

Prežívanie osamelosti a miera subjektívnej pohody u vysokoškolákov/čok¹

Beáta Ráciová

Inštitút psychológie, Filozofická fakulta Prešovskej univerzity, Prešov
e-mail: raciova@zoznam.sk

Abstrakt

Cieľom výskumnej štúdie bolo zistiť odpoveď na otázku, či existuje významný rozdiel v prežívaní emocionálnej a sociálnej osamelosti u študentov a študentiek, ktorí/é bývajú po prvýkrát mimo domova (44 respondentov/tiek) a študentami/tkami, ktorí/é domov kvôli štúdiu na VŠ opustiť nemuseli (31 študentov/tiek). A taktiež, akým spôsobom sa táto špecifická situácia odrazí v prežívaní ich subjektívnej pohody. Vo výskume boli použité nasledovné nástroje zberu dát: Dotazník osamelosti (Žiaková), Škála na meranie osamelosti NLS (Gierveld, Tilburg), Škála na meranie osamelosti UCLA (Russell, Peplau, Cutron) a Dotazník emocionálnej habituálnej pohody SEHP (Džuka, Dalbert, 2002). Na základe výsledkov možno tvrdiť, že študenti/ky bývajúci/e mimo domova, signifikantne odlišne prežívajú obidva typy osamelosti, avšak v miere subjektívnej habituálnej pohody sa neodlišujú v porovnaní s vysokoškolákmi/čkami žijúcimi v rodinnom prostredí. Tieto zistenia je možné vysvetliť homeostatickými vlastnosťami subjektívnej pohody (Džuka, 2003).

Kľúčové slová: Emocionálna osamelosť, sociálna osamelosť, subjektívna pohoda, adolescenti/ky.

Teoretická časť

Osamelosť

Prístupy k osamelosti sa rôznia. Vo všeobecnosti možno osamelosť ako psychologický pojem definovať ako „negatívny mentálny a emocionálny stav sprevádzaný pocitmi izolácie a nedostatkom významnejších vzťahov s inými ľuďmi“ (Bruno, 2002, s. 8). Tento stav je charakterizovaný najmä troma znakmi (L. A. Peplau, D. Perlman, 1982):

- osamelosť je subjektívny zážitok (subjektívne vnímanie situácie),
- osamelosť je výsledkom vnímania určitej nedostatočnosti v interpersonálnych vzťahoch,
- osamelosť je nepríjemná.

¹ Tento príspevok vzbikol v rámci riešenia grantovej úlohy VEGA č. 1/2520/05.

Osamelosť je taktiež vnímaná ako osobnostná premenná, ktorú možno chápať aj ako stav, a aj ako črtu. Osamelosť ako črta predstavuje relatívne stabilný vzorec prežívania, ktorý sa situačne len málo mení. Osamelosť ako stav je zážitok, ktorý je časovo ohraničený a spojený s dramatickými zmenami v živote (Shaver, Furman, Burhmeister podľa Výrosta, Slaměníka, 2001).

Pre vymedzenie pojmu osamelosť je taktiež nutné rozlišovať medzi samotou a osamelosťou. V prípade žiadúcej samoty, kedy človek dobrovoľne obmedzí sociálne kontakty, aby situáciu využil k nabratiu nových síl či spracovanie udalostí, možno hovoriť o pozitívnom vplyve. Existuje však i nedobrovoľná samota, ku ktorej človeka prinúti vonkajšie okolnosti, napr. strata blízkej osoby alebo vnútorné okolnosti, napr. strach pred hodnotením inými. V tomto prípade ide skôr o nepriaznivý vplyv na psychiku jedinca. Samota je teda na rozdiel od osamelosti ľahko pozorovateľný, objektívny stav. Stav osamelosti sa týka skôr nášho vnímania sociálnych interakcií a ich charakteristík.

Pre potreby našej štúdie je dôležité akceptovať dva typy osamelosti: sociálnu a emocionálnu (Weiss, 1987, podľa Výrosta, Slaměníka, 2001).

