 2008, s. 111). Do pytania o charakterze zależnościowym sformułowano następującą hipotezę roboczą:

Wyższy poziom kompetencji społecznych sprzyja niższemu poczuciu samotności młodych dorosłych (H1). Współczesne badania przekonują, że kompetencje społeczne pełnią funkcję ochronną przed odczuwaniem samotności (Di Tommaso i in. 2003; Kuczyńska i Dolińska-Zygmunt, 2004).

## CHARAKTERYSTYKA BADANEJ GRUPY

Ogółem grupę badanych stanowiło 314 studentów Wydziału Pedagogiki i Psychologii UMCS następujących kierunków: pedagogika, pedagogika przedszkolna i wczesnoszkolna, pedagogika specjalna, pedagogika resocjalizacyjna oraz studenci Wydziału Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej UMCS. W grupie badanych osób dominowały kobiety, co stanowiło 85% (267 osób), zaś grupę mężczyzn tworzyło 15% (47 osób). Wiek badanych zawierał się w przedziale 18-33 lata. Ponad połowę reprezentowali respondenci w wieku 18-20 lat (52%; 153 osoby), na drugim miejscu uplasowały się osoby w wieku 21-23 lata (32,8%; 103 osoby). Ponad 13,4% respondentów (42 osoby) mieściło się w przedziale wiekowym 24-26 lat. W wieku 27-29 lat oraz w wieku 30-33 lata znalazło się po trzech respondentów. Najwięcej badanych mieszka na wsi, co stanowi 39,8% (125 osób), duże miasto zamieszkuje 35,4% (111 osób), zaś małe miasto 24,8% (78 osób). W odniesieniu do stanu cywilnego najbardziej liczną grupę, tj. 94,9% (298 osób) stanowili kawalerzy/panny, 4,5% – osoby zamężne/żonate (14 osób). Jeden respondent to wdowiec (0,3%) oraz jeden w separacji (0,3%). Na studiach licencjackich kształci się 32,8% badanych (103 osoby), na studiach II stopnia – 31,8% (100 osób), na studiach inżynierskich – 19,7% (62 osoby) oraz na studiach jednolitych magisterskich – 15,6% (49 osób). Większość badanych pochodzi z rodzin pełnych, co stanowi 85% (267 osób), zaś z rodzin niepełnych 15% (47 osób). Rodzeństwo jedno i więcej posiada 86,3% (271 osób), zaś grupę jedynaków reprezentowało 13,7% (43 osoby).

W celu udzielenia odpowiedzi na postawione problemy badawcze posłużono się metodą sondażu diagnostycznego i techniką ankiety. W badaniach wykorzystano następujące narzędzia: *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych* (KKS) autorstwa A. Matczak (2007) oraz Zrewidowaną Skalę Samotności R-UCLA (Kwiatkowska, Rogoza i Kwiatkowska, 2018).

*Kwestionariusz Kompetencji Społecznych* (KKS) służy do pomiaru kompetencji społecznych rozumianych jako nabyte zdolności determinujące efektywność funkcjonowania człowieka w różnych sytuacjach społecznych. Aby zmierzyć kompetencje społeczne, użyto KKS A. Matczak (2007). Zbudowany jest on z 90 pozycji, z czego 60 jest diagnostycznych. Kwestionariusz zawiera trzy skale: Kompetencje warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach intymnych (I), Kompetencje warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach ekspozycji społecznej (ES), Kompetencje warunkujące efektywność zachowań w sytuacjach wymagających asertywności (A) oraz

Wynik łączny (WŁ). Osoba badana ustosunkowuje się do określonych czynności na czterostopniowej skali (od 1 – *zdecydowanie dobrze* do 4 – *zdecydowanie źle*). Trafność i rzetelność KKS są zadowalające. Współczynnik  $\alpha$  Cronbacha dla poszczególnych skal waha się od 0,74 do 0,91, zaś dla wyniku łącznego od 0,93 do 0,95. Dokonując oceny stenowej wyników KKS, stosuje się poniższą skalę: 1-3 – *wyniki niskie*, 4-7 – *wyniki przeciętne*, 8-10 – *wyniki wysokie* (Mateczak, 2007).

Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA (Kwiatkowska i in., 2018) jest narzędziem służącym do pomiaru samotności jako cechy. Posiada wysoką diagnostyczność i rzetelność. Przydatność R-UCLA została potwierdzona w badaniu młodzieży uczącej się i studiującej oraz osób starszych. Szczególnym wyznacznikiem w stosowaniu i popularyzowaniu narzędzia R-UCLA byli D. Russell, L. Peplau i C. Cutrona (1980). Narzędzie to składa się z 20 pozycji, które tworzą trzy czynniki (podskale). Pierwszą z nich jest poczucie braku kontaktu z innymi (*Intimate others*). Zawiera ona 10 twierdzeń pozwalających ocenić własne odczucia osoby badanej w odniesieniu do związku z grupą lub izolacji od innych. Im wyższy wynik punktowy, uzyskany w tej podskali, tym silniejsze poczucie samotności, wyrażającej się w braku bliskich relacji z innymi, odseparowania od innych. Podskala druga, czyli zerwanie więzi społecznych (*Social others*) obejmuje pięć twierdzeń, odzwierciedlających poziom poczucia samotności badanych poprzez społeczny kontakt z osobami z najbliższego otoczenia, grupą jako całością. Wysokie wyniki uzyskane w tej podskali wskazują na brak osób, z którymi badani czują się blisko związani, które ich naprawdę rozumieją. Ponadto nie posiadają sieci społecznościowej, z którą można się połączyć, brakuje im poczucia bliskości w relacjach z innymi ludźmi (w zakresie ich dostępności). Podskala trzecia, przynależność do grupy społecznej (*Belonging and affiliation*), obejmuje pięć stwierdzeń. Pozwala ocenić poziom zespolenia i przynależności do grupy. Odnosi się do braku poczucia tożsamości grupowej i więzi ze wspólnotą, do słabszych powiązań z grupą społeczną, poczucia bycia bardziej jednostką niż częścią grupy.

#### ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

W odpowiedzi na postawione pierwsze pytanie problemowe dokonano analizy danych empirycznych uzyskanych z kwestionariusza badającego poziom kompetencji społecznych. Uzyskane efekty, przy wykorzystaniu KKS A.



Maczak (2007), przedstawiono w postaci wyników surowych, jak również znormalizowanych według skali stenowej. Dane zawarte w tabeli 1 wskazują, że wśród ogółu badanych respondentów uzyskano łączny wynik surowy (KS-WŁ) 168,8 pkt na 240 możliwych, przy minimalnym rezultacie wynoszącym 60 pkt. Szczegółowe dane ilustruje tabela 1.

Tabela 1. Kompetencje społeczne badanych osób – wyniki surowe

Skale kompetencji społecznych	N ważnych	Minimum	Maksimum	Średnia	Odchylenie standardowe
KS-I	314	21,00	91,00	45,11	7,45
KS-ES	314	24,00	72,00	48,37	9,18
KS-A	314	23,00	83,00	44,93	8,38
KS-WŁ	314	99,00	246,00	168,84	23,67

Źródło: badania własne.

Wyniki przedstawione w tabeli 2 ukazują, że blisko 80% badanych charakteryzuje się jedynie przeciętnym poziomem kompetencji społecznych. Blisko 21% respondentów cechuje niski poziom umiejętności społecznych, co może oznaczać, że obawiają się kontaktów z innymi ludźmi, nie potrafią adekwatnie reagować na sytuacje społeczne. Zaskakuje, że na 314 badanych, nie ma respondentów wyróżniających się wysokim poziomem kompetencji społecznych, czyli posiadających nie tylko predyspozycje, lecz także umiejętności w zakresie bezpośrednich kontaktów z innymi ludźmi.

Tabela 2. Ogólny poziom kompetencji społecznych badanych osób

Lp.	Ogólny poziom kompetencji społecznych	N	%
1.	poziom niski	65	20,7
2.	poziom przeciętny	249	79,3
3.	poziom wysoki	0	0
4.	razem	314	100

Źródło: badania własne.

