

RAZISKOVALNA NALOGA

Emma Kuzmič, 9. b

OSNOVNA ŠOLA SVETI JURIJ
SVETI JURIJ 13

OSAMLJENOST - BOLEZEN MLADIH V 21. STOLETJU?



Raziskovalno področje: sociologija

Avtorica: EMMA KUZMIČ, 9. b

Mentorica: Anita FARTEK, univ. dipl. psih.

Sveti Jurij, junij 2020

ZAHVALA

Za pomoč in sodelovanje se zahvaljujem:

- mentorici Aniti Fartek za nasvete in spodbudo;
- asistentki Urški Žerak in prof. dr. Mojci Juriševič iz Pedagoške fakultete v Ljubljani za pomoč pri anketiranju študentov;
- študentoma Anji Kranjec in Filipu Turku za pomoč pri anketiranju študentov;
- svetovalnim delavkam OŠ PUCONCI, OŠ TIŠINA in OŠ KUZMA za pomoč pri anketiranju učencev;
- učiteljici Liljani Hajdinjak Zelko za lektoriranje raziskovalne naloge;
- učiteljici Katarini Sluga za prevod povzetka;
- učiteljici Bojani Škaper Mertelj za pomoč pri tehničnem oblikovanju raziskovalne naloge;
- ravnatelju naše šole, ki je finančno omogočil nastanek moje raziskovalne naloge.

Vsem, ki so mi na kakršenkoli način pomagali, še enkrat iskrena hvala.

VSEBINSKO KAZALO

POVZETEK	1
ABSTRACT	2
1 TEORETIČNI UVOD	3
1.1 OPREDELITEV OSAMLJENOSTI	3
1.2 VZROKI OSAMLJENOSTI	6
1.3 MLADI IN OSAMLJENOST	8
1.4 POSLEDICE OSAMLJENOSTI	10
1.5 OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE	11
2 EMPIRIČNI DEL	13
2.1 VZOREC	13
2.2 UPORABLJENI PRIPOMOČEK, POSTOPEK ZBIRANJA IN OBDELAVE PODATKOV	13
3 REZULTATI	14
5 ZAKLJUČEK	43
6 LITERATURA	45
7 PRILOGA	47

POVZETEK

Osamljenost je stanje, ki je v današnji družbi, posebej med mladimi, vedno bolj razširjeno. Zanimalo me je, kakšni so vzroki in pogoji, da se posameznik počuti osamljenega, kakšne posledice prinaša to v njegovo življenje ter ali se res veliko mladih sooča s tem stanjem.

V ta namen sem pripravila anketni vprašalnik o osamljenosti med mladimi. V vzorec je vključenih 91 študentov in 159 osnovnošolcev.

Iz dobljenih rezultatov sem izvedela, da čeprav si sam in se zatekaš v samotni kraj, kjer se odpočiješ in nimaš stika z okolico, ne pomeni, da si osamljen. Veliko ljudi namreč ta pojma razume kot sopomenki in ju zamenjuje. Vzrokov za osamljenost je več. Eden od njih je družbeni vzrok, ki temelji predvsem na hitrem razvijanju družbe. Hitrim spremembam smo priča vsak dan. Raziskala sem posledice družbenih sprememb ter se podrobneje lotila raziskovanja, kako je stanje osamljenosti razširjeno med mladimi.

Glede na to, da bi se naj osamljenost med mladimi povečevala, bo zaradi sodobnega načina življenja in vpliva tehnologije čedalje več mladih, ki se bodo v življenju soočali z osamljenostjo. Mislila sem, da je v naših krajih to stanje pri mladostnikih manj opazno, vendar so me ugotovitve, do katerih sem prišla z raziskovalno nalogo, zelo presenetile.

ABSTRACT

Loneliness is a condition in our society that is always more widespread among young people. I wanted to find out the causes and conditions for a person to feel lonely, what are the consequences in his or her life and whether there are many young people facing this condition.

In this purpose I prepared a questionnaire on loneliness among young people. This research includes 91 students and 159 primary school pupils.

The gained results have shown that being alone, going to a remote place to rest and disconnect from your surroundings, does not mean being lonely. Many people mix up these two terms and consider them as synonyms. There are many causes of loneliness. One of them is social, based on the rapid social development. We can face these changes on the daily basis. I investigated the causes of social changes more detailed and how loneliness is widespread among young people.

Loneliness is supposed to spread among young people, because of the modern way of life and the influence of technology. More and more young people are going to face loneliness.

At first I had an opinion, that this state is not so noticeable in our society among young people. The gained results of my research surprised me a lot.

Občutek osamljenosti je v današnjem svetu čedalje večji problem, nekateri raziskovalci govorijo celo o epidemiji osamljenosti. Domače in mednarodne raziskave kažejo, da osamljenost ni prisotna le pri starejših ljudeh, ampak se z njo soočajo vse starostne skupine in tudi čedalje več mladih. Zato me je ta tema pritegnila in sem jo želela podrobneje raziskati.

1 TEORETIČNI UVOD

V teoretičnem uvodu bom najprej opredelila osamljenost, kateri so vzroki za osamljenost ter ugotovitve različnih raziskav.

1.1 OPREDELITEV OSAMLJENOSTI

Osamljenost je v družbi velik, a zelo podcenjen problem. Osamljenost lahko doleti vsakogar, ne glede na kulturo, raso, družbeni razred ali starost. Posamezniki naj bi bili v sodobnem času bolj osamljeni kot kadarkoli prej. Nekateri znanstveniki pravijo, da se sodobna družba sooča z epidemijo osamljenosti. Osamljenost je nekdanj veljala za težavo starejših, toda z njo se srečuje vedno več predstavnikov vseh življenjskih obdobji. Lahko doleti prav vsakogar, ne glede na starost, poklicno izobrazbo, kraj bivanja, spol itd. (www.brstpsihologija.si/osamljenost).

Osamljenost je notranji občutek praznine in zapuščenosti. Posamezniku se zdi, da je izoliran od zunanjega sveta ali odrezan od ljudi, s katerimi bi želel imeti stike. Obstajajo različne stopnje in oblike osamljenosti. V najhujši obliki jo doživljamo kot globoko bolečino (<https://www.zdravje.si/osamljenost>).

Hvalič Touzery (2006; po Vodnjov 2013: 12) osamljenost opredeljuje kot čustveno stanje, v katerem oseba občuti močna čustva praznine in izolacije. Osamljenost je več kot samo želja po družbi nekoga drugega. Je občutek, da si odrezan od ljudi ali odtujen od njih.

Ko govorimo o osamljenosti, moramo biti pozorni, da je ne zamenjamo s samoto. Samota in osamljenost nista isto, saj je osamljenost drugačna izkušnja od samosti. Človek je namreč lahko sam in se počuti izpopolnjenega, srečnega, veselega. Vsak izmed nas kdaj potrebuje

čas zase, da si malce zbistri misli, se spočije itd. Samost je lahko pomirjajoča in sproščujoča takrat, ko si jo želimo in jo potrebujemo. Ko smo sami po lastni izbiri, se počutimo udobno, sproščeno in zadovoljno ([www. revijazamojezdravje.si/osamljenost-revsčina-sodobnega-časa](http://www.revijazamojezdravje.si/osamljenost-revsčina-sodobnega-časa)). Drugače pa je, ko smo osamljeni.

Osamljenost povzroča neprijetne, neudobne občutke, tesnobo, žalost in močno željo po stiku z drugimi. Osamljenost je notranji občutek praznine, nepovezanosti, nesprejetosti, ničvrednosti, pomanjkanja kontrole in varnosti. Osamljenost ni odvisna od tega, koliko ljudi nas obkroža. Človek je tako lahko sam, pa se ne počuti osamljenega, ali pa je obdan z množico in čuti praznino, nesprejetost – osamljenost (www. revijazamojezdravje.si/osamljenost-revsčina-sodobnega-časa).

Stopnjo občutka osamljenosti lahko razdelimo na (Podnar in Torre, 2005; po Vodnjov 2013: 12):

- ***blažjo stopnjo osamljenosti*** – pojavljajo se občutki dolgčasa, brezvoljnosti, duševne otopelosti in nemira;
- ***težjo osamljenost*** – s seboj prinaša hujše simptome, kot so potrto, žalost, obžalovanje, obup, brezup, občutki brez vrednosti, zapuščenost in odvečnost na tem svetu.

Avtorica Nataša Mohorč Kejžar (2018) razlikuje osamljenost glede na trajanje. Situacijska osamljenost po določenem času izgine. Kronična notranja osamljenost pa traja dlje časa.

Avtorja Podnar in Torre (2005; po Vodnjov 2013: 13) podrobneje opredeljujeta osamljenost glede na nastanek in intenziteto. Ločita naslednje vrste osamljenosti:

- ***situacijska osamljenost*** - najblažja oblika osamljenosti, kaže se kot začasna odmaknjenost od bližnjih oseb zaradi zunanjih dejavnikov (bolezen, potovanje, selitev). Občutek osamljenosti ni tako intenziven, po navadi ne ogroža resno našega razpoloženja in zdravja;
- ***kronična osamljenost*** - pojavlja se ne glede na zunanje okoliščine. Oseba doživlja občutke hude osamljenosti, ne glede na to ali je v družbi, kjer se ne počuti ugodno, ali ko je izven socialne okolice in ne zmore navezati ustreznih medosebnih odnosov;

- **osamljenost med ljudmi** - pojavi se, če oseba doživlja osamljenost, tudi kadar je obkrožena z ljudmi. V takšnem primeru gre verjetno za depresijo, saj velik odstotek osamljenosti nastane kot posledica depresivnosti, ki jo je vsekakor potrebno ustrezno zdraviti. V to kategorijo uvrščamo tudi ljudi, ki jih njihovi bližnji, s katerimi živijo, zapostavljajo in zanemarjajo.

Avtorica Nataša Sedlar Kobe v sklopu raziskave o prepoznavanje rizičnega vedenja mladih govori o **emocionalni in socialni** osamljenosti (<https://lezdrugimismo.si>). Emocionalno osamljenost opisuje kot pomanjkanje tesne intimne povezanosti, občutek praznine, strahu, tesnobe, zavrženosti... Pri socialni osamljenosti pa gre za pomanjkanje občutka skupnosti, deljenja skupnih interesov, pripadnosti socialni skupini. Slednja je povezana z nizko samopodobo, agresivnim vedenjem, nizko priljubljenostjo med vrstniki, socialnimi zavrnitvami, težavami z navezovanjem stikov in osamljenostjo v poznejših življenjskih obdobjih.

O osamljenosti pa lahko govorimo tudi že med osnovnošolko populacijo. Za osamljenega učenca je značilno (Musek, 2008; po Sedlar Kobe, <https://lezdrugimismo.si/>):

- ima občutek, da nima dosti prijateljev v razredu;
- se v razredu pogosto počuti osamljeno/nima dosti skupnega z večino učencev;
- ima občutek, da ga malo sošolcev razume oz. sošolcem ni mar zanj;
- zaznava, da mu malo sošolcev nudi pomoč in podporo;
- zaznava, da mu je ob težavah na razpolago za pogovor malo učencev;
- zaznava, da ga malo učencev podpira pri odločitvah;
- nima sošolcev, s katerimi bi se lahko pogovarjal o občutkih.

Avtorica Katja Košir (2013, po <https://lezdrugimismo.si/>) daje nekaj nasvetov, kako se lahko pomaga osamljenemu učencu v šoli.

- Oblikovanje prijateljskega, toplega okolja.
- Spodbujanje komunikacije med učenci.
- Prepoznati in izpostaviti skupne točke med člani skupine.
- Sodelovalne naloge in skupni cilji.

- Podporni odnos.
- Pogosta pohvala primernega vedenja.
- Pozitivna pričakovanja glede vedenja.
- Usmerjanje v konstruktivne naloge, primerne dejavnosti.

Osamljenost se naslavlja kot ena najbolj pogostih bolezni v sodobnih družbah, takoj za sladkorno boleznijo, visokim krvnim tlakom in bolečinah v hrbtu. Kot zanimivost naj omenim, da je v Veliki Britaniji bila pred kratkim imenovana prva ministrica za osamljenost. "Osamljenost je žalostna realnost sodobnega življenja," je ob tej priložnosti povedala predsednica vlade Theresa May (<https://www.stern.de>).

1.2 VZROKI OSAMLJENOSTI

Glede na to, da se z osamljenostjo srečuje čedalje več oseb iz različnih generacij, se postavlja vprašanje, kje lahko iščemo vzroke za to. Obstajajo različne razlage in teorije, nekatere od njih bom v nadaljevanju predstavila.

