



Dofinansowane przez
Unię Europejską

STOP EPIDEMII SAMOTNOŚCI WŚRÓD MŁODZIEŻY

**Publikacja -
część
pierwsza**



Epidemii samotności
wśród młodzieży

Projekt "STOP epidemii samotności" to inicjatywa mająca na celu zwrócenie uwagi na problem narastającego poczucia samotności wśród młodzieży oraz opracowanie skutecznych rozwiązań, które pomogą zminimalizować ten problem i zapobiec jego rozprzestrzenianiu.

Obserwujemy narastający problem poczucia samotności wśród młodzieży, zwłaszcza w kontekście zwiększonego izolowania się spowodowanego pandemią COVID-19. To zjawisko ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne młodych ludzi, dlatego uważamy, że jest to problem, który należy rozwiązać.

Działania prewencyjne mają ogromne znaczenie, ponieważ pomagają unikać długoterminowych negatywnych skutków problemów społecznych, takich jak samotność. Pragniemy pomóc młodym ludziom w budowaniu trwałych relacji, poprawianiu jakości swojego życia społecznego i emocjonalnego oraz wzmocnieniu ich zdolności radzenia sobie z trudnościami.

Stowarzyszenie Instytut Nowych Technologii razem z grupą młodych osób aktywnie zaangażowanych w projekt, podjęła się stworzenia kompleksowego programu działań, którego celem jest nie tylko zrozumienie głęboko zakorzenionych przyczyn samotności, ale także dostarczenie narzędzi i wsparcia umożliwiającego młodzieży pokonanie tego problemu.

Projekt "Stop epidemii samotności" o numerze 2023-3-PL01-KA154-YOU-000175832, jest finansowany z środków Unii Europejskiej.

Samotność wskazuje na potrzebę towarzystwa i przynależności, a jeśli nic z nią nie zrobimy, może bardzo osłabić poczucie wartości osoby, która jej doświadcza. Może sprawić, że zaczniemy kwestionować naszą wartość w oczach innych i wątpić w to, gdzie naprawdę przynależymy w naszym życiu.

Spędzamy coraz więcej czasu, korzystając z urządzeń cyfrowych, co nie jest dobre nie tylko dla naszych oczu, ale także dla naszego samopoczucia psychicznego. Kontakty online nie wystarczą, o czym świadczą wyniki badania (Primack, Shensa, Sidani, Miller, 2017), które pokazały, że osoby poświęcające najwięcej czasu na media społecznościowe, w największym stopniu odczuwają i doświadczają izolacji społecznej. Samotności nie można pokonać, łącząc się z ekranem, zamiast ze światem wokół nas.

Samotność to brak więzi, nie brak ludzi wokół nas. Z tego względu można czuć się samotnym w tłumie. Czasami w tłumie można czuć się jeszcze bardziej samotnym niż będąc samemu, jeśli brakuje w nim osób bliskich i czujemy, że nie jesteśmy w stanie nawiązać więzi z ludźmi wokół nas. Ludzie doświadczają samotności także wtedy, gdy czują, że osoby z ich grupy wsparcia nie są w stanie dać im wsparcia, którego potrzebują.

Warto podkreślić, że samotność to złożone uczucie, które może mieć różne konsekwencje dla różnych osób. **Ważne jest, aby rozumieć, że samotność nie jest czymś, co należy ukrywać czy tłumić, ale raczej czymś, nad czym warto pracować i szukać wsparcia.** Dla uczniów, którzy odczuwają samotność, ważne jest, aby otoczyć się ludźmi, którzy mogą pomóc w radzeniu sobie z tym uczuciem oraz aby szukać pomocy od dorosłych, nauczycieli lub specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego.

Pogłębianie świadomości na temat samotności wśród młodzieży jest kluczowe, aby móc zaoferować wsparcie i rozwiązania dla tego problemu.

Skutki samotności wśród młodzieży mogą być znaczne i mieć wpływ na różne aspekty życia, dlatego ważna jest świadomość tego problemu oraz udzielanie wsparcia i pomocy młodym osobom doświadczającym uczucia osamotnienia.

