

JOANNA WRÓTNIAK

POCZUCIE SAMOTNOŚCI
A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM
PRZEZ PRZYSZŁYCH NAUCZYCIELI

WPROWADZENIE

W obecnym czasie nie mamy wątpliwości, że bezdyskusyjnie trzeba dbać o zdrowie psychiczne młodych dorosłych. Z wypowiedzi A. Mikosz wynika, że to *grupa potrzebująca wsparcia psychicznego. Nie ma jej na radarze żadnej instytucji czy organizacji prowadzących programy wsparcia*. Źródłem problemów młodych ludzi jest z jednej strony **presja oczekiwań wywierana na studentach**, z drugiej **ambicje własne młodych ludzi i ich nieumiejętność radzenia sobie z porażką, frustracją** czy z kryzysami świata zewnętrznego. Młodzi ludzie w Polsce coraz częściej doświadczają kryzysów psychicznych. Szczególnie studenci borykają się z niską samooceną, stresem, myślami samobójczymi czy zaburzeniami lękowymi, depresją, nerwicami. Pojawiają się m.in.: kryzysy w relacjach koleżeńskich, uczuciowych czy rodzinnych, dotyka ich samotność, trudności z komunikacją z rówieśnikami, problemy w rodzinie (<https://politykazdrowotna.com/artukul/zdrowie-psychiczne-studentow-jest-mocno-nadwyrezone/827929>).

Poczucie samotności może być udziałem człowieka niezależnie od wieku, płci czy zdrowia. Regularnie zmaga się z nim aż 65% osób z tzw. pokolenia Z w wieku od 13 do 28 lat (<https://www.portalsamorzadowy.pl/polityka-i-spoleczenstwo/mlodzi-ludzie-coraz-bardziej-samotni-wyniki-badan-sa-alarmujace,506635.html>).

Młody wiek jest czynnikiem ryzyka samotności (Victor i Yang, 2012; Shovestul i in., 2020). Jak pokazują badania, samotność jest problemem dla

Dr JOANNA WRÓTNIAK – Katedra Teorii Wychowania, Instytut Pedagogiki, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie; adres do korespondencji: ul. Głęboka 45, 20-612 Lublin; e-mail: joanna.wrotniak@mail.umcs.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0492-4396>.

Artykuły są objęte licencją Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 4.0 Międzynarodowe (CC BY-NC-ND 4.0)

wielu młodych ludzi, przejawia się jako deficyt bliskości i więzi lub jako poczucie braku satysfakcji z kontaktów i relacji społecznych (por. Dołęga, 2003; Szafrąńska, 2017; Wrótniak, 2020a; 2023). Mamy do czynienia z pewnym paradoksem, z jednej strony jednostka ma ogromne możliwości kontaktu i dialogu z drugim człowiekiem, co wskazywałoby na brak lub ograniczenie samotności, a z drugiej – jest w znacznym stopniu przytłoczona możliwościami otaczającego świata, co sprawia, że wciąż na wielu płaszczyznach towarzyszy jej poczucie samotności i brak zrozumienia ze strony innych osób (Charchut, 2013).

Według Dołęgi (2003, s. 18) „ludzie cierpią z powodu samotności, ponieważ doznają braku przyjemności i adaptacji (biopsychospołeczna samotność) (...), ponieważ nie mają ‘wartościowej komunikacji’ i zintegrowanego potwierdzenia znaczenia swoich relacji z innymi ludźmi (interpersonalna samotność) (...), ponieważ została zakłócona relacja jednostki z nią samą (egzystencjalna samotność)”.

Mimo że oblicza samotności najczęściej mają dwa przeciwstawne bieguny, tj. pozytywny (zob. Chałas, 2003; Dubas, 2022) i negatywny, to jednak badania pokazują, że częściej samotność niesie negatywne konsekwencje dla tych, którzy jej doświadczają (por. Wrótniak, 2020a; 2023; Dołęga, 2020a, b). Badania J. Wrótniak (2020b) ukazujące opinie badanych na temat samotności również uwypuklają jej negatywne oblicze.

Zjawisko samotności nie doczekało się dotąd jednej, powszechnej definicji, tak jak nie ma jednej obowiązującej klasyfikacji. Samotność jest konstruktem złożonym i mocno zindywidualizowanym. Najczęściej w literaturze poczucie samotności rozumiane jest jako subiektywne doświadczenie niedostatku relacji społecznych zarówno pod kątem 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, Cutrona, 1980; Dołęga, 2003; Wasilewska-Ostrowska, 2018; Dubas, 2000). Inne podejście ujmuje poczucie samotności jako wielowymiarowe psychospołeczne doświadczenie człowieka, nieprzyjemny stan emocjonalny, który polega na świadomej izolacji od innych osób. Pojawia się na skutek niezgodności pomiędzy oczekiwaniami jednostki a jej realnymi możliwościami (Dołęga, 2003; 2020a; Rembowski, 1992).

Na podstawie analizy literatury można wskazać dwa dominujące oblicza (rodzaje) samotności. Jednym z nich jest niewątpliwie samotność emocjonalna, która objawia się poczuciem braku stałej, bliskiej i intymnej relacji z drugą osobą. Jednostka jej doświadczająca, ocenia siebie jako partnera relacji społecznych w sposób negatywny oraz jest przekonana, że jej kompetencje społeczne oscylują na niskim poziomie. Drugim równie ważnym rodzajem tego stanu jest samotność społeczna. Oznacza ona brak związków społecznych i brak przynależności do

wspólnoty. Osoba jej doświadczająca ma poczucie bycia ignorowaną, niepotrzebną i niedostrzeganą przez innych (por. Weiss 1973; Dubas, 2000; Wrótniak, 2020a; 2023).

Wchodzenie w dorosłość (od 18-20 do 30-35 lat) (za: Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2024) to czas, kiedy młody człowiek ma najczęściej okazji do uczenia się, możliwości zdobywania wiedzy, rozwijania wewnętrznej motywacji i wrażliwości poznawczej. To okres najbardziej zindywidualizowany i najbardziej samotny etap życia, ponieważ w tym czasie ludzie muszą radzić sobie z wieloma nowymi zadaniami przy minimalnym wsparciu społeczeństwa. Przekonują się, że prestiż i siła zależą od umiejętności, wytrwałości, zasobów osobistych lub sieci powiązań rodzinnych.

Osoby w trakcie studiów rozwojowo znajdują się na przełomie okresu dorastania i wczesnej dorosłości i przystosowane są do bogatego życia towarzyskiego i tworzenia bliskich związków interpersonalnych (Brzezińska, 2000; Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2024).