● Družbeni vzroki

Pred manj kot sto leti se je večina ljudi rodila, vzgajala, živela in umrla v eni skupnosti. Opravljali so delo, ki so ga opravljali njihovi starši. Zgradili so si prijateljstva v osnovni šoli in te prijatelje so ohranili tudi pozneje. Poročili so se zgodaj in imeli več otrok. Ustvarjanje novih prijateljev in družine ni bilo težava. Živel in umrl je obkrožen z otroki in s sorodniki. Danes pa je norma, da zapustimo svojo družino in prijatelje, ker sledimo svojim izobraževalnim in poklicnim ciljem. Odidemo na univerzo, na kateri običajno vzpostavimo nova prijateljstva. Ta pa ne trajajo dolgo, ker spet sledimo svojim nadaljnjim ciljem. (<https://www.revijazamojezdravje.si/osamljenost-revscina-sodobnega-casa/>).

Vsakič, ko potujemo sami svojim ciljem naproti, zapustimo stare odnose (fizično) in v vsakem trenutku moramo vzpostaviti nove odnose. Ves čas smo bolj osredinjeni na svoje potrebe, kot so izobrazba ali kariera in bistveno manj na osebne odnose, zato je vzpostavljanje novih odnosov z ljudmi vedno na dnu seznama opravil. In naloge na dnu seznama opravil niso nikoli končane, saj

sledimo le svojim potrebam in ne svojim tako pomembnim željam in potrebam (<https://www.revijazamojezdravje.si/osamljenost-revscina-sodobnega-casa/>).

Med družbene vzroke lahko uvrstimo tudi **pogoje današnjega življenja**. Številni mladi ljudje ne morejo do stanovanja in si zato ne omislijo družine, kar lahko vodi v osamljenost; če ne prej, na stara leta. Močan dejavnik osamljenosti je delo, (npr. opravljanje več služb za preživetje), kar človeka povsem okupira in ga izloči iz družbenega življenja. Osamljeni so lahko tudi otroci, zlasti edinci, če se za njihove starše vse vrti okoli dela (<https://www.mladina.si/183932/nekaj-manjka/>).

Dokazano je tudi, da je med revnimi (osebe z **nizkim finančnim statusom**) več osamljenosti, saj se ne morejo vključevati v različne družbene aktivnosti, poleg tega jih spremlja sram zaradi svojega finančnega položaja (<https://www.brstpsihologija.si/osamljenost/>).

Osamljeno življenje je lahko povezano tudi s **tehnološkim razvojem**. Internet, družbena omrežja, računalniške igrice, pametni telefoni ... človeka vabijo v svoj svet in nekatere povsem zasvojijo. Po eni strani jih branijo pred občutkom osamljenosti, po drugi strani jih vanjo pehajo, nekatere celo popolnoma osamijo. Vsekakor so le nadomestek za živo druženje – podobno kot je potrošništvo zaradi potrošništva surogat, ki ljudi ne zmore potolažiti, uničuje pa okolje (<https://www.mladina.si/183932/nekaj-manjka/>).

● Individualni vzroki

Po psihoanalitični razlagi je osamljenost posledica **slabih izkušenj v otroštvu**. Na primer čustvene prizadetosti, zlorabe, zanemarjenja ali pomanjkanja ljubezni in pozornosti v otroštvu, kar je doživeto kot težko obdobje. Če človek odrasča v okolju polnem zbadljivk, žaljivk in zavračanj, bo sčasoma razvil posebne mehanizme, ki ga bodo varovali pred prizadetostjo, in tako ohranjal varno distanco. Tudi ko odraste, zavzame enak odnos do ljudi, ki jih spozna na novo. Občutki osamljenosti so torej povezani z globljimi težavami, s katerimi se oseba noče soočiti (<https://www.zdravje.si/osamljenost>).

Včasih se torej vzroki za osamljenost skrivajo veliko globlje in se jih posameznik niti ne zaveda. Pomembno je, da znamo prepoznati dejavnike, ki nas izolirajo od drugih, sploh tiste, na katere imamo vpliv. Med njih spadajo še (<https://vizita.si/dusevnost/osamljenost.html>):

- **Negativna naravnost:** imajo jo ljudje, ki so naravnani na črnogledost, cinizem, negativno razmišljanje, nenehno kritiziranje. Sčasoma se jih ljudje začnejo izogibati, saj jim je v njihovi družbi naporno.
- **Socialna fobija:** te fobije ne moremo enačiti s sramežljivostjo ali introvertiranostjo, ki pomenita nekaj povsem drugega. Pri tej fobiji gre za neracionalen strah pred ljudmi (predvsem skupino ljudi), ob katerih se lahko počutijo kritizirane ali osramočene, zato se rajši izogibajo javnosti.
- **Pomanjkanje socialnih veščin/naučena izolacija:** posameznik, ki je odrasel v družini, ki se je izogibala stikom z ljudmi, bo tudi kasneje v življenju težko navezoval stike oziroma ne bo razvil socialnih veščin kot jih na primer nekdo, čigar starši so družabni.
- **Posesivnost in nerealna pričakovanja do drugih:** zavedati se je treba, da ima vsak svoje življenje, v katerem si oblikuje čas za prijatelje. Da si nekomu prijatelj, ne pomeni, da bo tebi naklonjena vsa pozornost in ves prosti čas prijatelja. Nekateri posamezniki pričakujejo, da se jim prijatelji nenehno posvečajo, jih kličejo in vabijo k sebi. Ker se to običajno ne zgodi, saj prijatelji taka pričakovanja ne izpolnijo, se jim poveča občutek odvečnosti in nesprejetosti.
- **Nenadna sprememba življenjskega stila:** velikokrat so nenadne selitve, sprememba okolja in načina življenja razlog za osamljenost. Običajno je ta le kratkotrajna, saj se posameznik prilagodi novim razmeram. V kolikor pa je prisotna še katera od zgornjih možnosti (npr. izkušnje iz otroštva, pomanjkanje socialnih veščin), lahko pride do globlje osamljenosti, ki vodi v stisko.
- **Depresija:** eden od znakov depresije (sicer ne vedno) je tudi izolacija, izogibanje socialnim stikom, upad zanimanja za hobije in interesne dejavnosti.

1.3 MLADI IN OSAMLJENOST

Osamljenost ni zgolj težava, s katero se srečujejo starejši, ampak tudi mladi. V nadaljevanju bom predstavila nekaj ugotovitev o osamljenosti med mladimi. V mladostništvu je osamljenost

povezana s socialno sprejetostjo, vključenostjo v vzajemno prijateljstvo in številom vzajemnih prijateljstev v razredu.

Prijateljstvo je prostovoljen diadni odnos, za katerega sta značilna vzajemno potrjevanje in naklonjenost (Rubin, Bukowski in Parker, 1998; po Lončar in Puklek Levpušček, 2018: 26). Ko ljudje opisujejo svoj prijateljski odnos, v opis pogosto vključijo značilnosti, kot so vzajemnost, medsebojna opora ter odnos dajanja in sprejemanja. Prijateljstvo je za mladostnike zelo pomemben odnos, v katerega vložijo veliko energije, da ga vzpostavijo, pa tudi ohranjajo. V odnosih s prijatelji se mladostniki učijo zaupanja, vzajemnosti, strategij samorazkrivanja, dobivajo samopotrditve in razrešujejo čustvene konflikte. V primerjavi z drugimi razvojnimi obdobji so prijateljstva v mladostništvu najbolj intenzivna in intimna (Lončar in Puklek Levpušček, 2018: 27).

V vrstniških skupinah je poleg prijateljskih odnosov pomembna tudi socialna sprejetost. Socialna sprejetost v razredu odraža skupna čustva članov razreda do posameznika oz. vsečnost učenca preostalim sošolcem v razredu. Socialna sprejetost v razredu in prijateljstvo sta različna konstrukta in dajeta mladostnikom različne socialne izkušnje, vendar med njima obstaja povezanost (Lončar in Puklek Levpušček, 2018: 27).

Rook (1984; po Lončar in Puklek Levpušček, 2018: 26) definira osamljenost kot dlje časa trajajoče stanje čustvenega neugodja, ki se nastane, ko se oseba počuti odtujeno, nerazumljeno ali zavrnjeno s strani drugih ali ko meni, da nima ustreznih socialnih partnerjev, s katerimi bi se vključila v dejavnosti, ki ji nudijo občutek socialne vključenosti in možnosti za čustveno intimnost. V mladostništvu je osamljenost rezultat socialne izključenosti, zanemarjanja, zavračanja ali medvrstniškega nasilja. Ker so v mladostništvu odnosi z vrstniki zelo intenzivni, mladostniku pa veliko pomenijo, se osamljenost hitro pojavi, še posebej kadar mladostniki občutijo, da s strani vrstnikov niso sprejeti, ko doživljajo nezadovoljstvo z odnosi ali zaznavajo, da odnosi nimajo globljega pomena.

Raziskave kažejo, da otroke in mladostnike pred osamljenostjo varuje vključenost v prijateljstvo. Otroci, ki so s strani vrstnikov zavrjeni in imajo vsaj enega prijatelja, so manj osamljeni kot otroci, ki nimajo nobenega prijatelja. Na splošno raziskave kažejo, da je večja osamljenost povezana z manjšim številom prijateljev (Lončar in Puklek Levpušček, 2018: 27).

Pred doživljanjem osamljenosti prav tako varujejo kakovostna prijateljstva. Posameznik, ki ima kakovostno prijateljstvo, je deležen več intimnosti, družbe, pomoči in optimalnejšega reševanja konfliktov. V raziskavi J. N. Kingery in sodelavcev (2011; po Lončar in Puklek Levpušček, 2018: 27) se je pokazalo, da so bili mladostniki, ki so pred prehodom na novo šolo imeli prijateljstvo nižje kakovosti, po prehodu tudi bolj osamljeni. V raziskavi C. A. Erdley in kolegov (2001; po Lončar in Puklek Levpušček, 2018: 27) pa se je povezava med kakovostjo prijateljstva in osamljenostjo potrdila samo pri dečkih.

V različnih raziskavah so ugotovili, da so otroci in mladostniki, ki so slabše socialno sprejeti, tudi bolj osamljeni. Woodhouse in sodelavci (2011; po Lončar in Puklek Levpušček, 2018: 27) poročajo, da so najmanj osamljeni tisti učenci, ki glede na svoj sociometrični položaj spadajo med popularne in kontroverzne učence. S temi učenci se namreč sošolci radi družijo ter preživljajo čas z njimi in je zanje manj verjetno, da bi imeli občutke osamljenosti.

Raziskava Lončar in Puklek Levpušček (2018: 26) potrjuje, da dijaki brez vzajemnih prijateljstev v razredu, z manjšim številom vzajemnih prijateljstev v razredu in s prijateljstvi nižje kakovosti občutijo v prijateljskih odnosih manj naklonjenosti, intimnosti, zaupanja, varnosti, spodbud, pomoči in so zato bolj osamljeni. Prav tako so bolj osamljeni tisti, ki so slabše socialno sprejeti s strani sošolcev. Prijateljstvo in socialna vključenost imata torej v mladostništvu pomembno varovalno vlogo.

Kot sem že omenila, je osamljenost vsaj tako izrazita pri mladih - če ne celo močnejša, kot pri starejših. Reprezentativna raziskava iz leta 2017 je pokazala, da so mladi najbolj prizadeti. 17 % mladih med 18. in 29. letom starosti je povedalo, da se počutijo nenehno ali pogosto osamljeni, le vsak deseti ne pozna tega občutka (<https://www.stern.de>).

1.4 POSLEDICE OSAMLJENOSTI

Otroci in mladostniki, ki se počutijo osamljene, imajo lahko težave v odnosih z vrstniki. Nekateri se počutijo izključene, takšni občutki pa lahko uničujoče vplivajo na razvijajočo se samopodobo in samovrednotenje. K občutkom osamljenosti prispevajo različni dejavniki, nekateri od teh so

izrazito povezani z življenjem otrok in mladostnikov v šoli. Med občutki in čustvi, ki se povezujejo z osamljenostjo, so otožnost, malodušnost, dolgočasje in občutek odtujenosti. Osamljeni otroci in mladostniki imajo lahko zaradi redkejših priložnosti za interakcije z vrstniki težave pri učenju in razvoju pomembnih življenjskih spretnosti. Mnogovrstni odnosi z vrstniki so pomemben temelj poznejših odnosov v drugih življenjskih vlogah. Zato lahko osamljenost v otroštvu napoveduje tudi težave z navezovanjem stikov in osamljenostjo v poznejših življenjskih obdobjih (<http://www.ipsos.si>).

Negativna družbena pričakovanja osamljenih posameznikov po navadi izzovejo vedenje drugih, ki ustrezajo tem pričakovanjem. To krepi pričakovanja posameznikov in povečuje verjetnost, da se bodo obnašali na načine, ki odganjajo ljudi, ki bi lahko zadovoljili njihove družbene potrebe. To je bilo dokazano v eksperimentalnih raziskavah, v katerih zaznane družbene grožnje (npr. konkurenca, izdaja) povzročijo, da se osamljeni posamezniki hitreje in intenzivneje odzivajo z nezaupanjem, sovražnostjo in nestrpnostjo. Osamljeni posamezniki se pogosteje odklopijo ali se umaknejo od stresnikov, medtem ko se posamezniki, ki niso osamljeni, pogosteje aktivno spopadajo z reševanjem težav in iščejo podporo drugih (<http://www.ipsos.si>).