Zdrowie psychiczne

Samotność może prowadzić do depresji, lęku, stresu czy niskiego poczucia własnej wartości. Uczucie odosobnienia i izolacji może prowadzić do chronicznego smutku i apatii. Osoby, które odczuwają samotność, mogą być bardziej podatne na epizody depresji, które wpływają na ich codzienne funkcjonowanie.

Samocena

Brak relacji i wsparcia społecznego może wpływać na poczucie własnej wartości i samoocenę. Osoby samotne często mogą czuć się nieakceptowane lub odrzucone, mogą mieć trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji z innymi, co może prowadzić do izolacji emocjonalnej.

Umiejętności społeczne

Brak interakcji społecznych może wpłynąć na umiejętności komunikacyjne i społeczne młodzieży, co może być przeszkodą w przyszłych relacjach.

Nauka

Samotność może mieć negatywny wpływ na wydajność w nauce. Młodzież może mieć trudności z koncentracją, motywacją i osiąganiem sukcesów szkolnych. Obniżona samoocena może wpłynąć na uczniów w szkole, prowadząc do spadku wyników w nauce i braku zaufania do własnych umiejętności.

Zdrowie fizyczne

Samotność może prowadzić do problemów zdrowotnych fizycznych, takich jak zmniejszona odporność, problemy z sercem, nadciśnienie czy problemy ze snem.

Stres i izolacja

Uczucie samotności często wiąże się ze stresem i izolacją, co może prowadzić do obniżonego samopoczucia i wywoływać negatywne myśli. Samotność może być źródłem lęku, smutku czy poczucia beznadziejności, co z kolei może wpłynąć na ogólny stan emocjonalny.

Ryzykowne zachowania

Samotność może prowadzić do problemów z zachowaniem, takich jak nadużywanie substancji, agresja lub odizolowanie się od innych. Osoby doświadczające długotrwałej i intensywnej samotności mogą być bardziej narażone na myśli samobójcze i próby samobójcze.

Niestety, statystyki alarmująco wskazują na problem samobójstw wśród młodzieży, co staje się jednym z kluczowych wyzwań społecznych. Dane z 2021 roku Głównego Urzędu Statystycznego potwierdzają, że samobójstwa stanowiły drugą najczęstszą przyczynę zgonów w grupie wiekowej 15-19 lat. Niepokojący jest fakt, że blisko co piąty przypadek śmierci w tej grupie wiekowej wynikał z samobójstwa. Dodatkowo stwierdzono, że chłopcy trzy razy częściej podejmowali próby samobójcze, które kończyły się tragicznie, co otwiera drogę do dyskusji czym jest to spowodowane. Warto podkreślić, że samobójstwo jest skrajnym wyrazem problemów emocjonalnych i psychicznych, które dotyczą młodzież.

Uporczywy smutek i poczucie osamotnienia stanowią dodatkowe wyzwania, z którymi mierzy się współczesna młodzież. Smutek, jako naturalna emocja, może rozwinąć się, doprowadzając do depresji, która jest stanem koniecznym do podjęcia leczenia. Dane pokazują, że w 2022 roku aż 8783 młode osoby zgłaszały uczucie uporczywego smutku, przygnębiaenia i braku sił. Wzrost liczby dzieci i nastolatków, którzy odczuwają samotność, to kolejny niepokojący trend.

W 2022 roku odsetek dzieci i młodzieży dzwoniących na telefon zaufania 116 111 i zgłaszających uczucie samotności wzrósł o ponad 70 procent. Niezwykle przygnębiający jest fakt, że niektórzy młodzi ludzie czując się samotni i nie mają nikogo, z kim mogliby podzielić się swoimi myślami i problemami. Problem samobójstw, depresji i samotności wśród młodzieży wymaga pilnej uwagi i wsparcia. Konieczne jest podjęcie działań na rzecz poprawy zdrowia psychicznego naszej młodzieży, zapewnienia im wsparcia emocjonalnego i psychologicznego oraz promowania świadomości na ten temat w społeczeństwie.