Obok samotności, która stała się ludzką codziennością, nieodłącznie i równoległe towarzyszy każdemu człowiekowi również stres, który nasila się w obecnych czasach, pełnych niepokoju, niepewności, szybszego tempa życia i ciągle rosnących wymagań na różnych płaszczyznach oraz trudności, z jakimi przychodzi człowiekowi się mierzyć. Jak powiedział H. Selye (1969), „Jak długo będziemy żyć, tak długo nie uda nam się uniknąć stresów. Możemy jednak nauczyć się, jak minimalizować ich szkodliwe skutki” (za: Dąbska, Wołoszynek, Kowalczyk, Kozłowska, 2017, s. 28). Nasuwa się więc pytanie, jak sobie radzić ze stresem, by zachować wewnętrzną równowagę i zadowolenie? Pytanie nabiera jeszcze większej wagi w kontekście osób wiążących przyszłość z pracą jako nauczyciel czy pedagog. Skoro stresu jest coraz więcej, powinno być coraz więcej otwartości na szukanie sposobów radzenia sobie z nim.

Stres i radzenie sobie ze stresem to stany, które odgrywają ważną rolę w życiu każdego człowieka i są nieodłącznym jego elementem. Skuteczne radzenie sobie z sytuacjami trudnymi powoduje zmniejszenie stanu odczuwanego stresu, natomiast niemożność radzenia sobie w takich sytuacjach wiąże się ze zmianami w sferze emocjonalnej lub fizjologicznej, a także zaburzeniami dotyczącymi dobrostanu psychicznego, zdrowia somatycznego oraz funkcjonowania społecznego (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008).

Radzenie sobie (*coping*) ze stresem Lazarus i Folkman definiują jako „stale zmieniający się wysiłek poznawczy i behawioralny, skierowany na wymagania zewnętrzne i/lub wewnętrzne, które oceniane są przez jednostkę jako obciążające lub przekraczające jej możliwości” (Lazarus, Folkman, 1984, s. 141, za: Heszen-Niejodek, 2000, s. 476). Strategia radzenia sobie ze stresem jest to forma

zachowania, stosowana przez ludzi w celu zmiany sytuacji lub złagodzenia jej skutków, zaś styl radzenia sobie ze stresem to względnie stała, specyficzna dla danej jednostki tendencja wyznaczająca przebieg radzenia sobie ze stresem czy też typowy dla danej jednostki sposób zachowania się w sytuacjach stresowych (Heszen-Niejodek, 2000). Styl radzenia sobie ze stresem jest trwałą, osobowościową dyspozycją do zmagania się ze stresem. Jest on względnie niezależny od rodzaju sytuacji stresowej, ponieważ jest atrybutem człowieka (Heszen-Niejodek, 2000;). Lazarus i Folkman wyodrębnili dwie funkcje radzenia sobie ze stresem: instrumentalną (zadaniową, skoncentrowaną na problemie) oraz regulacyjną (skoncentrowaną na emocjach). Pierwsza funkcja koncentruje się na zadaniu i zmierza do poprawy relacji podmiotu z otoczeniem poprzez jego rozwiązanie. Obejmuje wysiłki skierowane na zmianę obiektywnej sytuacji na lepszą (Bishop, 2007; Lazarus, Folkman, 1984). Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach skupione jest wokół kontroli reakcji emocjonalnych związanych ze stresem. Głównym celem jest obniżenie napięcia i łagodzenie innych negatywnych stanów, czyli samouspokojenie (Lazarus, Folkman, 1984; Heszen-Niejodek, 1991).

Inną propozycję podają Endler i Parker (1990). Obok strategii zorientowanych problemowo i emocjonalnie jako trzecią podają unikanie. Osoby przyjmujące styl zorientowany na problem podejmują różnego rodzaju aktywności mające na celu rozwiązanie problemu lub zmianę istniejącej sytuacji stresowej za pomocą procesów poznawczych. Problem rozpatrują w kategorii zadania do rozwiązania. Poszukują informacji w celu jak najlepszego jej rozwiązania, a także posiadają umiejętność dostosowania się do funkcjonowania w zmienionych warunkach. Osoby przyjmujące styl skupiony na emocjach koncentrują się na sobie i na osobistych przeżyciach i stanach emocjonalnych. Podejmują wysiłek zmierzający do redukcji napięcia emocjonalnego, często są nieprzychylnie nastawione do problemu, co w konsekwencji może zwiększać poziom odczuwanego stresu. Styl ten charakteryzuje osoby, które wybierają myślenie życzeniowe kosztem efektywnego i racjonalnego działania, mającego na celu redukcję bodźca stresowego. Z kolei styl zorientowany na unikanie stosują osoby, które odsuwają od siebie myśli o problemie, wystrzegają się przeżywania i doświadczania sytuacji stresowej. W miejsce tego angażują się w działania zastępcze, takie jak: praca, nauka, poszukiwanie kontaktów towarzyskich (Mroczkowska, Białkowska, 2014; Strelau i in., 2005; Endler, Parker, 1990; Lazarus, Folkman, 1984).

Zwykle stres kojarzony jest z czymś trudnym i negatywnym, łączy się z różnymi negatywnymi wydarzeniami życiowymi. Może on towarzyszyć także pożądanym zdarzeniom, takim jak np. małżeństwo, przeprowadzka, rozpoczęcie

studiów, podjęcie czy zmiana pracy. Z badań przytoczonych przez Byrę i Parchomiuk (2009) wynika, że poziom stresu wzrasta wraz z przechodzeniem na kolejne etapy nauki, a jednocześnie spada jakość zdrowia psychicznego. Do czynników ważnych dla utrzymania zdrowia psychicznego człowieka należą niewątpliwie zdolności adaptacyjne i umiejętność radzenia sobie ze stresem zawodowym i egzystencjalnym. Adekwatność funkcjonalna strategii oraz umiejętność prawidłowego ich doboru zależy od ogólnej orientacji jednostki oraz od posiadanego przez nią wachlarza strategii zaradczych w swoim otoczeniu (Ratajczak, 1996).

Istnieją badania wskazujące na związek stosowania mniej efektywnych strategii radzenia sobie, tj. wycofywania się i obsesyjnego myślenia o problemie, z poczuciem samotności u młodych (Matthews i in., 2019). Jest to o tyle niebezpieczne, że poczucie samotności jest czynnikiem ryzyka dystresu, depresji i lęku (Killgore i in., 2020; Palgi i in., 2020).