Emocionálna osamelosť vzniká v prípade chýbania blízkeho, dôverného vzťahu s určitou osobou, ktorá mu poskytuje emocionálne uspokojenie, v zmysle opory, porozumenia, spoľahnutia sa, blízkosti. I keď paradoxne sa človek môže nachádzať uprostred množstva známych ľudí. Sociálna osamelosť súvisí s pocitmi absentovania širšej sociálnej siete. Môže vzniknúť v prípade, keď sa človek nachádza napr. mimo známeho, napr. rodinného prostredia, a pociťuje nedostatok sociálnych kontaktov, resp. potrebu mať na blízku rodinu, priateľov (Výrost, Slaměník, 2001; Gierveld, Tilburg, 2006). Jeden z našich výskumných cieľov bol inšpirovaný práve touto myšlienkou – zistiť, či sa práve mladí ľudia, ktorí sa ocitajú v novom prostredí, cítia osamelí, a to emocionálne či sociálne.

Osamelosť a subjektívna pohoda

Subjektívnu pohodu chápeme ako multidimenzionálny konštrukt. Diener (1994) vo svojej koncepcii odporúča pri meraní subjektívnej pohody zisťovať tieto jej tri komponenty: celková životná spokojnosť, pozitívne rozpoloženie a negatívne rozpoloženie. Celková životná spokojnosť predstavuje kognitívny komponent, ktorý zahŕňa subjektívne hodnotenie spokojnosti s vlastným životom. Ide teda o prevažne pozitívne úsudky alebo hodnotenie emocionálnych skúseností, ktoré osoba doteraz prežila a vzťahuje sa skôr na minulé alebo časovo bližšie neurčené časové obdobie. Vzhľadom k tomu, že v našej štúdií išlo najmä o náhlu zmenu sociálneho prostredia, zamerali sme sa najmä na pozitívne a negatívne rozpoloženie. Môžeme teda hovoriť o habituálnom emocionálnom prežívaní, ktoré zahŕňa frekvenciu prežívania pozitívnych a negatívnych emócií a neemocionálnych stavov (Džuka, Dalbert, 2002). Autori vychádzajú z predpokladu, že habituálnosť možno chápať ako častosť prežívaného rozpoloženia. Tento aspekt sa vzťahuje skôr na momentálne prežívanie situácií a okolností (Diener, 1994; Biswas-Dienera, 2000). Podľa Bakera a kol. (1992, podľa Džuka, Dalbert, 2002) pozitívne a negatívne emócie sú primárne nezávislé a majú odlišný pôvod. Podľa autora sú negatívne emócie podmienené prioritne geneticky (temperamentovo), pozitívne emócie sú primárne ovplyvnené prostredím.

Osamelosť, vyvolávajúca negatívne emócie, je podľa súčasných výskumov spolu s ďalšími premennými (napr. srdečnosť, optimizmus, sebakontrola, vysoká frustračná tolerancia, úzkosť) indikátorom subjektívnej pohody (Tellegen, 1979; podľa Sinha and Verma, 1992). Autori Tilburg

a Gierveld (2006) hovoria o tzv. sociálnej pohode, ktorá súvisí tak s emocionálnou osamelosťou ako aj so sociálnou osamelosťou.

V kontexte uvedeného môžeme vysloviť hypotézu, že nová situácia, resp. vytrhnutie z rodinného prostredia, sa u mladých ľudí pravdepodobne odrazí v prežívaní osamelosti a prejaví sa v nižšej miere percipovanej subjektívnej pohody adolescentov/tiek.

Osamelosť v adolescencii

Osamelosť je fenomén dotýkajúci sa každého človeka. Život je mozaika životných udalostí, ktoré sú zákonite spojené so zmenami. A najmä v čase týchto zmien sa môžeme často cítiť osamelí. Dá sa povedať, že adolescencia je obdobím s vysokým rizikom prežívania osamelosti. Je to fáza života naplnená komplikovanými a náročnými konfliktami a krízami. Adolescenti/ky (ďalej už len adolescenti) znášajú veľké telesné, psychologické, emocionálne i sociálne zmeny. Sú zahľtení mnohými tlakmi a otrasmi, ktoré sa nesú týmto kritickým životným obdobím. Špecikom je i to, že adolescenti zakúšajú pocity osamelosti častejšie než iné vekové kategórie (NMHA - National Mental Health Association, 1991). Postavenie mladého človeka v dnešnej spoločnosti prispieva k tomu, že sa často cíti bezvýznamný, bezmocný a v izolácii. Je konfrontovaný s vývinovými krízami v interpersonálnych vzťahoch. Je potrebné, aby sa adjustoval na straty či prelomenie kritických väzieb, aby sa prispôbil novým potrebám a túžbam po vytvorení vzťahov s inými ľuďmi. Účastníci nášho výskumu patria vekovo do obdobia tzv. neskorej adolescencie, do ktorého spadá nástup na vysokú školu. Orientácia na túto vekovú kategóriu nie je náhodná. Okrem špecifických emocionálnych a sociálnych problémov, vyplývajúcich z vývinového obdobia, časť mladých ľudí odchádza po prvýkrát študovať do iného mesta, niektorí do inej krajiny. Sú odlúčení od rodiny, blízkych, priateľov, čo môže byť ďalším zo zdrojov pocitu osamelosti.