Dane przedstawione przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę są niezwykle niepokojące i sygnalizują pilną potrzebę skoncentrowania się na zdrowiu psychicznym naszej młodzieży. Zauważalny wzrost wskaźników dotyczących zaburzeń psychicznych wśród dzieci i młodzieży od 2016 roku jest alarmujący i wymaga natychmiastowych działań społecznych. Najbardziej niepokojące jest to, że zaburzenia depresyjne wzrosły o ponad 85 procent, a poczucie samotności o ponad 70 procent (w porównaniu z roku 2022 a latami poprzednimi). Uczucie uporczywego smutku również znacząco się zwiększyło, co jest istotnym wskaźnikiem problemów emocjonalnych, z którymi mierzy się nasza młodzież. W 2022 roku codziennie 23 młode osoby dzwoniły na numer alarmowy 116 111, informując o pojawieniu długotrwałego obniżonego nastroju. To pokazuje, że coraz więcej dzieci i młodzieży boryka się z problemami psychicznymi i szuka wsparcia.



Badania wyraźnie pokazują, że wspieranie młodych ludzi w budowaniu zdrowych relacji społecznych i otwartego środowiska jest kluczowe dla przeciwdziałania samotności. Rozbudowane programy wsparcia, edukacja na temat zdrowych relacji oraz zwiększenie dostępu do pomocy psychologicznej mogą stanowić podstawę dla zmniejszenia samotności i tworzenia bardziej wspierającego środowiska dla młodzieży.

Wspierające relacje społeczne

Wsparcie rówieśnicze: tworzenie bezpiecznych, wspierających relacji z rówieśnikami może zmniejszyć uczucie izolacji. Rozmowy z rodzicami: otwarta komunikacja z rodzicami może być kluczowa dla zmniejszenia poczucia samotności.

Edukacja i świadomość

Edukacja zdrowych relacji: programy edukacyjne na temat komunikacji i zdrowych relacji społecznych mogą być pomocne. Podnoszenie świadomości: kampanie podnoszące świadomość na temat samotności mogą zmniejszać tabu wokół tego problemu.

Wsparcie psychologiczne i terapia

Wsparcie psychologiczne: terapia, grupy wsparcia i poradnictwo mogą być skuteczną pomocą dla młodzieży doświadczającej samotności.

Definicja wpływu społecznego

Wpływ społeczny jest procesem, w wyniku którego człowiek zmienia się, swoje uczucia, zachowania czy zdanie na konkretny temat, na skutek oddziaływania innych osób, ich zachowania czy też opinii. Proces ten odbywać się może nieświadomie, ale osoba zmieniająca się lub chcąc doprowadzić do zmiany u kogoś może to też robić świadomie. Ta wzajemna interakcja, której podmiotami są zarówno jednostki, jak i całe grupy czy organizacje społeczne, jest elementem życia społecznego. Dzięki wpływowi społecznemu ludzie są w stanie ustalać wspólne cele, dążyć do nich i je osiągać.

Rodzaje wpływu

Psychologowie mówią o trzech podstawowych przejawach wpływu społecznego. Należą do nich posłuszeństwo, naśladownictwo i konformizm.

Posłuszeństwo jest podporządkowaniem się rozkazom lub też bezpośrednim instrukcjom. Najczęściej ludzie podporządkowują się autorytetom: jako dzieci rodzicom i dziadkom, jako uczniowie nauczycielom, jako pracownicy swoim szefom. Przez całe życie podporządkowują się lekarzom, policjantom, przedstawicielom innych służb mundurowych. Uległość wobec nich zapewnia utrzymanie porządku społecznego oraz sprawność działania różnych instytucji. Zdarza się jednak, że posłuszeństwo jest całkowicie bezkrytyczne i może wywołać odwrotne do zamierzonych skutki.

Naśladownictwo jest kopiowaniem zachowań innych osób. Może to być wzorowanie się świadome, wówczas mówimy o modelowaniu, lub nieświadome – wtedy mamy do czynienia z imitacją. Podobnie jak posłuszeństwo, może mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki. Dziecko, które uczy się ubierać, naśladuje zachowania dorosłych i dzięki temu wie, w jaki sposób dbać o swoje ciało i zdrowie. Młody człowiek, który po otrzymaniu prawa jazdy naśladuje zachowania piratów drogowych, może przyczynić się do spowodowania wypadku drogowego.