Celem artykułu jest przedstawienie analizy związku poczucia samotności i stylów radzenia sobie ze stresem przez przyszłych nauczycieli. Zgodnie z metodologią badań pedagogicznych, cel ten osiągnięto poprzez odpowiedź na główny problem badawczy: Jaki jest charakter związku między poczuciem samotności a stylami radzenia sobie ze stresem badanych osób?

Z tak sformułowanego problemu głównego wynikają następujące problemy szczegółowe: Jak jest poczucie samotności badanych osób? Jakie rodzaje stylów radzenia sobie ze stresem występują u badanych osób? Czy, a jeśli tak, to jaka jest zależność pomiędzy poczuciem samotności a stylami radzenia sobie ze stresem 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: Osoby charakteryzujące się wyższym poczuciem samotności preferują styl radzenia sobie ze stresem skoncentrowany na emocjach (H1). Współczesne badania przekonują, że osoby z wyższym poczuciem samotności preferują styl skoncentrowany na emocjach (Dołęga, 2009; Bijan, 2011; Walęcka-Matyja, 2019).

CHARAKTERYSTYKA BADANEJ GRUPY

Ogółem grupę badanych stanowiło 310 studentów studiów pedagogicznych. W grupie badanych osób dominowały kobiety, co stanowiło 85,5% (265 osób), zaś grupę mężczyzn tworzyło 14,5% (45 osób). Wiek badanych zawierał się

w przedziale 18-29 lat. Średnia wieku badanych wyniosła $M=23,5$. Najwięcej badanych mieszka na wsi, co stanowi 40,3% (125 osób), duże miasto zamieszkuje 35,5% (110 osób), zaś 24,2% (75 osób) małe miasto. Najbardziej liczną grupę, tj. 95,5% (296 osób), stanowili kawalerzy/panny, 4,5% – osoby zamężne/żonate (14 osób). W większości grupę badanych stanowili respondenci pochodzący z rodzin pełnych, co stanowiło 85,8% (266 osób), zaś z rodzin niepełnych 14,2% (44 osób). Rodzeństwo jedno i więcej posiada 86,1% (267 osób), zaś grupę jedyneków reprezentowało 13,9% (43 osoby).

W celu udzielenia odpowiedzi na postawione problemy badawcze posłużono się metodą sondażu diagnostycznego i techniką ankiety. W badaniach wykorzystano następujące narzędzia: Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS) – Norman S. Endler & James D. A. Parker (2005), Zrewidowaną Skalę Samotności R-UCLA (Kwiatkowska, Rogoza, Kwiatkowska, 2018).

Do pomiaru stylów radzenia sobie ze stresem użyto Kwestionariusza Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (CISS). Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych (*Coping Inventory for Stressful Situations* – CISS) autorstwa Endlera i Parkera (1990) w polskiej adaptacji Strelaua, Jaworowskiej, Wrześniewskiego i Szczepaniaka (2005). Kwestionariusz składa się z 48 stwierdzeń na temat zachowań, które osoby mogą podejmować w stresujących sytuacjach. Badani odpowiadają na pięciostopniowej skali. Wyniki można obliczyć dla trzech skal, które przedstawiają trzy style radzenia sobie w stresujących sytuacjach: styl radzenia sobie skoncentrowany na zadaniu, emocjach i unikaniu, a także angażowanie się w czynności zastępcze i poszukiwanie kontaktów towarzyskich. Współczynniki rzetelności skal wynoszą ,78–,90, współczynnik stabilności wynosi ,73–,80. CISS może być stosowane do badania osób od 16 do 79 roku życia (Strelau i in., 2005).

Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA (Kwiatkowska, Rogoza, Kwiatkowska, 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*). Wysokie wyniki wskazują na większe poczucie odrzucenia, wycofania. Podskala druga to zerwanie więzi społecznych (*Social others*). Wysokie wyniki oznaczają brak osób, z którymi badani czują się blisko związani. Podskala trzecia – przynależność do grupy społecznej (*Belonging and affiliation*) – pozwala ocenić poziom zespolenia i przynależności do grupy. Im wyższy wynik (*Total score*), tym silniejsze poczucie samotności.

ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ WŁASNYCH

W odpowiedzi na postawione pierwsze pytanie problemowe dokonano analizy danych empirycznych uzyskanych za pomocą zrewidowanej skali samotności R-UCLA (Kwiatkowska, Rogoza, Kwiatkowska, 2018). Efekty analiz dotyczących poczucia samotności badanych zestawiono syntetycznie w poniższej tabeli.

Tabela 1. Poczucie samotności badanych osób

Skale	N ważnych	Minimum	Maksimum	Średnia	Odchylenie standardowe
Intimate others	310	10,00	40,00	21,95	6,74
Social others	310	5,00	20,00	8,86	3,35
Belonging and affiliation	310	5,00	20,00	9,77	3,12
Total score	310	20,00	77,00	40,58	11,82

Źródło: badania własne

Tabela 1 obrazuje wynik ogólny poczucia samotności badanych osób oraz wyniki, jakie respondenci uzyskali w poszczególnych wymiarach. Wyniki oscylują między 20 a 77 pkt., dla tej grupy osób, ze średnim wynikiem ogólnym (*Total score*) równym $M=40,6$ pkt. Co wskazuje, że w badanej grupie obserwuje się tendencję do przeciętnych wyników w zakresie poczucia samotności emocjonalnej i społecznej.

W pierwszej podskali, dotyczącej 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, wyniki oscylują wokół wyników przeciętnych przy większym zróżnicowaniu grupy pod kątem badanej zmiennej. Badani odczuwają poczucie odizolowania, odrzucenia, wykluczenia czy zerwania stosunków społecznych, częściej zatem odczuwają, iż ludzie są wokół nich, ale nie z nimi.

Interesujące jest to, że w podskali dotyczącej sieci społecznościowej i poczucia bycia częścią grupy (*Social others*) oraz w podskali dotyczącej poczucia braku tożsamości grupowej i powiązań z grupą społeczną (*Belonging and affiliation*) grupa wskazuje na większą jednorodność wyników, gdyż odchylenie standardowe wynosi $SD=3,35$ dla podskali drugiej oraz $SD=3,12$ dla podskali trzeciej. Średnie wyniki uzyskane przez badanych w drugiej i trzeciej podskali wyniosły następująco: $M=8,9$ pkt. i $M=9,8$ pkt., przy minimum 5 i maksimum 20 pkt. Co pokazuje, że w badanej grupie dostrzega się tendencję do niskich wyników. Innymi słowy – brak posiadanej sieci społecznościowej, z którą można się połączyć, czy poczucia bliskości w relacjach z innymi ludźmi w zakresie ich dostępności

mieści się w wynikach niskich. Podobnie wyniki oscylowały na szczeblu niskim w podskali trzeciej dotyczącej poczucia braku bycia częścią grupy czy poczucia braku powiązań z grupą społeczną. Spośród 310 badanych nie odnotowano osób, które osiągnęły wyniki wysokie (tabela 1).

