




NIGDY WIĘCEJ SAMOTNOŚCI

BADANIE OSAMOTNIENIA
POKOŁENIA Z W POLSCE



- 
- Na pustyni jest się trochę samotnym.
 - Równie samotnym jest się wśród ludzi.

Antoine de Saint-Exupéry, Mały Książę

I. Wstęp

Samotność to psychiczny lub emocjonalny dyskomfort, którego możemy doświadczać z powodu fizycznego braku ludzi wokół nas lub samego poczucia, że jesteśmy sami. To uczucie wynika z niezaspokojenia potrzeb społecznych i/lub niemożności uzyskania pożądanego połączenia społecznego. Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA) definiuje samotność jako „afektywny i poznawczy dyskomfort lub niepokój związany z byciem lub postrzeganiem siebie jako samotnego”.

Epidemia samotności

Samotność to smutna rzeczywistość naszych czasów. Badania z ostatnich lat dotyczące samotności rozumianej jako subiektywne poczucie izolacji, a także brak kontaktów międzyludzkich, tworzą mocno przygnębiający obraz.

Z raportu opracowanego jeszcze przed pandemią COVID-19 przez specjalną komisję rządową w Wielkiej Brytanii wynika, że aż 9 mln dorosłych Brytyjczyków, czyli około 14 proc. populacji, jest „często lub zawsze samotnych”. 3,6 mln osób w wieku 65 lat i starszych twierdzi, że telewizja jest ich główną formą kontaktu ze światem i z innymi.

Wg informacji podawanych przez magazyn „Forbes”, w USA wskaźniki samotności podwoiły się od lat 80. Ubiegłego wieku. Ponad 40 proc. dorosłych ludzi w Ameryce twierdzi, że czują się samotni, a to tylko dane pochodzące z deklaracji, rzeczywiste liczby mogą być dużo większe.

Na czele rankingu najbardziej samotnych społeczeństw plasuje się Szwecja. W Sztokholmie samotnie mieszka aż 58 proc. populacji. W Stanach Zjednoczonych odsetek ten wynosi 27 proc. Co ciekawe, w 2021 r. naukowcy z Uniwersytetu w Sydney przeprowadzili badania dotyczące poczucia samotności w 106 krajach i na północy

kontynentu odnotowali najniższy poziom samotności we wszystkich grupach wiekowych. Dotykała ona 2,9 proc. młodych dorosłych, a także 2,7 proc. – w średnim wieku i 5,2 proc. – starszych.

Najgorsze wyniki natomiast stwierdzono w Europie Wschodniej. Tu aż 7,5 proc. młodych dorosłych odczuwało niebezpieczną samotność, 9,6 proc. badanych w średnim wieku i aż 21,3 proc. starszych.

Problem nie omija Polski. Z danych zebranych m.in. przez GUS w 2020 r. wynika, że w Polsce w ciągu 10 lat liczba osób żyjących samotnie wzrosła o 34 proc. Co czwarte gospodarstwo domowe jest prowadzone przez jedną osobę. Według szacunków, do 2035 roku odsetek takich gospodarstw wyniesie 30 proc.

Samotność młodych

Ostatni okres izolacji był szczególnie trudny dla młodych. Pandemia pomogła rozwiązać mit, że samotność to tylko problem osób starszych. Okazuje się, że skutki zerwanych relacji społecznych zostawiają u młodego pokolenie blizny na długi czas.

Jednak ich samotność była przedmiotem badań już kilka lat przed okresem COVID-19. Według badania firmy marketingowej YouGov z 2019 r. najbardziej samotnym pokoleniem w Ameryce byli wówczas Millenialsi. Poczucie samotności towarzyszyło 3 na 10 z nich, a 22 proc. przyznawało, że nie ma nawet jednego przyjaciela. Dla porównania, to samo mówiło 16 proc. ludzi z pokolenia X (mających dziś między 41 a 56 lat) oraz 9 proc. urodzonych między rokiem 1943 a 1960.

Obecnie psychologowie zwracają uwagę na osamotnienie, które doskwiera pokoleniu Z, czyli osobom urodzonym po 1995 r. Z szeroko zakrojonego badania zleconego przez ubezpieczyciela zdrowotnego Cigna w 2020 r. wynika, że żadne pokolenie nie ma tak silnego poczucia braku przynależności społecznej, jak generacja Z. Są świadomymi konsumentami informacji i bystrymi użytkownikami technologii. Niestety, niezwykle samotnymi.

Pierwsze w Polsce badania samotności pokolenia Z

Nie ma w Polsce żadnych aktualnych analiz dotyczących samotności osób urodzonych po 1995 r., a jest to temat ważny i niecierpiący zwłoki. Dlatego w ramach projektu MindGenic* postanowiliśmy dokładniej przyjrzeć się temu niepokojącemu zjawisku, realizując pierwsze w kraju badanie „Samotności pokolenia Z”, czyli młodych ludzi urodzonych po 1995 r. Anonimowa ankieta została przeprowadzona on-line w dniach 27.09 – 26.10.2022 r. wśród 1171 przedstawicieli generacji Z w wieku 12-24 lata, a poniższy raport dotyczy samotności, wyzwań i problemów, z którymi mierzą się młodzi, wchodzący w okres dojrzewania.

**MindGenic to projekt, który został wyróżniony spośród 632 innych pomysłów na innowacyjny start-up. W ramach tego tworzymy aplikację w formie chatbota, której fundamentalnym celem jest wsparcie w rozwiązywaniu problemów wynikających z samotności, niskiej akceptacji i nudy.*





II. Najważniejsze wnioski z badania

Z naszej analizy wyłania się obraz bardzo osamotnionego pokolenia polskiej młodzieży, z którego ponad połowa osób „bardzo często” czuje się samotna. Generacja Z to młodzi pozostawieni sobie zarówno przez nauczycieli i pedagogów szkolnych, jak i własnych rodziców. Co druga osoba przyznaje, że samotność czuje we własnym domu. Młodzi urodzeni po 1995 r. w Polsce nie czują się częścią wspólnoty, a o poczuciu wykluczenia wprost mówi co trzeci pytany. Ponad 60 proc. nie ma nawet z kim dzielić swoich pasji. Przedstawiciele generacji Z dostrzegają nie tylko dużą skalę własnej samotności, ale również zdają sobie sprawę, że ich towarzysze mają podobne problemy. Na pytanie „dlaczego czują się samotni”, często zwracają uwagę na negatywny wpływ internetu i mediów społecznościowych. Jednak przyczyn samotności, ich zdaniem jest o wiele więcej – brak akceptacji i tolerancji, nieumiejętność budowania relacji czy prowadzenia rozmów, wykluczenie, hejt, niska samoocena, lęki i nieufność Zetek, a także negatywne wzorce społeczne, które z jednej strony prowadzą do zobojętnienia, a z drugiej wywołują ogromną presję na osiągnięcia.



1. **Ponad 60 proc. Zetek często odczuwa samotność**, w tym ponad połowa z nich deklaruje, że często znajduje się w takiej sytuacji. Tylko niecałe 3 proc. tej generacji poczucie samotności w ogóle nie dotyka.
2. Ok. **43 proc.** ankietowanych przyznaje się do częstego **poczucia samotności w szkole lub na uczelni**. Zetki **borykają się w znacznej mierze z samotnością również w domu**, ponad **56 proc.** respondentów przyznaje, że odczuwa tam samotność często lub bardzo często.
3. **Co czwarta osoba** z pokolenia Z bardzo często spotyka się z **brakiem wsparcia w domu**, a kolejne 22,5 proc. uważa, że ma to miejsce często.
4. **28,5 proc. osób przyznaje, że często czuje się wykluczona, a prawie co czwarty pytany wskazuje na odpowiedź „bardzo często”**, co w sumie daje ponad połowę negatywnych wskazań.
5. **Prawie 40 proc.** pytanych „rzadko” odczuwa więź z innymi ludźmi.
6. **Ponad 17,3 proc. osób z generacji Z nie ma nikogo, z kim mogłaby się dzielić** swoimi problemami.
7. **33 proc.** pytanych ocenia, że od **26 do 50 proc. społeczności** pokolenia Z mierzy się z samotnością.
8. Najtrudniejsza wydaje się sytuacja młodego pokolenia **w średnich i dużych miastach do 200 tys. mieszkańców**.

- To im najbardziej doskwiera samotność: 80 proc. deklaruje, że odczuwa samotność często lub bardzo często.
- To tu młodzież czuje się bardziej niż w innych regionach kraju wykluczona (57 proc. często i bardzo często), odczuwa brak towarzystwa w szkole/na uczelni (49,7 proc. często lub bardzo często), nie otrzymuje oczekiwane-



go wsparcia w placówkach edukacyjnych (75 proc. osób często lub bardzo często).

- Młodzi z w miastach do 200 tys. mieszkańców najczęściej mówią też o poczuciu samotności we własnym domu.

9. Młodzież ze średnich i dużych miast (200-500 tys. mieszkańców) najrzadziej może liczyć na pomoc pedagogów i nauczycieli. Aż 79 proc. ocenia, że często lub bardzo często odczuwa ten problem. Co druga Zetka przyznaje też, że nie ma wsparcia w domu.

10. Jako główną przyczynę wszechobecną samotności Zetki podają internet oraz media społecznościowe (16,5 proc. wskazań). Na kolejnych miejscach wymieniają brak akceptacji, tolerancji czy po prostu zrozumienia (14,1 proc. wskazań).

11. Prawie 14 proc. ankietowanych Zetek przyznaje, że nie ma pojęcia, dlaczego jest samotna.



40%

ankietowanych rzadko
odczuwa więź z innymi
osobami

III. Opis

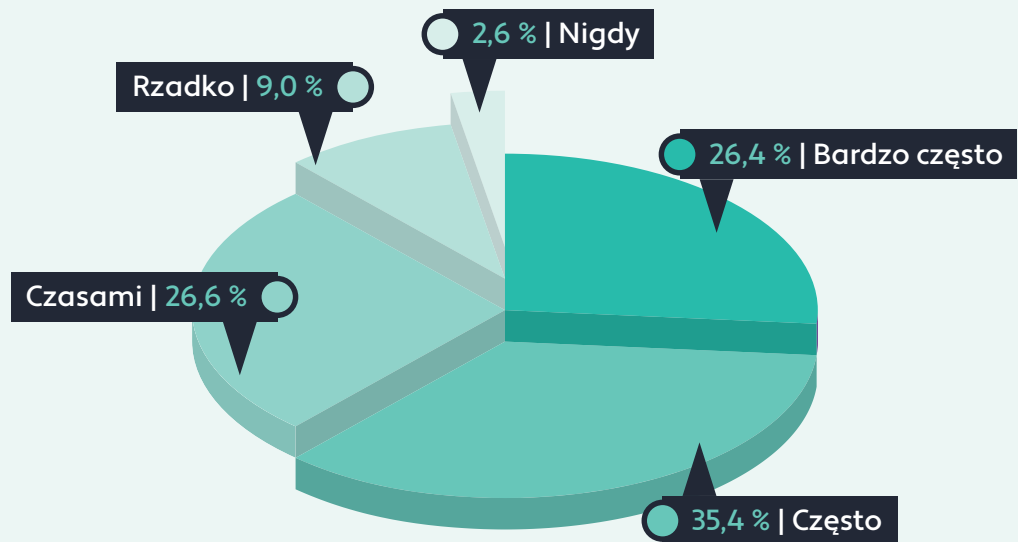


Fig. 1. Jak często czujesz się samotna(y)?

Biorąc pod uwagę płeć – często lub bardzo często samotność odczuwa 63,5 proc. dziewcząt, dla porównania stan ten często towarzyszy 54,6 proc. chłopaków. Odpowiedź „rzadko” zaznaczyło 8 proc. dziewczyn i 14 proc. przedstawicieli płci męskiej.