Konformizm jest podporządkowaniem się naciskom innych, przyjęciem stanowiska większości, nawet jeśli jest sprzeczne ze zdrowym rozsądkiem. Przykładem konformizmu jest zachowanie jednostki na koncercie rockowym lub w trakcie manifestacji. Wówczas osoba zachowuje się tak samo jak ludzie stojący obok, nawet jeśli budzi to w niej wewnętrzny opór – przez to zachowanie tłumu jest bardziej jednorodne.

Dlaczego ulegamy wpływom

Według Roberta Cialdiniego uleganie wpływom społecznym wynika z wielu mechanizmów. Większość z nich można przydzielić do jednej z kilku grup: zaangażowania w działanie, lubienia, pragnienia słuszności, niedostępności dóbr, reguły wzajemności oraz autorytetu.

Pierwszy mechanizm, czyli **zaangażowanie**, związany jest ze swobodą wyboru. To warunek konieczny, aby osoba czuła się odpowiedzialna za daną aktywność i wykonywała ją z zacięciem, a nie była zmuszona do jej wykonywania. Drugi z mechanizmów, **lubienie**, związany jest z sympatią, czyli społecznym powinowactwem. Istnieje wówczas, kiedy dwie osoby rozumieją swoje uczucia, mają podobne poglądy, wiek lub wygląd. Wówczas przekonanie jednostki o słuszności danego stanowiska bądź postępowania nie jest trudne. Następny mechanizm związany jest ze **społecznym dowodem słuszności**. Informacja o tym, co w danej sytuacji zrobili inni, wpływa na zachowanie jednostki. Sprawia, że postępuje ona jak pozostali członkowie grupy. Czwarty mechanizm dotyczy **niedoboru, niedostępności dóbr**. Jeżeli coś jest nieosiągalne, to budzi w człowieku pragnienie posiadania. Pożądanie to nakłania jednostkę do działania, do zdobywania przedmiotu pożądania, nawet jeśli jest on zbędny. Kolejny mechanizm, **reguła wzajemności**, jest jedną z najsilniejszych praktyk wykorzystywanych w kontaktach społecznych. Wiąże się z faktem, że wyświadczenie przysługi obliguje obdarowanego do odwzajemnienia się. Obdarowany nie potrafi odmówić rewanżu w ten sam lub inny sposób. Ostatnim mechanizmem jest **wykorzystanie autorytetu**. Człowiek ulega wpływowi tytułów lub ubioru. Na ulicy szybciej posłucha policjanta w mundurze niż cywila. Chętniej przyjmie też poglądy głoszone przez profesora w danej dziedzinie niż amatora.

W psychologii zidentyfikowano też **czynniki sprzyjające wpływowi grupy na jednostkę**. Zalicza się do nich: siłę przekonywania, bliskość w przestrzeni społecznej oraz wielkość grupy. Im są silniejsze, tym łatwiej jednostka ulega wpływowi.

Człowiek ulega naciskowi grupy z powodu wpływu normatywnego lub informacyjnego. Pierwszy z nich, **wpływ normatywny**, to uleganie jednostki przekonaniom, normom wyznawanym przez grupę, do której należy. Drugi wpływ, **informacyjny**, polega na dążeniu osoby do tego, aby mieć rację. Zachowanie innych jest wówczas źródłem informacji i na tej podstawie osoba wybiera, w którym kierunku podąży.

Przykłady manipulacji

Zła i gorsza propozycja

Manipulator przedstawia właściwą propozycję jako złą, a następnie składa jeszcze gorszą, często niemożliwą do zaakceptowania przez jednostkę. Wówczas osoba manipulowana jest bardziej skłonna do zaakceptowania pierwszej, nawet niekorzystnej dla niej.

.....

Nagroda w raju

Manipulator obiecuje jednostce nagrodę w bliżej nieokreślonej przyszłości w zamian za wykonanie przysługi teraz.

.....

Stopa w drzwiach

Proszenie najpierw o małą przysługę, a kiedy osoba na nią przystanie, manipulator prosi o to, co tak naprawdę chce uzyskać.