Okazuje się, co potwierdzają wyniki przedstawione w tabeli 3, że ponad 90% respondentów na poziomie przeciętnym radzi sobie w sytuacjach wymagających nawiązywania głębszych, intymnych relacji z innymi ludźmi. Ponadto osoby te mają pewne trudności, aby zwierzyć się ze swoich osobistych zmartwień, jak i wysłuchiwać innych (KS-I). Jak ujawniają poniższe

dane, w bardzo małym stopniu, tj. na poziomie niskim, co dziesiąty respondent (9,9%) ma te umiejętności. Osób z wysokimi kompetencjami w tym zakresie nie odnotowano. Szczegółowe informacje na ten temat obrazuje tabela 3.

Tabela 3. Poziom kompetencji społecznych badanych osób w sytuacjach intymnych (Skala I)

Lp.	Poziom kompetencji społecznych – Skala I	N	%
1.	poziom niski	31	9,9
2.	poziom przeciętny	283	90,1
3.	poziom wysoki	0	0
4.	razem	314	100

Źródło: badania własne.

W tabeli 4 określone zostały umiejętności badanych osób warunkujące ich efektywność zachowań w sytuacjach wymagających ekspozycji społecznej (KS-ES). Tu również dominuje przeciętny poziom umiejętności. Blisko 75% badanych w sposób jedynie przeciętny wykazuje się możliwościami funkcjonowania społecznego, a zwłaszcza wywieraniem wpływu, publicznymi wystąpieniami i negocjowaniem. Ponad 25% respondentów prezentuje niski poziom kompetencji społecznych (82 badanych). Są to osoby nie potrafiące dyskutować, przedstawiać w sposób przekonujący swoich argumentów innym ludziom. Nie odnotowano żadnego respondenta, który wyróżniałby się kompetencjami w sytuacjach ekspozycji społecznej na poziomie wysokim.

Tabela 4. Poziom kompetencji społecznych badanych osób w sytuacjach ekspozycji społecznej (Skala ES)

Lp.	Poziom kompetencji społecznych – Skala ES	N	%
1.	poziom niski	82	26,1
2.	poziom przeciętny	232	73,9
3.	poziom wysoki	0	0
4.	razem	314	100

Źródło: badania własne.

Wyniki uzyskane na ostatniej skali dotyczącej kompetencji badanych osób warunkujących efektywność zachowań w sytuacjach wymagających asertywności (KS-A), zawiera tabela 5. Na podstawie poniższych danych można stwierdzić, że ponad 80% badanych (258 osób) charakteryzuje się

przeciętnym poziomem kompetencji świadczących o umiejętności stawiania w obronie własnych, uzasadnionych praw i poglądów, wyrażania w sposób nieskrępowany oraz swobodny swoich opinii i uczuć. Blisko 20% respondentów osiągnęło w tym obszarze wynik niski. Innymi słowy, osoby te nie potrafią w ogóle lub jedynie w małym stopniu wykazać gotowości w niepoddawaniu się wpływom społecznym. Na 314 badanych, nikt z respondentów nie osiągnął wyniku wysokiego, co oznacza, że w grupie badanych nie ma osób, które posiadają w pełni umiejętność opierania się wpływowi innych.

Tabela 5. Poziom kompetencji społecznych badanych osób w sytuacjach wymagających asertywności (Skala A)

Lp.	Poziom kompetencji społecznych – Skala A	N	%
1.	poziom niski	56	17,8
2.	poziom przeciętny	258	82,2
3.	poziom wysoki	0	0
4.	razem	314	100

*Źródło:* badania własne.

Reasumując powyższe dane, można jednoznacznie stwierdzić, że zdecydowana większość badanych osiągnęła wyniki przeciętne w zakresie wyniku łącznego kompetencji społecznych (KS-WŁ) oraz w poszczególnych skalach tj. w sytuacjach intymnych (KS-I), w sytuacjach wymagających ekspozycji społecznej (KS-ES) oraz w sytuacjach wymagających asertywności (KS-A). Co oznacza, że młodzi dorośli na poziomie przeciętnym i niskim potrafią zwierzać się innym ze swoich problemów czy odznaczać się gotowością do wysłuchania innych. Na przeciętnym i niskim szczeblu respondenci wykazują się też możliwościami wywierania wpływu czy publicznych wystąpień. Podobnie wyniki przedstawiają się w trzecim obszarze, tj. w sytuacjach wymagających asertywności, gdzie w stopniu niskim i przeciętnym badani odznaczają się umiejętnością opierania się i tym samym niepoddawania się wpływowi innych osób oraz gotowością by realizować własne cele i potrzeby przez wywieranie wpływu na innych.