W celu odpowiedzi na drugi problem badawczy dokonano analizy danych empirycznych uzyskanych z kwestionariusza badającego style radzenia sobie ze stresem (CISS). Porównanie wyników uzyskanych w poszczególnych skalach pozwala na określenie dominującego sposobu radzenia sobie ze stresem. Uzyskane efekty przedstawiono w postaci wyników surowych, jak również znormalizowanych według skali stenowej. Dane ujęte w tabeli 2 pokazują, że wyniki badanych rozłożyły się podobnie w poszczególnych skalach stylów radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Przedział punktowy w poszczególnych skalach wynosi od minimum 16 do maksimum 80 punktów. Średni wynik uzyskany przez badanych wynosił następującą dla poszczególnych skal: dla pierwszej (SSZ) – 57pkt., dla drugiej skali (SSE) – 54pkt. oraz dla trzeciej (SSU) – 51pkt. Analiza wyników w skalach pozwoliła na wyodrębnienie osób, które w takim samym stopniu przejawiają wszystkie trzy style, o czym świadczy brak istotnych różnic między wynikami w poszczególnych skalach.

Szczegółowe dane w tym aspekcie ilustruje tabela poniżej.

Tabela 2. Style radzenia sobie ze stresem badanych osób – wyniki surowe

Skala CISS	N ważnych	Minimum	Maksimum	Średnia	Odchylenie standardowe
SSZ	310	27,00	75,00	56,68	8,47
SSE	310	23,00	78,00	53,56	11,61
SSU	310	20,00	72,00	50,89	9,46
ACZ	310	9,00	37,00	24,09	5,87
PKT	310	5,00	25,00	17,49	4,10

Źródło: badania własne

Zobrazowane dane w tabeli 3 ukazują rozkład wyników w sposób zbliżony. Najwięcej, bo ponad 40%, czyli 125 badanych uzyskało wyniki przeciętne, co oznacza, że osoby te wykazują nasilenie przeciętne, bez wybitnych zdolności do radzenia sobie z trudnością w sposób zadaniowy. Wyniki wysokie uzyskało 30%, tj. 93 respondentów. Innymi słowy, osoby te odznaczają się wysoką tendencją do radzenia sobie w sytuacjach stresowych w sposób zadaniowy poprzez poznawcze przekształcenia. Poszukują informacji i tworzą możliwe rozwiązania. Podobnie, bo blisko 1/3 (29,7%, czyli 92 badanych) wykazuje niską koncentrację na zadaniu w sytuacji stresującej.

Tabela 3. Styl skoncentrowany na zadaniu badanych osób

Lp.	Skala Styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ)	N	%
1.	wyniki niskie	92	29,7
2.	wyniki przeciętne	125	40,3
3.	wyniki wysokie	93	30,0
4.	Razem	310	100,0

Źródło: badania własne

Z informacji zamieszczonych w tabeli 4 wynika, że 60% (186 osób) respondentów uzyskało wyniki wysokie, co wskazuje, że ta grupa badanych w sytuacji stresującej koncentruje się w pełni na emocjach, ma tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania. Osobom tym towarzyszy wysoki poziom złości, ponadto stres osoby te przepracowują w sposób negatywny. Są skłonne do obwiniania siebie za brak podejmowania działań prowadzących do rozwiązania sytuacji stresującej. Jak ujawniają poniższe dane, wyniki przeciętne osiągnęło 30,6% (95 osób), zaś wyniki niskie uzyskała najmniej liczna grupa – 29 ankietowanych (9,4%), co oznacza, że osoby te potrafią w sytuacji stresującej trzymać na wodzy emocje. Szczegółowe informacje na ten temat obrazuje tabela 4.

Tabela 4. Styl skoncentrowany na emocjach badanych osób

Lp.	Skala Styl skoncentrowany na emocjach (SSE)	N	%
1.	wyniki niskie	29	9,4
2.	wyniki przeciętne	95	30,6
3.	wyniki wysokie	186	60,0
4.	Razem	310	100

Źródło: badania własne

W tabeli 5 dokonano zestawienia trzeciego stylu tj. skoncentrowanego na unikaniu. Wyniki wysokie uzyskało 38,4% (119 osób), co oznacza, że osoby te w sytuacjach stresujących wystrzegają się myślenia, przeżywania i doświadczania tej sytuacji. Podobna grupa, tj. 39,4% respondentów, osiągnęła wyniki przeciętne. Poniższa tabela zawiera szczegółowe dane.

Tabela 5. Styl skoncentrowany na unikaniu badanych osób

Lp.	Skala Styl skoncentrowany na unikaniu (SSU)	N	%
1.	wyniki niskie	69	22,3
2.	wyniki przeciętne	122	39,4
3.	wyniki wysokie	119	38,4
4.	Razem	310	100

Źródło: badania własne

Wyniki uzyskane na skali stylu skoncentrowanego na unikaniu w postaci angażowania się w czynności zastępcze zawiera tabela 6. Na podstawie poniższych danych można stwierdzić, że ponad 44% badanych (137 osób) osiągnęło wyniki wysokie, wybierając w sytuacji stresowej angażowanie się w czynności zastępcze w postaci oglądania telewizji, robienia zakupów, zaangażowania się w pracę. Wyniki niskie uzyskało 14,5% ankietowanych, co oznacza, że ta grupa badanych rzadko podejmuje czynności zastępcze w sytuacjach stresujących.

Tabela 6. Styl skoncentrowany na unikaniu w formie angażowania się w czynności zastępcze badanych osób

Lp.	Angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ)	N	%
1.	wyniki niskie	45	14,5
2.	wyniki przeciętne	128	41,3
3.	wyniki wysokie	137	44,2
4.	Razem	310	100

Źródło: badania własne

W tabeli 7 dokonano zestawienia uzyskanych wyników badanych osób w odniesieniu do stylu skoncentrowanego na unikaniu w postaci poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT). Najwięcej respondentów, tj. 41,3% (128 osób), uzyskało wyniki niskie, co oznacza, że najliczniejsza grupa ma trudności w poszukiwaniu kontaktów z innymi ludźmi i tym samym nie wykazuje potrzeby dzielenia się swoimi trudnościami z drugą osobą. Z kolei 34,5% (107 badanych) zadeklarowało tą formę, osiągając wyniki przeciętne, jedynie 24,2% (75 osób) osiągnęło wyniki wysokie.