Uwzględniając płeć oraz wiek respondentów, najbardziej samotność doskwiera 13 i 14-letnim dziewczynom (prawie 69 wskazań „często” oraz „bardzo często”), a także kobietom w wieku ponad 21 lat (69,4 proc. wskazań). Z kolei wśród płci męskiej często i bardzo często samotność odczuwają przede wszystkim 13 i 14-latkowie (65 proc. wskazań) oraz 17 i 18 latkowie (64,8 proc. wskazań).

Gdy na te wyniki spojrzymy przez pryzmat miejsca zamieszkania, okazuje się, że najbardziej samotność doskwiera Zetkom z miast do 200 tys. mieszkańców. 80 proc. deklaruje, że odczuwa samotność często lub bardzo często. Również w miastach do 50 tys. mieszkań-

ców odpowiedzi takiej udzieliło dużo, bo 69 proc. pytanych, w tym 40 proc. twierdzi, że samotność odczuwa bardzo często. Na wsi częste lub bardzo częste poczucie samotności wskazuje 57,7 proc. pytanych.

Korelacja miejsca zamieszkania i wieku pokazuje, że najbardziej samotne są Zetki w wieku 21 – 21 lat, żyjące w miastach do 50 tys. mieszkańców – aż 82,4 proc. z nich wyjawia, że czuje się często samotna, w tym 32,4 proc. wybiera odpowiedź „bardzo często”. Samotność dotyka również w znacznym stopniu młodzież w wieku 17-18 lat z miast do 200 tys. mieszkańców – co drugi z respondentów twierdzi, że bardzo często czuje się samotnie. O wiele lepiej z tym problemem radzą sobie natomiast osoby w wieku 19 – 21 lat w największych aglomeracjach – już tylko co czwarta osoba deklaruje, że bardzo często czuje się samotna, a prawie 30 proc. przyznaje się do częstej samotności. Warto jednak zaznaczyć, że w sumie aż 53,7 osób z tej grupy odczuwa samotność. O mniejszym poczuciu samotności zapewniają 15 i 16 latki z terenów wiejskich. W tej grupie wskaźniki częstego lub bardzo częstego odczucia samotności oscylują na poziomie ok. 52 proc. Niepokojącą więc informacją jest fakt, że w żadnej grupie udział osób deklarujących częste lub bardzo częste poczucie samotności nie spada poniżej 50 proc.

Analizując dane pod względem płci i miejsca zamieszkania, wyraźnie widać, że bez względu na wielkość wsi lub miasta, samotność w większym stopniu doskwiera dziewczynkom i kobietom niż przedstawicielom płci męskiej. Na wsi poczucie samotności często towarzyszy prawie 60 proc. dziewcząt, przy 55 proc. odpowiedzi pozytywnych mężczyzn. W miastach powyżej 500 tys. mieszkańców często i bardzo często zaznaczyło 55 proc. dziewcząt, przy 41 proc. pozytywnych odpowiedziach przedstawicieli płci męskiej.

Jednocześnie poprosiliśmy Zetki, by określiły swoje poczucie samotności w skali od 1 do 10 (gdzie 1 wynosi brak samotności, a 10 – całkowitą samotność). Największy odsetek wskazał na 7 (15 proc.) i 8 punktów (16,2 proc.). Skala samotności sukcesywnie rośnie od punktu 1 (3,6 proc. wskazań) do punktu 7, przy czym odsetek osób deklarujących ogromne poczucie samotności, a więc typujących punkt 10, okazał się niewiele większy (3,9 proc.) niż w przypadku punktu 1.



**kobiety
i dziewczęta**
częściej deklarują
wykluczenie

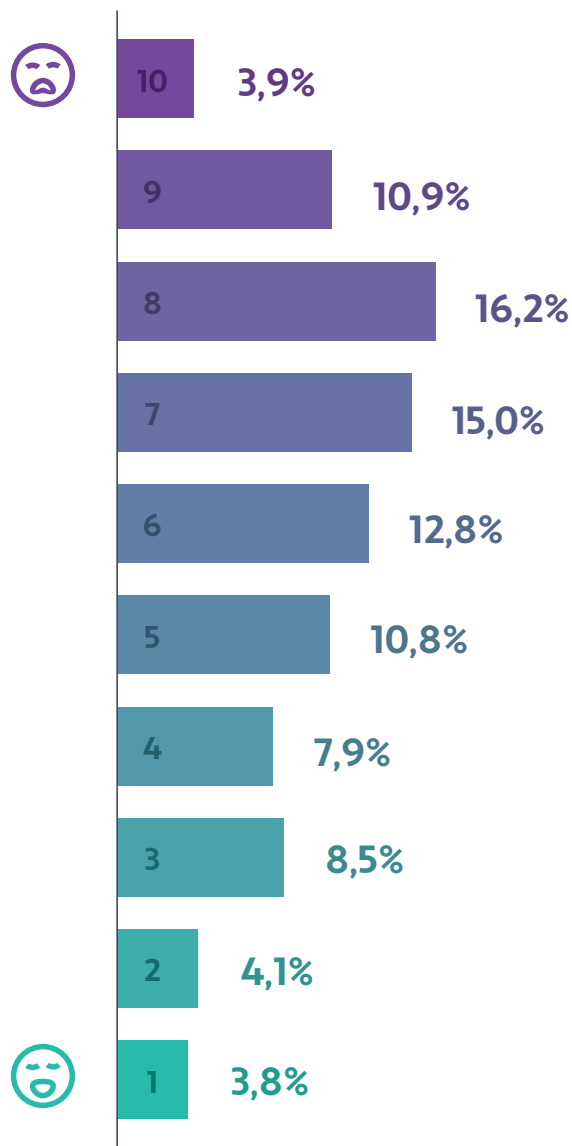


Fig. 2. *Twoje poczucie samotności w skali od 1 do 10 (gdzie 1 wynosi brak samotności, a 10 całkowitą samotność)*

Na pytanie „Jak często czujesz się wykluczona(y)?”, 28,5 proc. Zetek przyznaje, że ma to miejsce często, a 23,5 proc. – wskazuje na bardzo często, co w sumie daje ponad połowę negatywnych wskazań. Tylko 3,2 proc. ankietowanych nie czuje się w ogóle wykluczona.

Biorąc pod uwagę płeć, częściej wykluczenie deklarują dziewczęta i kobiety, odpowiedź „często” lub „bardzo często” zaznaczyła ponad połowa ankietowanych – 53,5 proc. Dla porównania ten sam stan deklaruje 41,3 proc. chłopców i mężczyzn.

Na częste lub bardzo częste poczucie wykluczenia wskazują przede wszystkim nastolatki w wieku 13 i 14 lat (55 proc. wskazań) oraz ich starsi koledzy, w wieku 19 i 21 lat (58,2 proc. wskazań). Niewiele niższy odsetek wskazań (57,2) dotyczy 17-18 letnich kobiet.

Najtrudniejsza jest sytuacja Zetek w miastach do 50 tys. mieszkańców i miastach do 200 tys. mieszkańców. Ponad połowa pytaných określa częste lub bardzo częste poczucie wykluczenia (odpowiednio mniejsze miasta – 59 proc. i większe – 57 proc.). Na wsi odpowiedzi takiej udzieliło 51 proc. pytaných. Tylko trochę lepiej jest w dużych miastach, gdzie o wykluczeniu mówi w ten sposób 47 proc. respondentów.

Aż 70,6 proc. osób w wieku 19-21 lat, żyjących w miastach do 50 tys. mieszkańców, uważa, że jest często lub bardzo często wykluczana. Zjawisko to w znacznym stopniu zdaje się dotyczyć również 13 i 14 latków ze wsi (67,8 proc. wskazań), a najmniej – ich rówieśników z miast powyżej 500 tys. mieszkańców (38,6 proc. wskazań).



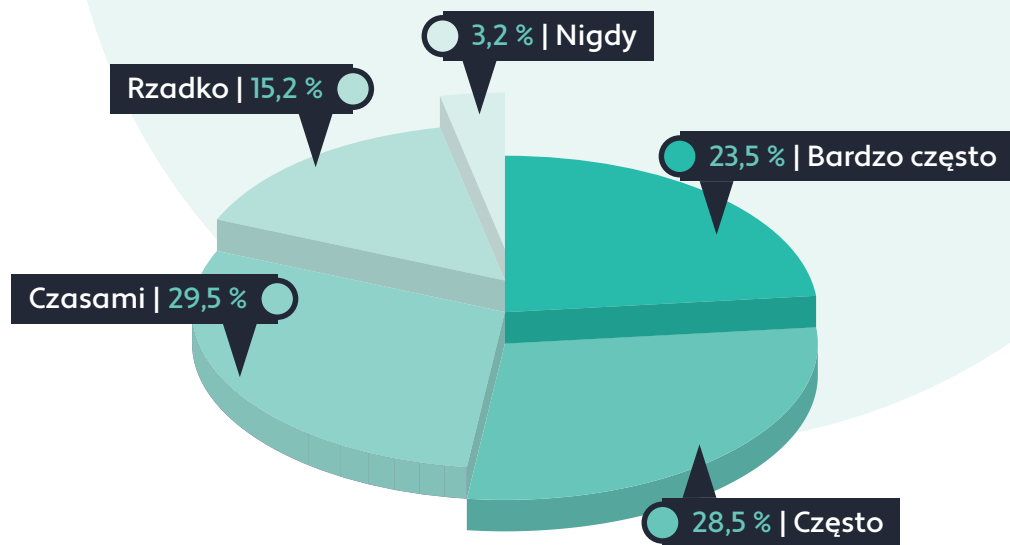


Fig. 3. Jak często czujesz się wykluczona(y)?

Zapytaliśmy również Zetki o to, jaki odsetek ich znajomych może borykać się z częstym poczuciem samotności. Najwięcej wskazań dotyczyło 26 - 50 proc. (32,9 proc.) oraz 51 - 70 proc. (31,3 proc.), co pokazuje, że przedstawiciele tej generacji dostrzegają nie tylko własną samotność na dużą skalę, ale również zdają sobie sprawę, że ich towarzysze mają podobne problemy i wyzwania.

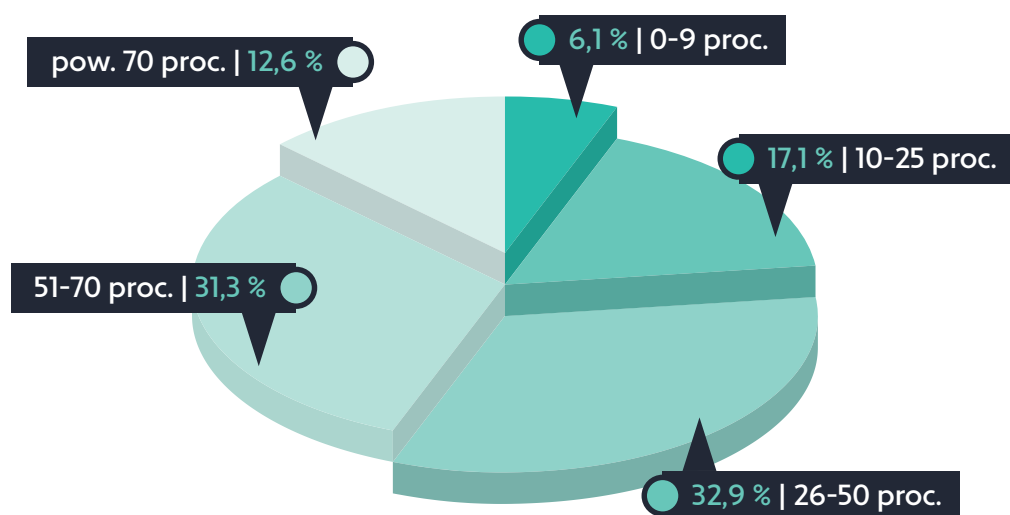


Fig. 4. Jaki odsetek Twoich znajomych może borykać się z częstym poczuciem samotności?