W celu odpowiedzi na drugi problem badawczy dokonano analizy danych empirycznych uzyskanych za pomocą Zrewidowanej Skali Samotności R-UCLA (Kwiatkowska i in., 2018). Efekty analiz dotyczące poczucia samotności młodych dorosłych zestawiono syntetycznie w tabeli 6.

Tabela 6. Poczucie samotności badanych osób

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

Źródło: badania własne.

Tabela 6 obrazuje wynik ogólny poczucia samotności badanych osób oraz wyniki jakie respondenci uzyskali w poszczególnych wymiarach. Średnia wyniku ogólnego (*Total score*) wyniosła  $M=41$  na 80 możliwych, przy minimalnym rezultacie wynoszącym 20 pkt. Co oznacza, że badani w średnim stopniu doświadczają poczucia samotności. W pierwszym wymiarze, dotyczącym poczucia odrzucenia, wycofania oraz braku bliskich i intymnych kontaktów z innymi ludźmi (*Intimate others*) respondenci uzyskali średni wynik  $M=22$  na 40 możliwych, przy minimalnym rezultacie 10 pkt. Innymi słowy, w znacznym stopniu odczuwają poczucie odizolowania, odrzucenia, wykluczenia, czy zerwania stosunków społecznych. Częściej zatem odczuwają, iż ludzie są wokół nich, ale nie z nimi. W skali dotyczącej sieci społecznościowej i poczucia bycia częścią grupy (*Social others*) badani uzyskali wynik  $M=8,9$ , przy maksimum 20 pkt i minimum 5 pkt. Co pozwala wskazać, że brakuje im posiadanej sieci społecznościowej, z którą można się połączyć, czy poczucia bliskości w relacjach z innymi ludźmi w zakresie ich dostępności. Podobnie w skali dotyczącej poczucia braku tożsamości grupowej i powiązań z grupą społeczną (*Belonging and affiliation*) wyniki oscylowały na poziomie przeciętnym ( $M=9,8$ ), przy maksimum 20 pkt i minimum 5 pkt. Można przypuszczać, że badani mają na poziomie przeciętnym poczucie braku bycia częścią grupy. Nie czują powiązań z grupą społeczną. Spośród 314 badanych, nie odnotowano osób, które doświadczałyby poczucia samotności na poziomie wysokim (tabela 6).

Kolejnym krokiem badawczym było sprawdzenie charakteru zależności pomiędzy badanymi zmiennymi, tj. kompetencjami społecznymi i poczuciem

samotności, oraz próbą odpowiedzi na trzeci postawiony problem badawczy. Szczegółowe dane w tym aspekcie przedstawia tabela 7.

Tabela 7. Współczynnik korelacji r-Pearsona między poczuciem samotności a kompetencjami społecznymi badanych osób

Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA	Kwestionariusz kompetencji społecznych (KKS)			
	KS-I sytuacje intymne	KS-ES sytuacje ekspozycji społecznej	KS-A sytuacje asertywne	KS-WL wynik łączny
Poczucie braku kontaktu z innymi (Intimate others)	-,222**	-,243**	-,143*	-,244**
Zerwanie więzi społecznych (Social others)	-,265**	-,229**	-,179**	-,266**
Przynależność do grupy społecznej (Belonging and affiliation)	-,202**	-,355**	-,274**	-,341**
Wynik ogólny (Total score)	-,255**	-,297**	-,204**	-,304**

Źródło: opracowanie własne.

\*\* Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

\* Korelacja istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).