Tabela 7. Styl skoncentrowany na unikaniu
w formie poszukiwania kontaktów towarzyskich badanych osób

Lp.	Poszukiwanie kontaktów towarzyskich (PKT)	N	%
1.	wyniki niskie	128	41,3
2.	wyniki przeciętne	107	34,5
3.	wyniki wysokie	75	24,2
4.	Razem	310	100

Źródło: badania własne

Reasumując, w opisywanej grupie mamy do czynienia najczęściej ze stylem skoncentrowanym na emocjach (SSE), co potwierdzają uzyskane przez badanych wyniki wysokie (60%). Oznacza to, że osoby te podejmują strategie polegające głównie na przeżywaniu i próbach rozładowania emocji. Może to być martwienie się różnymi sprawami, ale też fantazjowanie czy myślenie życzeniowe. Na drugim miejscu uplasował się styl skoncentrowany na unikaniu (SSU), gdzie 38,4% respondentów uzyskało wyniki wysokie. Osoby preferujące ten styl reagowania starają się unikać myślenia o problemie będącym źródłem stresu. Strategie, jakie wiążą się z tym stylem, polegają przede wszystkim na zajmowaniu czymś swojej uwagi i odwracaniu jej od myślenia o problemie i jego konsekwencjach. Nie pomaga on ani w rozwiązaniu problemu, ani też w poradzeniu sobie z pojawiającymi się w związku z nim emocjami. W odniesieniu do dwóch form stylu skoncentrowanego na unikaniu częściej preferowane było przez badanych angażowanie się w czynności zastępcze (ACZ) – co potwierdzają wyniki wysokie u 44,2% respondentów. Natomiast w obrębie drugiej formy tego stylu, czyli poszukiwania kontaktów towarzyskich (PKT), najwięcej badanych osiągnęło wyniki niskie (41,3%). Na trzecim miejscu znalazł się styl skoncentrowany na zadaniu (SSZ), o czym świadczą wyniki wysokie wśród 30% badanych. Jest on uznawany za najbardziej pożądanym, ponieważ osoby preferujące go, doświadczając stresu, starają się przede wszystkim zidentyfikować problem będący jego źródłem, a następnie podejmują działania zmierzające do rozwiązania tego problemu.

Na podstawie powyższego warto podkreślić, że nie wyłonił się dominujący styl radzenia sobie w sytuacjach stresowych. Wyniki rozłożyły się podobnie. Niemniej jednak to styl skoncentrowany na emocjach preferowany był najczęściej (60% badanych).

Kolejnym krokiem badawczym było sprawdzenie charakteru zależności pomiędzy badanymi zmiennymi, tj. poczuciem samotności i stylami radzenia sobie w sytuacjach stresowych, oraz próba odpowiedzi na trzeci postawiony problem badawczy. Szczegółowe dane w tym aspekcie przedstawia tabela 8.

Tabela 8. Współczynnik korelacji r-Pearsona między poczuciem samotności a stylami radzenia sobie ze stresem badanych osób

Zrewidowana Skala Samotności R-UCLA	Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych (CISS)				
	(SSZ)	(SSE)	(SSU)	(ACZ)	(PKT)
Intimate others	-,177**	,417**	-,155**	,082	-,453**
Social others	-,275**	,263**	-,176**	,035	-,423**
Belonging and affiliation	-,246**	,262**	-,225**	,015	-,435**
Total score	-,243**	,381**	-,198**	,061	-,493**

Źródło: opracowanie własne

** Korelacja istotna na poziomie 0.01 (dwustronnie).

* Korelacja istotna na poziomie 0.05 (dwustronnie).

Na podstawie powyższych danych zawartych w tabeli 8 wynika, że silniejszemu poczuciu odrzucenia i wycofania towarzyszy niższa umiejętność koncentrowania się na zadaniach w sytuacjach stresowych. Osoby odczuwające poczucie wykluczenia charakteryzują się niską skłonnością do unikania myślenia, przeżywania czy doświadczenia sytuacji obciążającej. Nieprzyjemne uczucie samotności towarzyszy trudnościom w poszukiwaniu kontaktów towarzyskich. Poczucie wykluczenia i wycofania zwiększa w sytuacjach trudnych tendencję do koncentracji na sobie i na własnych przeżyciach emocjonalnych, takich jak złość, poczucie winy, napięcie. Osoby te podejmują działania, których celem jest obniżenie napięcia emocjonalnego, stosując niekiedy mało efektywne strategie, jak np. myślenie życzeniowe i fantazjowanie.

Osobom odczuwającym brak posiadanej sieci społecznościowej oraz brak kontaktu z bliskimi lub zaufanymi osobami towarzyszy większa trudność do podejmowania wysiłków zmierzających do rozwiązania problemu. Brak poczucia bliskości w relacjach z innymi ludźmi, szczególnie w zakresie ich dostępności, powoduje, że osoby mają większe trudności do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczenia sytuacji stresowej. Nieposiadanie społecznej sieci zaufanych osób utrudnia poszukiwanie kontaktu z innymi ludźmi. Brak

osób, z którymi można się połączyć, którzy kształtują poczucie bezpieczeństwa i wsparcia, wzmacnia tendencję do skupiania się na sobie i własnych emocjach. Osoby stają się skłonne do obwiniania siebie za trudną sytuację i finalny brak jej rozwiązania oraz wykazują większą tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania.

Silniejszemu poczuciu braku tożsamości grupowej towarzyszy niższy nacisk na zadanie lub planowanie rozwiązania problemu w trudnej dla jednostki sytuacji. Poczucie słabych powiązań z grupą społeczną łączy się z niską zdolnością do unikania myślenia o sytuacji trudnej, jej przeżywania i doświadczania. Poczuciu bycia bardziej jednostką niż częścią grupy towarzyszy trudność w poszukiwaniu kontaktu z drugą osobą bądź osobami. Brak tożsamości grupowej i poczucia bycia jej częścią zwiększa koncentrację jednostki na własnych stanach emocjonalnych, jak złość, poczucie winy i napięcie w celu zmniejszenia poziomu tych stanów w sytuacji stresowej. A to w konsekwencji może powiększać poczucie stresu, powodować wzrost napięcia lub przygnębienie.

Korelacja między doświadczaniem poczucia samotności w poszczególnych podskalach oraz w obrębie wyniku ogólnego a zaangażowaniem się w czynności zastępcze wykazuje tendencje w populacji, ale wyniki nie są istotne statystycznie.