Szkoła i dom

Ok. 43 proc. ankietowanych przyznaje się do częstego poczucia samotności (brak towarzystwa) w szkole czy na uczelni, a prawie 28 proc. czuje się w placówkach edukacyjnych samotnie tylko czasami. Kolejne 22 proc. wybrało odpowiedź „rzadko”. Na brak towarzystwa w szkole czy na uczelni zwracają uwagę przede wszystkim 13 i 14-letnie dziewczyny (ponad 52 proc. wskazań) i mężczyźni w wieku powyżej 21 lat (52,8 proc. wskazań). Również ponad połowa 19 - 21-letnich respondentek przyznaje, że bardzo często lub często czuje się samotna w szkole bądź na uczelni.

Najbardziej deficyt towarzystwa odczuwa młodzież w miastach do 200 tys. mieszkańców. 49,7 proc. zaznaczyło odpowiedź „często” i „bardzo często”. Na wsi odsetek ten wyniósł 40 proc. Podobnie w miastach powyżej 500 tys. mieszkańców.

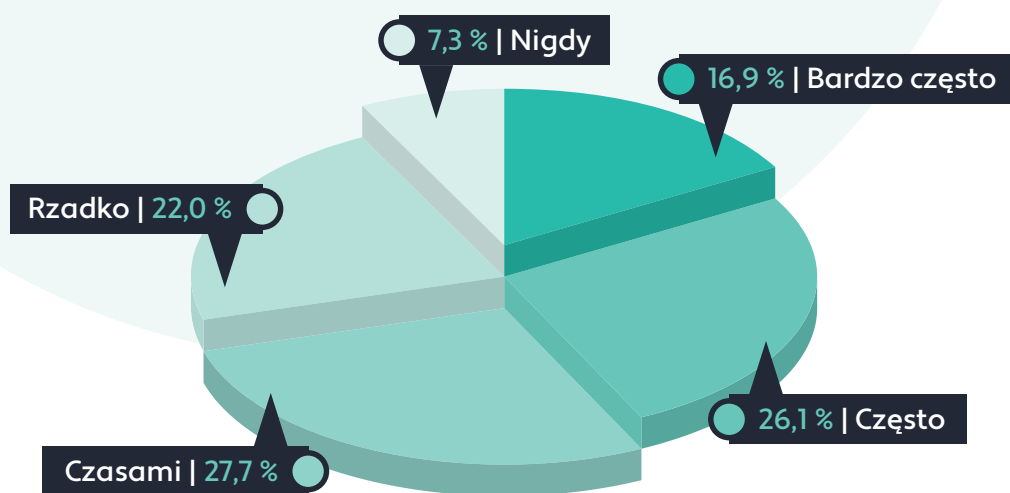


Fig. 5. Jak często odczuwasz brak towarzystwa w szkole/na uczelni?

Uwzględniając kryteria wieku i miejsca zamieszkania – na brak towarzystwa w szkole lub na uczelni najczęściej narzekają 17-18 latki w miastach liczących do 200 tys. mieszkańców (ok. 60 proc.), a najrzadziej 15 i 16 latki-na wsi (niecałe 34 proc.). Z kolei aż 61,5 proc. 13 i 14-latków z miast liczących 200 - 500 tys. mieszkańców rzadko od-



49,7%

ankietowanych z miast do
200 tys. mieszkańców
odczuwa b. często i często
deficyt towarzystwa

czuwa obecność osób, z którymi można porozmawiać bądź zwrócić się o pomoc. Ich starsi koledzy (19-21 lat, miasta liczące 200 - 500 tys. mieszkańców) deklarują natomiast, że niełatwo znaleźć odpowiednie towarzystwo, gdy mają taką potrzebę – aż 38 proc. ankietowanych w ogóle sobie z tym nie radzi.

Jednocześnie ponad 72 proc. badanych przyznaje, że przeważnie nie może dzielić się swoimi problemami z nauczycielami/pedagogami/psychologami (w szkole/na uczelni). Tylko co dziesiąta osoba deklaruje, że nie ma poczucia braku możliwości dzielenia się z kadrą szkolną czy psychologiczną swoimi problemami.

Na pomoc pedagogów ani nauczycieli najmniej mogą liczyć młodzie w miastach od 200 do 500 tys. mieszkańców. Aż 79 proc. ocenia, że często lub bardzo często odczuwa ten problem. Na przeciwnym końcu – choć też z mało optymistycznym wynikiem – znajduje się młodzież żyjąca na wsi z wynikiem 68 proc.

Problem jako poważny określa aż 70 proc. dziewcząt i kobiet, w tym 54 proc. twierdzi, że bardzo często towarzyszy im poczucie osamotnienia w kwestii dzielenia się problemami z nauczycielami i pedagogami. Dla porównania, 63 proc. mężczyzn ocenia ten problem jak częsty lub bardzo częsty. Na to negatywne zjawisko wskazują przede wszystkim kobiety mające 19-21 lat (prawie 80 proc. wskazań) oraz 13 i 14 - latkowie (dziewczyny - 75,5 proc. wskazań, chłopcy - 75 proc. wskazań).

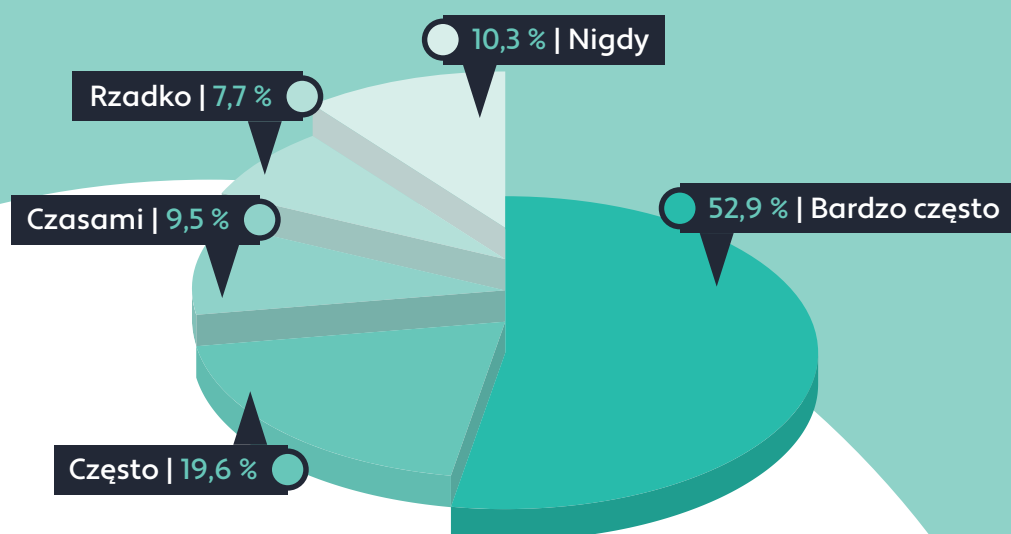


Fig. 6. Jak często czujesz, że nie możesz podzielić się swoimi problemami z nauczycielami/pedagogami/psychologami (w szkole/na uczelni)?

Swoimi problemami szczególnie rzadko dzielą się z kadrą nauczycielską 13 i 14-latkowie z większych miast (200 - 500 tys. mieszkańców) - aż ok. 77 proc. wskazań. Również 13 i 14 latki z mniejszych miast, do 50 tys. mieszkańców, zwracają uwagę na ten problem - odsetek osób wskazujących na częste lub bardzo częste bariery w dzieleniu się problemami z nauczycielami sięga prawie 82 proc. To zjawisko dotyka również w znacznym stopniu ich starszych kolegów. Przykładowo, aż 88 proc. 19 - 21 latków przekonuje, że często lub nawet bardzo często nie ma szansy porozmawiać o problemach z wykładowcami na uczelniach. W żadnej grupie wiekowej odsetek osób wskazujących na trudności w dzieleniu się problemami z kadrą nauczycielską nie spada poniżej 60 proc..



Zadaliśmy również pytanie generalnie o poczucie wsparcia w szkole/na uczelni. Według 34 proc. ankietowanych nie ma to w ogóle miejsca w placówkach edukacyjnych. Z tym problemem borykają się w znacznej mierze 19-21 letni mężczyźni (46,5 proc. wskazań) oraz 13 i 14 letnie dziewczyny (39,3 proc. wskazań). Jednocześnie według 34,1 proc. wszystkich ankietowanych – kadra pedagogów, wykładowców czy psychologów rzadko udziela wsparcia. Niecałe 2 proc. Zetek twierdzi, że bardzo często otrzymuje wsparcie w szkole bądź na uczelni, a kolejne 7,4 proc. przyznało, że ma to miejsce często.

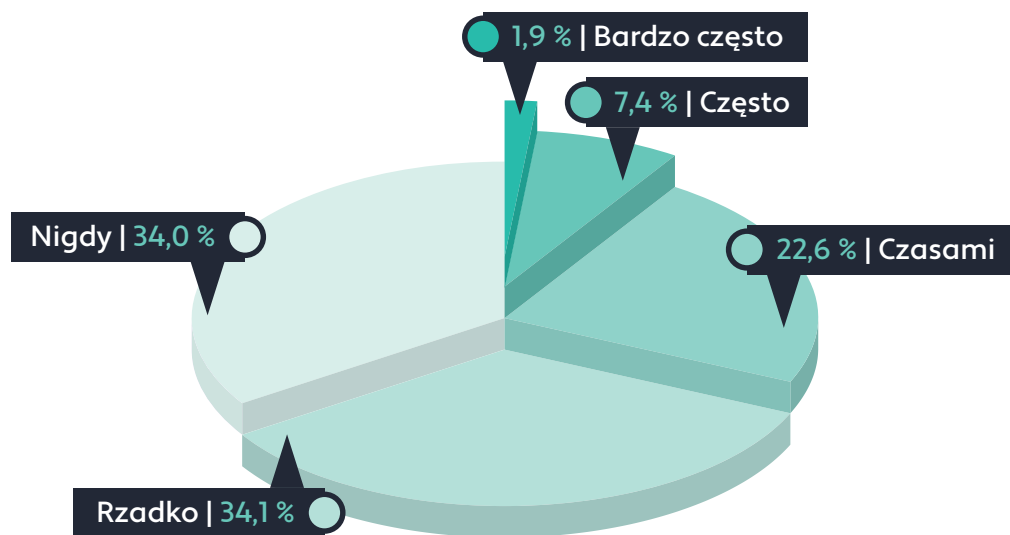


Fig. 7. Jak często czujesz, że otrzymujesz odpowiednie wsparcie w szkole/na uczelni?

Uwzględniając w wynikach wielkość miasta, w których żyją Zetki, okazuje się, że na odpowiednie wsparcie ze strony kadry nauczycielskiej najrzadziej mogą liczyć osoby z większych ośrodków miejskich, z wyjątkiem głównych aglomeracji. Wsparcia najczęściej brakuje młodzieży w miastach do 200 tys. mieszkańców. 75 proc. ocenia, że często lub bardzo często nie otrzymuje oczekiwanego wsparcia w placówkach edukacyjnych. Sytuacja jest tylko nieco lepsza w dużych miastach powyżej 500 tys. mieszkańców. Tak na problem zwraca uwagę 63 proc. ankietowanych Zetek. W tych lokalizacjach odsetek osób zapewniających, że nigdy nie uzyskują pomocy ze strony przedstawicieli szkół przekracza z reguły 40 proc., w tym aż 48,9 proc. 17 i 18-latków z miast o populacji do 200 tys. mieszkańców deklaruje, że nigdy nie może liczyć na odpowiednie wsparcia w szkole.