Z danych zawartych w tabeli 7 wynika, że silniejszemu poczuciu odrzucenia i wycofania towarzyszy niskie poczucie bliskich kontaktów interpersonalnych. Osoby odczuwające poczucie wykluczenia charakteryzują się niską odpornością na sytuacje wymagające ekspozycji społecznej. Nieprzyjemne uczucie samotności towarzyszy problemom w sytuacjach wymagających asertywności. Poczucie wykluczenia i wycofania utrudnia realizację własnych celów. Osoby doświadczające poczucia samotności w kontaktach bliskich i intymnych, mają większe utrudnienia dotyczące funkcjonowania w relacjach społecznych.

Osobom odczuwającym brak posiadanej sieci społecznościowej oraz brak kontaktu z bliskimi lub zaufanymi osobami, towarzyszy większa trudność by zwierzyć się z osobistych problemów czy wysłuchać zwierzeń innych. Brak poczucia bliskości w relacjach z innymi ludźmi, szczególnie w zakresie ich dostępności, powoduje, że osoby mają większe trudności w sytuacjach wymagających ekspozycji społecznej, czyli bycia obiektem uwagi i potencjalnej oceny ze strony wielu osób. Nieposiadanie społecznej sieci zaufanych

osób utrudnia realizację własnych celów i opieranie się wpływom innych. Brak osób kształtujących poczucie bezpieczeństwa i wsparcia, z którymi można się połączyć ogranicza funkcjonowanie w sytuacjach intymnych, ekspozycji społecznej oraz wymagających asertywności.

Silniejszemu poczuciu braku tożsamości grupowej towarzyszy niska umiejętność zwierzenia się innym i wysłuchania ich. Poczucie słabych powiązań z grupą społeczną łączy się z niską odpornością na potencjalną ocenę ze strony innych. Poczuciu bycia bardziej jednostką niż częścią grupy towarzyszy trudność w realizowaniu własnych celów czy potrzeb przez wywieranie wpływu na innych lub opieranie się ich oddziaływaniu. Brak tożsamości grupowej i poczucie bycia jej częścią powoduje trudności w kontaktach intymnych, ekspozycji społecznej i wymagających asertywności.

Wyższemu poczuciu samotności w aspekcie emocjonalnym i społecznym towarzyszy niższa umiejętność nawiązywania bliskich kontaktów interpersonalnych, trudność odnalezienia się w sytuacjach potencjalnej oceny ze strony innych osób oraz niższa umiejętność opierania się wpływowi innych. Innymi słowy, osoby doświadczające poczucia samotności zarówno w wymiarze emocjonalnym, jak i społecznym, charakteryzują się niskimi wynikami kompetencji społecznych w omawianych wymiarach.

Podsumowując dane ujęte w tabeli 7 stwierdzono, że zachodzi korelacja słaba ( $<0,3$ ), co oznacza, że być może są jeszcze inne zmienne wpływające na wynik. Potwierdzeniem powyższego są badania prowadzone m.in. przez A. Kuczyńską i G. Dolińską-Zygmunt (2004), które także nie uwzględniły np. zmiennych temperamentalno-osobowościowych, mogących determinować sposób spostrzegania siebie i świata i decydować o aktywnej lub biernej postawie wobec życia, a tym samym w istotny sposób warunkować poziom doświadczanej samotności. Drugim czynnikiem może być sytuacyjny charakter doświadczania samotności, którego poznanie wymagałoby zaprojektowania badań uwzględniających jego kontekstualny charakter.

Najsilniejsze związki widoczne są między poczuciem samotności w aspekcie poczucia tożsamości grupowej i więzi ze wspólnotą a kompetencjami społecznymi w sytuacjach wymagających ekspozycji społecznej. Druga równie silna zależność jest między poczuciem samotności w aspekcie przynależności do grupy społecznej a kompetencjami społecznymi oraz między wynikami ogólnymi poczucia samotności a wynikiem łącznym w zakresie kompetencji społecznych.