Wyższemu poczuciu samotności w aspekcie emocjonalnym i społecznym towarzyszy niższa umiejętność do podejmowania wysiłku zmierzającego do rozwiązania danego problemu poprzez poznawcze przekształcenie lub próbę zmiany danej sytuacji. Ponadto towarzyszy mu mniejsza skłonność do unikania myślenia, przeżywania sytuacji obciążającej oraz niższa umiejętność nawiązywania kontaktów z ludźmi. Wyższe poczucie samotności zwiększa tendencję do koncentracji na sobie i swoich emocjach w sytuacji stresowej oraz tendencję do myślenia życzeniowego i fantazjowania. Innymi słowy, gdy poczucie samotności staje się poważnym problemem, koncentracja na stanach intrapsychicznych, w szczególności na negatywnych emocjach w obliczu przeżywanego stresu, nie tylko utrudnia bieżące radzenie sobie z aktualną trudną sytuacją, ale w ciągu dłuższego czasu może prowadzić do negatywnej autoweryfikacji, wynikającej z ogólnych mechanizmów uzyskiwania spójnego obrazu siebie (zob. Dołęga, 2003; 2009). Styl radzenia sobie skoncentrowany na emocjach ujmowany jest przez Endler i Parker (1990) jako nieadaptacyjne zachowania wynikające ze skupienia się na sobie i własnych negatywnych emocjach: złości, napięciu, poczuciu winy (Stasiorowska, Rydz, 2022).

Konkludując, osoby wybierające styl skoncentrowany na emocjach mają tendencję do nadmiernego przeżywania niepowodzeń i negatywnych emocji w kontekście sytuacji stresujących i trudnych. Jego przewlekłe stosowanie,

szczególne przez osoby odczuwające samotność, może skutkować zwiększoną podatnością jednostek na zaburzenia emocjonalne oraz lękowe. Jak wynika z powyższych analiz, jednostki odczuwające samotność z sytuacjami stresującymi radzą sobie w sposób nieadaptacyjny (emocjonalny). Dodatkowym obciążeniem i jednocześnie utrudnieniem w tej specyficznej grupie są deficyty w zakresie kompetencji społecznych, co potwierdzają przeprowadzone przez Wrótniak (2023) badania na grupie 314 młodych dorosłych. Analiza wyników ujawniła, że młodzi dorośli odczuwający samotność odznaczają się obniżonym poziomem kompetencji społecznych. Na poziomie przeciętnym radzą sobie w sytuacjach wymagających nawiązywania głębszych, intymnych relacji z innymi ludźmi (90%). Blisko 75% badanych w sposób jedynie przeciętny wykazuje się możliwościami funkcjonowania społecznego, a zwłaszcza wywieraniem wpływu, publicznymi wystąpieniami i negocjowaniem. Ponad 80% badanych charakteryzuje się przeciętnym poziomem kompetencji świadczących o umiejętności stawania w obronie własnych, uzasadnionych praw i poglądów oraz wyrażania w sposób nieskrępowany swoich opinii i uczuć.

DYSKUSJA WYNIKÓW I WNIOSKI KOŃCOWE

Przeprowadzone analizy potwierdzają założoną hipotezę o związku poczucia samotności z preferowanym stylem radzenia sobie ze stresem, tj. stylem skoncentrowanym na emocjach. Oznacza to, że badani w obliczu odczuwanej samotności częściej mają tendencję do koncentrowania się na sobie i swoich stanach emocjonalnych. Styl ten może również sprzyjać wzrostowi przygnębienia, co w konsekwencji nasila poczucie samotności. Przeważający styl emocjonalnego podejścia do sytuacji stresowej (gdzie emocje zyskują pierwszeństwo nad podejściem racjonalnym) można wyjaśnić brakiem doświadczenia życiowego oraz wypracowanego sposobu reagowania w tych sytuacjach.

W badaniach Wałęckiej-Matyji (2019) potwierdzono podobne zależności. Wykazały one, że osoby, które preferowały styl skoncentrowany na emocjach, również charakteryzowały się wyższym poczuciem samotności. Badania Bijan (2011) prowadzone na grupie młodzieży studiującej pokazują, że młodzież osamotniona preferuje emocjonalne sposoby radzenia sobie ze stresem. Natomiast młodzież o niskim poziomie poczucia osamotnienia wybiera aktywne strategie radzenia sobie ze stresem.

Z badań ankietowych prowadzonych przez Huber (2010) na grupie osób w wieku 16-24 lata wynika, że badani prezentowali najczęściej styl skoncentrowany

na emocjach (32%). Podobne wnioski odnajdujemy w badaniach Bodnar (2022) na grupie 100 osób w wieku 30-50 lat, które pokazują, że menadżerowie z niższą satysfakcją życiową częściej stosują styl skoncentrowany na emocjach oraz styl skoncentrowany na unikaniu w radzeniu sobie ze stresem. Z badań Dołęgi (2009) na grupie 158 uczniów w wieku 13-15 lat wynika, że samotność skłania uczniów, niezależnie od wieku i płci, do sięgania najczęściej po strategie skoncentrowane na emocjach. Badania Strelaua, Jaworowskiej, Wrześniewskiego i Szczepaniaka (2005) wykazały natomiast pewne zróżnicowanie w zakresie wzajemnych zależności pomiędzy radzeniem sobie ze stresem a osobowością. Z przeprowadzonych przez nich badań najbardziej klarowna okazała się zależność pomiędzy stylem skoncentrowanym na emocjach a neurotycznością (Siudem, 2008). Z kolei badania podłużne z udziałem osób młodych wykazały, że niski poziom poczucia własnej skuteczności w relacjach społecznych wiąże się z poczuciem samotności i depresją (Wei, Russel, Zakalik, 2005). Samotność stanowi bowiem ryzyko dla przedwczesnej śmierci oraz zdrowia psychicznego i fizycznego, dlatego powinna być ściśle monitorowana, najlepiej w połączeniu ze wspieraniem młodych ludzi, wyszczególnieniem potencjalnych czynników ryzyka oraz czynników chroniących (Ernst et al., 2022). Samotność obecnie staje się głównym tematem zdrowia publicznego, szczególnie ze względu na jej poważny wpływ na długowieczność, zdrowie psychiczne i fizyczne oraz dobrostan (Ernst et al., 2022). Problem samotności i dotycząca młodych ludzi jego siła nabiera szczególnego znaczenia w kontekście stresujących i trudnych sytuacji, z jakimi młode pokolenie musi się mierzyć. We współczesnym świecie zadania stawiane jednostce przez otoczenie często przekraczają jej możliwości, dodatkowo dołączają się tzw. stresory uniwersalne, jak np. presja czasu, wypadki losowe, zmiana pracy, które determinują wiele niekorzystnych zmian w sferze emocjonalnej, fizjologicznej i behawioralnej człowieka. Poszukiwanie efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, a także stosowanie strategii zaradczych, niedopuszczających do rozwinięcia się reakcji stresowej, stanowią interesujący i pożądaną aspekt badań naukowych.