Okazuje się, że Zetki borykają się w znacznej mierze z samotnością również w domu, a nawet to ma miejsce częściej niż w szkole. Ponad 56 proc. respondentów przyznaje, że często lub bardzo często czuje się samotna. Na to zjawisko wskazują najczęściej starsze Zetki płci męskiej - (62,8 proc. wskazań w grupie wiekowej 19-21 lat, oraz 61,1 proc. wskazań w grupie powyżej 21 lat) oraz żeńskiej (62,8 proc. wskazań w grupie powyżej 21 lat). Prawie 22 proc., a więc co piąta Zetka przyznaje, że czasami jest w domu samotna. Tylko 7,3 proc. ankietowanych nie odczuwa samotności w domu.

Zetki

borykają się z samotnością również w domu – ma to miejsce nawet częściej niż w szkole.

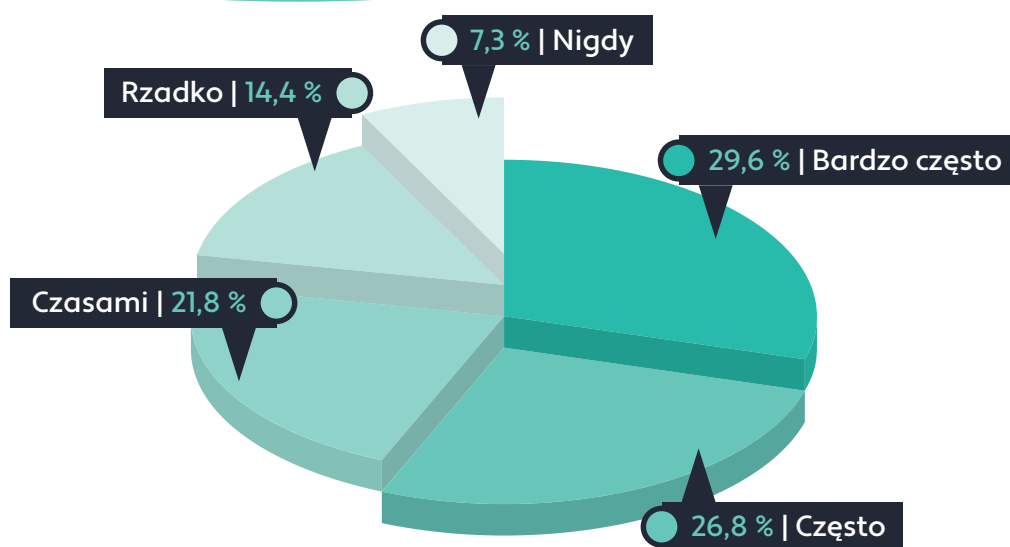


Fig. 8. Jak często odczuwasz samotność w domu?

Okazuje się, że w domowych pieleszach samotność najbardziej dotyka Zetki z miast do 200 tys. mieszkańców. Często i bardzo często odczuwa ją 66 proc. kobiet oraz 57 proc. mężczyzn.

Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania, co druga Zetka z miast liczących 200-500 mieszkańców określa ten problem jako „częsty” lub „bardzo częsty”. W największych miastach Polski odsetek osób odczuwających brak wsparcia we własnym domu spada. Samotność wśród najbliższych często odczuwa tam 42 proc. pytaných.

Biorąc natomiast pod uwagę zarówno wiek jak i miejsce zamieszkania, problem sygnalizują głównie 19-21 latki – (77,7 proc.), z czego o bardzo częstym odczuwaniu samotności zapewnia prawie 41 proc. respondentów. Najmniej na samotność w domu narzekają natomiast przedstawiciele 13 i 14-latków z głównych aglomeracji Polski – częste poczucie samotności deklaruje niecałe 29 proc. z tej grupy, podczas gdy 57,1 proc. jest samotna czasami a 14,3 proc. – bardzo rzadko.

Jednocześnie aż 24,3 proc. Zetek bardzo często spotyka się z brakiem wsparcia w domu, a kolejne 22,5 proc. – często. W tym przypadku szczególnie często na wsparcie liczyć nie mogą dziewczyny z grupy wiekowej 15 – 16 lat (29,1 proc. wskazań), oraz co czwarty mężczyzna w wieku 17 – 18 lat. Z kolei co dziesiąty ankietowany zapewnia, że zawsze może liczyć na takie wsparcie.



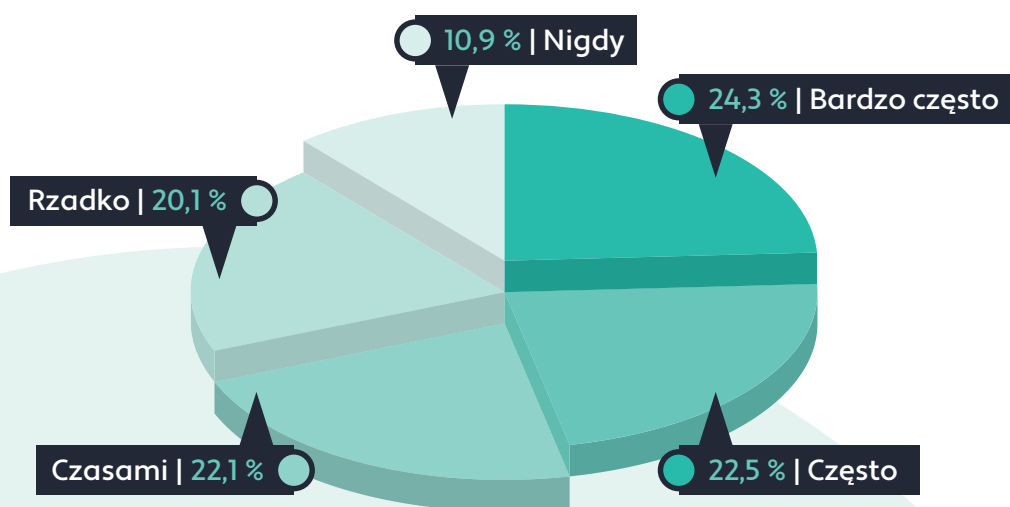


Fig. 9. Jak często spotykasz się z brakiem wsparcia w domu?

Zetki podkreślają brak wsparcia ze strony rodziców. Problem zauważany jest zwłaszcza w grupie 17 i 18 -latków z miast do 200 tys. mieszkańców – 62,3 proc. z nich przekonuje, że ma to miejsce często lub bardzo często.

Zadaliśmy również pytanie: „Jak często czujesz, że możesz polegać na swoich rodzicach?”. Co piąty ankietowany przyznaje, że ma to miejsce często, a prawie 17 proc. – że bardzo często. Z drugiej strony – prawie 15 proc. Zetek nigdy nie może liczyć na wsparcie rodziców, 22 proc. – rzadko, a ok. 27 proc. – tylko czasami. Problem wskazują szczególnie osoby mieszkające w dużych miastach (200-500 tys. mieszkańców). 41 proc. twierdzi, że rzadko lub nigdy nie może polegać na swoich rodzicach. Sytuacja wygląda lepiej w największych miastach kraju, gdzie 40 proc. Zetek ocenia, że może liczyć na rodziców często lub bardzo często. W małych miastach do 50 tys. mieszkańców takiej pozytywnej odpowiedzi udzieliło ok. 30 proc. respondentów, a co czwarty pytany twierdzi, że może polegać na swoich opiekunach „czasami”.



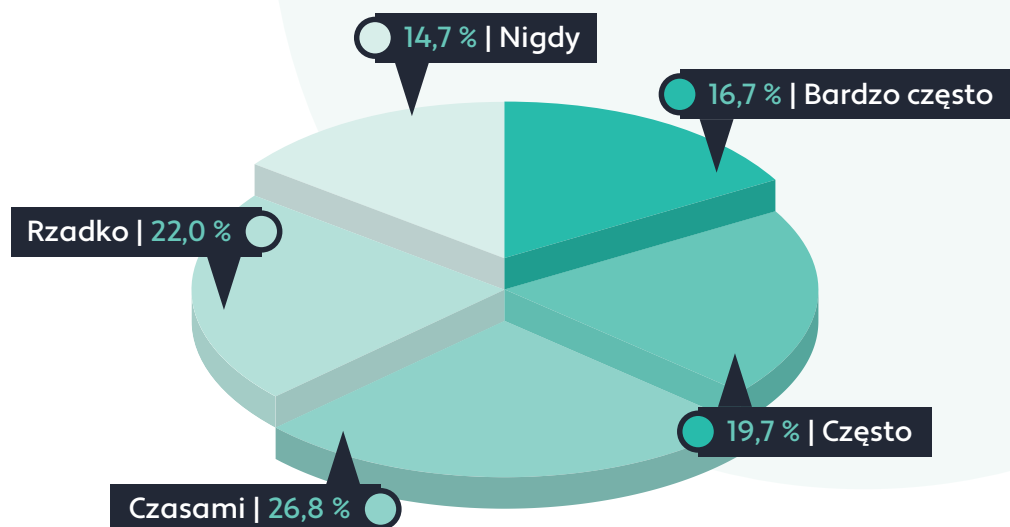


Fig. 10. Jak często czujesz, że możesz polegać na swoich rodzicach?

Relacje

Ponad połowa (56,3 proc.) osób biorących udział w badaniu, nie ma z kim dzielić swoich pasji czy zainteresowań, przy czym najwyższy odsetek dotyczy kobiet w wieku 19 - 21 lat (67,7 proc.). Wydaje się, że Zetki płci męskiej w nieco mniejszym stopniu odczuwają ten dyskomfort - najwyższe wskaźniki mówiące o częstym lub bardzo częstym poczuciu braku współtowarzyszy w rozwijaniu pasji oscylują na poziomie 65,5 proc. i dotyczą 19-21 letnich mężczyzn. Tylko 5,1 proc. respondentów deklaruje, że ma towarzyszy, z którymi może dzielić swoje zainteresowania i pasje.

Problem najmocniej odczuwają Zetki z miast do 200 tys. mieszkańców. 66 proc. twierdzi, że często lub bardzo często nie ma towarzysza swoich pasji. Biorąc pod uwagę miejsce zamieszkania, najlepsza jest sytuacja młodych w dużych miastach powyżej 500 tys. mieszkańców, choć i tam aż co druga osoba odczuwa samotność w tej kwestii.