Empirická časť

Cieľ výskumnej štúdie

Naším cieľom bolo zistiť, či sa adolescenti a adolescentky, ktorí/é sa nachádzajú v špecifickej situácii odlúčenia od rodinného prostredia z dôvodu štúdia na vysokej škole, cítia osamelí/é. Okrem toho bolo našim cieľom odhaliť, aký je vzťah prežívanej miery osamelosti vzhľadom k subjektívnej habituálnej pohode sledovaných respondentov/tiek.

Výskumné hypotézy

Vo výskume sme predpokladali:

- významný rozdiel v prežívaní ako emocionálnej, tak aj sociálnej osamelosti medzi študentami a študentkami, ktorí/é bývajú po prvýkrát mimo domova a študentami/-tkami, ktorí/é domov kvôli štúdiu na VŠ opustiť nemuseli;
- rozdiely v prežívaní pozitívnych a negatívnych emócií medzi výskumnou a kontrolnou skupinou, v zmysle vyššej frekvencie prežívania negatívnych emócií u adolescentov/tiek bývajúcich na internáte na rozdiel od domácich študentov/tiek;

- tesný vzťah medzi prežívaním negatívnych emócií a mierou osamelosti u dochádzajúcich študentov/tiek.

Výskumná vzorka

75 študentov a študentiek 1. ročníka VŠ (vo veku 18 až 24 rokov), z toho 44 tých, ktorí sú po prvýkrát mimo rodinného prostredia a bývajú na internáte (z toho 20 mužov a 24 žien) a 31 študentov/tiek, tvorilo kontrolnú vzorku (z toho 14 mužov a 17 žien). Zber údajov sa uskutočnil v marci 2006.

Použité metódy

Mieru emocionálnej a sociálnej osamelosti sme zisťovali prostredníctvom nasledujúcich nástrojov: Dotazníka osamelosti (Žiaková, Havrilová, 2003), ktorý obsahuje 22 otázok. Otázky sa týkajú jednak základných demografických údajov, ako aj subjektívneho vnímania osamelosti a podstatných faktorov ovplyvňujúcich kvalitu života. Ďalej boli použité dve škály: Škály na meranie osamelosti NLS (Gierveld J., J., Tilburg, 1999, podľa Chomovej 2003) – dosiahnuté skóre 3 a viac bodov (z celkového počtu 6 bodov v emocionálnom skóre) zaradí respondenta/tku do kategórie „emocionálne osamelý/á“, ak dosiahne 2 a viac bodov (z celkového počtu 5 bodov v sociálnom skóre v dotazníku NLS) zaradí sa respondent/ka do kategórie „sociálne osamelý“. Druhou škálou je Škála na meranie osamelosti UCLA (Russell, Peplau, Cutron, podľa Chomovej 2003).

Mieru subjektívnej pohody sme zisťovali orientačne, a to dotazníkom SEHP (Skala zum habituellen subjektiven Wohlbefinden, Škála emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody), ktorý validizoval J. Džuka a C. Dalbert v roku 2002. Tvoria ho dve subškály, ktoré zisťujú frekvenciu prežívania 4 pozitívnych (pôžitok, telesná sviežosť, radosť, šťastie; Cronbachovo alpha – 0,77) a 6 negatívnych emocionálnych stavov (hnev, pocit viny, hanba, strach, bolesť, smútok; Cronbachovo alpha – 0,74). Respondenti odpovedajú na škále s hodnotami 1-takmer vždy až 6-takmer nikdy. Údaje boli spracovávané štatistickým programom SPSS.