## WNIOSKI KOŃCOWE

Zaprezentowane wyniki badań pozwalają stwierdzić, że zachodzi zależność istotna statystycznie między poziomem kompetencji społecznych a poczuciem samotności badanych osób. Badania ujawniły, że wśród ogółu badanych uzyskano łączny wynik surowy 168,8 punktów (na 240 możliwych, przy minimalnym rezultacie wynoszącym 60 punktów). W odniesieniu do wymiaru dotyczącego sytuacji intymnych ujawniono, że blisko 80% badanych charakteryzuje się przeciętnym poziomem kompetencji społecznych. Prawie 21% respondentów cechuje niski poziom umiejętności społecznych. W wymiarze dotyczącym ekspozycji również dominował przeciętny poziom umiejętności. Blisko 75% respondentów wykazuje się przeciętnymi możliwościami funkcjonowania społecznego, a zwłaszcza wywierania wpływu, publicznych wystąpień i negocjowania. Ponad 25% respondentów prezentuje niski poziom. W sytuacjach wymagających asertywności ponad 80% badanych charakteryzuje się przeciętnym poziomem kompetencji świadczących o umiejętności stawania w obronie własnych, uzasadnionych praw i poglądów, wyrażania w sposób nieskrępowany oraz swobodny swoich opinii i uczuć. Blisko 20% respondentów osiągnęło w tym obszarze wynik niski. W odniesieniu do drugiego problemu badawczego dotyczącego poczucia samotności, badania ujawniły, że respondenci w średnim stopniu doświadczają poczucia samotności ( $M=41$ ). W pierwszym wymiarze, dotyczącym poczucia odrzucenia, wycofania oraz braku bliskich i intymnych kontaktów z innymi ludźmi respondenci uzyskali średni wynik ( $M=22$ ), co oznacza, że w średnim stopniu odczuwają poczucie odizolowania, odrzucenia, wykluczenia, czy zerwania stosunków społecznych. W skali dotyczącej sieci społecznościowej i poczucia bycia częścią grupy badani uzyskali wynik  $M=8,9$ . Brakuje im posiadanej sieci społecznościowej czy poczucia bliskości w relacjach z innymi ludźmi w zakresie ich dostępności. Podobnie w skali dotyczącej poczucia tożsamości grupowej i powiązań z grupą społeczną wyniki oscylowały na poziomie przeciętnym  $M=9,8$ . Udzielając odpowiedzi na trzeci problem badawczy będący jednocześnie weryfikacją hipotezy, można stwierdzić, że istnieje zależność między poziomem kompetencji społecznych a poczuciem samotności. Badania wskazują, że im wyższy poziom kompetencji społecznych, tym niższe poczucie samotności. Co bez dyskusyjnie koresponduje z badaniami m.in. A. Kuczyńskiej i G. Dolińskiej-Zygmunt (2004).

W konkluzji można stwierdzić, że młodzi dorośli posiadają na poziomie przeciętnym: umiejętność wchodzenia w bliskie, intymne kontakty, odnalezienie

zienia się w sytuacjach bycia obiektem uwagi i oceny ze strony innych oraz opierania się wpływowi innych, a tym samym realizowania własnych celów. Zaskakuje to, że spośród ogółu respondentów nie było osób z wysokim poziomem kompetencji społecznych. Dotychczasowe badania omawianego zagadnienia wskazują bezspornie, że problem samotności dotknąć, i tym samym doświadczyć, może każdego z nas. W niniejszych badaniach wykazano, że doświadczają go młodzi dorośli w znacznym stopniu zarówno na gruncie emocjonalnym, jak i społecznym. Nie obce są im poczucie odrzucenia, brak poczucia bliskości w relacjach z innymi oraz brak poczucia tożsamości i więzi ze wspólnotą.

Na zakończenie warto podkreślić, że konieczne jest podejmowanie działań profilaktycznych dotyczących poczucia samotności. Problematyka ta wymaga nadania jej najwyższej rangi. Samotność odczuwana przez młodych ludzi staje się bowiem dziś normą i wymaga od nich podejmowania swoistej gry ukierunkowanej na wypełnienie pustki wewnętrznej. Istotne jest uświadomienie dorosłym znaczenia ich autentycznej obecności przy dzieciach, okazywania im wsparcia i troszczenia się o budowanie właściwej więzi. Rolą nauczycieli jest zaś wspieranie rozwoju wychowanków we wszystkich obszarach, dbanie o zaspokojenie ich potrzeb, w tym potrzeb akceptacji i przynależności do grupy, oraz tworzenie klimatu wzajemnej pomocy w rozwiązywaniu kryzysów i przezwyciężaniu samotności (Wrótniak, 2020a; 2020b). Życie w nieustannym biegu sprawia bowiem, że stopniowo tracimy umiejętność cieszenia się każdą chwilą (Gaś, 2013).