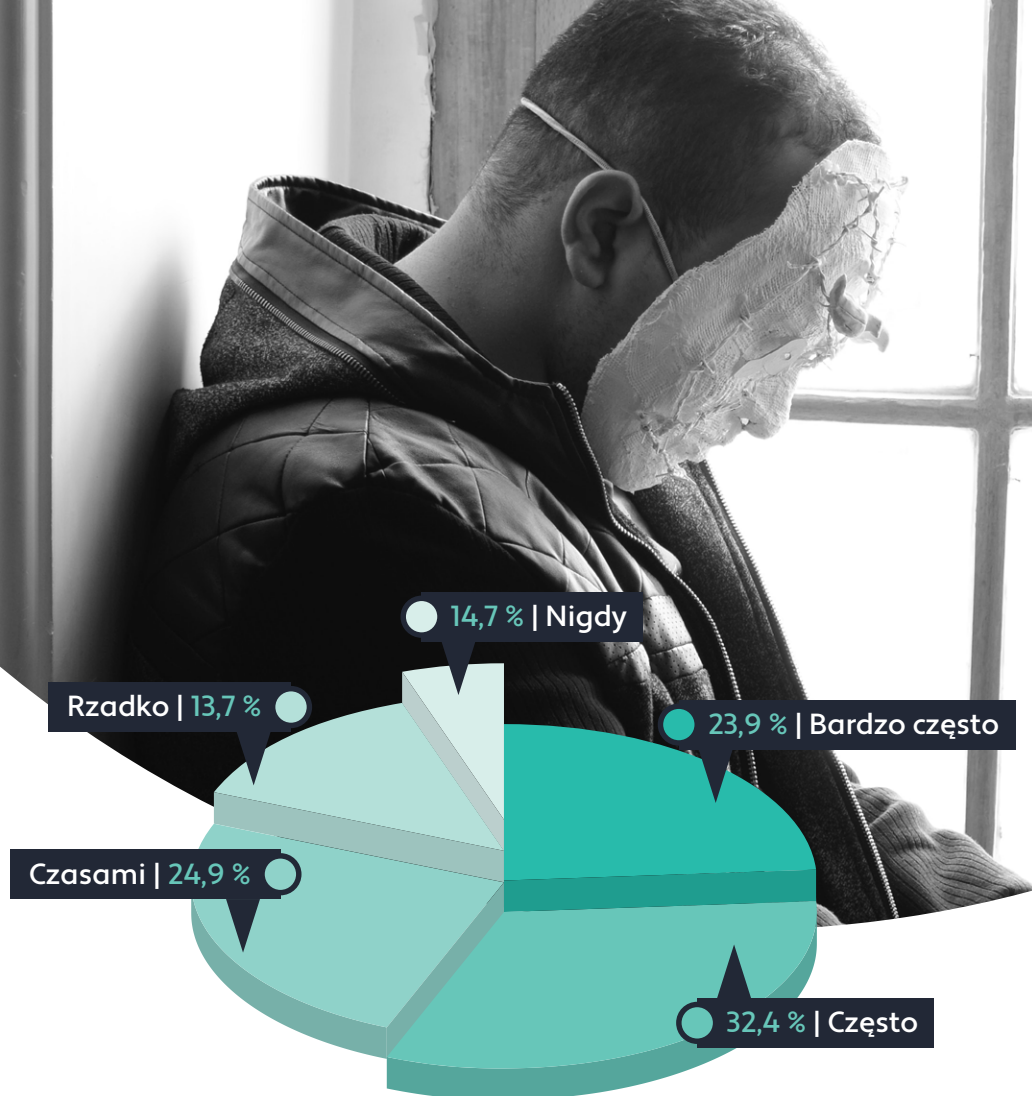


Fig. 11. *Jak często czujesz, że nie masz z kim dzielić swoich pasji, zainteresowań?*

„Jak często czujesz, że wiele Cię łączy z innymi ludźmi?” – to kolejne pytanie, które zadaliśmy Zetkom. Odpowiedzi niestety nie są optymistyczne: Prawie 40 proc. odpowiedziało „rzadko”, a ok. – 36 proc. wskazało na odpowiedź „czasami”, w tym odpowiedź „rzadko” wybrało aż 53,5 proc. 19-21-letnich mężczyzn (najwyższy wskaźnik). Zetki płci żeńskiej zdają się mieć większe poczucie wspólnoty w społeczeństwie – najwyższy odsetek odpowiedzi mówiących o rzadkim poczuciu wspólnych cech z innymi ludźmi sięga w tym przypadku 43 proc. i dotyczy 17-18 latek.

Brak poczucia wspólnoty towarzyszy najmocniej Zetkom mieszkającym w średnich miastach do 200 tys. mieszkańców. 44 proc. pytanym twierdzi, że rzadko czuje porozumienie z innymi. W dużych miastach najwyższy jest z kolei wskaźnik osób, które takiego związku z innymi ludźmi nie czują nigdy (6,8 proc.).

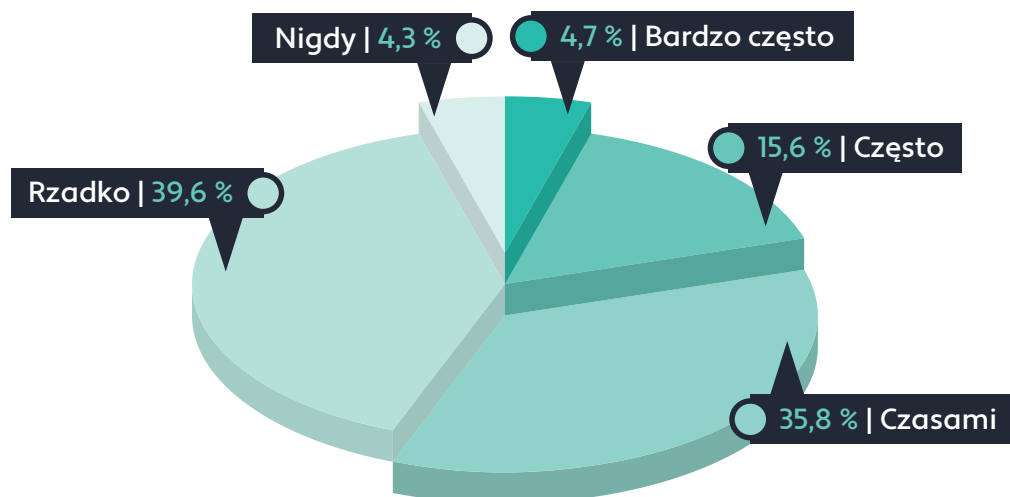


Fig. 12. Jak często czujesz, że wiele Cię łączy z innymi ludźmi?

Co jeśli Zetka chciałaby kogoś prosić o pomoc lub po prostu porozmawiać? Tu pojawiają się kolejne przeszkody. Prawie co trzecia osoba przyznaje, że rzadko czuje takie wsparcie, 30 proc. deklaruje, że czasami, a kolejne 30 – że może dzielić się swoimi problemami często lub bardzo często. Jednocześnie prawie 9 proc. Zetek w ogóle nie ma wokół siebie osób, do których może zwrócić się z problemem.

Największą samotność w kwestii rozmowy o problemach odczuwają Zetki w małych miastach, do 50 tys. mieszkańców. 36 proc. ocenia, że rzadko może liczyć na rozmowę czy pomoc. Prawie co dziesiąty respondent twierdzi, że nigdy.

Poprosiliśmy więc, by Zetki podały w liczbach osoby, którym mogłyby powierzyć swoje troski i zmartwienia. Okazuje się, że ponad 17,3 proc. osób tej generacji nie ma nikogo, z kim mogłyby się dzielić swoimi problemami, a niemal co trzeci ankietowany ma tylko jedną taką osobę. Jednocześnie największy odsetek Zetek ma 2-3 bliskie osoby, z którymi może rozmawiać o swoich problemach.

33%

Zetek ma problem z tym, aby znaleźć kogoś, kogo może prosić o pomoc lub kogoś, z kim może porozmawiać.

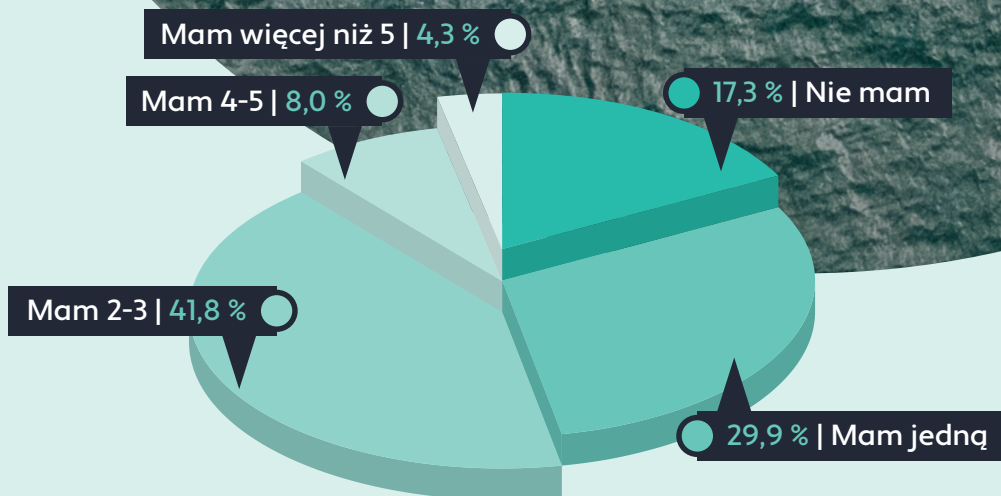


Fig. 13. Czy masz przy sobie osoby, z którymi możesz się dzielić swoimi problemami?

Jeszcze gorzej, gdy Zetki – mając taką potrzebę – szukają własnego towarzystwa. Co piąta osoba przyznaje, że nie jest w stanie trafić do takich osób, a 38 proc. – twierdzi, że ma to miejsce rzadko. Najczęściej deficyt ten odczuwają Zetki ze wsi i z miast do 200 tys. mieszkańców. Co czwarta osoba z takich ośrodków miejskich deklaruje, że nigdy nie może znaleźć sobie odpowiedniego towarzystwa.

Aż 37,3 proc. ankietowanych przyznaje, że bardzo często czuje, że tak naprawdę nikt ich nie zna, kolejne 27,9 proc. wskazuje, że ma to często miejsce. Wskaźniki te są najwyższe w przypadku mężczyzn w wieku ponad 21 lat oraz 13 i 14 latków, odpowiednio 63,9 proc. i 65 proc.

Ten rodzaj osamotnienia najczęściej zgłaszają młodzi mieszkańcy miast do 200 tys. mieszkańców. Co czwarta osoba przyznaje, że często ma poczucie, że nikt naprawdę jej nie zna, a 46 proc. twierdzi, że bardzo często.

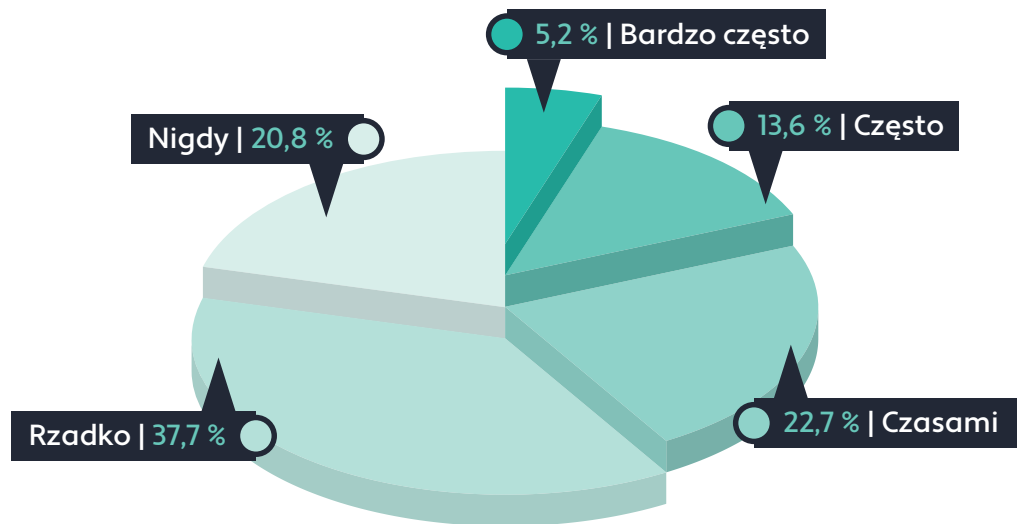


Fig. 14. Jak często czujesz, że możesz znaleźć towarzystwo, kiedy chcesz?

IV. Dlaczego Zetki są samotną generacją?

W badaniu zadaliśmy Zetkom również pytanie otwarte, w którym mogli wyrazić swoją opinię na temat przyczyn samotności w ich pokoleniu.

Największą przyczyną samotności pokolenia Z – na którą wskazują sami jego przedstawiciele jest internet, a konkretniej – media społecznościowe (16,5 proc. wskazań), które z jednej strony izolują od kontaktów „w realu”, z drugiej – ładne, wystylizowane obrazki uśmiechniętych osób, o świetnej figurze, w ubraniach w cenie średniej miesięcznej pensji, osadzonych w estetycznym obrazie – wpędzają w kompleksy i poczucie niższości. To jednak nie jest żadne novum. O szkodliwym wpływie głębi internetu, pełnej patotrześci, żłudzeń, fałszu, hejtu czy przemocy psychicznej, prowadzącej do różnych uzależnień alarmuje się od ponad dwóch dekad. O szybko rosnącej liczbie „siecioholików” i destrukcyjnym wpływie uzależnienia od internetu na ich życie, jak i życie ich rodzin i bliskich, alarmował już w 1998 r., a więc prawie ćwierć wieku temu, amerykański psycholog, i założyciel Centre for On-Line Addiction – Kimberly S. Young w książce „Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction-and a Winning Strategy for Recovery”.