Interpretácia výsledkov

A. Rozdiely v prežívaní osamelosti

Predpokladaný rozdiel v prežívaní osamelosti medzi výskumnou a kontrolnou skupinou sa potvrdil. Na základe výsledkov získaných neparametrickým Mann Whitney U-testom prežívajú adolescenti/ky bývajúci/ce na internáte vyššiu mieru emocionálnej osamelosti a taktiež sa cítia viac v sociálnej izolácii na rozdiel od spolužiakov, ktorí bývajú v pôvodnom domácom prostredí.

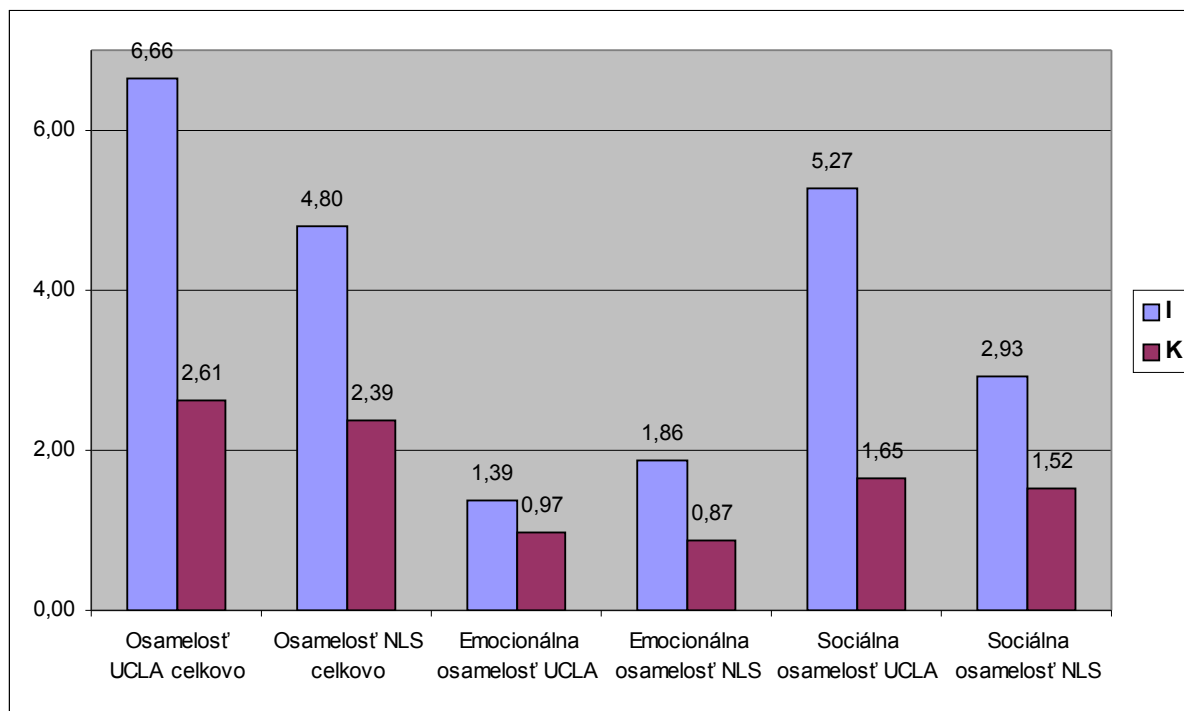
Tabuľka č. 1: Rozdiely v prežívaní emocionálnej a sociálnej osamelosti študentov/tiek bývajúcich na internáte a študentov/tky žijúcich v domácom prostredí (hladina významnosti $p < 0,01$).

	Mean INTERNÁT	Mean KONTROL.	U	Z	P-level
Osamelosť UCLA celkovo	6,66	2,61	331,0	3,776	0,000 **
Osamelosť NLS celkovo	4,80	2,39	211,0	5,067	0,000 **
Emocionálna osamelosť UCLA	1,39	0,97	567,5	1,231	0,217
Emocionálna osamelosť NLS	1,86	0,87	348,0	3,593	0,000 **
Sociálna osamelosť UCLA	5,27	1,65	297,0	4,140	0,000 **
Sociálna osamelosť NLS	2,93	1,52	269,5	4,438	0,000 **

Výsledky uvádzané v tabuľke č.1 prezentujú, že prežívanie sociálnej osamelosti je výrazne silnejšie u vysokoškolákov/čok bývajúcich na internáte, a to či už išlo o meranie prostredníctvom dotazníka NLS alebo UCLA. Významné rozdiely v emocionálnej osamelosti sa ukázali iba v prípade meraní dotazníkom NLS. Celkovo sa však ukázalo, že študenti/tky bývajúci/ce na internáte na rozdiel od študentov/tiek, ktorí/é bývajú v domácom prostredí, sa cítia osamelí/é. Grafické znázornenie výsledkov (pozri graf č.1) tieto konštatovania podporuje.

