



Formy okazywania miłości w relacjach z najbliższymi osobami a poczucie samotności u młodych dorosłych

Forms of showing love in relationships with loved ones versus feelings of loneliness in young adults

Maria Ryś^a, Felicity Agwu Kalu^b, Katarzyna Seroczyńska^c, Urszula Tataj-Puzyna^d

^a Dr hab. Maria Ryś, prof. ucz., <https://orcid.org/0000-0003-4287-1261>

^b Dr Felicity Agwu Kalu, <https://orcid.org/0000-0002-2675-886X>, Queen's University Belfast, Irlandia Północna

^c Mgr Katarzyna Seroczyńska, <https://orcid.org/0000-0002-0314-4742>

^d Dr Urszula Tataj-Puzyna, <https://orcid.org/0000-0001-9800-3434>, Zakład Położnictwa, Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego

¹ Instytut Psychologii, WFCH, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

Abstrakt: Doświadczenie miłości oraz bliskie relacje to jeden z najważniejszych aspektów życia człowieka. W znacznym stopniu swoje istnienie człowiek definiuje w odniesieniu do innych osób, tworząc i podtrzymując zróżnicowane związki i relacje międzypersonalne. W tworzeniu prawidłowych relacji interpersonalnych istotną rolę odgrywa poczucie bycia kochanym przez najbliższe osoby. W procesie tym ważną jest zgodność oczekiwanych i otrzymywanych form przekazu miłości. Celem badania była weryfikacja założenia o istnieniu zależności między formami okazywania miłości a poczuciem samotności w grupie młodych dorosłych. **Metody:** W badaniu zastosowano Kwestionariusz Formy Ekspresji Miłości (FOREM), autorstwa M. Ryś i współpracowników oraz Skalę Samotności R-UCLA, polską adaptację narzędzia Russella, Peplaua i Cutrony, opracowaną przez M. Kwiatkowską, R. Rogożę oraz K. Kwiatkowską. Badania młodych dorosłych zostały przeprowadzone internetowo. W badaniu wzięły udział 73 kobiety oraz 73 mężczyzn. Najmłodsza osoba badana była w wieku 18 lat, najstarsza w wieku 34 lat (Maks. = 34). Średni wiek osób badanych wyniósł niecałe 24 lata ($M = 23,99$). **Wyniki:** Wyniki analizy korelacji z użyciem współczynnika Tau-b Kendalla okazały się istotne statystycznie w przypadku związków wszystkich podskal poczucia samotności oraz wyniku ogólnego tej zmiennej, z rozbieżnością pomiędzy oczekiwaną a otrzymywaną formą miłości w zakresie pomocy oraz czasu. Wszystkie istotne statystycznie korelacje były dodatnie, co oznacza, że im większa jest rozbieżność pomiędzy oczekiwaną a otrzymywaną formą miłości, tym wyższe jest poczucie samotności. Najsilniejszą istotną statystycznie zależnością okazała się korelacja wymiaru pomoc z wymiarem belonging and affiliation ($\text{Tau-b} = 0,247$; $p < 0,01$). Najslabszą zaś – korelacja wymiaru czas z wymiarem social others ($\text{Tau-b} = 0,131$; $p < 0,05$). **Wnioski:** Wyniki badań wskazują na to, że młodzi dorośli nie doświadczają miłości w oczekiwanych formach dotyczących czulego dotyku, pomocy ze strony drugiej osoby oraz poświęcanego im czasu. Im większa jest rozbieżność pomiędzy oczekiwaną a otrzymywaną formą miłości, tym wyższe jest poczucie samotności młodych dorosłych.

Słowa kluczowe: młodzi dorośli; relacje; poczucie samotności; miłość

Abstract: Since the experience of love and close relationships is one of the most important aspects of human life, man defines his existence by diverse relationships. The congruence of expected and received forms of love transmission is important. This study verifies whether there is a relationship between the forms of showing love and the sense of loneliness in a group of young adults. **Methods:** The study used the Forms of Expressions of Love Questionnaire (FOREM) designed by M. Ryś and colleagues, and the R-UCLA Loneliness Scale, a Polish adaptation of Russell, Peplau and Cutrona's tool, developed by M. Kwiatkowska, R. Rogoza and K. Kwiatkowska. The survey with the participation of 73 women and 73 men was conducted online. The youngest person was 18 years old, and the oldest – 34 (Max = 34). The average age of the subjects was just under 24 ($M = 23,99$). **Results:** The results of correlation analysis with the application of Kendall's Tau-b coefficient proved to be statistically significant for the associations of all subscales of feelings of loneliness and the overall score of this variable, with the discrepancy between expected and received forms of love in terms of help and time. All statistically significant correlations were positive, meaning that the greater the discrepancy between the expected and received form of love, the higher the sense of loneliness. The strongest statistically significant correlation was that of the dimension of help with the dimensions of belonging and affiliation ($\text{Tau-b} = 0,247$; $p < 0,01$) while the weakest was the correlation of the dimension of time with the dimension of social others ($\text{Tau-b} = 0,131$; $p < 0,05$). **Conclusions:** The results of the study indicate that young adults do not experience love in the expected forms regarding affectionate touch, help from the other person and time devoted to them. The greater the discrepancy between the expected and received forms of love, the higher the feelings of loneliness among young adults.

Keywords: young adults; relationships; sense of loneliness; love

Wprowadzenie

Problem odczuwania samotności dotyka dzisiaj coraz więcej osób, nie tylko starszych, schorowanych, ale także ludzi w sile wieku, ludzi młodych. Jako przy-

czyni wskazuje się przede wszystkim: rozluźnienie więzi rodzinnych, kłótnie i konflikty w rodzinie, brak więzi społecznych, brak zaspokojenia podsta-

wowych potrzeb, takich jak potrzeba miłości, akceptacji, kontaktu, przynależności, obniżone poczucie własnej wartości, które utrudnia relacje z innymi, wycofywanie się kontaktów, jako forma obrony przed możliwym odrzuceniem (por. np. Bangee, Harris, Bridges, Rotenberg, Qualter, 2014; Gardiner, Geldenhuys, Gott, 2016; Harris, Qualter, Robinson, 2013; Krupa, 2013; Junttila, Vauras, 2009; Madsen, Holstein, Damsgaard, Rayce, Jespersen, Due, 2019; Norona, Tregubenko, Boiangiu, Levy, Scharf, Welsh, Shulman, 2017; Nowland, Talbot, Qualter, 2018; ONS, 2018; Rys, 2020a i b, Rys, Tataj-Puzyna, 2022).

Podkreśla się także, że przyczyną samotności może być także nadmierne zaangażowanie w zdobywcze technologiczne, ucieczka w wirtualny świat, model stylu życia i kultury preferujący indywidualny sukces i konsumpcję, czy też negatywny wpływ pracy w nadgodzinach. Ważną przyczyną wzrastającego osamotnienia stała się marginalizacja życia religijnego, migracje, emigracje, czy też różnego typu konflikty społeczne, międzynarodowe, lub wojny itp. (por. np. Dubas, 2006, Krupa, 2013).

Analizując problem przeciwdziałania poczuciu osamotnienia coraz częściej zwraca się uwagę na relacje międzyludzkie, szczególnie te, dzięki którym człowiek odczuwa, że jest kimś kochanym (por. np. Karbowa, 2012; Rys, Tataj-Puzyna, 2021).

Prawidłowe więzi z najbliższymi mogą określać istotne aspekty obrazu siebie, innych ludzi, czy relacji interpersonalnych w ogóle (por. np. Oleś, 2006; Ołdakowska-Jedynak, Rys, Sztajerwald, 2021; Rembowski, 1992; Rys, Greszta, Śledź, 2020).