Jednak internet nie jest jedynym winowajcą rosnącej generacji samotności. Polskie Zetki bardzo często wskazują również na brak akceptacji, tolerancji czy po prostu zrozumienia (14,1 proc. wskazań).

Zaskakiwać może trzecie miejsce na tym podium. Można je sparafrazować celnym i dosadnym komentarzem jednego z respondentów badania: „*Ch*j wie, ja po prostu chcę się poczuć lepiej*”. Prawie 14 proc. badanych przyznało, że nie ma pojęcia, co kryje się za przyczyną ich samotności.

Respondenci badania wskazywali jako przyczynę samotności również: lęk, nieśmiałość, brak zaufania, niską samoakceptację (9,3 proc.), oraz





brak wsparcia (7,8 proc.), przy czym największa liczba osób zwracała uwagę na brak wsparcia czy zrozumienia ze strony rodziców. Zetki stwierdzają również, że nie potrafią otwierać się w rozmowach, ciągną się za nimi traury, pogłębiają problemy psychiczne, zwłaszcza depresja. - Niezdolność do prowadzenia relacji, dobrowolna izolacja, szkoła (z jednej strony zbyt dużo obowiązków, z drugiej – brak wsparcia ze strony pedagogów), czy tendencje do oceniania z góry drugiej osoby – to kolejne czynniki pogłębiające samotność całej generacji.



Fig. 15. Przyczyny samotności Zetek

źródło: MindGenic, na podstawie badań MindGenic i Szkoła 2.0

Rodzice skazują na samotność – czyli świat oczami 13 i 14 latków

„Rodzice często żyją tym, co było «za ich czasów» i nie rozumieją, lub nie chcą zrozumieć, że czasy się zmieniają”.

„Złe relacje z rodzicami później wpływają na izolowanie się dzieci i utratę ich zaufania”.

„Często brakuje jakiegokolwiek pomocy psychologicznej i panuje niezrozumienie”.



Biorąc pod uwagę poszczególne grupy wiekowe – winowajcy samotności nieco się zmieniają. Na przykład, 13 i 14 - latkowie nie zwracają większej uwagi na zgubny wpływ internetu (zaledwie 3,3 proc. wskazań) – świadomość ciemnych stron sieci rośnie razem z wiekiem. Co czwarta osoba w wieku 13 - 14 lat przekonuje, że za ich stan samotności odpowiada brak wsparcia w rodzinie czy też w otoczeniu, a także brak akceptacji, tolerancji czy zrozumienia. Według co dziesiątego nastolatka tej grupy wiekowej, osamotnienie pogłębia nieumiejętność prowadzenia szczerych i otwartych rozmów. Tyle samo respondentów wskazuje również na zgubne ocenianie po pozorach i tym samym eliminację ewentualnych znajomości.

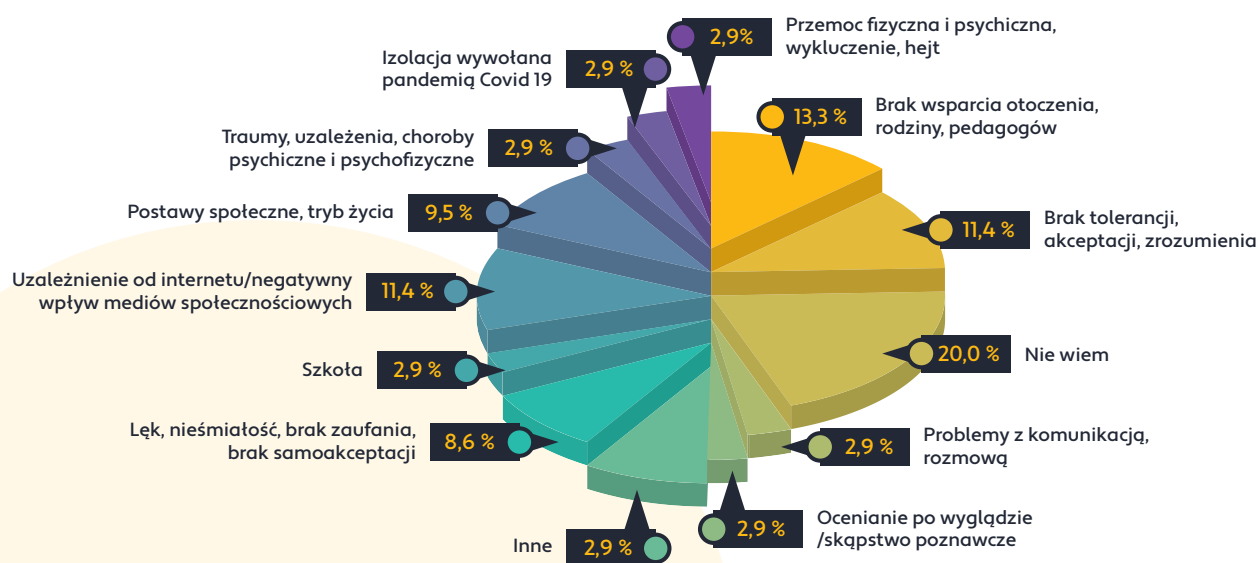


Fig. 16. Co jest przyczyną samotności Zetek według 13-14 latków

15-16 latki – bez zrozumienia i tolerancji

„Brak zrozumienia, wsparcia, patrzenie na nas z góry, zakładanie, że «młódzież już taka jest». Dużą rękę przykładają do tego media społecznościowe. Myślę, że młodzież odczuwa dużą potrzebę dążenia do szablonowych ideałów, jakie przedstawiają nam media, co powoduje wzrost kompleksów i brak akceptacji samych siebie. Często boimy się mówić o naszych problemach i potrzebach, bo zostaniemy spostrzeżeni jako słabi. Dlatego często udajemy, że wszystko jest w porządku, tonąc w negatywach, które sami tworzymy. Oczywiście nie są winni wyłącznie dorośli, bo największą krzywdę wyrządzają sobie rówieśnicy, stosując wszelkiego rodzaju przemoc. Wszyscy powinniśmy zwolnić. Rozejrzeć się wokół siebie, zatrzymać się na chwilę i zastanowić, co tak na prawdę jest dla nas ważne, dlaczego się tak ze wszystkim śpieszymy? Po co ten stres? A może osoba, z którą dziś rozmawiałeś potrzebuje usłyszeć, „Jak się dziś czujesz?” «Co dziś robisz?», «Co dobrego dziś jadłeś?», «Potrzebujesz w czymś pomocy?» Ważne jest czuć się ważnym”.

Brak akceptacji, tolerancji czy zrozumienia stanowią główną przyczynę samotności (16,4 proc. wskazań) wśród 15-16 latków, a więc młodzieży zaczynającej życie w szkołach średnich. 11 proc. respondentów tej grupy obwinia internet i social media – jak widać to już znacznie większy odsetek wskazań w porównaniu do młodszych koleżanek i kolegów. Sporo głosów wskazało również na lęk, nieśmiałość, niską samoocenę czy brak zaufania (9 proc.) oraz na brak wsparcia (8 proc.) i negatywne wzorce społecznie (7,1 proc.).

„Skupienie się na tych «głośnych» i ogólnie «cool» osobach. Fajnie to opisał Taco w utworze POL smoke «a jeżeli nie chcesz wypić wódki zobacz, nie ma cię jeszcze bardziej»”.



Fig. 17. Co jest przyczyną samotności Zetek według 15-16 latków

U progu dorosłości

„Za naszą samotność odpowiada Internet, ale nie sam w sobie, a brak wypracowanych schematów korzystania z niego w społeczeństwie. Obraz wykreowany przez popkulturę, tzn. np. filmy czę-





sto przedstawiają nastolatków mających wspólne zainteresowania i spędzających czas w kontekście tych zainteresowań, a w prawdziwym życiu rzadko tak bywa, zwłaszcza w większej grupie. To nie wszystko. Różne zaburzenia psychiczne utrudniają albo uniemożliwiają nawiązywanie i utrzymywanie relacji międzyludzkich. Oczywiście były one też wcześniej, ale wydaje mi się, że obecnie jest ich więcej. Warto wspomnieć o presji ze strony rodziców, nauczycieli i własnych ambicji - wiele osób nie ma czasu i siły na spotkania ze znajomymi w sytuacji, gdy po ośmiu albo dziesięciu godzinach lekcji, idzie na zajęcia pozalekcyjne, a po nich musi odrabiać zadania domowe. Całości dopełnia tempo życia”.

„Idk”, czyli I don't know często pojawiło się w komentarzach 17-18 latków. To grupa, która według badań w znacznym stopniu nie wie, dlaczego boryka się z samotnością – tak bowiem odpowiada co piąty ankietowany. Drugie miejsce na podium zajmuje brak akceptacji czy zrozumienia (18 proc. wskazań), a trzecie – sieć (11 proc.). W tej grupie wśród przyczyn samotności wylicza się również lęk, nieśmiałość, brak zaufania oraz brak wsparcia.