.....

Niska piłka

Ta manipulacja ma dwie formy:

- 1) manipulator używa wabika, którym zachęca osobę do działania; kiedy jednostka się zaangażuje, manipulator wycofuje przynętę, ale jednostka kontynuuje podjętą działalność;
 - 2) manipulator skłania osobę do działania i dopiero kiedy ona się zgodzi, podaje koszt, jaki będzie musiała ponieść; większość osób mimo kosztu nie wycofuje się i nadal się angażuje.
-

Drzwiami w twarz

Manipulator prosi najpierw o dużą przysługę, której w rzeczywistości nie potrzebuje, a kiedy osoba odmówi, wówczas o mniejszą, która jest tą właściwą.

.....

Wplątanie w dialog

Manipulator najpierw zaczyna niezobowiązującą rozmowę, a dopiero potem prosi o przysługę. Wówczas osoba manipulowana o wiele chętniej spełnia prośbę.

.....

Cytaty

Manipulator przytacza słowa innych, najczęściej znanych osób, aby pozbyć się barier między sobą a osobą manipulowaną. Wówczas osoba manipulowana nie podejrzewa prób oszukiwania jej i spełnia prośby manipulatora.

.....

Autorytety

Manipulacja najczęściej wykorzystywana w reklamach: znana osoba reklamuje dany towar, a klient kupuje, ponieważ lubi reklamującego.

.....

Manipulowanie czasem

Przedłużanie lub skracanie spotkania bądź spóźnianie się na nie, aby zdekoncentrować drugą stronę.

.....

Naśladowanie języka ciała

Manipulator naśladuje ruchy, sposób siedzenia lub sposób mówienia drugiej osoby, aby spełniła jego prośbę.

.....

Znaczenie wpływu społecznego

Wpływ społeczny jest istotą życia społecznego. Wzajemne oddziaływanie grupy czy organizacji na jednostkę i odwrotnie skłania ludzi do pożądanego postępowania, ustalania celów i realizacji działań, których nie podjęliby się samodzielnie.

Wpływ społeczny jest niezwykle skutecznym narzędziem wpływającym na zmianę zachowania lub postaw, a nawet wartości człowieka. Jest naturalnym mechanizmem pozwalającym na kształtowanie zachowań zgodnych z obowiązującymi normami w danej grupie społecznej.

Co szczególnie ciekawe, nie musi być to wcale duża grupa – natomiast aby wpływ ten był skuteczny, grupa ta musi być z różnych względów ważna dla jednostki. W toku naszego życia stajemy się częścią wielu różnych społeczności, większych i mniejszych. Może być to szkoła i środowisko rówieśnicze, praca i środowisko zawodowe, rodzina, znajomi, krąg osób skupiających ludzi o podobnych zainteresowaniach, zwolennicy konkretnej partii politycznej czy organizacji itp – społeczności i środowisk jest bardzo wiele. W każdej z nich zazwyczaj panują określone reguły i normy. Aby stać się ich pełnoprawnym członkiem często wbrew własnym przekonaniom decydujemy się na pozorną lub trwałą zmianę naszych poglądów czy wartości i postaw oraz zachowań. Boimy się wykluczenia i odrzucenia, za wszelką cenę chcemy uniknąć dziwnych spojrzeń, półśmiejchów, porozumiewawczych gestów między innymi osobami, które świadczą o tym, że nie jesteśmy akceptowani. Nikt z nas nie chce czuć się obco i samotnie – nawet, jeśli jesteśmy introwertykami i wolimy przebywać w niewielkim gronie, świadomość przynależności do grupy daje nam poczucie bezpieczeństwa i komfortu. Nawet w warunkach pandemicznych i kontaktów zdalnych potrzeba akceptacji i bycia częścią określonych środowisk okazała się być nie mniej istotna – po prostu przeszła ona w nieco inną formę.

Ludzie ulegają wpływowi społecznemu, aby osiągnąć jeden z trzech podstawowych celów wpływu społecznego.