Dôvodom je zrejme celkovo charakter „novej situácie“, ktorým nástup na vysokú školu nepochybne je a zároveň dočasné odlúčenie od rodiny, partnera/-ky a priateľov. Teda aj napriek mnohým novým spolužiakom a spolužiačkam sa ukázalo, že sa subjektívne cítia sociálne izolovaní/é, čo sa dá vysvetliť obmedzením dôvernejších kontaktov a nemožnosti zdieľať zážitky s blízkymi osobami. Adolescenti/tky sú konfrontovaní/é s množstvom neznámych situácií, kde zažitý stereotyp strácajú svoje opodstatnenie. Čiastočne sa „študenti/tky z internátu“ cítia aj emocionálne osamelí/é, čo znamená, že nie sú saturované ich potreby lásky a citovej náklonnosti.

Graf č. 1: Porovnanie priemerného skóre v jednotlivých dimenziách osamelosti medzi výskumnou a kontrolnou skupinou (I – adolescenti/tky bývajúci na internáte, K – kontrolná vzorka).



B. Rozdiely v emocionálnej habituálnej pohode, resp. v prežívaní pozitívnych a negatívnych emócií

Údaje získané dotazníkom SEHP (Džuka, Dalbert, 2002) sme podrobili t-testu významnosti rozdielov pre dva nezávislé výbery. Výsledky prezentované v tabuľke č.2 náš druhý predpoklad o existencii týchto rozdielov nepotvrdili. Adolescenti/tky bývajúcimi mimo domova neprežívajú negatívne emócie častejšie než ich spolužiaci. Frekvencie prežívania pozitívnych aj negatívnych emócií sú u oboch vzoriek veľmi podobné a zároveň môžeme konštatovať, že respondenti/tky oboch skupín prežívajú častejšie pozitívne než negatívne emócie, o čom hovorí aj priemerné skóre (čím nižšie skóre, tým vyššia frekvencia prežívania daných emócií).

Tabuľka č. 2: Rozdiely v prežívaní pozitívnych a negatívnych emócií u adolescentov/iek bývajúcich na internáte a adolescentami/tkami bývajúcimi v domácom prostredí (hladina významnosti $p < 0,05$).

	Vzorka	Mean	STD	t	P-level
Pozitívne emócie	I	11,86	3,28	0,682	0,498
	K	11,38	2,47		
Negatívne emócie	I	24,50	3,49	-0,706	0,478
	K	25,06	3,28		

C. Vzťah medzi subjektívnou emocionálnou habituálnou pohodou a osamelosťou

Vzťah medzi frekvenciou prežívania pozitívnych a negatívnych emócií a mierou osamelosti u adolescentov bývajúcich na internáte sme zisťovali pomocou Pearsonovho korelačného koeficientu. Výsledky uvedené v tabuľke č. 3 našu poslednú hypotézu síce potvrdzujú, ale v opačnom smere.

Tabuľka č. 3 : Vzťah medzi frekvenciou prežívania pozitívnych a negatívnych emócií a mierou osamelosti u adolescentov bývajúcich na internáte.

	Pozitívne emócie		Negatívne emócie	
	r	P	r	P
Osamelosť UCLA celkovo	0,421	**	-0,408	**
Osamelosť NLS celkovo	0,456	**	-0,596	**
Emocionálna osamelosť UCLA	0,446	**	-0,451	**
Emocionálna osamelosť UCLA	0,461	**	-0,493	**
Sociálna osamelosť UCLA	0,365	*	-0,346	*
Sociálna osamelosť NLS	0,177		-0,345	*

Možno konštatovať, že vzťah existuje, ale paradoxne sa ukázala pozitívna korelácia medzi pozitívnymi emóciami a osamelosťou a negatívna korelácia medzi negatívnymi emóciami a osamelosťou. Teda javí sa, že aj napriek tomu, že sa adolescenti/ky bývajúci/ce na internáte cítia spočiatku osamelí/é, prežívajú pozitívne emócie a ich priaznivá subjektívna pohoda nie je narušená.