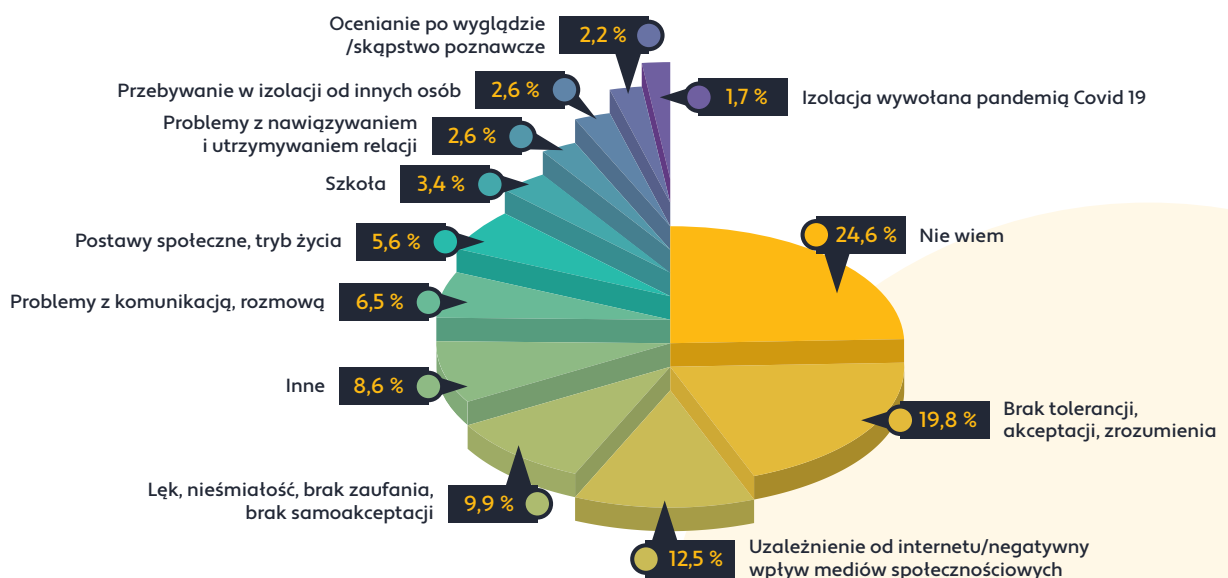


Fig. 18. Co jest przyczyną samotności Zetek według 17 i 18-latków

W obawie przed wyśmianiem

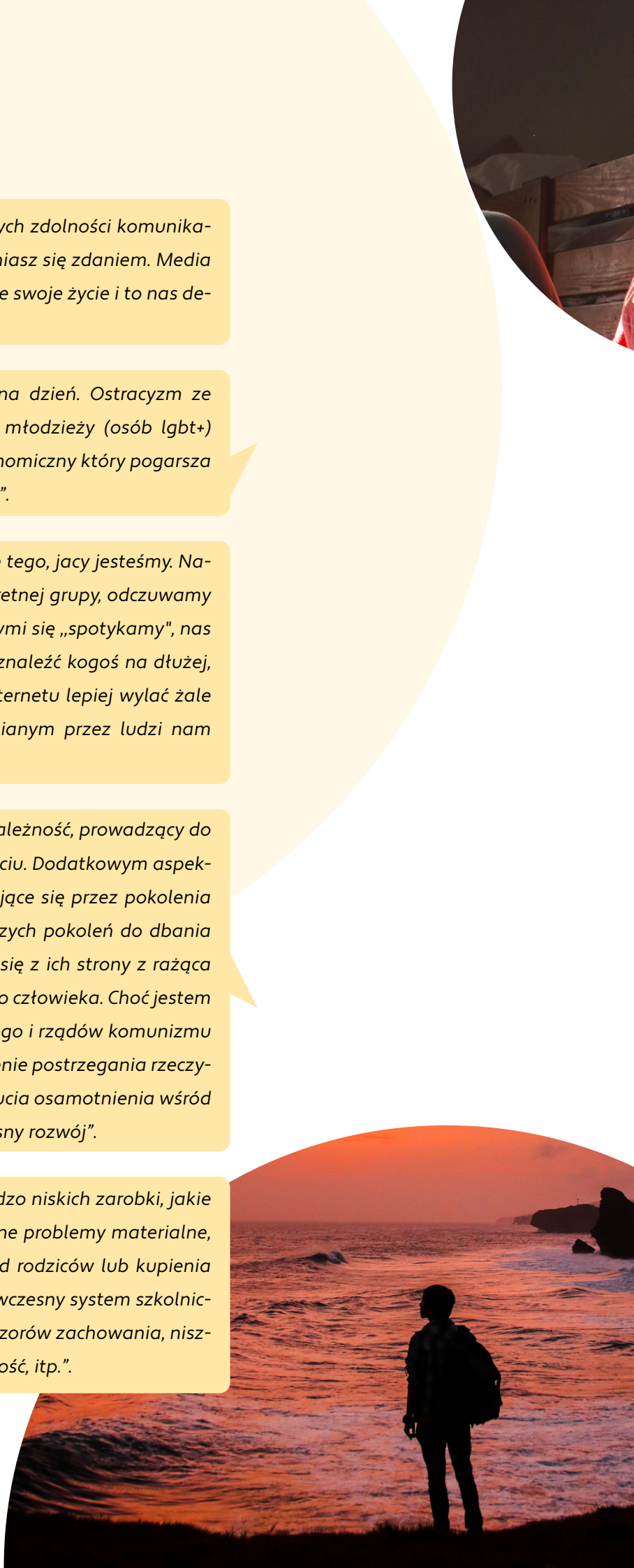
„Social anxiety. Niepewność siebie i własnych zdolności komunikacji. Częste wykluczenie z grup, jeżeli odróżniasz się zdaniem. Media społecznościowe, w których każdy pokazuje swoje życie i to nas demotywuje”.

„(...) żyjemy ogromnym tempem z dnia na dzień. Ostracyzm ze strony reszty społeczeństwa dużej części młodzieży (osób lgbt+) i pogłębiający się kryzys gospodarczo-ekonomiczny który pogarsza ogólną kondycję psychiczną osób młodych”.

„Zbyt duża presja społeczeństwa odnośnie tego, jacy jesteśmy. Nawet jeżeli dostosujemy się do jakiejś konkretnej grupy, odczuwamy samotność, bo tak właściwie ludzie, z którymi się „spotykamy”, nas nie znają i są tylko na chwilę. Ciężko jest znaleźć kogoś na dłużej, przez to czujemy się samotni. W dobie internetu lepiej wylać żal na socialach, niż właściwie zostać wyśmianym przez ludzi nam znanych”.

„Społeczny nacisk na samodzielność i niezależność, prowadzący do późniejszego osamotnienia w dorosłym życiu. Dodatkowym aspektem są nieprzepracowane traumy kumulujące się przez pokolenia oraz brak zainteresowania i niechęć starszych pokoleń do dbania o zdrowie psychiczne. Często spotykałam się z ich strony z rażąca bagatelizacją i ignorancją psychiki drugiego człowieka. Choć jestem w stanie zrozumieć wpływ okresu wojennego i rządów komunizmu na ich osąd, to brak otwartości na poszerzenie postrzegania rzeczywistości z ich strony przyczynia się do poczucia osamotnienia wśród młodszych pokoleń i uniemożliwia im własny rozwój”.

„Stres z powodu szkół, uniwersytetów, bardzo niskich zarobki, jakie osiąga większość młodych Polaków czy inne problemy materialne, jak brak możliwości wyprowadzenia się od rodziców lub kupienia samochodu. Do tego brak czasu wolnego, wczesny system szkolnictwa polaryzujący młodzież, uczący złych wzorów zachowania, niszczący ekspresywność kreatywność i otwartość, itp.”.





Prawie 18 procent Zetek w wieku 18 – 21 lat przyznaje, że samotność zafundowały im media społecznościowe i internet. Styl życia polskiego społeczeństwa („Pęd świata” czy „idealizowanie świata/relacji/ludzi”), również nie sprzyja relacjom – tak uważa ok. 12 proc. badanych. Na osamotnienie wpływa brak akceptacji i zrozumienia ze strony otoczenia (10,8 proc. wskazań), oraz strach, lęk, nieśmiałość czy niska samoocena (10,4 proc. wskazań).



Fig. 19. Co jest przyczyną samotności Zetek według 19 i 21-latków

Presja rodzi samotność

„Strach przed poznawaniem ludzi i otwieraniem się, strach przed ocenianiem przez ludzi i poczucie że jesteśmy gorsi niż reszta społeczeństwa”.

„Wmawia nam się na każdym kroku, że musimy być idealni, na każdym kroku widzimy całą masę różnych wzorców, które zazwyczaj są nieosiągalne, zaczynamy rozmyślać o tym, co musimy poprawić by osiągnąć ten poziom. Tak właśnie powstają kompleksy, których boimy się przecież pokazać innym ludziom. Zaczynamy uznawać, że nie jesteśmy nikogo innego warci i nawet nie próbujemy nawiązać z kimś innym więzi, bo na nią nie zasługujemy, będąc tak żałośni i nierealni w porównaniu do naszych wzorców z Instagrama czy idoli. Izolujemy się z własnymi wadami w czterech kątach i tak właśnie rodzi się samotność”.

„(...) Żyjemy w czasach gdzie ludzie są dla siebie bardzo, ale to bardzo wredni, nieżyczliwi, chamscy, pobiliby za to, że nam idzie lepiej niż im. Jeśli ktoś odstaje od ludzi, bo chce żyć zgodnie z samym sobą, jest ośmieszany. To wina rodziców/szkoły/znajomych - ludzie odsuwają się od siebie, w końcu nikt nie chce zostać zranionym... nikt nie chce cierpieć”.

Prawie co trzeci dwudziestokilkulatek przekonuje, że media społecznościowe hodują naszą samotność. Na to nakładają się negatywne wzorce społecznie (11,8 proc.) w tym np. „Bullying, zbyt duże wymagania społeczeństwa, wymaganie pewnych wzorców zachowań przez społeczeństwo” czy „presja bycia jak najlepszym, posiadania dobrego zawodu, wykształcenia, ciągłe ocenianie przez innych, 'szybkie' znajomości”.

Duży wpływ na samotność generacji, zdaniem dwudziestokilkulateków, na również brak akceptacji i zrozumienia (10,3 proc.). Według Zetek powyżej 21. roku życia nasze własne lęki, nieśmiałość, brak zaufania czy niski poziom własnej oceny, również negatywnie wpływa na nawiązywanie relacji (ok. 10 proc. wskazań).