Jednym z nich jest dokonanie właściwego wyboru, co wiąże się z tzw. **motywem kompetencji**. Motyw ten opisywał Robert W. White (1959) i według niego wszyscy ludzie mają wspólny motyw kompetencji, czyli pragnienie panowania nad otoczeniem tak, aby uzyskać pożądane nagrody i zasoby. Uważał on, że aby uzyskać sukces nie wystarczy przypadek. W tym celu człowiek musi dokonać właściwego wyboru, który polega na wybraniu z ogromnej liczby dostępnych opcji, tą która z największym prawdopodobieństwem umożliwi nam zdobycie zasobów i osiągnięcie celów, do których dążymy. Przy dokonywaniu tego wyboru człowiek może zaufać dwóm regułom psychologicznym: autorytetowi i społecznemu potwierdzeniu słuszności

Drugą zasadą pomagającą ludziom dokonać właściwego wyboru jest **społeczne potwierdzenie słuszności** - interpersonalny sposób identyfikacji i potwierdzenia właściwego wyboru, oparty na analizie i obserwacji postępowania innych ludzi (Festinger, 1954) Jest to tzw. zasada „podążania za tłumem i robienia to co inni”. Ta zasada postępowania wiąże się z szczególnym rodzajem zaburzenia społecznego - masową histerią. Ludzie mają tendencję do zachowywania się jak większość osób. W przypadku masowych złudzeń społeczne potwierdzenie słuszności przyczynia się do działań całkowicie nieracjonalnych i może sprowadzić nas na manowce.

Wpływ społeczny sam w sobie nie jest niczym złym, jednak jak wszystko niesie za sobą określone zagrożenia. To od naszej umiejętności logicznego myślenia i asertywnej postawy zależy, kim staniemy się poddając się jego oddziaływaniu i jaką rolę w danym środowisku będziemy pełnić.

Samotność to uczucie odosobnienia i izolacji, które towarzyszy braku towarzystwa lub braku wsparcia emocjonalnego. Samotność to nie tylko fizyczne odosobnienie, ale również emocjonalne poczucie, że jesteśmy pozostawieni sami ze swoimi myślami i uczuciami.

Wg Janusza Gajdy mamy do czynienia z kilkoma **ujęciami samotności**:

- a) samotność fizyczna - życie w pojedynkę, zamierzona lub niezamierzona izolacja jednostki od społeczeństwa.
- b) samotność psychiczna - brak więzi psychicznych, bliższego kontaktu z drugim człowiekiem (samotność we dwoje).
- c) samotność moralna - to stan głębokiego kryzysu wartości, utrata poczucia sensu życia.

Przykłady przyczyn samotności:

Zmiany życiowe: Przeprowadzka do nowej szkoły, rozwód rodziców, utrata bliskiej osoby – te zmiany mogą wpłynąć na poczucie samotności.

Trudności w nawiązywaniu relacji: Niektórzy ludzie mogą mieć trudności w nawiązywaniu nowych znajomości lub utrzymywaniu relacji z rówieśnikami.

Wykluczenie ze społeczeństwa: Czasem uczniowie mogą odczuwać samotność, gdy czują się wykluczeni ze swojej grupy rówieśniczej lub społeczności.

Brak wsparcia emocjonalnego: Jeśli uczniowie nie mają osób, z którymi mogliby podzielić się swoimi uczuciami i problemami, mogą odczuwać samotność.

Wady i zalety samotności

ZALETY:

- więcej wolnego czasu
- komfort pełnej swobody w podejmowaniu decyzji
- większe możliwości wielorakich kontaktów kulturalnych
- większa motywacja do uczestnictwa w kulturze
- domowe uczestnictwo w kulturze (czytelnictwo, radio, muzyka, telewizja, świętowanie, ulubione zajęcia, hobby)
- radość z samotności jako rezultat świadomego wyboru i świadomego i aktywnego życia.

WADY:

- rozterki emocjonalne
- chroniczny smutek i apatia
- zgorzkniałość
- brak wsparcia
- nuda
- lęki, obawy przed odrzuceniem

Jak radzić sobie z samotnością?