Odstopanje od stresnih okoliščin je v nekaterih primerih smiselno, vendar, če se na splošno uporablja za vsakdanje težave, lahko privede do kopičenja stresa, ki postaja vse bolj zaviralen. Povečan stres je lahko vsaj delno odgovoren za tveganje za duševne in telesne bolezni pri posameznikih (<http://www.ipsos.si>).

1.5 OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE

Za to raziskovalno nalogo sem se odločila, ker sem želela bolj spoznati pojem osamljenost in razširjenost tega stanja med mladimi. Zanimalo me je, ali se mladi res srečujejo z osamljenostjo, kako to doživljajo in ali prihaja do razlik pri poznavanju občutka osamljenosti med različnimi starostnimi skupinami mladostnikov. V ta namen sem v empirični del raziskovalne naloge vključila dve starostni skupini: študente in osnovnošolce.

Zastavila sem si naslednje cilje:

- pridobiti več teoretičnega in empiričnega znanja o osamljenosti;
- ugotoviti, ali se z osamljenostjo srečujejo osnovnošolci in študenti (v zasebnem življenju in v izobraževalnih ustanovah);
- ugotoviti, ali prihaja do razlik med anketiranimi skupinama.

Zastavila sem si naslednje hipoteze:

1. da se manj kot petina anketirancev pogosto ali zelo pogosto srečuje z osamljenostjo v šoli in zasebnem življenju;
2. da se anketiranci z osamljenostjo srečujejo pogosteje v zasebnem življenju kot v šoli;
3. da ne prihaja do večjih razlik med anketiranimi skupinama glede doživljanja osamljenosti v vzgojno-izobraževalnih ustanovah;
4. da se z osamljenostjo v zasebnem življenju srečuje več študentov kot osnovnošolcev;
5. da večina anketirancev meni, da se z osamljenostjo srečujejo le starejše generacije.

2 EMPIRIČNI DEL

2.1 VZOREC

V raziskovalno nalogo o osamljenosti mladih je bilo vključenih 250 anketirancev, od tega 91 študentov in 159 osnovnošolcev. Anketirani osnovnošolci so bili iz OŠ SVETI JURIJ, OŠ TIŠINA, OŠ PUCONCI in OŠ KUZMA. Anketirani študenti so bili iz Pedagoške fakultete v Ljubljani, iz oddelka za psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani in Fakultete za kemijo in kemijsko tehnologijo v Ljubljani. Glede na spol je bilo od vključenih študentov 20 moškega in 69 ženskega spola, 2 nista navedla spola. Od anketiranih osnovnošolcev je bilo 76 moškega in 83 ženskega spola. Vključeni osnovnošolci so bili stari med 11 in 15 let (6.– 9. razred), vključeni študenti pa od 18 – 23 let (1.–5. letnik).

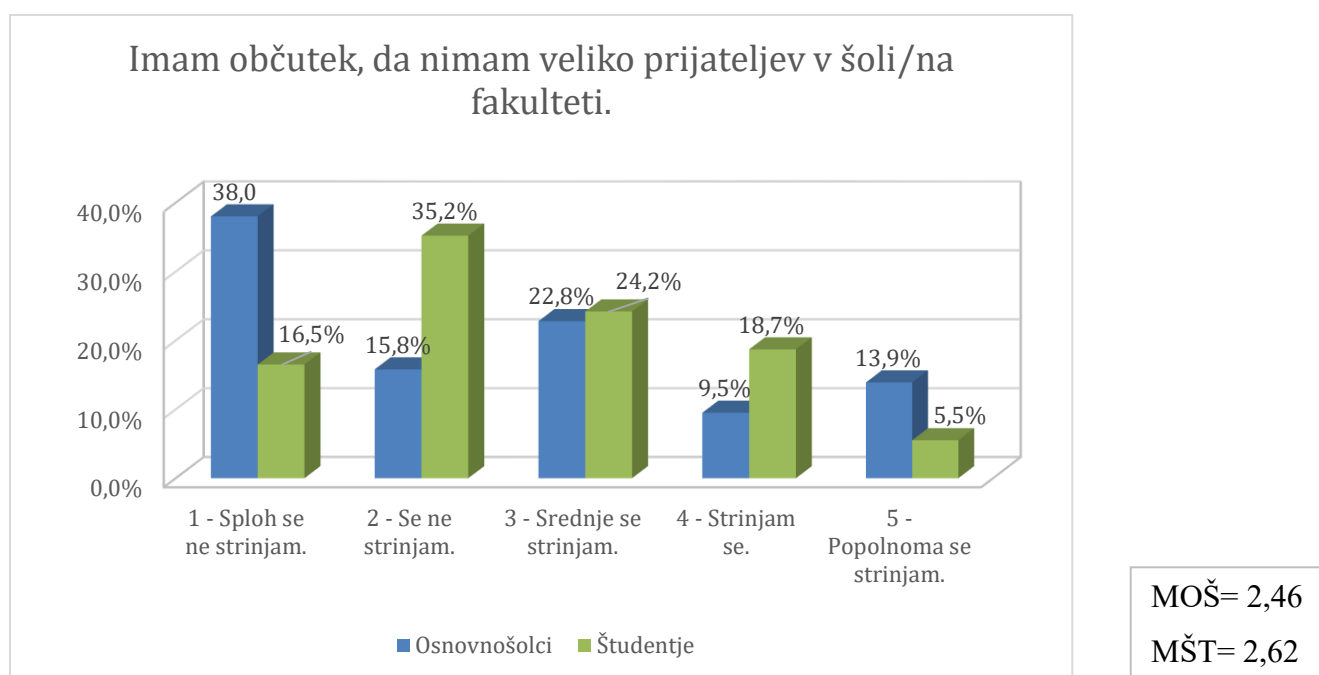
2.2 UPORABLJENI PRIPOMOČEK, POSTOPEK ZBIRANJA IN OBDELAVE PODATKOV

V raziskovalni nalogi sem uporabila anketni vprašalnik o osamljenosti med mladimi. Pri sestavi ankete sem si pomagala s strokovno literaturo in z lastnimi izkušnjami. Vprašalnik vsebuje 5 vprašanj zaprtega tipa. Dve vprašanji (1. in 2. vprašanje) sta bili v obliki trditev, ki so jih anketiranci ocenili s pomočjo petstopenjske ocenjevalne lestvice (ocena 1 – sploh se ne strinjam in ocena 5 – popolnoma se strinjam). Zbiranje podatkov je potekalo v obdobju med oktobrom in decembrom 2019.

Odgovore izpolnjenih anket sem vnesla v računalniški program SPSS in jih tam statistično obdelala, grafični prikaz rezultatov pa sem prikazala v programu Microsoft Excel, v mesecu januarju 2020.

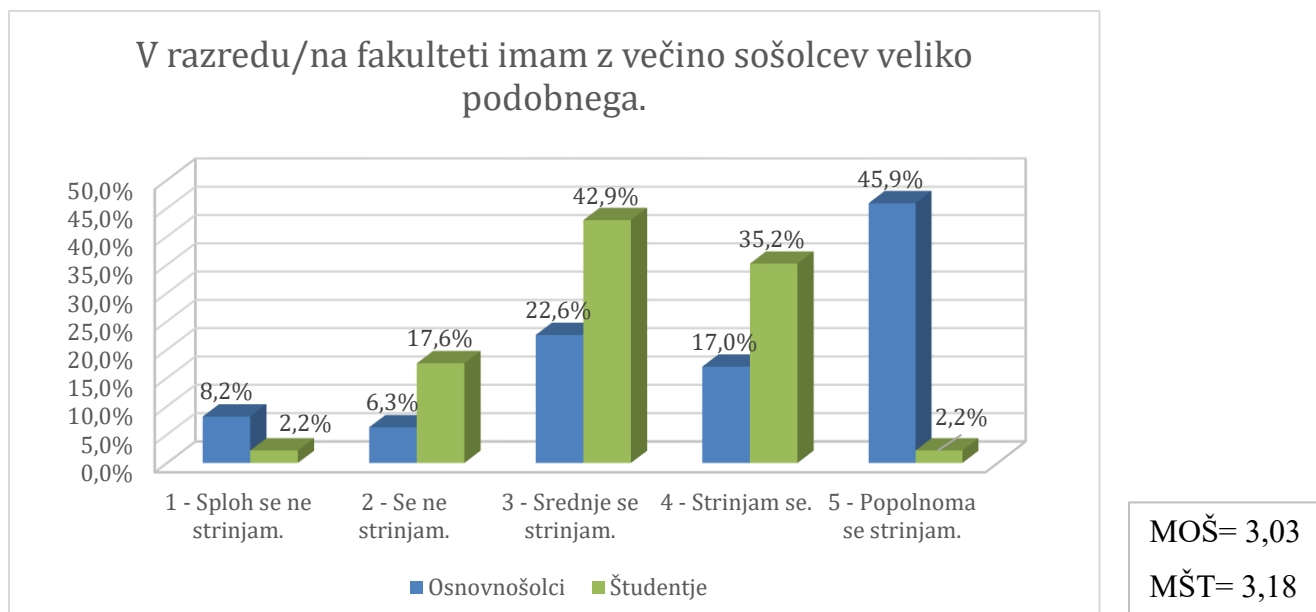
3 REZULTATI

Cilj moje raziskovalne naloge je, da raziščem razširjenost osamljenosti med mladimi, pri čemer želim primerjati dve starostni skupini (osnovnošolce in študente). Da bi želene cilje dosegla, sem pripravila dve obliki anketnega vprašalnika z isto vsebino, eno za osnovnošolce in eno za študente. Da bi lahko primerjala rezultate obeh anketiranih skupin, bom le-te v nadaljevanju ločeno predstavila.



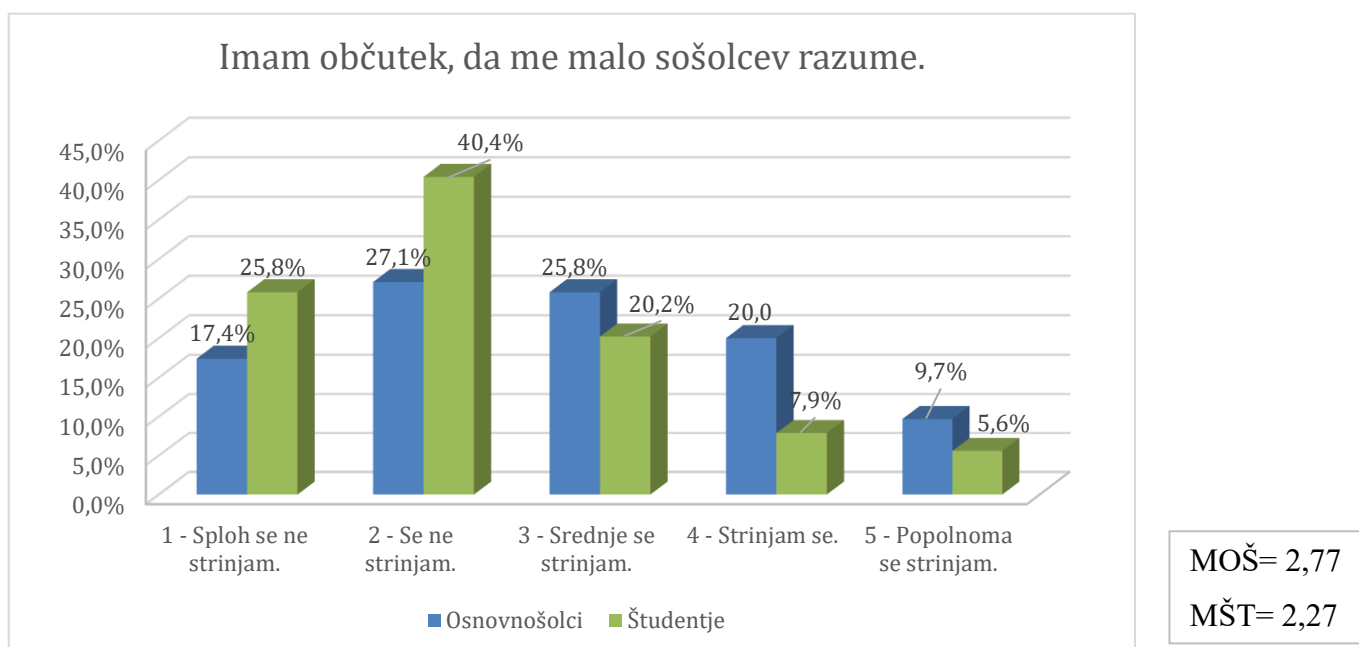
Grafikon 1. Ocene anketirancev na trditvi, da imajo občutek, da nimajo veliko prijateljev v šoli/na fakulteti, v odstotkih (%).

Iz grafikona 1 vidimo, da je največ anketiranih osnovnošolcev izbralo oceno 5 (sploh se ne strinjam), študentje pa oceno 2 (se ne strinjam). Okrog 23 % anketiranih osnovnošolcev in okrog 24 % anketiranih študentov pa je izbralo oceni 4 in 5 (strinjam se in popolnoma se strinjam). Izračunano povprečje je nekoliko višje pri študentih.