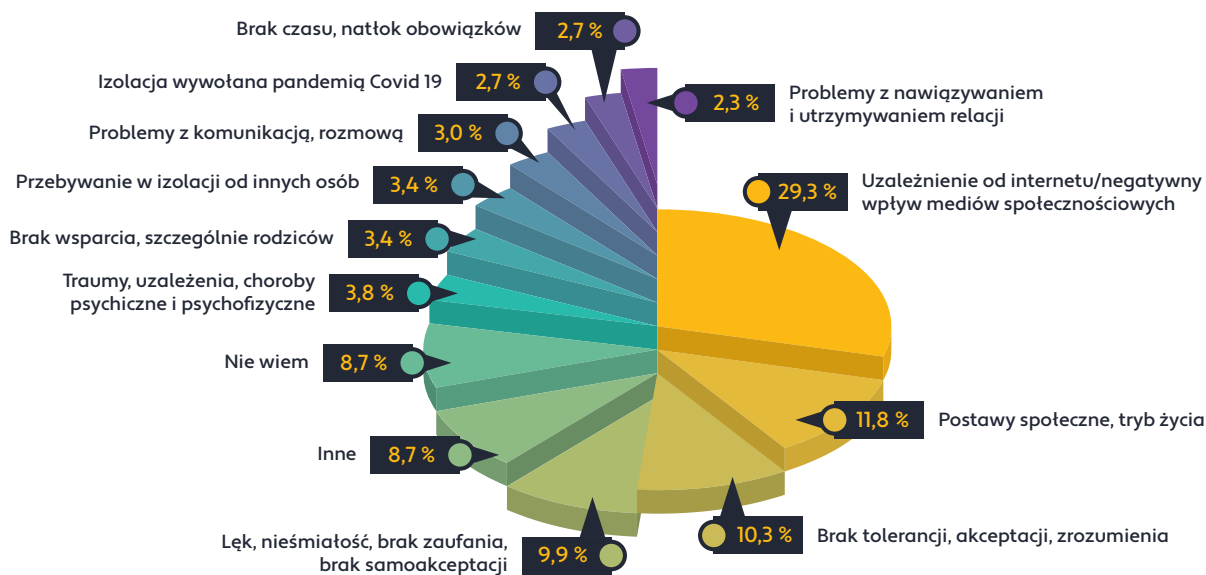


Fig. 20. Co jest przyczyną samotności Zetek według osób w wieku 22 lata i więcej

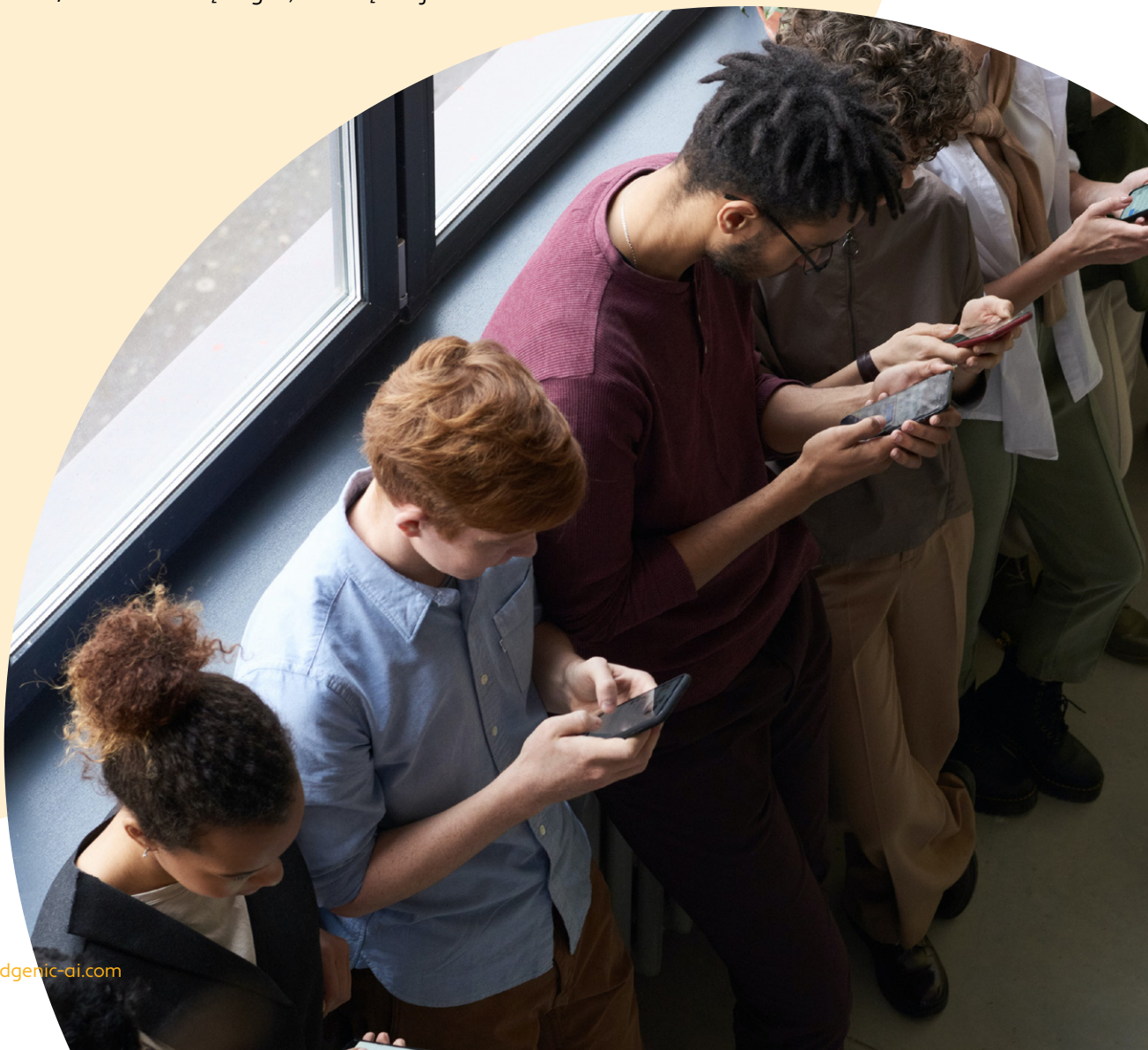
Pokolenia samotnych

Z wiekiem respondentów rośnie odsetek osób obwiniających styl życia dzisiejszego społeczeństwa. Podczas gdy ten czynnik był przyczyną samotności zaledwie dla ok. 3 proc. 13 – 14 latków, wskaźnik ten wśród starszych osób był znacznie wyższy – przykładowo oscylował na poziomie prawie 12 proc. wśród 19 i 21-latków. Co wytykają Zetki? Przede wszystkim pęd życia, hermetyczność społeczeństwa, dużą presję na wyniki i wszechobecność wyidealizowanej wizji życia, wzmacnianej w social mediach.

Główne cechy polskiego społeczeństwa, mające wpływ na jego osamotnienie:

- Brak przyzwolenia społecznego na pokazywanie i dzielenie się trudnymi emocjami
- Brak społecznego przyzwolenia przyznawania się do porażek
- Brak wspólnotowości
- Brak współczucia, skupianie się na sobie
- Ciągła potrzeba uczestnictwa w wydarzeniach i porównywania się do innych osób

- Duża ilość powierzchownych relacji i zbyt mało prawdziwych przyjaźni
- Dystans społeczny i ogólna znieczulica na niektóre wydarzenia
- Egoizm
- Globalizacja, zmniejszająca lokalność, utrudniająca zawieranie głębokich relacje np. bez kontaktu na żywo
- Hermetyczne i ograniczone społeczeństwo
- Nie słuchamy siebie nawzajem
- Rzadko zwracamy uwagę na potrzeby i uczucia innych
- Brak akceptacji przez wygląd oraz wyznacznik, kto ile ma pieniędzy
- Obojętność
- Pęd świata
- Pogoń za pieniędzmi
- Pracoholizm
- Presja na bycie idealnym
- Relacje „na pokaz”, sztuczność w tworzeniu relacji.
Kreowanie / udawanie się kogoś, kim się nie jest



- Rywalizacja
- Toksyczność, demoralizacja
- Tworzenie się hermetycznych grup znajomych
- Utrzymywanie relacji z wieloma osobami na raz, pogoń za ciągłą ekscytacją, poznawaniem nowych ludzi
- Wpajanie konieczności bycia samodzielnym za wszelką cenę,
- Wszechobecny kult bycia pozytywnym, zadowolonym ze swojego życia
- Wychowanie w nienawiści do innych
- Wysokie standardy piękna pozornie normalizowane przez społeczeństwo
- Wysokie wymagania od otoczenia
- Zapatrzenie w siebie, niechęć do pomagania
- Zazdrość
- Zbyt duża liczba bodźców i wzorców
- Znormalizowanie „radzenia sobie samemu”

18%

Zetek w wieku 18 – 21 lat przyznaje, że samotność zafundowały im media społecznościowe i internet.



V. Komentarze ekspertów



Paweł Walecki

Program Równe Szanse

„Smutny obraz młodości”

Zapomnieliśmy o młodych. My dorośli, inteligentni, potrafiący rozwiązywać największe tajemnice tego świata i wymyślający coraz to nowsze technologie, zapomnieliśmy o młodych ludziach, którzy mają po nas wziąć odpowiedzialność za świat. Ten proces zapominania i pozostawiania młodego człowieka trwa już od dziesięcioleci. Jak świetnie pokazuje to badanie, ten proces osamotnienia jest w rozwoju i osiąga wyniki dotąd nienotowane.

Paradoksalnie czas pandemii i zamknięcia w domach, który powinien wzmocnić więzy w rodzinach - bo w momencie zagrożenia to właśnie najbliżsi powinni dawać wsparcie - spotęgował poczucie pozostawienia samemu sobie. To właśnie młodzi ludzie byli grupą najbardziej restrykcyjnie potraktowaną, to tylko oni przez jakiś czas nie mogli w ciągu dnia wychodzić z domów.

Z przeprowadzonego badania wyłania się smutny obraz młodości pokolenia Z. Młodości, która powinna być czasem radości, odkrywania, zdobywania i rozwijania pasji, zainteresowań, synonimem przygody. Jeśli tak nie jest, to my - dorośli - w dużej mierze ponosimy za to odpowiedzialność. I to my musimy znaleźć rozwiązanie. To już się zaczęło dziać. Dowodem na to jest chociażby projekt Mind-





Genic, ale też kilka innych ważnych inicjatyw, jak np. prowadzona przez Program Równać Szanse platforma rozmowy - Gotowi na Przyszłość.

Każdy sposób podejmowania tego tematu i proponowanie rozwiązań są na wagę złota i powinny być okazją do współdziałania i wspierania się. To nie jest czas na rywalizację. To czas na działanie nas wszystkich. "Bo trzeba całej wioski, żeby wychować jednego młodego człowieka".



Szymon Niemiec

Psycholog, psychoterapeuta

„Krzyk o pomoc”

Analizując wyniki badania, możemy jasno stwierdzić, że mamy do czynienia z ewidentną epidemią samotności w najmłodszym pokoleniu. Sugerowane przez autorów badania propozycje rozwiązań dają nadzieję na wspólne interdyscyplinarne podejście do tematu.

Kiedy myślimy sobie o osobach będących przedstawicielami i przedstawicielkami pokolenia Z, musimy zdać sobie sprawę z tego, że wyniki raportu są swoistego rodzaju krzykiem o pomoc. Krzykiem, który jako dorośli powinniśmy usłyszeć i na który powinniśmy zareagować. Stworzenie aplikacji, wspierającej w dostosowaniu pomocy psychologicznej pierwszego rzutu dla potrzeb młodego pokolenia jest jak najbardziej słuszną inicjatywą.

Mimo to, nie możemy zapomnieć o działaniach od podstaw, czyli o takich działaniach, które będą skierowane nie tylko do pokole-





nia Z, ale również do ich rodziców, nauczycieli czy opiekunów. Mając nadmiernie obciążony system wychowawczo-opiekuńczy, a także system rodzinny, musimy zdawać sobie sprawę z tego, że dokładanie dodatkowych obowiązków w postaci chociażby socjalizacji czy większej dbałości o poczucie samotności w młodym pokoleniu może być zbyt trudne. Dlatego też należy zastanowić się nad takim wprowadzeniem narzędzi, które jednocześnie nie obciążą nadmiernie szkół czy rodziny, ale jednocześnie dadzą młodym ludziom poczucie większej socjalizacji. Natychmiast przychodzi do głowy system aktywności pozaszkolnych czy aktywności rówieśniczych. Mam jednak wrażenie, że to, czego brakuje nam wszystkim najbardziej to dialogu międzypokoleniowego. Badanie przeprowadzone przez MindGenic, wskazuje wyraźnie, że młodzi ludzie potrzebują być usłyszani, zauważeni i docenieni. Aby ta potrzeba została spełniona nie wystarczy szkoła i rodzina. Potrzebne są zarówno grupy rówieśnicze, jak i wsparcie społeczne. Sugerowałbym na przykład wprowadzenie na lekcjach wychowawczych treningu uważności empatycznej czy też radzenia sobie z kryzysami psychiczno-emojonalnymi. Takie działania, chociaż niewystarczające, mogłyby początkowo wprowadzić dobry grunt do ograniczenia problemów z samotnością młodego pokolenia.



Magda Wrzos

MindGenic AI

„W którym miejscu Ciebie zabrakło?”

Oddaliśmy głos młodym, ponieważ mają prawo być sobą, mają prawo do własnego zdania, mają prawo do szczęścia. Powtarzamy te zdania naszym dzieciom, nie mierząc się często z ich konsekwen-





cjami. Często nie umiemy słuchać, albo usłyszeć bardzo nie chcemy. Dzięki badaniu #NigdyWięcejSamotności zderzamy się z problemem i widzimy porażający obraz osamotnionej młodzieży, czującej pustkę w domu, nie odnajdujących zrozumienia wśród rówieśników, nie mogących liczyć na wsparcie w szkole. Co z tym zrobimy? Czas na kilka pytań: Gdzie Ty jesteś w tej układance? Zauważasz ich? Czy też zawodzisz?

Czas na rozmowę. Tym razem to młodzi – jeśli dostrzegają jeszcze sens rozmowy z nami – mówią do nas – „musimy porozmawiać”. W anonimowych ankietach pokolenia Z widzimy jak w soczewce obraz nas samych – to w zachowaniach, uczuciach i słowach młodych ludzi odbijają się nasze lęki, zagubienie, traumy, ból. Oni nam to dziś mówią. Diagnozują prosto, bez naszego bagażu doświadczeń, bez schematów i kalek, oceniają boleśnie.

Wysłuchajmy ich cierpliwie. Przekazują nam ważne informacje o świecie, który dla nich budujemy, o relacjach, jakie proponujemy. Zapytajmy, nie zwlekając ani chwili: Jak możemy pomóc? W jaki sposób z nimi być? Kiedy towarzyszyć, a kiedy oddalić się, wierząc w ich siłę i mądrość. By stali się lepszymi nami, bo przecież tego finalnie pragniemy.

Czas na nasz ruch. Nie kontrę, a przyjacielską dłoń, towarzyszenie i bliskość. To nie będzie łatwa rozmowa. Proces potrwa latami, ale nie wolno nam zostawić ich w tym osamotnieniu. Jesteśmy za nich odpowiedzialni.



**NIGDY
WIĘCEJ
SAMOTNOŚCI**

© 2022



mindgenic AI



Szkola 2.0

OD UCZNIÓW DLA UCZNIÓW