Tieto výsledky potvrdzujú homeostatický systém fungovania samotnej subjektívnej pohody. Podľa niektorých výskumov (Cummins a kol. 2003, podľa Džuku, 2003) má subjektívna pohoda vlastnosti biologického homeostatického systému a v situácii zmeny je homeostaticky korigovaná na pôvodnú, pre osobu typickú úroveň. V našom prípade to znamená, že ak aj mladí ľudia, ktorí sú vzdialení od svojho rodinného prostredia a blízkych, sa cítia osamelí, dokážu tento nepríjemný stav vykompenzovať tak, že to nespôsobí narušenie ich subjektívnej pohody.

Zhrnutie

Výsledky poukazujú na nasledovné zistenia:

1. Adolescenti/ky bývajúci na internáte sa cítia osamelí/é. Prežívajú vyššiu mieru emocionálnej aj sociálnej osamelosti.
2. Adolescenti/ky bývajúcimi mimo domova neprežívajú negatívne emócie častejšie než ich spolužiaci bývajúci v domácom prostredí. „Dochádzajúci/ce“ aj „domáci/ce“ študenti/ky prežívajú častejšie pozitívne než negatívne emócie.
3. Javí sa, že aj napriek tomu, že sa adolescenti/ky bývajúci/ce na internáte cítia osamelí/é, prežívajú pozitívne emócie a ich priaznivá subjektívna pohoda nie je narušená.

Tieto zistenia považujeme za inšpiratívne, smerujúce k hľadaniu práve tých kompenzačných mechanizmov, ktoré pôsobia ako regulátory istej subjektívnej emocionálnej pohody a dá sa povedať, že sú akýmiisi podpornými mechanizmami pri zvládaní takej záťažovej situácie, akou odlúčenie od rodiny a blízkych je. Celkovo problém osamelosti otvára možnosti pre uplatnenie poradenstva a intervencií, smerovaných k zvládnutiu pre nich zložitej situácie. Dovolíme si tvrdiť, že výsledky štúdie signalizujú, že práve nástup na vysokú školu môže byť, najmä pre dochádzajúcich študentov/tiek, kritickým obdobím.

Literatúra

- BRUNO, F. J. 2002. *Nebud'te sami aneb Jak získat přítele*. Praha: Nakl. Lidové noviny.
- DIENER, E. 1994. Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, s. 103-157.
- DIENER, E. & BISWAS-DIENER, R. 2000. *New Direction in Subjective Well-being Research*. The Cutting Edge [online]. [cit. 2006-06-24]. Dostupné z WWW: <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/NEW_directions.html>.
- DŽUKA, J.; DALBERT, C. 2002. Vývoj a overenie validity Škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP). *Československá psychologie*, 46, s. 234 – 250.
- DŽUKA, J. 2003. *Motivácia a emócie človeka* [online]. [cit. 2006-06-23]. Prešov: Prešovská univerzita. Dostupné z WWW: <<http://www.pulib.sk/>>.
- DŽUKA, J. 2003. *Kvalita života a subjektívna pohoda-teória a modely, podobnosť a rozdiely* [online]. [cit. 2006-06-23]. Prešov: Prešovská univerzita Dostupné z WWW: <<http://www.pulib.sk/>>.
- GIERVELD, J. D. J., TILBURG V.T 2006. A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Loneliness. Confirmatory Tests on Survey Data [online]. [cit. 2006-06-12]. *Research on Aging*, Vol. 28, No. 5, s. 582 – 598. Dostupné z <<http://roa.sagepub.com/cgi/content/abstrakt/28/5/582.>>
- CHOMOVÁ, Z. 2004. *Patologické prejavy osamelosti*. Prešov, FF PU.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Adolescent Depression 1991. *National Mental Health Association, Brochure* [online]. [cit. 2006-08-12]. Dostupné z WWW: <<http://nmha.org/>>

SINHA, J. B. P. & VERMA, J. 1992. Social support as a moderator of the relationship between allocentrism and psychological wellbeing. *Social & Applied Issues*, 31, s. 100–106

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. 2001. *Aplikovaná sociální psychologie*. Praha: Grada.

ŽIAKOVÁ, E., HAVRILOVÁ, J. 2003. *Osamelosť ako sociálny a psychologický jav*. Prešov: FF PU.