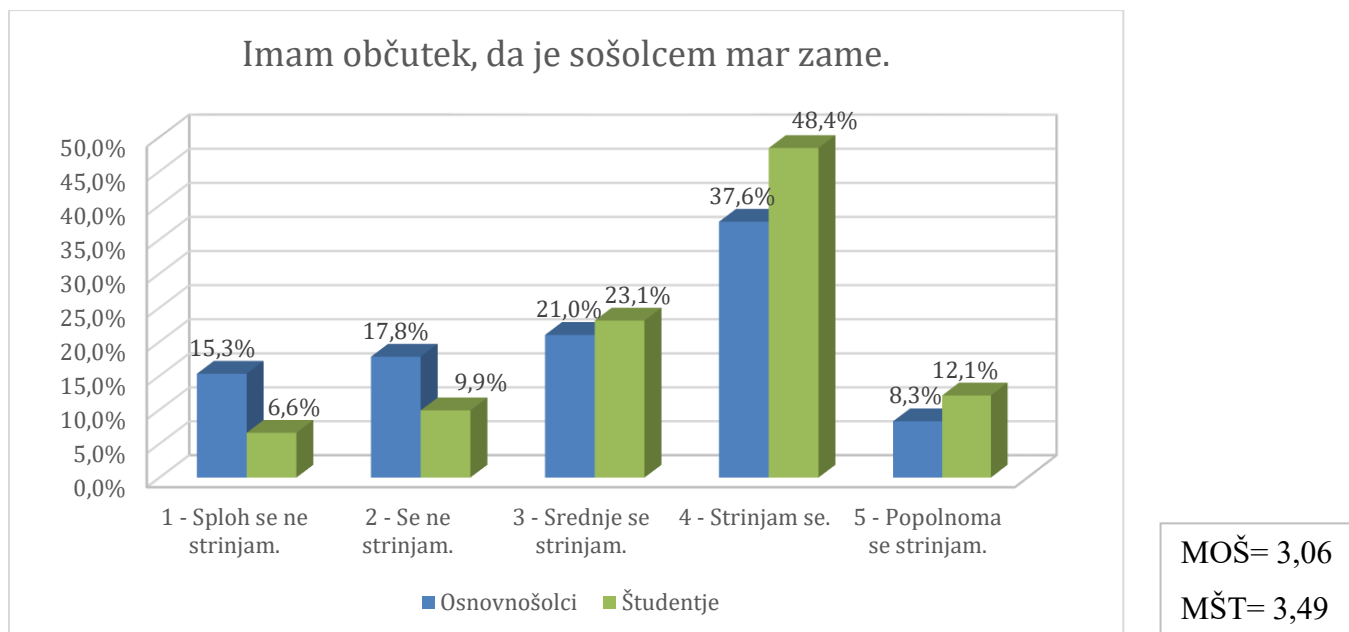
Grafikon 2. Ocene anketirancev na trditvi, da imajo v razredu/na fakulteti z večino sošolcev veliko podobnega, v odstotkih (%).

Dobljeni rezultati (grafikon 2) nam kažejo, da je največ osnovnošolcev izbralo oceno 5 (popolnoma se strinjam). Največ študentov je izbralo oceno 3 (srednje se strinjam), nekoliko manj (35,2 %) pa oceno 4 (strinjam se). Izračunano povprečje je podobno, okrog ocene 3.



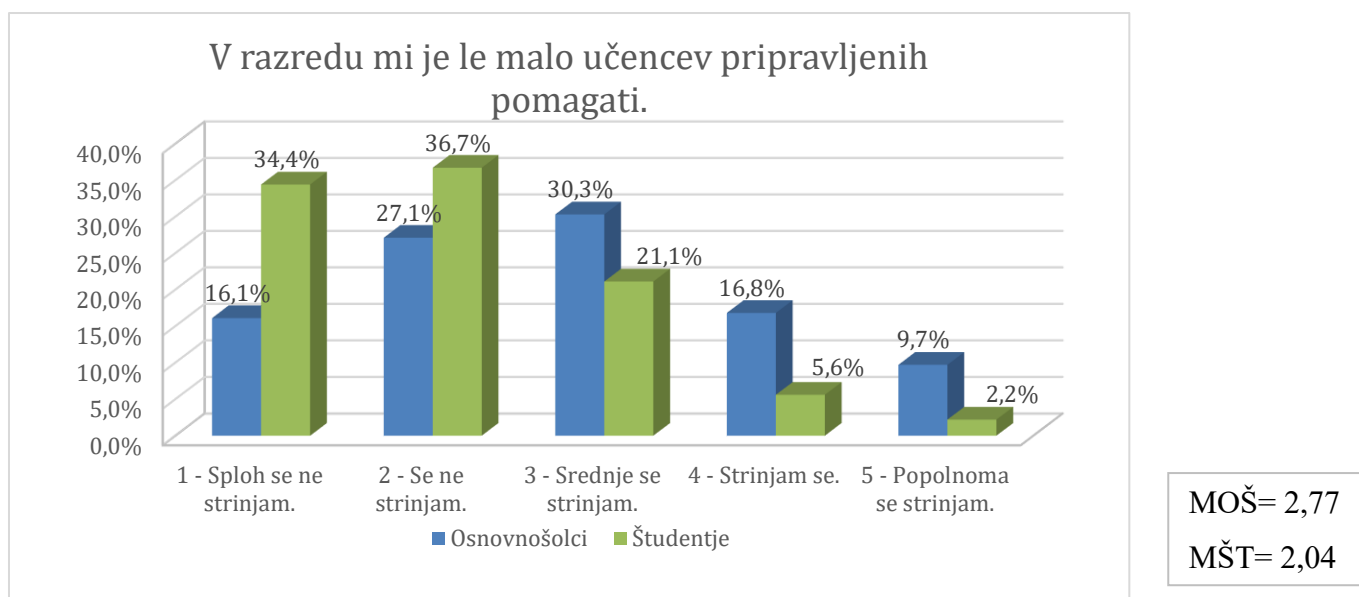
Grafikon 3. Ocene anketirancev na trditvi, da imajo občutek, da jih malo sošolcev razume, v odstotkih (%).

Grafikon 3 prikazuje, da je najpogostejše izbrana ocena 2 (se ne strinjam), najredkeje izbrana ocena je bila ocena 5 (popolnoma se strinjam). 29,7 % osnovnošolce in 13,5 % študentov je izbralo oceni 4 in 5 (strinjam se in popolnoma se strinjam). Povprečje osnovnošolcev znaša 2,77, študentov pa 2,27 (razlika 0,5).



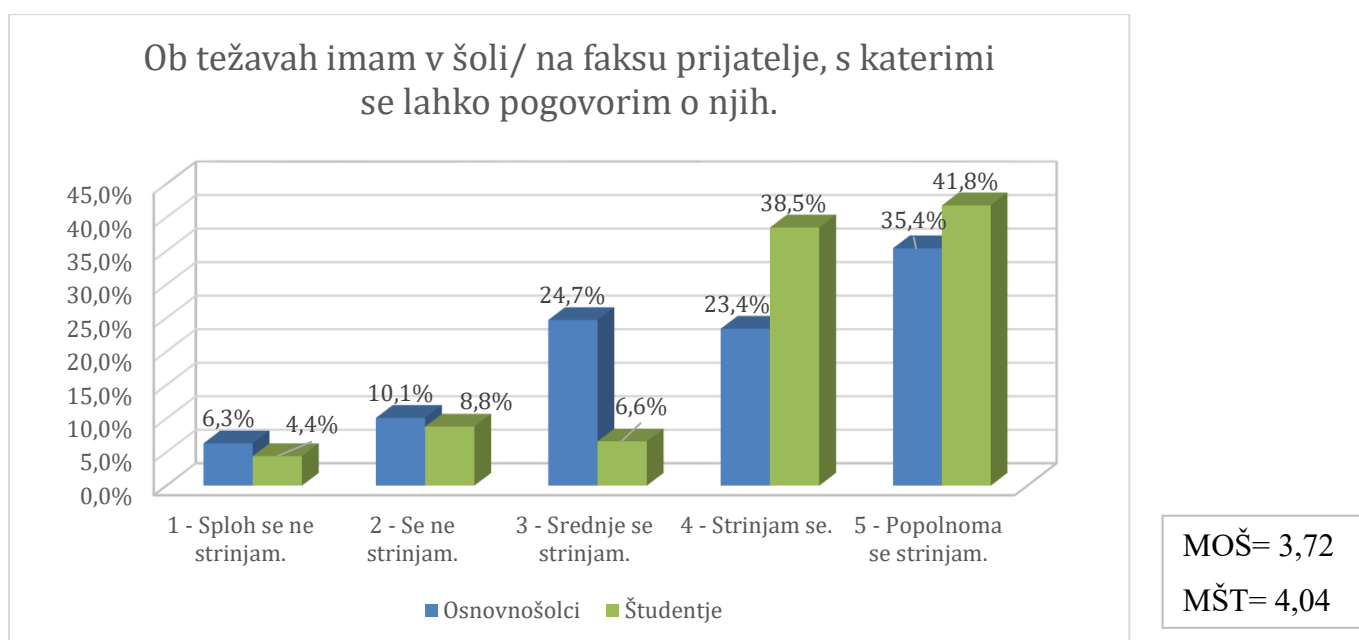
Grafikon 4. Ocene anketirancev na trditvi, da imajo občutek, da je sošolcem mar za njih, v odstotkih (%).

Iz grafikona 4 vidimo, da je največ osnovnošolcev in študentov izbralo oceno 4 (strinjam se). Najmanj osnovnošolcev je izbralo oceno 1 (sploh se ne strinjam), najmanj študentov pa oceno 5 (popolnoma se strinjam). Izračunano povprečje osnovnošolcev je 3,06, študentov pa 3,49.



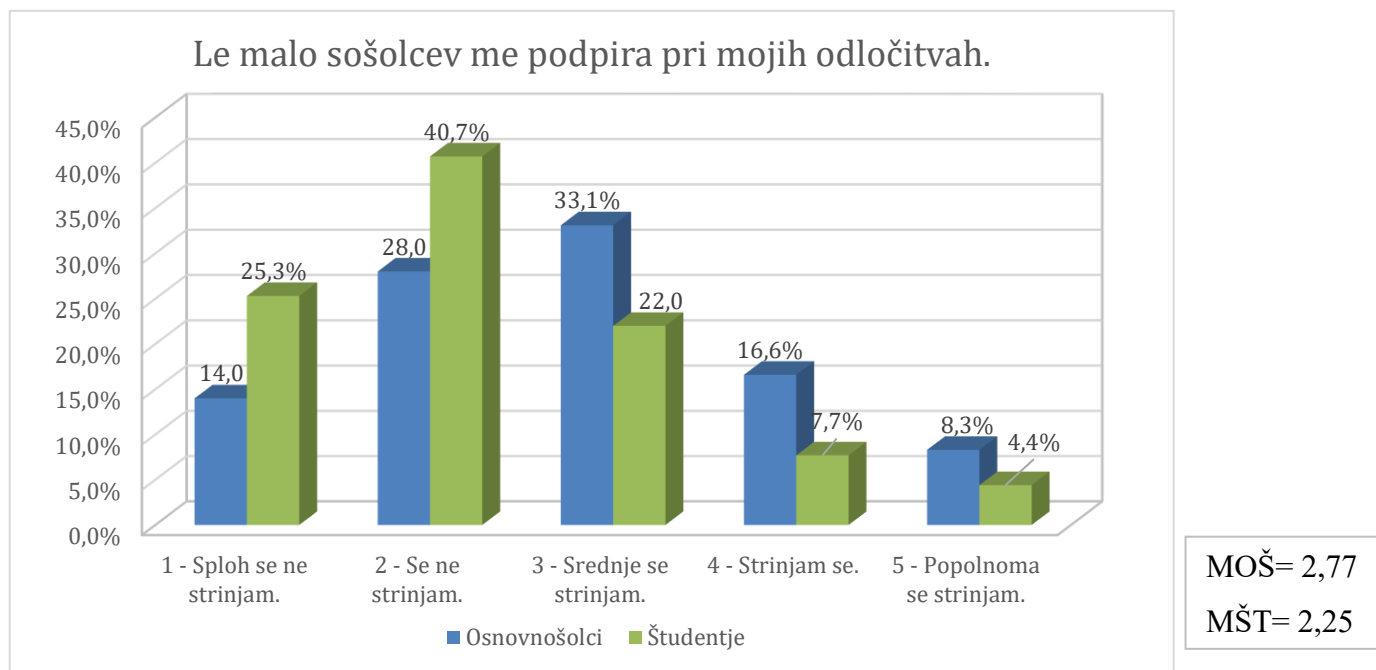
Grafikon 5. Ocene anketirancev na trditvi, da jim je v razredu le malo učencev pripravljenih pomagati, v odstotkih (%).