1. Teoretyczne wprowadzenie do badań

1.1. Miłość i formy ekspresji miłości

1.1.1. Koncepcje definicyjnego ujmowania miłości

Doświadczenie miłości oraz bliskie relacje to jeden z najważniejszych aspektów życia człowieka. Na przestrzeni lat, wielu badaczy poddawało ten temat licznym analizom (za: Wojciszke, 2018).

Podkreślając znaczenie miłości zwraca się uwagę na to, że samo pojęcie miłości jest złożone, wielorakie i różnorodne. W literaturze, w sztuce, w romantycznym ujmowaniu miłości najczęściej podkreśla się jej aspekt uczuciowy. Jest on bardzo ważny, ale nie jedyny. Miłość w relacjach z drugą osobą jest nie tylko uczuciem, ale czymś o wiele bogatszym, głębszym i bardziej złożonym. Coraz częściej podkreśla się fakt, że miłość jest nie tylko relacją, ale i postawą, a każda postawa zawiera trzy elementy: poznawczy (wiedza o kimś), emocjonalny (nastawienie uczuciowe) oraz behawioralny (działaniowy – dyspozycja do określonego działania) (por. np. Rys, 2016; Rys, Greszta, Grabarczyk, 2019).

Miłość jest aktywnym, pozytywnym ustosunkowaniem się do drugiej osoby. Jest pragnieniem afirmacji istnienia kochanej osoby i jej rozwoju (Rys, 2016).

E. Fromm (2007) proponuje ujęcie miłości nie tylko jako pewnej postawy, ale jako właściwości charakteru, określającej ogólne podejście człowieka do świata. Miłość ujmowana jako cecha charakteru musi objawiać się nie tylko w relacjach z najbliższymi, lecz w różnych obszarach życia społecznego. Podkreśla on czynny charakter miłości. Na jej swoistość składają się także poznanie, poczucie odpowiedzialności za drugiego człowieka, troska o niego.

J. Rostowski (1987) definiuje miłość jako „swoisty, bardzo złożony stan emocjonalny intensywnie doświadczany przez jednostkę” (tamże, s. 37). W tym ujęciu miłość charakteryzuje się następującymi elementami: zainteresowaniem, działaniem na rzecz drugiego, troską, dobrem, odpowiedzialnością, poznaniem oraz szacunkiem (tamże).

1.1.2. Formy okazywania miłości w koncepcji G. Chapmana

W ostatnich latach coraz bardziej docenia się popularnonaukową koncepcję tzw. języków miłości G. Chapmana (2018). Opiswane przez niego języki miłości stanowią formy okazywania miłości, których poznanie okazało się bardzo ważną kwestią zarówno z naukowego, jak i praktycznego punktu widzenia (por. np. Dudziak, 2013; Gorbacewicz, 2015, Jaworska, Lubiejewski, Wójtowicz, 2019).

Jako terapeuta, doradca rodziny Chapman wyróżnił pięć języków miłości. Są nimi odpowiednio: wyrażenia afirmatywne, czuły dotyk, dobry czas, drobne przysługi, a także prezenty skierowane do drugiego człowieka z oczekiwaniem wzajemności.

Wyrażenia afirmatywne są słowną formą wyrażania miłości. Ta forma może przybierać postać prostych, bezpośrednich zwrotów świadczących o miłości czy życzliwości, słów doceniających, wspierających czy wręcz ośmielających drugiego człowieka, które mogą pomóc w wydobyciu jego potencjału. W werbalnym wyrażaniu miłości ważna jest autentyczność, szczerłość, a także forma wypowiedzianych słów, ton głosu itp. Tego typu komunikaty, jeśli są szczerze i autentyczne budują poczucie bycia kochanym (Chapman, 2018; por. także: Gorbacewicz, 2015).

Szczególnie ważną formą okazywania miłości jest czuły dotyk¹. Dotyk jest ważnym sposobem przekazywania miłości nie tylko rodzicielskiej, ale również miłości romantycznej czy przyjacielskiej. U osób, dla których najważniejszą formą okazywania miłości jest czuły dotyk, jego brak może skutkować poczuciem bycia niekochanym. U takich osób czuły dotyk zaspokaja potrzebę miłości oraz zapewnia im poczucie bezpieczeństwa (Chapman, 2018; por. także: Dudziak, 2013; Gorbacewicz, 2015; Jaworska i in., 2019).

Ważną formą okazywania miłości wyróżnioną przez Chapmana (2018) jest tzw. dobry czas, który charakteryzuje się całkowitym skupieniem swojej uwagi na drugiej osobie. Wspólnie spędzony czas, aby był formą okazywania miłości powinien zawierać przekaz dotyczący radości z obecności drugiej osoby, z możliwości wspólnego z nią przebywania. Najczęstszą odmianą języka dobrego czasu jest życzliwy dialog, podczas którego dane osoby dzielą się swoimi przemyśleniami, doświadczeniami, czy pragnieniami (tamże, por. także: Gorbacewicz, 2015).

Wśród ważnych form okazywania miłości Chapman (2018) wyróżnia także pomoc rozumianą jako chęć zrobienia tego, czego w danym momencie potrzebuje kochana osoba. Ta forma miłości wyrażana jest zarówno w poważnych, jak i błahych sprawach.

Dla osób, dla których ta forma doświadczania miłości jest najważniejsza, brak pomocy nawet w drobiazgach może skutkować poczuciem odrzucenia, braku miłości czy życzliwości. Jak podkreśla Chapman, w tej formie okazywania miłości istotne jest wzajemne wyrażanie prośb, zamiast żądań, które pomogą w pogłębianiu wzajemnych relacji, a nie staną się powodem nieporozumień, czy kłótni (tamże).

Chapman, jako formę okazywania miłości, wyróżnia także podarunki. Prezent symbolizuje w tym przypadku fakt myślenia o drugiej osobie. W tej formie najważniejszy jest fakt pamięci o kochanej osobie, który jest o wiele cenniejszy, niż materialna wartość prezentu. Prezenty są niejako wizualnymi symbolami miłości żywionej względem innego człowieka. W tym języku miłości można wyróżnić taki niematerialny podarunek, którego znaczenie może wysoce przekraczać materialne prezenty. Mowa tutaj o prezencie z samego siebie, czyli prezencie obecności. Objawia się to poprzez bycie z drugą osobą w sytuacji, gdy ona tego bardzo potrzebuje (tamże, por. także: Gorbacewicz, 2015).

1.2. Problematyka samotności

Analizując problem samotności warto odróżnić pojęcie samotności (*aloneness, solitude*) od poczucia osamotnienia (*loneliness*) (por. np. Śliwak, Brzeziński, Zarosinska, 2019; Śliwak, Reizer, Partyka, 2015; Śliwak, Zarzycka, Dziduch, 2001).

Samotność opisywana jest przez badaczy jako sytuacja nieunikniona, konieczna, a wręcz wynikająca z natury człowieka. Wśród innych jej cech charakterystycznych wymienia się jednak wieloznaczność, niedefiniowalność i niewyraźność. Jest ona powszechna, uniwersalna i ponadczasowa. Jest ona niezwykle zindywidualizowana, gdyż przeżywana jest subiektywnie i bardzo konkretnie, inaczej doświadczana i relacjonowana przez każdego człowieka (por. np. Dubas, 2000, 2006; Maes, Qualter, Vanhalst, Van den Noortgate, Goossens, 2019; Wasilewska-Ostrowska, 2018).