Dla pogłębienia powyższych analiz warto zaakcentować potrzebę uzupełnienia badań ilościowych o aspekt jakościowy, dotyczący m.in. opinii na temat przyczyn samotności czy możliwości poprawy kompetencji społecznych młodych dorosłych. Przedstawione powyżej badania obrazują jedynie fragment szerszych analiz empirycznych autorki dotyczących psychospołecznych korelatów poczucia samotności młodych dorosłych.

#### BIBLIOGRAFIA

- ARGYLE, M. (2002). *Psychologia stosunków międzyludzkich*. Tłum. W. Domachowski. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- BANDACH, M. (2013). Trening umiejętności społecznych jako forma podnoszenia kompetencji społecznych. *Ekonomia i Zarządzanie*, 4, 82-97.
- DiTOMMASO, E., BRENNEN-McNULTY, C., ROSS, L., BURGESS, M. (2003). Attachment styles, social skills, and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35(2), 303-312.
- DOŁĘGA, Z. (2003). *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



- DOŁĘGA, Z. (2020a), Poczucie samotności jako moderator przebiegu kryzysów sytuacyjnych, rozwojowych i egzystencjalnych. *Psychologia Rozwojowa*, 25(3), 89-99. <https://doi.org/10.4467/20843879PR.20.021.13158>
- DOŁĘGA, Z. (2020b), *Biedy i bogactwo samotności. Studium psychologiczne*. Warszawa: Difin.
- DUBAS, E. (2000). *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- GAŚ, Z. B. (2013). *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć, aby pomóc*. Lublin: Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press.
- KEPIŃSKI, A. (2003). *Poznaj siebie. Poradnik według Antoniego Kepińskiego. Samotność, lęk, depresja*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- KUCZYŃSKA, A., DOLIŃSKA-ZYGMUNT, G. (2004). Zadowolenie z kontaktów interpersonalnych oraz kompetencje społeczne a poczucie samotności. *Prace Naukowe Akademii Ekonomicznej we Wrocławiu. Nauki Humanistyczne*, 9(1055), 103-115.
- KWIATKOWSKA, M. M., ROGOZA, R., KWIATKOWSKA, K. (2018). Analysis of the psychometric properties of the Revised UCLA Loneliness Scale in a Polish adolescent sample. *Current issues in personality psychology*, 6(2), 165-170. <https://doi.org/10.5114/cipp.2017.69681>
- MASZKE, A. W. (2008). *Metody i techniki badań pedagogicznych*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- MATCZAK, A. (2007). *Kwestionariusz Kompetencji Społecznych (KKS). Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- MACZYŃSKA, E. (2022). Syndrom samotności jako groźne schorzenie społeczne. W: Instytut Pokolenia. *Raport Poczucie samotności wśród dorosłych Polaków*, (s. 5-12). [http://instytutpokolenia.pl/wp-content/uploads/2023/06/SAMOTNOSC\\_14.11.pdf](http://instytutpokolenia.pl/wp-content/uploads/2023/06/SAMOTNOSC_14.11.pdf)
- OKOŃ, W. (1998). *Nowy słownik pedagogiczny*. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.
- REMBOWSKI, J. (1992). *Samotność*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.
- RĘBISZ, S., SIKORA, I., SMOLEŃ-RĘBISZ, K. (2016). Poczucie samotności a poziom uzależnienia od internetu wśród adolescentów. *Edukacja - Technika – Informatyka*, 1(15), 90-98. <https://doi.org/10.15584/eti.2016.1.13>
- RUSSELL, D., PEPLAU, L. A., CUTRONA, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- SĘK, H. (2014). *Społeczna psychologia kliniczna*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- SMÓŁKA, P. (2008). *Kompetencje społeczne. Metody pomiaru i doskonalenia umiejętności interpersonalnych*. Kraków: Wolters Kluwer.
- SZAFRAŃSKA, K. (2017). Problematyka samotności i poczucie osamotnienia młodzieży, wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych. *Resocjalizacja Polska*, 13, 193-210. <https://doi.org/10.22432/pjsr.2017.13.13>
- WASILEWSKA-OSTROWSKA, K. (2018). Chroniczna samotność jako czynnik ryzyka zachowań auto-destrukcyjnych wśród młodzieży. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 17(3), 63-74.
- WEI, M., RUSSEL, D. W., ZAKALIK, R. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
- WEISS, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.
- WIATROWSKI, Z. (2005). *Podstawy pedagogiki pracy*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego.