Večina študentov je izbralo oceno 1 (sploh se ne strinjam) in 2 (se ne strinjam). Največ osnovnošolcev je izbralo oceno 3 (srednje se strinjam), najmanj pa se je odločilo za oceno 5 (popolnoma se strinjam). Izračunano povprečje je višje pri osnovnošolcih, in sicer za 0,73.



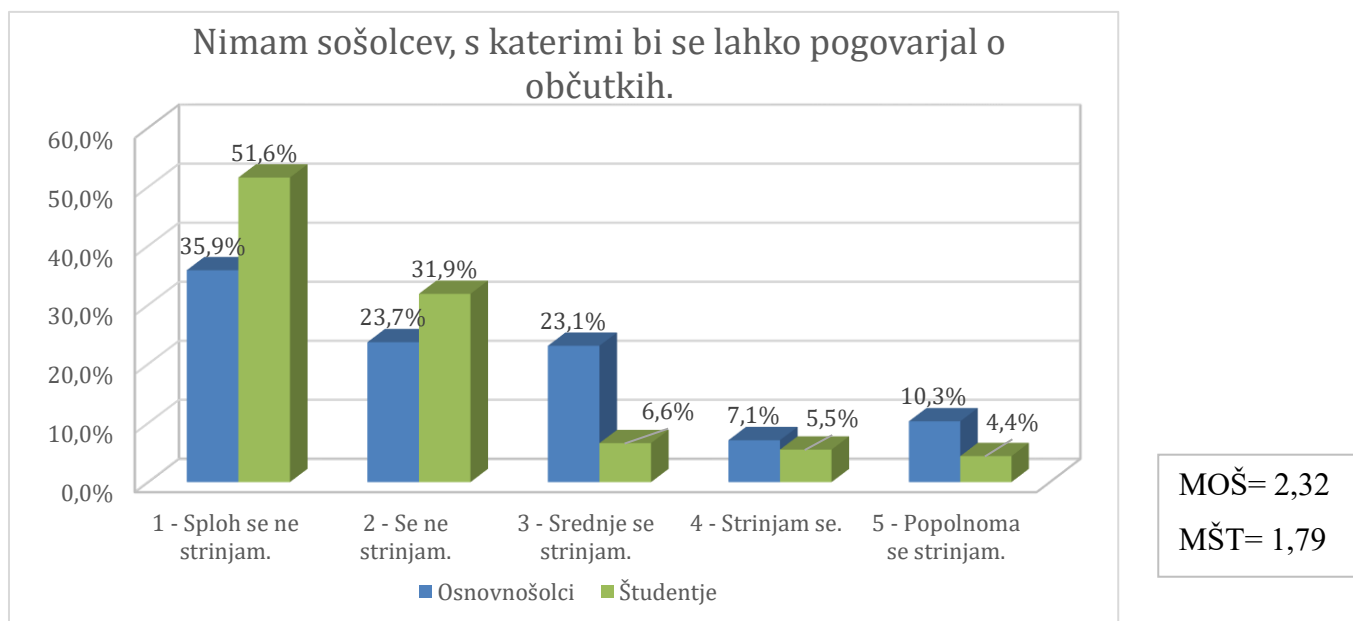
Grafikon 6. Ocene anketirancev na trditvi, da imajo ob težavah v šoli/na fakulteti prijatelje, s katerimi se lahko o njih pogovorijo, v odstotkih (%).

Dobljeni rezultati na grafikonu 6 nam kažejo, da je največ osnovnošolcev in tudi študentov izbralo oceno 5 (popolnoma se strinjam). Najmanj pa jih je izbralo oceno 1 (sploh se ne strinjam) pri obeh anketiranih skupinah. Povprečje je višje pri študentih.



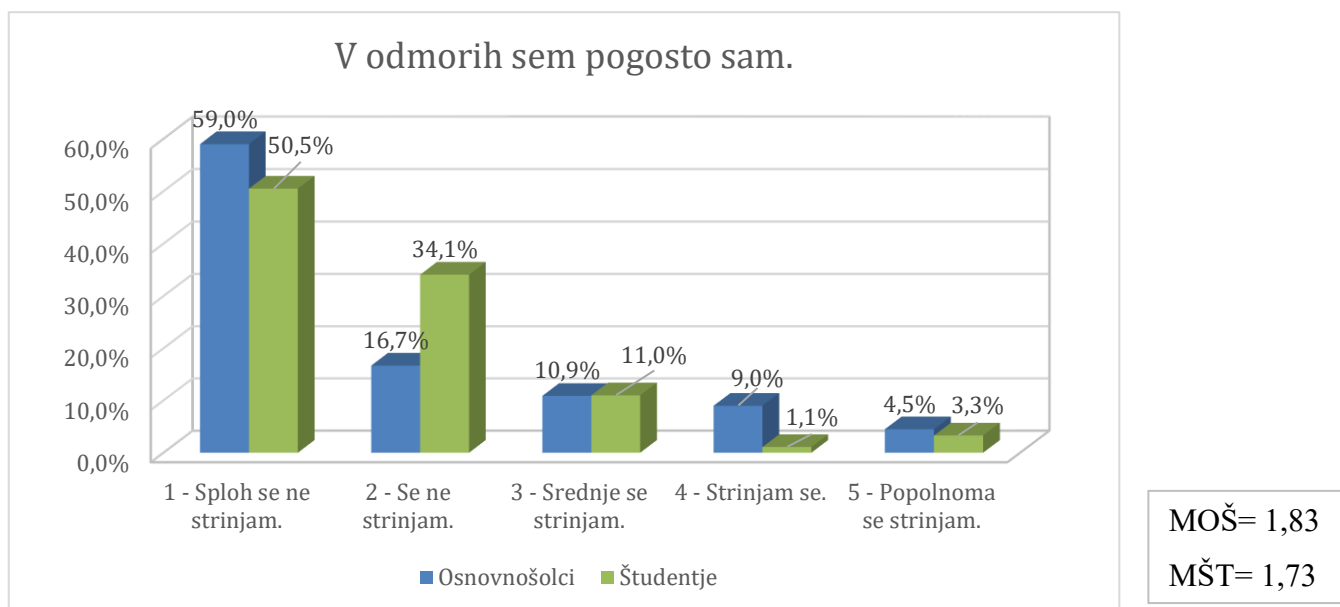
Grafikon 7. Ocene anketirancev na trditvi, da jih le malo sošolcev podpira pri njihovih odločitvah, v odstotkih (%).

Iz grafikona 7 je razvidno, da je največ študentov izbralo oceno 2 (se ne strinjam), najmanj pa oceno 5 (popolnoma se strinjam). Osnovnošolci so najpogosteje izbrali oceno 3 (srednje se strinjam), najredkeje pa prav tako oceno 5. Povprečje je višje pri učencih.



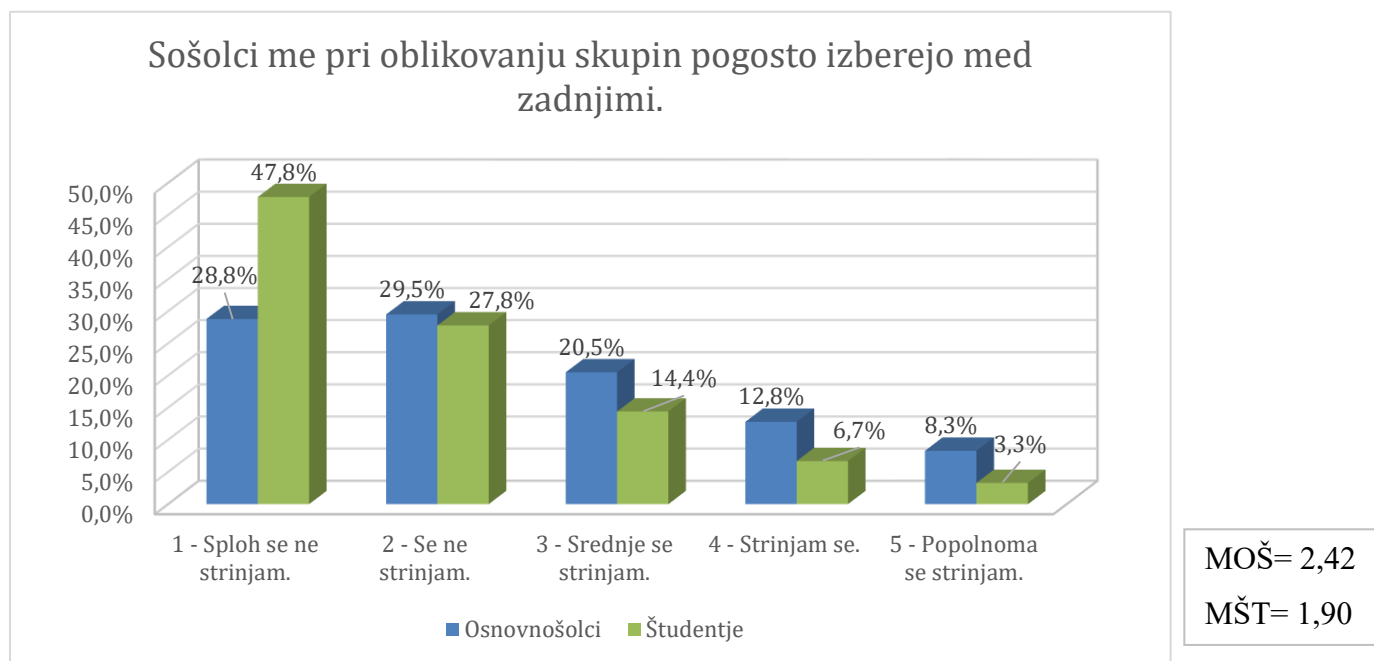
Grafikon 8. Ocene anketirancev na trditvi, da nimajo sošolcev, s katerimi bi se lahko pogovarjali o občutkih, v odstotkih (%).

Grafikon 8 nam prikazuje, da je dobra polovica (51,6 %) študentov trditev ocenilo z oceno 1 (sploh se ne strinjam), prav tako se je za to oceno odločila večina osnovnošolcev. Povprečje je nižje pri študentih.



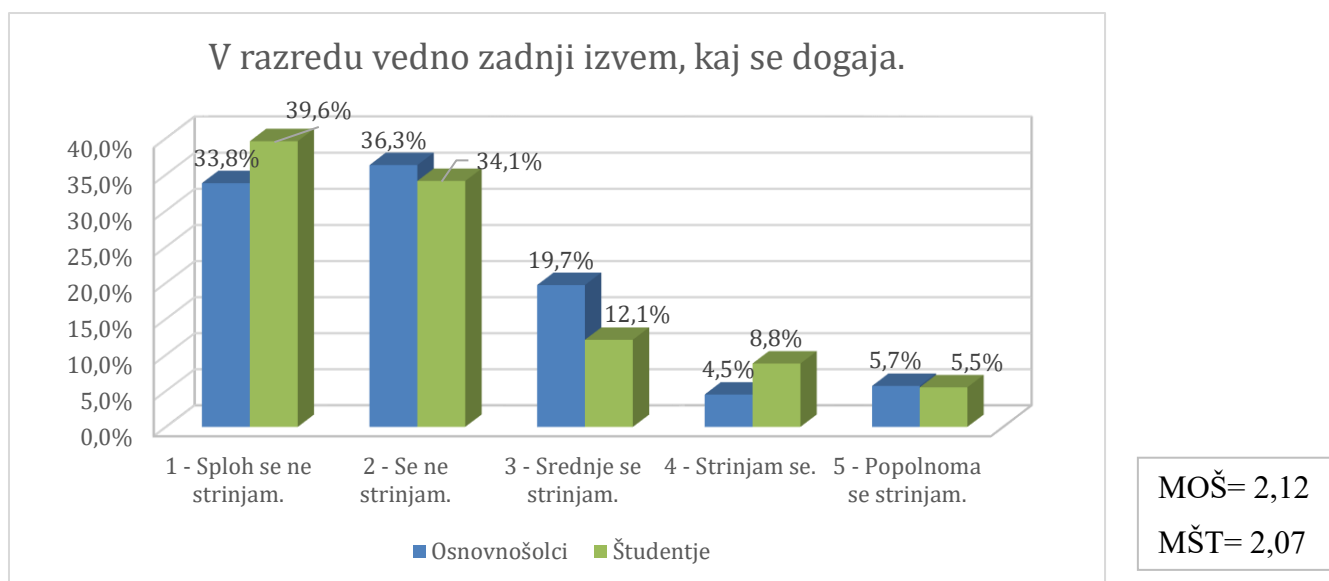
Grafikon 9. Ocene anketirancev na trditvi, da so v odmorih pogosto sami, v odstotkih (%).

Pri trditvi, da so učenci v odmorih pogosto sami (grafikon 9), je v obeh skupinah več kot polovica anketirancev izbrala oceno 5 (popolnoma se strinjam). Najredkeje sta bili izbrani oceni 4 (strinjam se) in 5 (popolnoma se strinjam). Izračunano povprečje osnovnošolcev znaša 1,83, študentov pa 1,73.