¹ Badania dotyczące rozwoju dzieci potwierdzają, iż ten sposób komunikowania miłości, wyrażany poprzez przytulanie i pocałunki, prowadzi do późniejszego zdrowszego życia emocjonalnego w porównaniu do dzieci, które takiego kontaktu fizycznego były pozbawione (por. np. Ryś, 2016).

Samotność oznacza zarejestrowany świadomością oraz odczuwany na poziomie afektywnym stan, gdy jednostka pozostaje sama z sobą. Samotność sama w sobie wydaje się być neutralna, co oznacza, że nie jest ani jednoznacznie dobra, ani jednoznacznie zła. Ocena samotności jest subiektywna i biegunowa. Gdy samotność wywołuje w jednostce trudne emocje, odczuwane jako negatywne czy negatywne skojarzenia, wtedy nazywana jest „złą samotnością”. Ten rodzaj samotności w większym lub mniejszym stopniu ma destrukcyjny wpływ na jednostkę. Z kolei, gdy samotność wywołuje emocje odczuwane jako pozytywne, uznawana jest jako dobra (Domeracki, 2009).

Poczucie samotności jest złożonym zjawiskiem psychicznym, któremu często towarzyszy obniżenie dobrostanu psychicznego. Samotność w rozumieniu globalnym wiąże się z odczuwaniem braku lub niedoboru epistemicznej ufności oraz więzi z innymi osobami, z którymi kontakt jest bardzo pożądany w sytuacjach trudnych czy kryzysowych (Dołęga, 2020a i b).

Z poznawczego punktu widzenia samotność wiąże się z subiektywnym spostrzeganiem więzi międzyludzkich oraz z poddawaniem ich ocenie. Samotność ma postać subiektywną oraz może jawić się jako wynik rozbieżności między tym co oczekiwane, a tym co rzeczywiste w sferze relacji społecznych. Jednostka poddaje ocenie swoje relacje interpersonalne, pod względem ich ilości oraz jakości, i porównuje ze swoimi standardami wobec relacji. Samotność może wynikać z oceny sytuacji jako przejawiającej się jako niesatysfakcjonująca jakość relacji (De Jong Gierveld i in., 2009, za: Kosowski i Mróz, 2020).

Samotność może stać się umiejętnością koncentracji na swym świecie wewnętrznym i budowaniem właściwego dystansu wobec świata (Śliwak, Reizer, 2015).

O samotności można mówić w ujęciu społecznym, psychicznym i moralnym. W aspekcie społecznym rozumiana jest ona jako ustanie kontaktów, czy brak relacji z innymi ludźmi. Samotność społeczna występuje w przypadku, gdy osoba izoluje się lub jest izolowana, nie ma własnej rodziny lub jej związek małżeński uległ rozpadowi. Samotność w ujęciu psychologicznym ukazywana jest jako brak umiejętności nawiązywania relacji, więzi z innymi ludźmi. Może ona wynikać z niezaspokojenia potrzeb emocjonalnych bądź też być skutkiem nieprawidłowych relacji społecznych, zmieniającego się środowiska, czy sytuacji (Wasilewska-Ostrowska, 2013). Natomiast samotność moralna może wynikać z odmiennej, zazwyczaj nieprawidłowej hierarchii wartości czy egoizmu danej osoby. Skutkiem jej może być utrata celu i sensu w życiu (Szafrńska, 2017).

Osoby przeżywające długotrwałą samotność często mogą czuć się niekochane przez najbliższych, mogą mieć poczucie odrzucenia czy niezrozumienia. Tak przeżywana samotność emocjonalna stanowi czynnik ryzyka dla wystąpienia uzależnień behawioralnych (Wasilewska-Ostrowska, 2013).

Badania wykazały, że do poczucia samotności przyczynia się niepewność związana z przywiązaniem² (Sahin-Bayraktar, Seven, 2022; Shorter, Turner, Mueller-Coyle, 2022). Brak bezpiecznego przywiązania może prowadzić do poczucia niezadowolenia społecznego (Sahin-Bayraktar, Seven, 2020).

Osamotnienie jest innym zjawiskiem. Człowiek może odczuwać poczucie osamotnienia wobec przeciwności losu, a więc tych zdarzeń bądź okoliczności życiowych, które są silnie stresujące dla jednostki, związane z rodzinną czy społeczną sytuacją (np. ubóstwo, rozwód rodziców) lub z bezpośrednim zagrożeniem życia (wojny, katastrofy, ataki terrorystyczne)³. Przy definiowaniu przeciwności losu bardzo

2 Teoria przywiązania analizuje takie problemy jak te, które dotyczą rozwoju interakcji, więzi społecznych i emocjonalnych oraz wpływ stylu przywiązania na dalsze życie jednostki (Bowlby 1980; Ainsworth 1978). Bowlby (1969) opisuje przywiązanie jako trwałą psychologiczną więź między osobami. Dalej wyjaśnia, że najwcześniejsze więzi tworzone przez dzieci z ich opiekunami mają ogromny wpływ na rozwój człowieka, który trwa przez całe życie. Skutki takiego przywiązania do konkretnych innych osób obejmują rozwój silnych więzi uczuciowych między osobami przywiązanymi do siebie (Bowlby 1969, 1980). Ainsworth, Blehar, Waters, Walls (1978) zidentyfikowali trzy główne style przywiązania, które dziecko może mieć z tzw. postaciami przywiązania: przywiązanie bezpieczne, przywiązanie lękowo-unikające i przywiązanie lękowo-oporne. Osoby bezpiecznie przywiązane cieszą się socjalizacją i czują się mniej samotne niż inni (Sahin-Bayraktar, Seven, 2022; Shorter, Turner, Mueller-Coyle, 2022; Ainsworth, Blehar, Waters, Walls, 1978). Ostatnio M. Ryś wraz ze współpracownikami wyodrębniła jeszcze jeden styl przywiązania–odrzucający. Badania potwierdziły występowanie tego stylu (Ryś, Krasowska, Witerek, 2021).

3 Badania nad poczuciem osamotnienia przedstawiają m.in.: S. Cudak (2014), M. Kornaszewska-Polak (2015), M. Ryś (2020b), A. Wojnarska, K. Korona (2017), Z. Dołęga (2003, 2006, 2020a i b), M. Dąbkowska (2019).

ważne jest odróżnienie negatywnych zdarzeń będących konsekwencją podejmowanych przez jednostkę decyzji (np. używania substancji psychoaktywnych, ucieczki z domu) od tych negatywnych zdarzeń, które są niezależne od woli człowieka, i które nie podlegają kontroli (np. choroba), (por. np. Borucka, Ostaszewski, 2012; Borucka, Pisarska, 2012; Luthar, Brown, 2007).

Czynniki wywołujące czy pogłębiające poczucie osamotnienia mogą mieć różny charakter. Dotyczą głównie wzrastania w określonym środowisku (rodzina z problemem alkoholowym, bądź z zaburzeniami psychicznymi, rodzina zagrożona bezrobociem, przemocą, przestępczością, rozbiem). Są też nimi traumatyczne przeżycia, na przykład wykorzystanie seksualne, a także porzucenie, a w konsekwencji wychowywanie się w placówkach opiekuńczych (por. np. Sikorska, 2016).

Zarówno samotność, jak i osamotnienie mogą być związane z przykrymi przeżyciami osobistymi, mogą mieć niekorzystny charakter, prowadzą do wielu problemów i zagrożeń (alkoholizm, narkomania, próby samobójcze). Mogą także prowadzić do osłabienia kondycji fizycznej i psychicznej człowieka, czy do niepowodzeń w kształtowaniu relacji interpersonalnych (por. np. Wyczesany, 2001).