Młodzi ludzie nie radzą sobie z trudnościami, ich zdrowie psychiczne jest mocno zagrożone. Niepokoić może również fakt, że grupę badawczą *prezentującą powyższe wyniki* stanowili przyszli nauczyciele, którzy, jeśli przyszłość będą wiązać z kierunkiem pedagogicznym, będą zobligowani do udzielania pomocy i wsparcia młodszemu pokoleniu. Konieczne staje się zatem podejmowanie działań profilaktycznych i wspierających, by zadbać w szczególności o ich zdrowie psychiczne, z którym niewątpliwie łączy się m.in.: samotność i stres.

Konkludując, warto przywołać słowa Zbigniewa Lwa-Starowicza, który zwrócił uwagę na fakt, że elementy wiedzy o profilaktyce zdrowia psychicznego czy

o higienie psychicznej nie są elementem programów nauczania na żadnym etapie procesu edukacyjnego. Psychiatra podkreśla, że „należałoby się zastanowić nad wprowadzeniem do szkół takich treści, które nauczą młodych ludzi radzenia sobie ze stanami napięcia, rozpoznawania emocji, wyrażania i rozładowywania ich, a wreszcie korzystania z pomocy specjalistycznej w razie potrzeby bez stygmatyzacji społecznej” (https://perspektywy.pl/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=8769:trzeba-zadbac-o-zdrowie-psychiczne-studentow&catid=24&Itemid=119).

Powyższych wyników nie można generalizować ze względu na niewielką liczebnie grupę badawczą. Natomiast to, co warto podkreślić, co powinno otwierać oczy, zwiększać czujność nauczycieli w szkołach czy na uczelniach, to fakt, że powiększa się niewątpliwie grono ludzi samotnych tak w środowisku szkolnym, jak i akademickim (por. Wrótniak, 2018a,b; 2020a; 2023). Badania być może ujawniły nowe zjawisko społeczne, które wymaga pogłębionych badań o charakterze jakościowym. Nabyte bowiem w okresie izolacji społecznej COVID-19 tendencje lękowe utrwaliły się i jest to niepokojące. Przybywa osób samotnych, nieradzących sobie z trudnymi sytuacjami.

BIBLIOGRAFIA

- BISHOP, G.D. (2007). *Psychologia zdrowia. Zintegrowany umysł i ciało*. Wrocław: Wydawnictwo Astrum.
- BODNAR, M. (2022). *Style radzenia sobie ze stresem a satysfakcja z życia wśród menadżerów*. Praca magisterska. <http://dspace.wsb-nlu.edu.pl/handle/11199/10628>
- BRZEZIŃSKA, A.I., APPELT, K., ZIÓŁKOWSKA, B. (2024). *Psychologia rozwojowa*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne GWP.
- BRZEZIŃSKA, A.I. (2000). *Spoleczna psychologia rozwoju*. Warszawa: Scholar.
- BYRA, S., PARCHOMIUK, M. (2009). *Osobowościowe i społeczne uwarunkowania radzenia sobie ze stresem przez studentów pierwszego roku*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- CHAŁAS, K. (2003). Samotność a osiągnięcia edukacyjne wychowanka. W: A. Karpińska (red.), *U podstaw dialogu o edukacji* (s. 181-196). Białystok: Trans Humana.
- CHARCHUT, D. (2013). Samotność – interdyscyplinarny przegląd definicji. W: J. Zimny (red.), *Samotność rzeczywistość czy fikcja?* (s. 11-22). Stalowa Wola: Eikon Plus.
- DĄBSKA, O., WOŁOSZYNEK, E., KOWALCZYK, A., KOZŁOWSKA, E. (2017). Sposoby radzenia sobie ze stresem – badanie ankietowe studentów wybranych szkół wyższych z Lublina. *Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne*, 26(1), 27-34. DOI 10.17219/pzp/64695
- DOŁĘGA, Z. (2003). *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- DOŁĘGA, Z. (2009). Poczucie samotności a sposoby radzenia sobie w sytuacjach szkolnych w kontekście autodestruktywności. W: Z. Dołęga, M. John-Borys (red.), *Zdrowie psychiczne uczniów – różne konteksty i odniesienia* (s. 154-181). Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.

- DOŁĘGA, Z. (2020a). Poczucie samotności jako moderator przebiegu kryzysów sytuacyjnych, rozwojowych i egzystencjalnych. *Psychologia Rozwojowa*, 25(3), 89-99.
- 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.
- DUBAS, E. (2022). Uczenie się samotności na przedprożu dorosłości. Przyczynek do zrównoważonego rozumienia samotności. *Edukacja Dorosłych*, 87(2), 23-43. <http://dx.doi.org/10.12775/ED.2022.012>
- ENDLER, N.S., PARKER J.D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854. <http://doi:10.1037/0022-3514.58.5.844>
- ERNST, M., NIEDERER, D., WERNER, A.M., CZAJA, S.J., MIKTON, Ch., ONG, A.D., ROSEN, T., BRÄHLER, E., BEUTEL, M.E. (2022). Loneliness Before and During the COVID-19 Pandemic: A
- HESZEN-NIEJODEK I. (2000). Teorie stresu psychologicznego i radzenia sobie. W: J. Strelau (red.), *Psychologia. Jednostka w społeczeństwie i elementy psychologii stosowanej* (s. 465- 492). Gdańsk: GWP.
- HESZEN-NIEJODEK, I. (1991). Radzenie sobie z konfrontacją stresową (wybrane zagadnienia). *Nowiny Psychologiczne*, nr 1-2, 13-26.
- HUBER, L. (2010). Style adaptacyjne do sytuacji stresowych w różnych grupach wiekowych a choroby cywilizacyjne XXI wieku. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 91(2), 268-275.
- KILLGORE W. D., CLOONEN S. A., TAYLOR E. C., DAILEY N. S. (2020). Loneliness: a signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research*, 290: 113117. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113117>
- 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.
- LAZARUS R.S., FOLKMAN, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Nowy Jork: Springer Publishing Company.
- MASZKE, A.W. (2008). *Metody i techniki badań pedagogicznych*. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego.
- MATTHEWS, T., DANESE, A., CASPI, A., FISHER, H., GOLDMAN-MELLOR, S., KEPA, A., MOFFITT, T.E., ODGERS, C. L., ARSENEAULT, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268-277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- MROCZKOWSKA, D., BIAŁKOWSKA, J. (2014). Style radzenia sobie ze stresem jako zmienne determinujące jakość życia młodych dorosłych. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 20(3), 265-269.
- OGIŃSKA-BULIK, N., JUCZYŃSKI, Z. (2008). Osobowość. Stres a zdrowie. Warszawa: Difin.
- PALGI, Y., SHRIRA, A., RING, L., BODNER, E., AVIDOR, S., BERGMAN, Y., COHEN-FRIDEL, S., KEISARI, S., HOFFMAN, Y. (2020). The loneliness pandemic: loneliness and other concomitants of depression, anxiety and their comorbidity during the COVID-19 outbreak. *Journal of Affective Disorders*, 275, 109-111. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.036>
- RATAJCZAK, Z. (1996). Stres – radzenie sobie – koszty psychologiczne. W: I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, *Człowiek w sytuacji stresu: problemy teoretyczne i metodologiczne* (s. 65-87). Katowice: Wydawnictwo UŚ.
- REMBOWSKI, J. (1992). *Samotność*. Gdańsk: Wydawnictwo Uniwersytetu Gdańskiego.