- WIERZEJSKA, J. (2016). Kompetencje społeczne studentów kierunków technicznych i społecznych. *Studia Edukacyjne*, 39, 155-168.
- WRÓTNIAK, J. (2020a). Doświadczenie samotności przez młodych dorosłych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 5, 68-79. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0014.1171>
- WRÓTNIAK, J. (2020b). Samotność młodych ludzi w opinii studentów. *Horyzonty Wychowania*, 19(52), 93-104. <https://doi.org/10.35765/hw.1863>

#### KOMPETENCJE SPOŁECZNE A POCZUCIE SAMOTNOŚCI MŁODYCH DOROSŁYCH

##### STRESZCZENIE

Celem pracy było przedstawienie analizy związku poziomu kompetencji społecznych i poczucia samotności młodych dorosłych. Badaniami objęto 314 osób w przedziale wiekowym 18-33 lata. Posłużono się metodą sondażu diagnostycznego wykorzystując następujące narzędzia badawcze: Kwestionariusz Kompetencji Społecznych oraz Zrewidowaną Skalę R- UCLA. Wyniki badań wskazują na przeciętny poziom kompetencji społecznych badanych osób, gdzie łączny wynik surowy wyniósł 168,8 punktów na 240 możliwych, przy minimalnym rezultacie wynoszącym 60 punktów. Analizy pokazały, że w poszczególnych wymiarach kompetencji społecznych u zdecydowanej większości badanych wyniki plasowały się na poziomie przeciętnym. Średnia wyniku ogólnego w zakresie analiz dotyczących poczucia samotności młodych dorosłych wyniosła  $M=41$  na 80 możliwych, przy minimalnym rezultacie wynoszącym 20 punktów. W poszczególnych aspektach poczucia samotności wyniki oscylowały na poziomie niskim i przeciętnym. Analizy badań ujawniły, że zachodzi zależność istotna statystycznie między poziomem kompetencji społecznych a poczuciem samotności badanych osób, co oznacza, że wyższemu poziomowi kompetencji społecznych sprzyja niższe poczucie samotności młodych dorosłych.

**Słowa kluczowe:** poczucie samotności; kompetencje społeczne; młodzi dorośli.

#### SOCIAL COMPETENCE VS. THE SENSE OF LONELINESS IN YOUNG ADULTS

##### SUMMARY

The aim of this study was to present an analysis of the relationship between level of social competence and the sense of loneliness among young adults. The study involved 314 people aged 18–33. A diagnostic survey method was used with the following research tools: the Social Competence Questionnaire and the Revised UCLA Loneliness Scale. The results of the study indicate an average level of social competence in the surveyed persons, with the total raw score reaching 168.8 points out of 240, and a minimum score being 60 points. The analysis revealed that, in the individual dimensions of social competence, the results in the vast majority of the surveyed persons were at an average level. The mean overall score for the young adults' sense of loneliness was  $M = 41$  points out of 80, with a minimum score of 20 points. In the individual aspects of the sense of loneliness, scores revolved around a low or average level. The analysis of the survey results revealed that there was a statistically significant relationship between the level of social competence and the sense of loneliness in the surveyed persons, implying that a higher level of social competence tends to be connected with a lower sense of loneliness among young adults.

**Keywords:** sense of loneliness; social competences; young adults.