Doświadczenie poczucia osamotnienia czy samotności jako stanów emocjonalnych jest standardowym elementem życia człowieka. Jednak jeśli ten stan przybiera duże nasilenie i zaczyna być doświadczeniem chronicznym, może powodować trudności związane z przystosowaniem do życia w społeczeństwie, a także zaburzenia emocjonalne (Oleś, 2006).

Osamotnienie nigdy nie jest stanem oczekiwanym czy wybieranym przez podmiot. Hamuje rozwój, może rodzić lęk albo być przeżywane jako pewnego rodzaju tragedia życiowa (Dubas, 2000).

W badaniach nad poczuciem osamotnienia wykazano, że wysoki poziom poczucia osamotnienia związany jest ze słabszym przystosowaniem społecznym (Śliwak i in., 2015). Osamotnienie powiązane jest często z niskim poczuciem własnej wartości, zewnętrznym poczuciem kontroli, niedojrzałością emocjonalną. Ponadto wiąże się również z nadmierną koncentracją na sobie, a także wysokim poziomem lęku uogólnionego i społecznego (Szafrńska, 2017).

2. Metodologia badań

2.1. Problem i hipotezy

Nawiązując do powyższych rozważań teoretycznych i badań empirycznych dotyczących form okazywania miłości oraz przeżywania samotności, w badaniach przedstawionych w niniejszym postawiono następujące pytania badawcze:

1. Czy młodzi dorośli doświadczają miłości w formie przez siebie oczekiwanej?
2. Czy istnieje związek między formami okazywania miłości a poczuciem samotności u młodych dorosłych?

Przed rozpoczęciem badań postawiono następujące hipotezy:

1. Istnieje rozbieżność pomiędzy otrzymywaną a oczekiwaną formą miłości u młodych dorosłych.
2. Rozbieżność między otrzymywaną a oczekiwaną formą miłości od najbliższych osób jest związana z poczuciem samotności, tzn. im większa jest rozbieżność tym większe jest poczucie samotności.

2.2. Metody

2.2.1. Formy Ekspresji Miłości (FOREM)

Kwestionariusz Formy Ekspresji Miłości jest narzędziem autorstwa M. Ryś i współpracowników. Został stworzony przy wykorzystaniu koncepcji pięciu języków miłości Gary'ego Chapmana. Do skonstruowania kwestionariusza posłużono się literaturą na temat form okazywania miłości, na której podstawie stworzono zestaw pozycji testowych, wyróżniających sposoby okazywania miłości. Itemy zostały poddane ocenie sędziów kompetentnych. Do dalszych analiz kwestionariusza użyto tych pozycji testowych, które osiągnęły wysokie oceny sędziów (za: Jaworska i in., 2019).

Kwestionariusz składa się z dwóch części. Każda z części narzędzia jest zbudowana z 25 pozycji testowych, przyporządkowanych po 5 do każdej skali odpowiadającej jednej z form ekspresji miłości

wyróżnionej przez Chapmana. Uczestnicy badania udzielali odpowiedzi na 5-stopniowej skali: 1 – zdecydowanie nie, 2 – raczej nie, 3 – nie potrafię powiedzieć, 4 – raczej tak, 5 – zdecydowanie tak. Na każdej skali badani mogli uzyskać minimalnie 5 punktów, a maksymalnie 25 punktów (tamże).

Wyniki pierwszej części narzędzia wskazują na to, które formy miłości sprawiają, że badany czuje się kochany. Celem drugiej części kwestionariusza jest wskazanie form miłości, których osoba badana doświadcza ze strony swoich najbliższych (tamże).

Rzetelność narzędzia została obliczona przy pomocy testu Alfa Cronbacha. Na poszczególnych skalach wskaźnik rzetelności osiągnął następujące wyniki:

- *Akceptacja słowna* – 0,75,
- *Czuby dotyk* – 0,87,
- *Prezenty* – 0,84,
- *Pomoc* – 0,85,
- *Czas* – 0,84 (Jaworska i in., 2019, s. 103).

Na potrzeby weryfikacji postawionych hipotez zostały stworzone skale rozbieżności między oczekiwaną a otrzymywaną formą miłości. Skale rozbieżności odpowiadają poszczególnym skalom ekspresji miłości. Rozbieżność jest rozumiana tutaj jako wartość bezwzględna różnicy między wynikiem oczekiwanej formy ekspresji miłości, a wynikiem otrzymywanej formy ekspresji miłości.

2.2.2. Skala Samotności R-UCLA

Skala Samotności R-UCLA jest polską adaptacją narzędzia Russella, Peplau'a i Cutrony, opracowaną przez M. Kwiatkowską, R. Rogożę oraz K. Kwiatkowską (2018). Skala służy do pomiaru poczucia samotności.

Narzędzie składa się z 20 pozycji testowych. Odpowiedzi udzielane są na 4-stopniowej skali: 1 – nigdy, 2 – rzadko, 3 – czasami, 4 – często. Osoby badane mogły uzyskać minimalnie 20 punktów, a maksymalnie 80 punktów (tamże).

Uzyskanie przez osobę badaną wyższego wyniku w kwestionariuszu świadczy o wyższym poziomie poczucia samotności, natomiast uzyskanie niższego wyniku oznacza niższy poziom nasilenia tej zmiennej (tamże).

Wartość współczynnika rzetelności dla całej Skali wyniosła 0,92. Dla poszczególnych podskal współczynnik rzetelności przyjął następujące wartości:

- *Intimate Others* – 0,90,
- *Social Others* – 0,83,
- *Belonging and Affiliation* – 0,80 (Kwiatkowska, Rogoza, Kwiatkowska, 2018, s. 167).

Intimate Others – uwzględnia samotność, odrzucenie, wycofanie, poczucie wykluczenia, a także zerwanie stosunków społecznych z innymi ludźmi, jest związana z nieprzyjemnym uczuciem samotności oraz odosobnienia (Austin, 1983, za: Kwiatkowska i in., 2018, s. 165).

Social Others – odnosi się do braku sieci społecznościowej, a także braku poczucia bliskości w relacjach z innymi ludźmi, uwzględnia brak kontaktu z bliskimi krewnymi lub zaufanymi osobami, które dawałyby poczucie bezpieczeństwa i wsparcie (tamże).

Belonging and Affiliation – odnosi się do braku poczucia tożsamości grupowej i więzi ze społecznością, a także do posiadania słabszych więzi z grupą społeczną oraz poczucia, że jest się bardziej jednostką, niż częścią grupy (Austin, 1983, za: Kwiatkowska i in., 2018, s. 165-166).

2.2.3. Badane osoby

Badania młodych dorosłych zostały przeprowadzone internetowo. W badaniu wzięły udział 73 kobiety oraz 73 mężczyzn. Najmłodsza osoba badana w momencie przeprowadzania badania była w wieku 18 lat (*Min.* = 18), najstarsza zaś w wieku 34 lat (*Maks.* = 34). Średni wiek osób badanych wyniósł niecałe 24 lata (*M* = 23,99).

Wykształcenie wyższe posiadało 43,8% (32) kobiet spośród badanych oraz 42,5% (31) mężczyzn. Wykształcenie niepełne wyższe – 38,4% (28) kobiet i 39,7% (29) mężczyzn. Wykształcenie średnie – 15,1% (11) kobiet oraz 16,4% (12) mężczyzn. Wykształcenie podstawowe posiadało 1,4% (1) kobiet. Wykształcenie zawodowe posiadało 1,4% (1) mężczyzn. Wśród kobiet 1,4% (1) nie udzieliło informacji na temat wykształcenia.