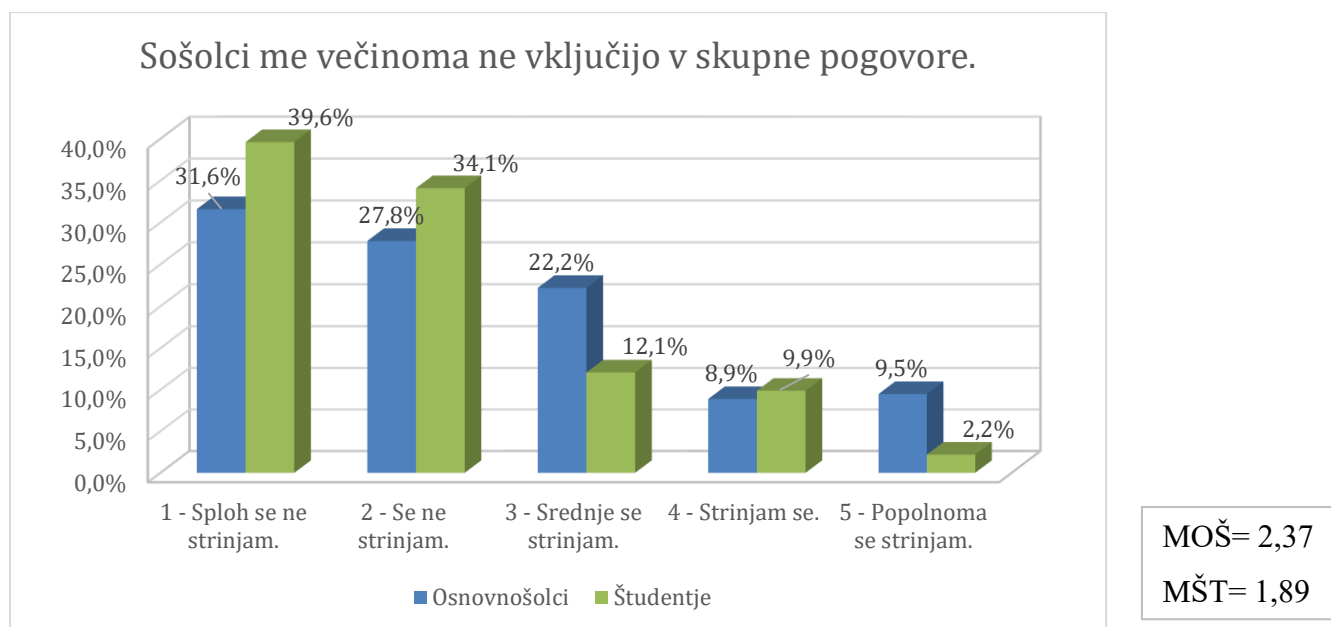
Grafikon 10. Ocene anketirancev na trditvi, da jih sošolci pri oblikovanju skupin pogosto izberejo med zadnjimi, v odstotkih (%).

Iz grafikona 10 vidimo, da je največ študentov izbralo oceno 1 (sploh se ne strinjam), največ osnovnošolcev pa oceno 2 (se ne strinjam). Najredkeje izbrana ocena anketirancev obeh skupin je ocena 5 (popolnoma se strinjam). Povprečje je višje pri učencih.



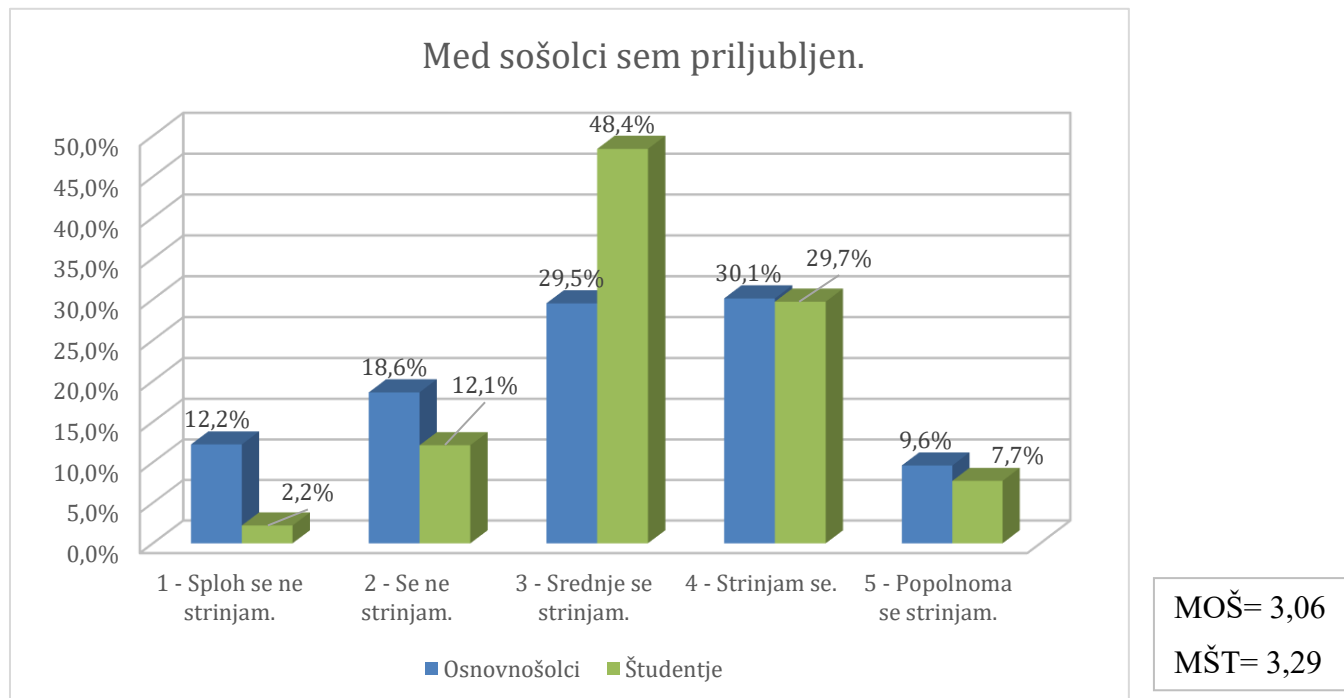
Grafikon 11. Ocene anketirancev na trditvi, da v razredu vedno zadnji izvejo, kaj se dogaja, v odstotkih (%).

Iz zgornjega grafikona (grafikon 11) vidimo, da se je največ študentov odločilo za oceno 1, osnovnošolcev pa za oceno 2. Med študenti je bila najredkeje izbrana ocena 5 (popolnoma se strinjam), med učenci pa ocena 4 (strinjam se). Izračunano povprečje je zelo podobno in nizko.



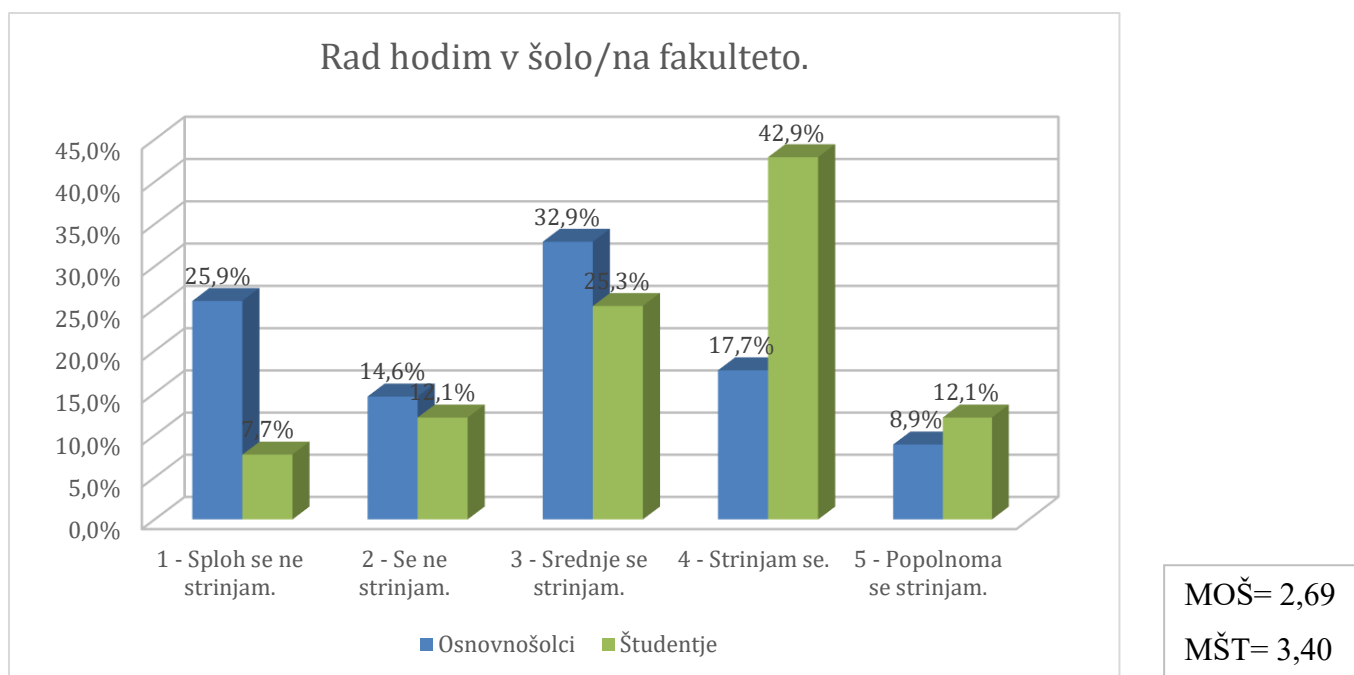
Grafikon 12. Ocene anketirancev na trditvi, da jih sošolci večinoma ne vključijo v skupne pogovore, v odstotkih (%).

Grafikon 12 nam prikazuje, da je največ (39,6 %) študentov in tudi osnovnošolcev (31,6 %) izbralo oceno 1 (sploh se ne strinjam). Najmanj se jih je odločilo za oceno 5 (popolnoma se strinjam) in 4 (strinjam se). Povprečje je nižje pri študentih.



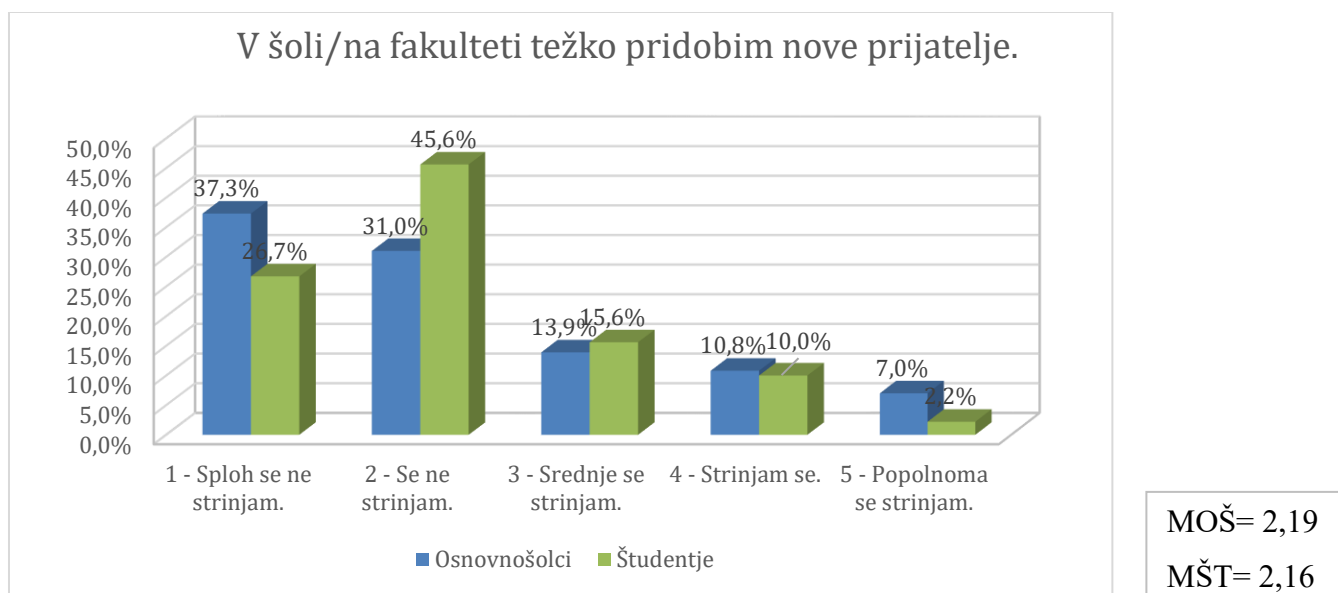
Grafikon 13. Ocene anketirancev na trditvi, da so med sošolci priljubljeni, v odstotkih (%).