Strategie radzenia sobie z samotnością w szkole:

- Inicjowanie rozmów i nawiązywanie nowych znajomości.
- Angażowanie się w zajęcia pozalekcyjne lub kluby.
- Szukanie wsparcia u nauczycieli lub doradców szkolnych.
- Rozważanie pomocy grupy rówieśniczej, pomaganie sobie nawzajem, organizowanie aktywności społecznych i wsparcia emocjonalnego.
- Uczestnictwo w szkolnych wydarzeniach społecznych.

Strategie radzenia sobie z samotnością poza szkołą:

- Angażowanie się w zainteresowania i hobby.
- Uczestniczenie w społecznościach online (portale społecznościowe, fora dyskusyjne czy grupy tematyczne) lub organizacjach pozaszkolnych.
- Rozmawianie z rodzicami lub opiekunami o swoich uczuciach.
- Praca nad rozwojem umiejętności społecznych.
- Terapia lub konsultacje psychologiczne.

ŹRÓDŁA:

1. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w roku 2020 na podstawie rozmów w 116 111 – telefonie zaufania, Paulina Dąbrowska, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka Vol. 20 Nr 2 (2021)].
2. www.fdds.pl
3. <https://psychomedic.pl/3-rodzaje-samotnosci-i-sposoby-jej-pokonania/>
4. A. Fuller, S. Fuller, Zrozumieć uczucia i emocje..., 2022
5. https://witalni.pl/baza_wiedzy/wywieranie-wplywu/
6. <https://dorada.uj.edu.pl/artykuly/wplyw-spoeczny-dlaczego-tak-latwo-mu-ulegamy>
7. <https://psychoterapiacotam.pl/samotnosc-jak-radzic-sobie-z-samotnoscia/>
8. <https://centrum-probalans.pl/epidemia-samotnosci-jak-sobie-radzic/>
9. <https://www.medexpress.pl/pacjent/przeciwdzialanie-samotnosci-dzieci-i-mlodziezy/>
10. <https://szkolenia.certes.pl/zasady-wplywu-spoecznego-6-regul-wywierania-wplywu/>



ŹRÓDŁA:

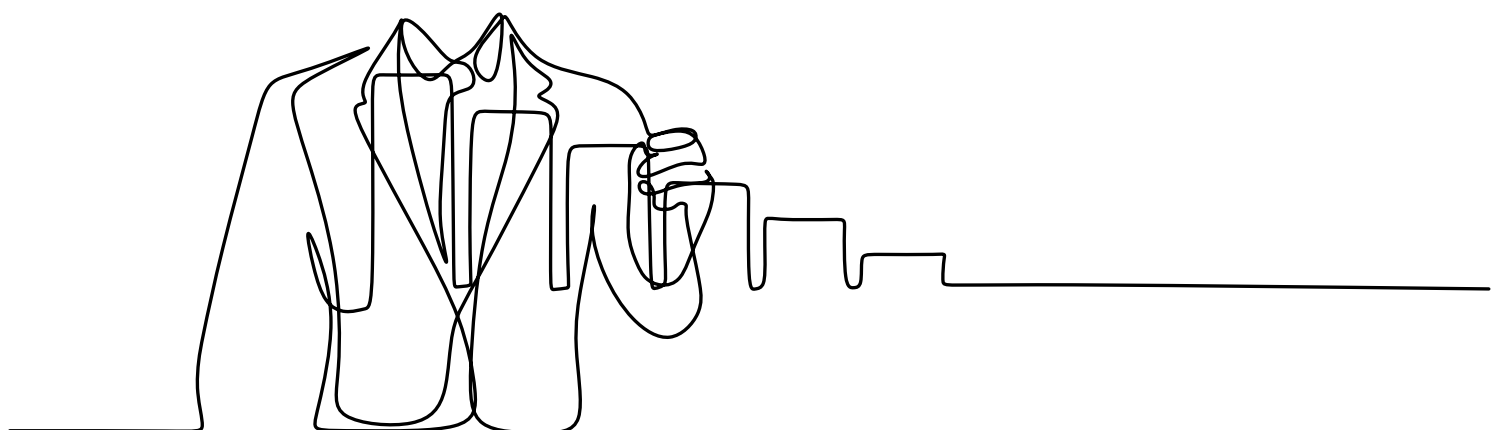
1. https://www-nrmedia-biz.translate.goog/blog/what-are-the-seven-social-media-building-blocks?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pl&_x_tr_hl=pl&_x_tr_pto=sg e#:~:text=Relationships:%20The%20relationships%20block%20is,%2C%20such%20as%20%22catfishing%22.
2. <https://dolp.pl/media-spolecznosciowe-czym-sa-jak-dzialaja-i-jaki-maja-wplyw-na-nasze-zycie/>
3. <https://cyrekdigital.com/pl/baza-wiedzy/media-spolecznosciowe/>
4. <https://publicystyka.ngo.pl/wplyw-mediow-spolecznosciowych-na-mysli-i-zachowanie>
5. <https://dominikowski.com.pl/jak-ograniczyc-korzystanie-z-mediow-spolecznosciowych/>
6. <https://www.medonet.pl/psyche/psychologia,przerwa-od-social-mediow--co-robic-zamiast-scrollowania-,artykul,78826820.html>
7. https://pl.wikipedia.org/wiki/Spo%C5%82ecze%C5%84stwo_obywatelskie
8. <https://eregion.wzp.pl/obszary/spoleczenstwo-obywatelskie#:~:text=Spo%C5%82ecze%C5%84stwo%20Obywatelskie%20to%20forma%20aktywno%C5%9Bci,uczestnictwo%20obywateli%20w%20%C5%BCyciu%20publicznym.>
9. https://mfiles.pl/pl/index.php/Partycypacja_spo%C5%82eczna
10. https://www.cbos.pl/PL/wydarzenia/57_konferencja/Mlodziez_2016_prezentacja_Fundacji_CBOS.pdf