W badaniu wzięło udział 31,5% (23) kobiet pracujących, a także 30,1% (22) pracujących mężczyzn. Studiowało 28,8% (21) kobiet oraz 16,4% (12) mężczyzn. Grupę pracujących i studiujących weekendowo/wieczorowo stanowiło 17,8% (13) kobiet oraz 20,5% (15) mężczyzn. Na grupę studiujących i pracujących dorywczo składało się 19,2% (14) kobiet, a także 32,9% (24) mężczyzn. Informacji odnośnie do swojego statusu zawodowego nie udzieliło 2,7% (2) kobiet.

2.3. Uzyskane wyniki badań

2.3.1. Formy okazywania miłości

W tabeli nr 1 przedstawiono wyniki dotyczące oczekiwanych oraz otrzymywanych form okazywania miłości.

Wyniki badań wskazują na to, że młodzi dorośli nie doświadczają miłości w oczekiwanych formach dotyczących czułego dotyku, pomocy ze strony drugiej osoby oraz poświęcanego im czasu.

Wyniki analizy korelacji z użyciem współczynnika *Tau-b* Kendalla okazały się istotne statystycznie w przypadku związków wszystkich podskal *poczucia samotności* oraz wyniku ogólnego tej zmiennej, z rozbieżnością pomiędzy oczekiwaną a otrzymywaną formą miłości w zakresie *pomocy* oraz *czasu*.

Wszystkie istotne statystycznie korelacje były dodatnie, co oznacza, że im większa jest rozbieżność pomiędzy oczekiwaną a otrzymywaną formą miłości, tym wyższe jest poczucie samotności. Związki te charakteryzują się słabym nasileniem.

Najsilniejszą istotną statystycznie zależnością okazała się korelacja wymiaru *pomoc* z wymiarem *belonging and affiliation* ($Tau-b = 0,247; p < 0,01$). Najslabszą zaś – korelacja wymiaru *czas* z wymiarem *social others* ($Tau-b = 0,131; p < 0,05$).

2.4. Dyskusja uzyskanych wyników badań

Celem badań, których wyniki przedstawiono w niniejszym artykule, była weryfikacja założenia o istnieniu zależności między formami okazywania miłości a poczuciem samotności w grupie młodych dorosłych. W hipotezie 1. przyjęto, że istnieje rozbieżność między oczekiwaną a otrzymywaną od najbliższych formą miłości u młodych dorosłych. Hipoteza ta została potwierdzona w zakresie kilku form: oczekiwania czułego dotyku, pomocy z strony najbliższych osób oraz poświęcanego czasu.

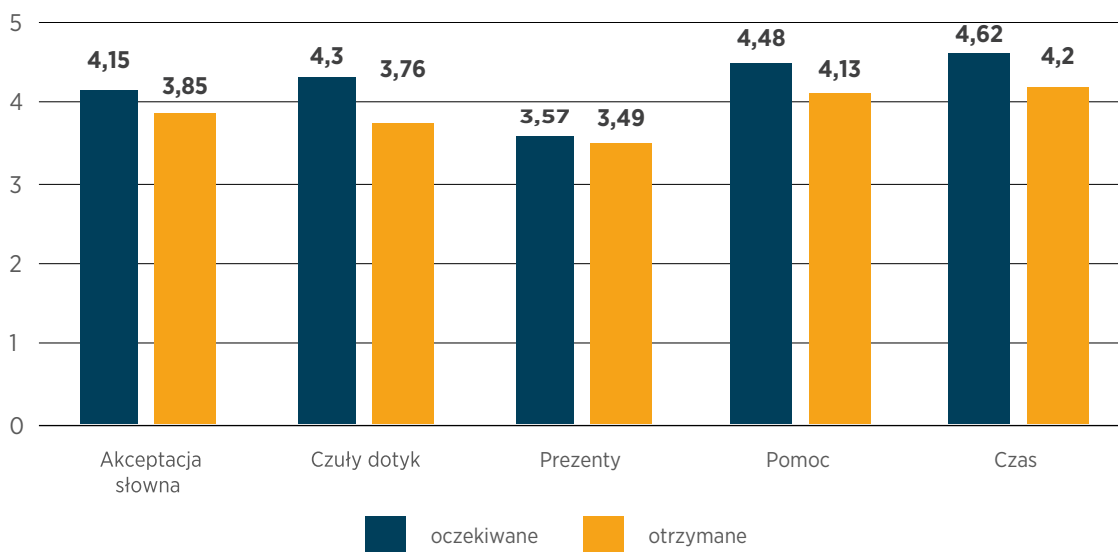
W hipotezie 2. założono, że rozbieżność pomiędzy oczekiwaną a doświadczaną formą okazywanej miłości jest związana z poczuciem samotności. Istotne statystycznie wyniki uzyskano w wymiarach: pomocy oraz czasu. Te formy okazywania miłości są związane z wszystkimi wymiarami poczucia samotności. Uzyskany związek oznacza, że im większa jest rozbieżność między oczekiwaną a otrzymywaną formą miłości w zakresie doświadczanej pomocy i czasu, tym większe jest poczucie samotności.

Z badań wynika, że młodzi dorośli (16-24 lata) są szczególnie samotną grupą demograficzną w krajach zachodnich. Fardghassemi and Joffe w swoim badaniu dokonali systematycznej, dogłębnej analizy subiektywnych przyczyn samotności w tej grupie.

Tabela 1. Formy miłości – oczekiwane i otrzymywane

Zmienna	Oczekiwane:			Otrzymywane:			Rozbieżność		
	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>W</i>	<i>p</i>
Akceptacja słowna	4,15	4,20	0,61	3,85	3,90	0,80	0,30	0,98	0,010
Czuły dotyk	4,30	4,40	0,68	3,76	4,00	1,09	0,55	0,95	<0,001
Prezenty	3,57	3,60	0,95	3,49	3,50	0,91	0,08	0,97	0,001
Pomoc	4,48	4,60	0,58	4,13	4,20	0,69	0,35	0,95	<0,001
Czas	4,62	4,80	0,44	4,20	4,40	0,67	0,43	0,95	<0,001

M – średnia; *Me* – mediana; *SD* – odchylenie standardowe; *W* – statystyka testu Shapiro-Wilka, *p* – istotność.



Wykres 1. Formy miłości – oczekiwane i otrzymane

Tabela 2. Korelacja rozbieżności pomiędzy oczekiwaną a otrzymywaną formą okazywania miłości i poczuciem samotności (Tau-b Kendalla)

	Akceptacja słowna	Czuły dotyk	Prezenty	Pomoc	Czas
Poczucie samotności	0,108	0,104	0,004	0,215**	0,171**
Intimate Others	0,108	0,098	-0,009	0,181**	0,189**
Social Others	0,070	0,120	0,043	0,196**	0,131*
Belonging and Affiliation	0,077	0,072	-0,006	0,247**	0,153*

*p < 0,05; **p < 0,01

Z badań wynika, że młodzi dorośli z najuboższych społeczności Londynu doświadczają poczucia braku więzi, ponieważ czują się nie rozumiani, nie mają znaczenia dla innych i nie są w stanie wyrazić siebie (Fardghassemi and Joffe 2021).

S. Bakiera i M. Obrębska (2021, s. 9) we wprowadzeniu do artykułu poświęconego psychologicznym aspektom relacji międzyludzkich przytaczają wypowiedź Moniki Tomalik *Dziwne czasy. Częściej głaszczemy ekrany smartfonów niż dłonie ludzi, których kochamy*.