Ocene anketirancev na trditvi, da so med sošolci priljubljeni (grafikon 13) so pokazale, da se največ študentov (48,4 %) s trditvijo srednje strinja (ocena 3). Osnovnošolci pa so najpogosteje (30,1 %) izbrali oceno 4 (strinjam se), nekoliko manj (29,5 %) pa je trditev ocenilo z oceno 3 (strinjam se). Povprečje je višje pri študentih.



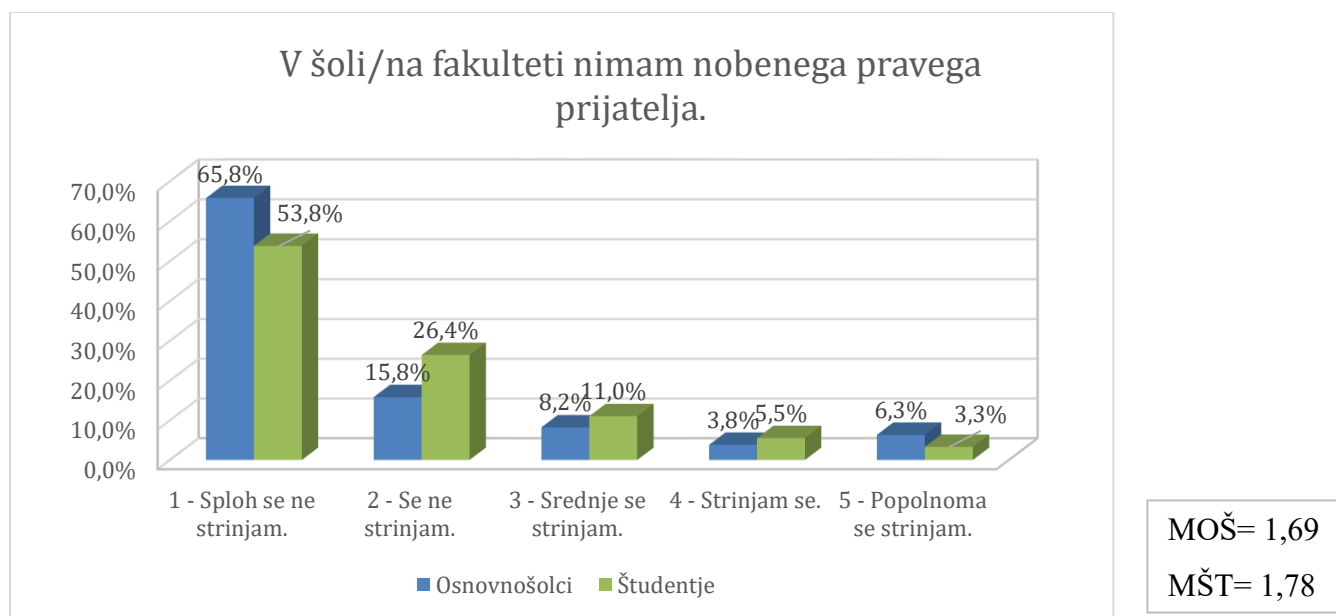
Grafikon 14. Ocene anketirancev na trditvi, da radi hodijo v šolo/na fakulteto, v odstotkih (%).

Iz grafikona 14 je razvidno, da je največ študentov (42,9 %) izbralo oceno 4 (strinjam se), najmanj pa oceno 5 (popolnoma se strinjam). Osnovnošolci so najpogosteje izbrali oceno 3 (srednje se strinjam). Izračunano povprečje je za približno 0,70 višje pri študentih.



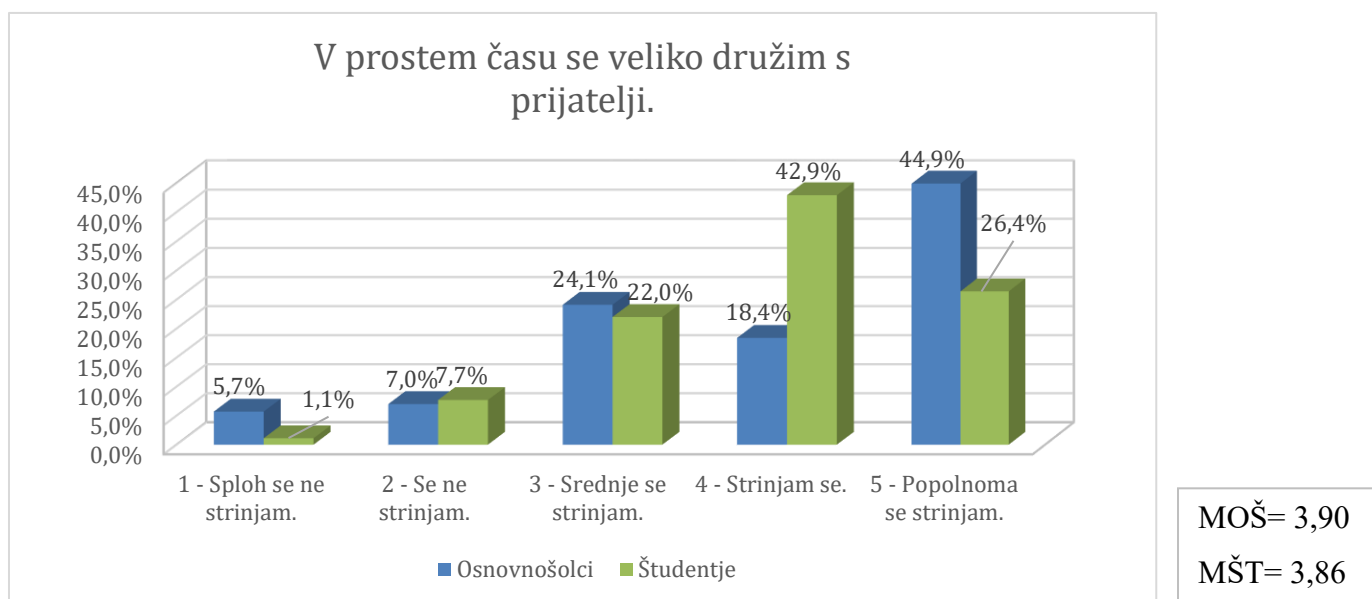
Grafikon 15. Ocene anketirancev na trditvi, da v šoli/na fakulteti težko pridobijo nove prijatelje, v odstotkih (%).

Dobljeni rezultati (grafikon 15) nam kažejo, da je največ študentov izbralo oceno 2, najpogosteje izbrana ocena pri osnovnošolcih je pa bila 1. Najmanj anketirancev pri obeh skupinah je trditev ocenilo z oceno 5 (popolnoma se strinjam). Oceno 4 je izbralo okrog 10 % obeh anketiranih skupin. Povprečje je zelo podobno.



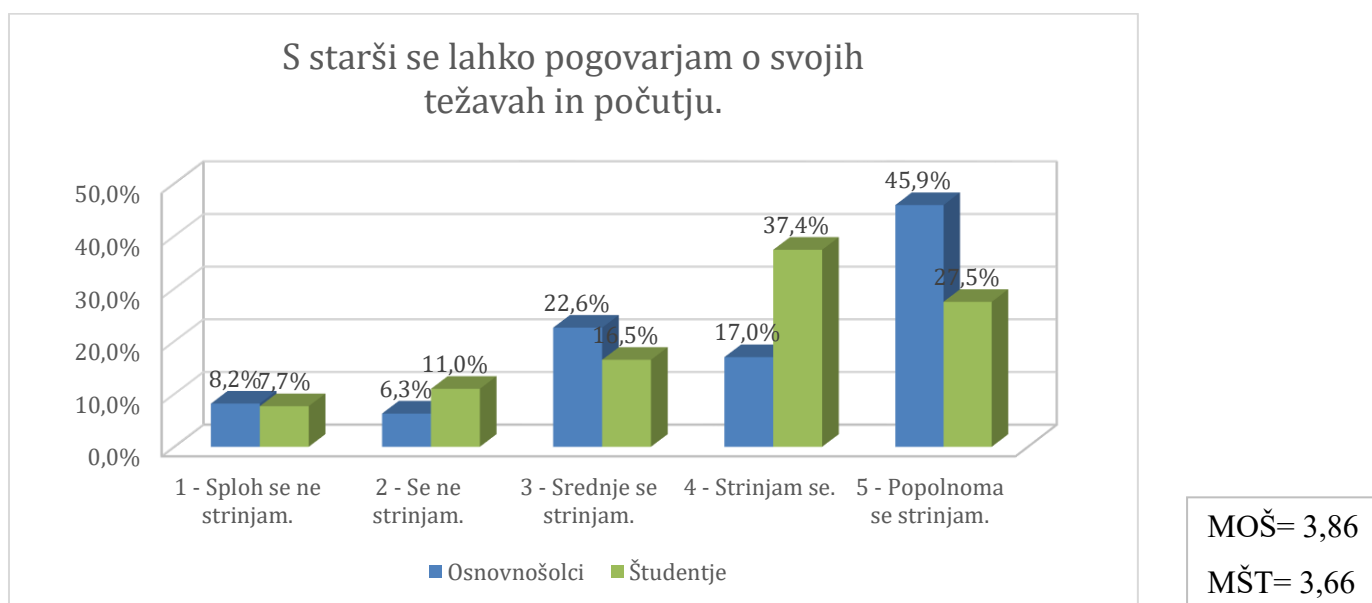
Grafikon 16. Ocene anketirancev na trditvi, da v šoli/na fakulteti nima nobenega pravega prijatelja, v odstotkih (%).

Iz grafikona 16 vidimo, da se dve tretjini študentov (65,8 %) sploh ne strinja (ocena 1) s trditvijo, da v šoli/na fakulteti nimajo nobenega pravega prijatelja. Tudi dobra polovica anketiranih osnovnošolcev je izbrala oceno 1. Najredkeje sta pa bili izbrani oceni 5 (popolnoma se strinjam) ter ocena 4 (strinjam se). Izbralo ju je okrog 10 % anketirancev. Povprečje je podobno.



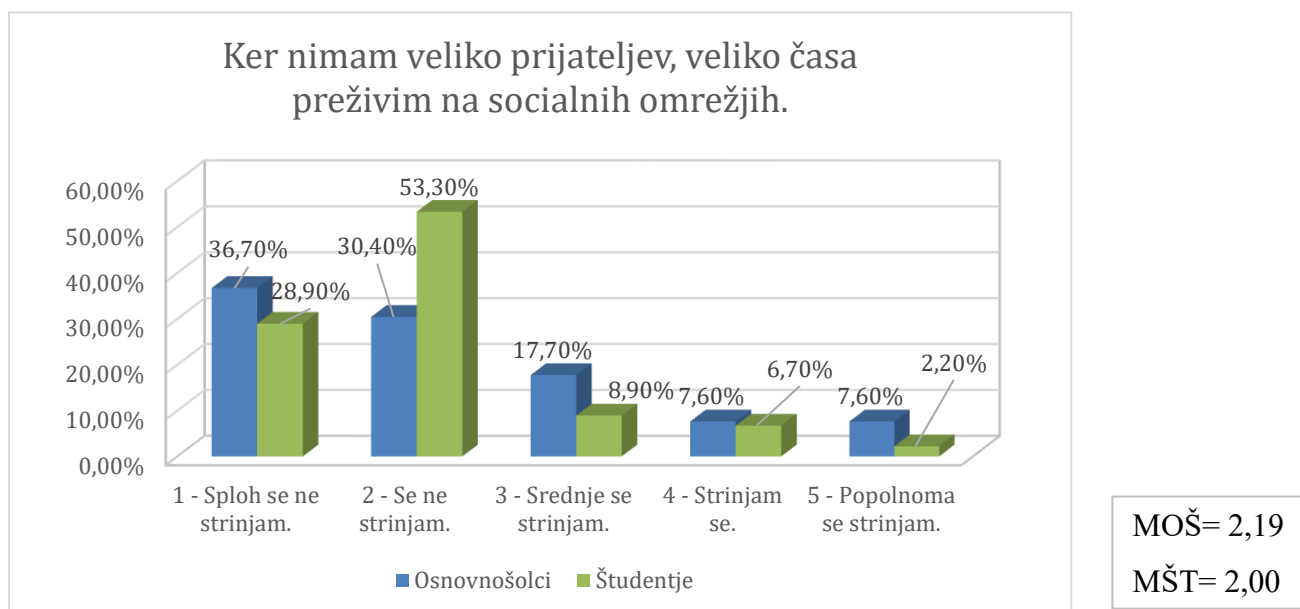
Grafikon 17. Ocene anketirancev na trditvi, da se v prostem času veliko družijo s prijatelji, v odstotkih (%).

Dobljeni rezultat (grafikon 17) pri trditvi, da se v prostem času veliko družijo s prijatelji, kažejo, da se največ študentov (42,9 %) strinja s trditvijo (ocena 4), največ osnovnošolcev pa se popolnoma strinja (ocena 5). Najredkeje izbrana ocena je bila 1 (sploh se ne strinjam). Povprečje je visoko.