ŹRÓDŁA:

1. Aspiracje, dążenia i plany życiowe młodzieży, Rafał Boguszewski, CBOS, Młodzież 2016 Prezentacja wybranych wyników badania. Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, Fundacja Centrum Badania Opinii Społecznej
2. <https://mlodeglowy.pl/kompendium/jestem-rodzicem/potrzeby/>
3. <https://psychocare.pl/potrzeby-czym-sa-jak-sie-zmieniaja-i-dlaczego-warto-je-rozpoznawac/>
4. <https://www.bliskoedu.pl/blog/wychowanie/jak-komunikowac-swoje-potrzeby>
5. <https://psychoterapiacotam.pl/stygmatyzacja-spoeczna/#:~:text=Stygmatyzacja%20mo%C5%BCe%20przybiera%C4%87%20form%C4%99%20uprzedze%C5%84,jako%C5%9Bci%20%C5%BCycia%20jednostki%20lub%20grupy.>
6. <https://forumprzeciwd depresji.pl/3551/spoeczna-stygmatyzacja-przekonania-ktore-krzywdza>
7. <https://zobaczczlowieka.pl/co-czuje-osoba-stygmatyzowana/stygmatyzacja-a-samoocena-joanna-mlodzik/#:~:text=Osoba%20stygmatyzowana%20zamiast%20rozwija%C4%87%20umiej%C4%99tno%C5%9Bci,punkcie%20urazu%E2%80%9D%5B3%5D.>
8. <https://tomasz witkowski.pl/blog/stygmatyzacja-czym-jest-przyklady-i-skutki/>
9. <https://zobaczczlowieka.pl/eksperci-radza/edukacja-w-walce-ze-stygmatyzacja-katarzyna-parzuchowska/>
10. <https://psychoterapiacotam.pl/stygmatyzacja-spoeczna/#:~:text=Stygmatyzacja%20mo%C5%BCe%20przybiera%C4%87%20form%C4%99%20uprzedze%C5%84,jako%C5%9Bci%20%C5%BCycia%20jednostki%20lub%20grupy.>

Sfinansowane z środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub FRSE. Unia Europejska, ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Materiał ten udostępniany jest na warunkach otwartej licencji CC.3.0 BY-NC-ND 3.0 PL (Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska). Licencja pozwala na dystrybucję, prezentację i wykonywanie utworu wyłącznie w celach niekomercyjnych i pod warunkiem zachowania go w oryginalnej formie (bez utworów zależnych). Więcej informacji: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/pl/legalcode>