Tymczasem swoje istnienie człowiek w znacznym stopniu definiuje w odniesieniu do innych osób, tworząc i podtrzymując zróżnicowane związki i relacje międzysobowe (Pinker, 2015).

Z dotychczasowych badań wynika, że ludzie nie mogą prawidłowo funkcjonować bez bliskich związków z innymi. Zdaniem B. Wojciszke (2013) dzięki bliskim relacjom i społecznemu wsparciu ludzie

spostrzegają trudne sytuacje jako mniej zagrażające, co skutkuje mniej intensywnym przeżywaniem stresu i lepszym samopoczuciem (tamże).

Samotność jest powiązana z wyzwaniem dotyczącym zdrowia psychicznego, takimi jak lęk i depresja. *Achterberh i in., w swoim badaniu podkreślają, że te dwa stany: samotność i depresja mogą się wzajemnie wzmacniać. Jeśli osoby z depresją z różnych powodów wycofują się z relacji, nie zwracają się do innych, mogą odczuwać samotność, która pogarsza ich nastrój, tym samym utrwalając depresję (2020).*

W tworzeniu prawidłowych relacji interpersonalnych istotną rolę odgrywa poczucie bycia kochanym przez najbliższe osoby. W procesie tym ważna jest zgodność oczekiwanych i otrzymywanych form przekazu miłości.

Warto zauważyć, że specyfiką XXI wieku jest życie w ciągłym pośpiechu oraz stałe doświadczanie braku czasu. Z tego powodu czas stał się tym bardziej

cennym zasobem. To może wyjaśniać, dlaczego formy okazywania miłości związane z poświęcaniem czasu drugiej osobie są tak istotne. Potwierdza to fakt, iż spośród badanych, najwięcej osób preferowało wymiary form okazywania miłości dotyczące czasu ($M = 4,62$; $SD = 0,44$) oraz pomocy ($M = 4,48$; $SD = 0,58$) (Tabela 1). Zatem rozbieżność między oczekiwaniami a doświadczeniem miłości w obrębie tak istotnych dla człowieka sfer może wzmacniać poczucie samotności.

Gdy dana osoba odczuwa braki dotyczące poświęconego jej czasu ze strony bliskich osób, może to rodzić u niej poczucie izolacji. Niektórzy badacze ujmują izolację jako szczególny wymiar poczucia samotności (Hawkey, 1999, za: Bednar, 2000).

Okazywanie pomocy względem drugiej osoby może być szczególnie istotną formą okazywania miłości, gdyż pozwala osobie doświadczającej tego wyrazu miłości dostrzec, iż może liczyć na swoich bliskich, a w trudnej sytuacji nie zostanie bez pomocy. Na fakt, że forma okazywania miłości poprzez pomoc stała się szczególnie istotną, mogła mieć wpływ także niedawno doświadczana sytuacja pandemiczna w kraju i na świecie. Czas pandemii radykalnie zintensyfikował interakcje wirtualne i pogłębił paradoks związany z odchodzeniem od tradycyjnych, bliskich relacji społecznych przy jednoczesnym zdecydowanie intensywniejszym poszukiwaniu ich w wirtualnej sieci. Połączenia cyfrowe, Internet i media społecznościowe stały się w ostatnich latach integralną częścią życia indywidualnego i społecznego (Groarke, Berry, Graham-Wisener, McKenna-Plumley, McGlinchey, Armour, 2020; Digital: Poland, 2022). Badania potwierdzają, że komunikacja poprzez media społecznościowe zwiększa poczucie braku więzi, i samotności ponieważ młodzi dorośli porównują się z innymi przeglądając ich profile (Fardghassemi and Joffe 2021). Z badań wynika, że Podczas gdy młodzi dorośli dążą do zwiększenia swoich kontaktów wirtualnych w celu złagodzenia samotności społecznej, mogą zaniedbać swoje potrzeby emocjonalne, w związku z tym być narażeni na ryzyko doświadczania samotności emocjonalnej. W badaniu Von Soet et al., dotyczącym tendencji rozwojowych w zakresie samotności, autorzy stwierdzili, że podczas gdy samotność emo-

jonalna nasiliła się w okresie dorastania u młodych dorosłych to samotność społeczna zmalała (2020). Można więc czuć się emocjonalnie samotnym, nawet jeśli ma się znaczne więzi społeczne. Podobnie można doświadczać samotności społecznej pomimo posiadania intymnych związków.

Długotrwałe konsekwencje przymusowej izolacji w okresie pandemii są zróżnicowane i dotyczą całego spectrum reakcji: stresu pourazowego, złości, frustracji, nudy, strat finansowych oraz dotkliwego poczucia samotności (Kosowski i Mróz, 2020). Towarzyszące pandemii poczucie zagrożenia skutkowało także obniżoną tolerancją wobec postaw innych ludzi, podziałami społecznymi, czy radykalizacją własnych postaw (Kossowska, Letki, Zaleskiewicz i Wichary, 2020).

Z badań wynika także, że młodzi dorośli odczuwają również braki dotyczące czułości w relacjach z najbliższymi. Tymczasem czułość ma istotne znaczenie w budowaniu głębokich relacji interpersonalnych. *Badacze zgodnie stwierdzają, że dopasowanie „dostrojenie” miłości rodzicielskiej do emocjonalnych i fizycznych potrzeb swoich dzieci już we wczesnym okresie rozwoju, ma decydujące znaczenie czy w przyszłości dzieci rozwiną umiejętność budowania przywiązania i relacji interpersonalnych* (Sabey et al. 2018; Schore and Schore 2008).

Już kilkanaście lat temu zwracano uwagę na nasilające się zjawisko osamotnienia młodych ludzi (por. np. Jakuta, 2012). Jednakże to zjawisko było często ignorowane, traktowane jako zjawisko wprawdzie istniejące, ale nie wywołujące bezpośrednich negatywnych konsekwencji w funkcjonowaniu społeczeństwa (por. np. Beutel, Klein, Brahler, Reiner, Junger, Michal, Tibubos, 2017).

Wnioski

Problem osamotnienia ludzi młodych wymaga podjęcia poważnych działań zapobiegających temu zjawisku. Zadaniem zarówno rodziców jak i wychowawców i pedagogów powinno być rozwijanie u młodych ludzi różnego rodzaju umiejętności, które pomogą im radzić sobie z sytuacjami trudnymi, w tym także z poczuciem osamotnienia.

Bardzo cenne propozycje w tym zakresie, pomagające w integralnym rozwoju osobowości młodego człowieka, przeciwdziałające ich poczuciu osamotnienia przedstawił już w 2007 roku J. Mastalski. Wskazuje on na konieczność wspierania młodych ludzi w rozwoju różnego typu umiejętności.

Należą do nich:

- umiejętności interpersonalne, takie jak empatia, aktywne słuchanie, asertywność, negocjowanie, rozwiązywanie konfliktów, praca w zespole, współdziałanie ze społecznością;
- umiejętność budowania samoświadomości, na którą składa się samoocena, identyfikacja własnych mocnych i słabych stron, budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby, w tym własnego ciała;
- umiejętność budowania systemu wartości, zrozumienie różnych norm społecznych, przekonań, kultur, przeciwdziałanie dyskryminacji i negatywnym stereotypom, działanie na rzecz prawa, odpowiedzialności i sprawiedliwości społecznej;
- umiejętność podejmowania decyzji, która obejmuje krytyczne i twórcze myślenie, rozwiązywanie problemów, poszukiwanie alternatyw i ocenę ich wartości, przewidywanie konsekwencji własnych działań, zachowań, stawianie sobie celów;
- umiejętność radzenia sobie i kierowania stresem, na co składa się samokontrola, radzenie sobie z presją, prawidłowe gospodarowanie czasem pracy i odpoczynkiem, radzenie sobie z lękiem i trudnymi sytuacjami oraz poszukiwanie adekwatnej pomocy (Mastalski, 2007).