- RUSSELL, D., PEPLAU, L.A., CUTRONA, C.E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- SHOVESTUL, B., HAN, J., GERMINE, L., DODELL-FEDER (2020). Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *Plos ONE*, 15(2): e0229087. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229087>
- SIUDEM, A. (2008). Style radzenia sobie ze stresem a wybrane cechy osobowości. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia Sectio J*, 21: 29-38. DOI: 10.2478/v10073-008-003-1
- STASIOROWSKA, M., RYDZ, E. (2022). Samowspółczucie a style radzenia sobie ze stresem i samostygmatyzacja związana z poszukiwaniem pomocy psychologicznej u adolescentów. *Polskie Forum Psychologiczne*, 27(2), 182-201. DOI: 10.34767/PFP.2022.02.03
- STRELAU, J., JAWOROWSKA, A., WRZEŚNIEWSKI, K., SZCZEPANIAK, P. (2005). Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach stresowych CISS. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- SZAFRAŃSKA, K. (2017). Problematyka samotności i poczucie osamotnienia młodzieży, wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych. *Resocjalizacja Polska*, 13, 193-210.
- VICTOR, C. R., YANG, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 85-104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
- WAŁECKA-MATYJA, K. (2019). Loneliness and coping with stress in people raised as only children and people with siblings in early adulthood. *Fides et Ratio* 1(37), 137-157.
- WASILEWSKA-OSTROWSKA, K. (2018). Chroniczna samotność jako czynnik ryzyka zachowań autodestrukcyjnych 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.
- WEISS, R.S., (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press.
- WRÓTNIAK, J. (2018a). Poczucie samotności uczniów szkoły wiejskiej. *Edukacja – Technika – Informatyka*, 25(3), 281-286. DOI: 10.15584/eti.2018.3.40
- WRÓTNIAK, J. (2018b). Poczucie samotności młodzieży w dobie portali społecznościowych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 573(8), 51-59. DOI: 10.5604/01.3001.0012.7473
- WRÓTNIAK, J. (2020a). Doświadczenie samotności przez młodych dorosłych. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 590(5), 68-79. DOI:10.5604/01.3001.0014.1171
- WRÓTNIAK, J. (2020b). Samotność młodych ludzi w opinii studentów. *Horyzonty Wychowania*, 19(52), 93-104.
- WRÓTNIAK, J. (2023). Kompetencje społeczne a poczucie samotności młodych dorosłych. *Roczniki Pedagogiczne*, 15(51)(4), 189-206. DOI:10.18290/rped23154.11

POCZUCIE SAMOTNOŚCI A STYLE RADZENIA SOBIE ZE STRESEM
PRZEZ PRZYSZŁYCH NAUCZYCIELI

STRESZCZENIE

Celem pracy było przedstawienie analizy związku poczucia samotności i stylów radzenia sobie ze stresem przez przyszłych nauczycieli. Badaniami objęto 310 osób w przedziale wiekowym 18 – 29 lat. Posłużono się metodą sondażu diagnostycznego wykorzystując następujące narzędzia badawcze: Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych oraz Zrewidowaną Skalę Samotności R – UCLA. Analiza danych dotyczących poczucia samotności ujawniła, że średni wynik ogólny wśród badanych wyniósł $M=40,6$ pkt. Zarówno poczucie samotności w wymiarze ogólnym jak i w poszczególnych podskalach oscylowało wokół wartości przeciętnych. W odniesieniu do analizy danych dotyczących stylów radzenia sobie ze stresem wyniki rozłożyły się podobnie w poszczególnych skalach. Najbardziej preferowanym stylem radzenia sobie ze stresem przez badane osoby okazał się styl skoncentrowany na emocjach, co potwierdzają uzyskane przez 60% respondentów wyniki wysokie w tym aspekcie. Na drugim miejscu uplasował się styl skoncentrowany na unikaniu (38,4%), na trzecim zaś styl skoncentrowany na zadaniach (30%). Przeprowadzone analizy wykazały, że zachodzi zależność istotna statystycznie między poczuciem samotności a stylami radzenia sobie ze stresem wśród badanych osób.

Słowa kluczowe: poczucie samotności, stres, style radzenia sobie ze stresem, przyszli nauczyciele.

THE SENSE OF LONELINESS AND COPING STYLES
OF FUTURE TEACHERS

SUMMARY

The purpose of this study was to analyse the relationship between the sense of loneliness and coping styles of future teachers. The study involved 310 people aged between 18 and 29. A diagnostic survey method was used involving the following research tools: the Coping Inventory for Stressful Situations and the Revised Loneliness Scale R – UCLA. The analysis of data regarding the sense of loneliness revealed that the mean total score among the respondents was $M = 40.6$. The sense of loneliness, both in the overall dimension and the individual subscales, revolved around the mean values. With regard to the analysis of data on coping styles, the results were distributed evenly across the scales. The emotion-oriented coping style was the style most preferred by the respondents, as confirmed by the high scores obtained by 60% of the respondents in this aspect. This was followed by the avoidance coping style (38.4%), and the task-oriented coping style (30%). The conducted analyses revealed a statistically significant relationship between the sense of loneliness and coping styles among the respondents.

Keywords: sense of loneliness, stress, coping styles, future teachers.