Z badań, których wyniki przedstawiono w niniejszym artykule wynika, że istnieje zależność pomiędzy brakiem doświadczania miłości w oczekiwanej formie a poczuciem samotności. Warto więc także zwrócić uwagę na tenże aspekt – nie tylko przeżywania uczuć w stosunku do najbliższych, ale także na ich okazywanie w sposób najbardziej przez daną osobę oczekiwany.

Bibliografia

- Achterbergh, L., Pitman, A., Birken, M., Pearce, E., Sno, H., Johnson, S. (2020). The Experience of Loneliness among Young People with Depression: A Qualitative Meta-Synthesis of the Literature. *BMC Psychiatry* 20(1), 415. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02818-3>
- Ainsworth, M.D. S., Blehar, M.C., Waters, E., Wall S. (1978). *Patterns of Attachments: A Psychological Study of the Strange Situation*. New Jersey: Erlbaum, Hillsdale.
- Bakiera, L., Obrębska, M. (2021). Blisko czy na dystans? Psychologiczne aspekty relacji międzyludzkich. *Człowiek i Społeczeństwo*, 51, 9–21. <https://doi.org/10.14746/cis.2021.51.1>
- Bangee, M., Harris, R.A., Bridges, N., Rotenberg, K.J., Qualter, P. (2014). Loneliness and attention to social threat in adults: Findings from an eye-tracker study. *Personality and Individual Differences*, 63, 16–23.
- Bednar, K.L. (2000). Loneliness and Self-Esteem at Different Levels of the Self. *Honors Projects*, 20. https://digitalcommons.iwu.edu/psych_honproj/20
- Beutel, M.E., Klein, E.M., Braehler, E., Reiner, I., Junger, C., Michal, M., Tibubos, A.N. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence determinants and relation to mental health. *BMC Psychiatry*, 17, 97.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Attachment (Volume I)*. London: The Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss: Loss, Sadness and Depression (Volume III)*. London: The Hogarth Press.
- Borucka, A., Ostaszewski, K. (2012). Czynniki i procesy resilience wśród dzieci krzywdzonych. *Dziecko Krzywdzone*, 3(40), 7-26.
- Borucka, A., Pisarska, A. (2012). Koncepcja *resilience* – czyli jak można pomóc dzieciom i młodzieży z grup podwyższonego ryzyka. (W:) *Nowe wyzwania w wychowaniu i profilaktyce. Materiały konferencyjne*, 82-96, Warszawa: Ośrodek Rozwoju Edukacji.
- Chapman, G. (2018). *5 języków miłości*. Kraków: Wydawnictwo Esprit.
- Cudak, S. (2014). *Wybrane aspekty wewnątrzrodzinnych uwarunkowań osamotnienia dziecka*. Łódź: Społeczna Akademia Nauk.
- Dąbkowska, M. (2019). Doświadczenie wykorzystania seksualnego w dzieciństwie a odczucie samotności w dorosłości. (W:) K.M. Wasilewska-Ostrowska (red.). *Różne oblicza samotności. Konteksty pedagogiczne*. 109-121, Warszawa: Difin SA.
- Digital: Poland (2022) <https://dataportal.com/reports/digital-2022-poland> (access: 30.12.22).
- Dołęga, Z. (2003). *Samotność młodzieży – analiza teoretyczna i studia empiryczne*. Katowice: Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Dołęga, Z. (2006). Samotność jako stan psychiczny – samotność jako cecha psychologiczna. (W:) P. Domeracki, W. Tyburski (red.), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*. 253-276, Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Dołęga, Z. (2020a). *Biedy i bogactwo samotności: studium psychologiczne*. Warszawa: Difin SA.
- Dołęga, Z. (2020b). Poczucie samotności jako moderator przebiegu kryzysów sytuacyjnych, rozwojowych i egzystencjalnych. *Psychologia Rozwojowa*, 25(3), 89-99.

- Domeracki, P. (2009). Zła samotność. W kręgu malistycznych koncepcji samotności. (W:) M. Jaranowski, R. Wiśniewski (red.), *Koncepcje i problemy filozofii zła*, 139-164. Toruń: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Dubas, E. (2000). *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Dubas, E. (2006). Samotność – uniwersalny „temat” życia ludzkiego i wychowania. (W:) P. Domeracki, W. Tyburski (red.), *Zrozumieć samotność. Studium interdyscyplinarne*, 329-349. Toruń: Wydawnictwo Uniwersytetu Mikołaja Kopernika.
- Dudziak, U. (2013). Budowanie więzi małżeńskiej. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(15), 58-69.
- Fardghassemi, S., Joffe, H. (2021). Young Adults, Experience of Loneliness in London's Most Deprived Areas. *Frontiers in Psychology* 12(May), 660791. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.660791>
- Fromm, E. (2007). *O sztuce miłości*. Poznań: REBIS.
- Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2016). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: An integrative review. *Health & Social Care in the Community*, 26, 147-157.
- Gorbacewicz, B. (2015). Poczucie własnej wartości a formy okazywania miłości u małżonków. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(23), 59-78.
- Groarke, J.M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P.E., McGlinchey, E., Armour, Ch. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PLoS ONE*, 15(9).e0239698. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Kosowski, P., Mróz, J. (2020). Ocena komunikacji a poczucie samotności i satysfakcji z życia w czasie pandemii. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(42), 214-226.
- Harris, R.A., Qualter, P., & Robinson, S.J. (2013). Loneliness trajectories from middle childhood to pre-adolescence: impact of perceived health and sleep disturbance. *Journal of Adolescence*, 36, 1295-1304.
- Heinrich, L.M., Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives in Psychological Science*, 10, 227-237.
- Jakuta, M. (2012). Zagubieni w tłumie – poczucie osamotnienia u współczesnej młodzieży. *Resocjalizacja Polska*, 3, 399-410.
- Jaworska, I., Lubiejewski, P., Wójtowicz, N. (2019). Formy okazywania miłości a komunikacja interpersonalna u młodych dorosłych. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 1(37), 95-108.
- Karbowa, M. (2012). Samotność w świetle teorii przywiązania. *Studia Psychologiczne*, 50(1), 27-38.
- Kemp, S. (2020). Digital Global Poland 2020. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-poland> (access: 3.12.2022).
- Kornaszewska-Polak, M. (2016). Poczucie przywiązania i osamotnienia w relacjach małżeńskich. *Roczniki Pedagogiczne*, 2(42), 214-226.
- Kosowski, P., Mróz, J. (2020). Ocena komunikacji a poczucie samotności i satysfakcji z życia w czasie pandemii. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 3(23), 59-78.
- Kossowska, M., Letki, N., Zaleśkiewicz, T., Wichary, S. (2020). *Człowiek w obliczu pandemii. Psychologiczne i społeczne uwarunkowania zachowań w warunkach kryzysu zdrowotnego*. Sopot: Wydawnictwo Smak Słowa.
- Krupa, W. (2013). Samotność – znak czasu. (W:) Z.B. Gaś (red.), *Człowiek na rozdrożu. Zrozumieć, aby pomóc*, 95-112. Lublin: Wydawnictwo Naukowe Innovatio Press.
- Kwiatkowska, M.M., Rogoza, R., Kwiatkowska, K. (2018). Analysis of the psychometric properties of the revised UCLA loneliness scale in a Polish adolescent sample. *Current Issues in Personality Psychology*, 6(2), 164-170.
- Louis, A., Pitman, A., Birken, M., Pearce, E., Sno, H., Johnson, S. (2020). The Experience of Loneliness among Young People with Depression: A Qualitative Meta-Synthesis of the Literature. *BMC Psychiatry*, 20(1), 415. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02818-3>
- Luthar, S.S., Brown, J.P. (2007). Maximizing resilience through diverse levels of inquiry: prevailing paradigms, possibilities and priorities for the future. *Development and Psychopathology*, 19, 931-955.
- Madsen, K.R., Holstein, B.E., Damsgaard, M.T., Rayce, S.B., Jespersen, L.N., & Due, P. (2019). Trends in social inequality in loneliness among adolescents 1991-2014. *Journal of Public Health*, 41, e133-e140.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33, 642-654.
- Mastalski, J. (2007). *Samotność globalnego nastolatka*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe PAT.
- Norona, J.C., Tregubenko, V., Boiangiu, S.B., Levy, G., Scharf, M., Deborah, P., Welsh, D.P., Shulman, S. (2017). Changes in rejection sensitivity across adolescence and emerging adulthood: Associations with relationship involvement, quality, and coping. *Journal of Adolescence*, 1, 96-106.
- Nowland, R., Talbot, R., & Qualter, P. (2018). Influence of loneliness and rejection sensitivity on threat sensitivity in romantic relationships in young and middle-aged adults. *Personality and Individual Differences*, 131, 185-190. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.047>
- NSPCC, Child Line (2017). Loneliness: A key concern for thousands of children. (from: <https://www.nspcc.org.uk/what-we-do/news-opinion/loneliness-key-concern-thousands-children/>) (access: 27.07.2019).
- Ołdakowska-Jedynak, U., Ryś, M., Sztajerwald, T. (2021). The importance of mental resilience against loneliness during the COVID-19 pandemic in dialysis patients. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (7), 1758-1762.
- Oleś, M. (2006). Psychologiczna charakterystyka dzieci o wysokim i niskim poczuciu osamotnienia. *Roczniki Psychologiczne*, 9(1), 121-140.
- ONS, (2018). Loneliness-What characteristics and circumstances are associated with feeling lonely?. (from: <https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10>) (access: 27.07.2019).
- Rembowski, J. (1992). *Samotność*. Gdańsk: Uniwersytet Gdański.
- Rostowski, J. (1987). *Zarys psychologii małżeństwa. Psychologiczne uwarunkowania dobrego związku małżeńskiego*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Ryś, M. (2009). Rola fides et ratio w sytuacjach trudnych. (W:) J. Krokos, M. Ryś (red.), *Czy rozum jest w konflikcie z wiarą?*, 249-260, Warszawa: Wydawnictwo Jana Pawła II.
- Ryś, M. (2016). Miłość jako podstawa wspólnoty małżeńskiej. Ujęcie psychologiczne. *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio, Wydanie Specjalne*, 3(27), 57-74.
- Ryś, M. (2020a). Poczucie osamotnienia jako symptom naszych czasów. (W:) Z.B. Gaś (red.), *Mistrzowie psychologii wobec wyzwań współczesności*, 17-51, Lublin: Wydawnictwo Naukowe WSEI Innovatio Press.
- Ryś, M. (2020b). *Poczucie własnej wartości w relacjach interpersonalnych u osób wzrastających w różnych systemach rodzinnych*, Warszawa: Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego.

- Ryś, M., Greszta, E., Grabarczyk, K. (2019). Intelktualna, emocjonalna i działaniowa bliskość małżonków a ich gotowość do rozwiązywania konfliktów oraz przebaczenia, *Kwartalnik Naukowy Fides et Ratio*, 2(38), 221-254.
- Ryś, M., Greszta, E., & Śledź, K. (2020). Poczucie, że jest się osobą kochaną a język komunikacji u młodych dorosłych. *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 42(2), 47-76. <https://doi.org/10.34766/fetr.v42i2.316>
- Ryś, M., Tataj-Puzyna, U. (2021). Życie i miłość są silniejsze od śmierci. Znaczenie postawy szacunku wobec życia w budowaniu cywilizacji miłości. (W:) E. Domagała-Zyśk, A. Borowicz, R. Kołodziejczyk, K. Martynowska (red.) *Oblicza życia*, 196-216. Lublin: Wydawnictwo Naukowe KUL.
- Ryś, M., Tataj-Puzyna, U. (2022). System rodziny pochodzenia a poczucie własnej wartości oraz poczucie osamotnienia u młodych dorosłych. (W:) P. Brudek, D. Mącik, D. Kuncewicz (red.) *Psychologia kliniczna. W trosce o godność człowieka*, 587-618. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II.
- Sabey, A.K., Rauer, A.J., Haselschwerdt, M.L., Volling, B. (2018). Beyond 'Lots of Hugs and Kisses': Expressions of Parental Love From Parents and Their Young Children in Two-Parent, Financially Stable Families. *Family Process*, 57(3), 737-51. <https://doi.org/10.1111/famp.12327>
- Sahin-Bayraktar, H.G., Seven, S. (2022). The interrelationship of attachment style, sense of loneliness, and social dissatisfaction in children aged 60-72 months. *Current Psychology*, 41, 3751-3759. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s12144-020-00888-w>
- Schore, J.R., Schore, A.N. (2008). Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment. *Clinical Social Work Journal*, 36(1), 9-20. <https://doi.org/10.1007/s10615-007-0111-7>
- Shorter, P., Turner, K., Mueller-Coyne, J. (2022). Attachment style's impact on loneliness and the motivations to use social media. *Computers in Human Behavior Reports*, 7, 100212. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100212>
- Sikorska, I. (2016). *Odporność psychiczna w okresie dzieciństwa*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Śliwak, J., Brzeziński, M., & Zarosińska, D. (2019). Religijne zmaganie się a poczucie osamotnienia u podopiecznych hospicjów. *Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio*, 38(2), 365-394. <https://doi.org/10.34766/fetr.v2i38.86>
- Śliwak, J., Reizer, U., Partyka, J. (2015). Poczucie osamotnienia a przystosowanie społeczne. *Studia Socialia Cracoviensia*, 7(12), 61-78.
- Śliwak, J., Zarzycka, B., Dwiduch, A. (2001). Typ samoświadomości a poczucie osamotnienia. *Przegląd Psychologiczny*, 54, 3, 245-246.
- Szafrańska, K. (2017). Problematyka samotności i poczucie osamotnienia młodzieży, wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych. *Resocjalizacja Polska*, 13, 193-210.
- Wasilewska-Ostrowska, K. (2013). Samotność emocjonalna – jako jeden z czynników ryzyka uzależnień wśród młodzieży. *Wychowanie na co Dzień*, 10-11(241-242), 17-21.
- Wasilewska-Ostrowska, K. (2018). Chroniczna samotność jako czynnik ryzyka zachowań autodestrukcyjnych wśród młodzieży. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 17(3), 63-74.
- Wojciszke, B. (2018). *Psychologia miłości*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wojnańska, A., Korona, K. (2017). Poczucie osamotnienia a nieprzystosowanie społeczne. *Niepelnosporność. Dyskursy Pedagogiki Specjalnej*, 28, 175-191.
- Wyczesany, J. (2001). Samotność młodzieży w kontaktach z rodzicami i nauczycielami. (W:) R. Kwiecińska, M.J. Szymański (red.), *Młodość a dorośli. Napięcia między socjalizacją a wychowaniem*. Kraków: Akademia Pedagogiczna.
- Von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*, 56(10), 1919-1934.