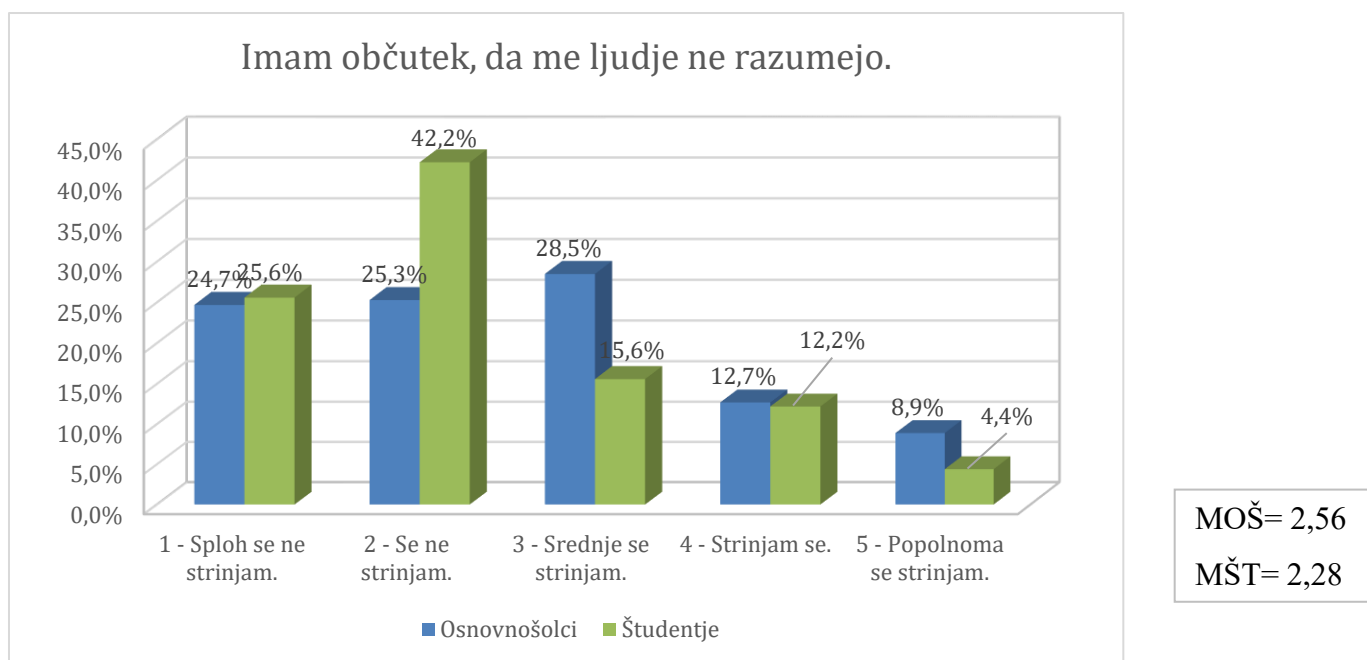
Grafikon 18. Ocene anketirancev na trditvi, da se s starši lahko pogovarjajo o svojih težavah in počutju, v odstotkih (%).

Iz grafikona 18 je razvidno, da se okrog 46 % osnovnošolcev popolnoma strinja (ocena 5) in 37 % strinja (ocena 4), da se s starši lahko pogovarjajo o svojih težavah in počutju. Okrog 15 % osnovnošolcev in 18 % študentov je izbralo oceni 1 (sploh se ne strinjam) in 2 (se ne strinjam). Povprečje je višje pri osnovnošolcih.



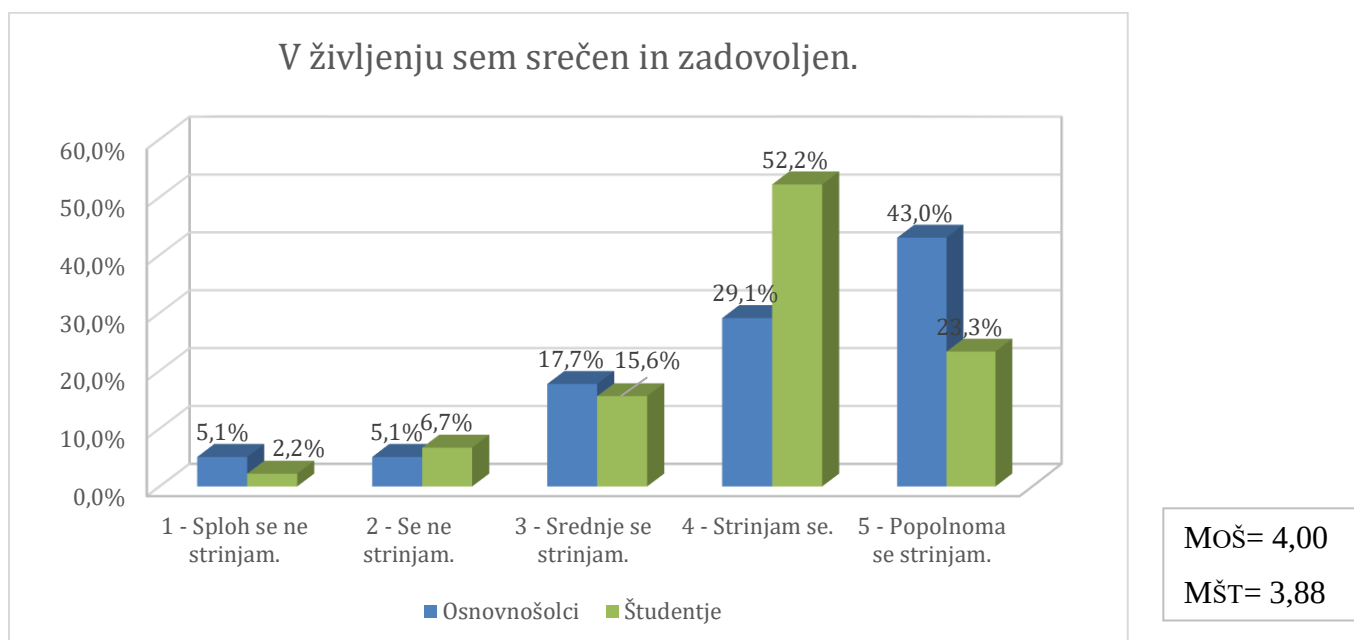
Grafikon 19. Ocene anketirancev na trditvi, ker nimajo veliko prijateljev, veliko časa preživijo na socialnih omrežjih, v odstotkih (%).

Iz grafikona 19 vidimo ocene anketirancev pri trditvi, da zaradi majhnega števila prijateljev veliko časa preživijo na socialnih omrežjih. Dobra polovica študentov (53,3 %) se je odločila za oceno 2, osnovnošolci pa so najpogosteje izbrali oceno 1. Najredkeje je bila izbrana ocena 5. Povprečje je nizko in podobno pri obeh anketiranih skupinah.



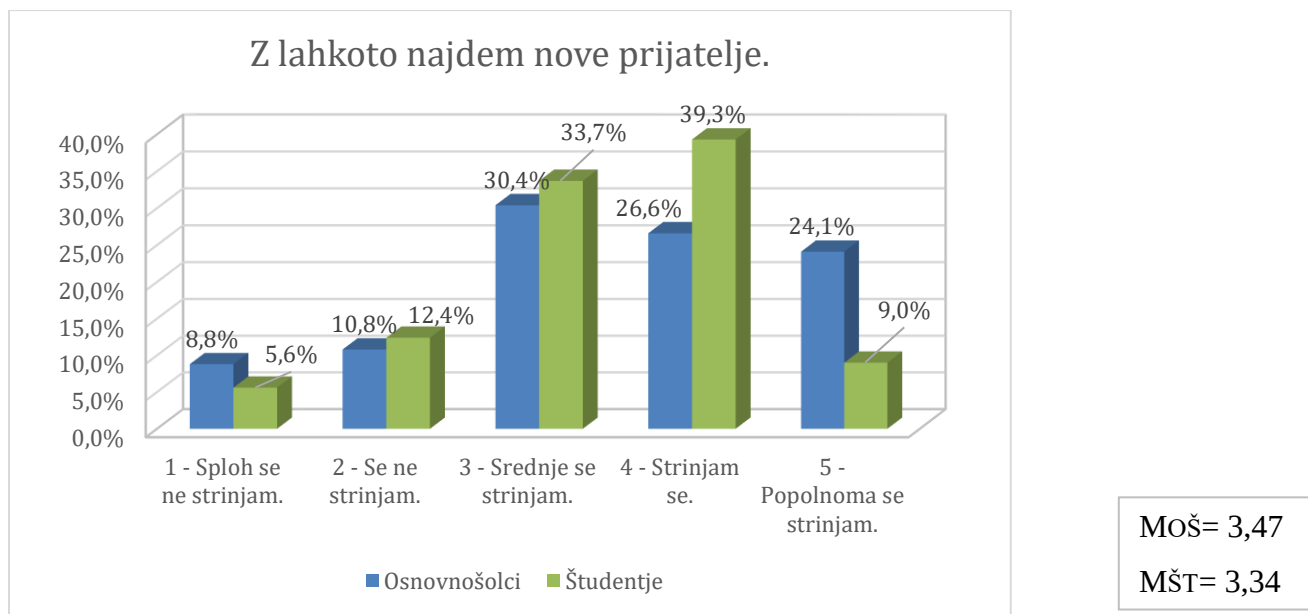
Grafikon 20. Ocene anketirancev na trditvi, da imajo občutek, da jih ljudje ne razumejo, v odstotkih (%).

Iz grafikona 20 lahko razberemo, da je največ študentov izbralo oceno 2 (se ne strinjam), osnovnošolci so pa najpogosteje izbirali oceno 3 (srednje se strinjam), nekoliko manj pa oceno 2 (se ne strinjam) in oceno 1 (sploh se ne strinjam). Povprečje je višje pri osnovnošolcih.



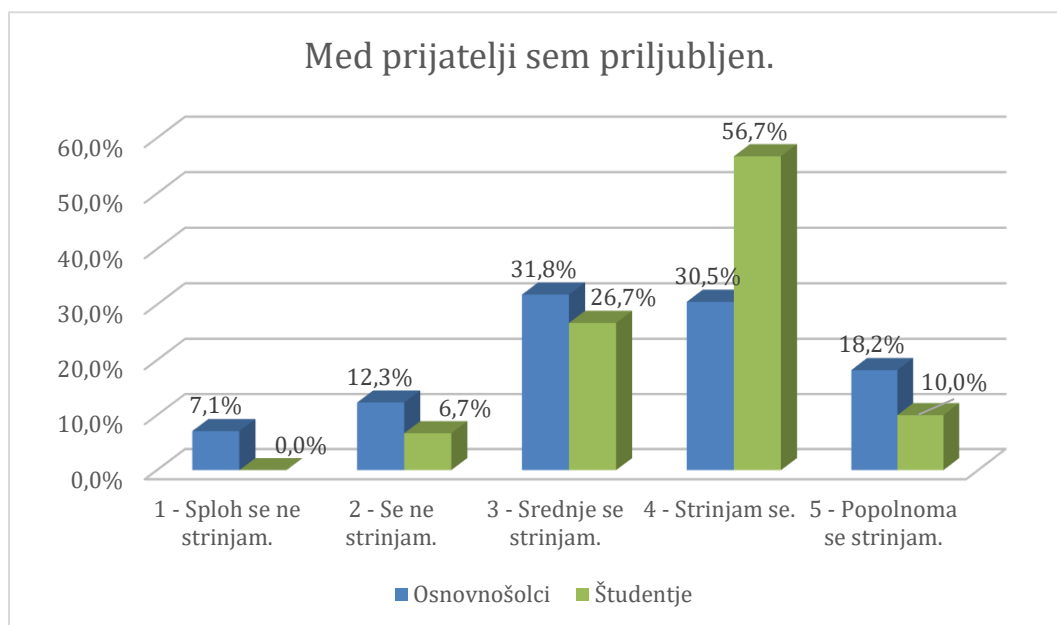
Grafikon 21. Ocene anketirancev na trditvi, da so v življenju srečni in zadovoljni, v odstotkih (%).

Dobljeni rezultati pri trditvi, da so anketiranci v življenju srečni in zadovoljni (grafikon 21) kažejo, da je največ (52,2 %) študentov izbralo oceno 4 (strinjam se) in največ (43,0 %) osnovnošolcev oceno 5 (popolnoma se strinjam). Ocena 1 (sploh se ne strinjam) je bila izbrana najredkeje. Povprečje je okrog ocene 4 in je nekoliko višje pri osnovnošolcih.



Grafikon 22. Ocene anketirancev na trditvi, da z lahkoto najdejo nove prijatelje, v odstotkih (%).

Iz grafikona 22 lahko vidimo, da se večina osnovnošolcev in študentov strinja in srednje strinja (oceni 4 in 3) z omenjeno trditvijo. Vendar je četrtna osnovnošolcev in študentov izbrala nižji oceni 1 (sploh se ne strinjam) in oceno 2 (ne strinjam se). Povprečje je podobno in pri obeh anketiranih skupinah (okoli 3,4).

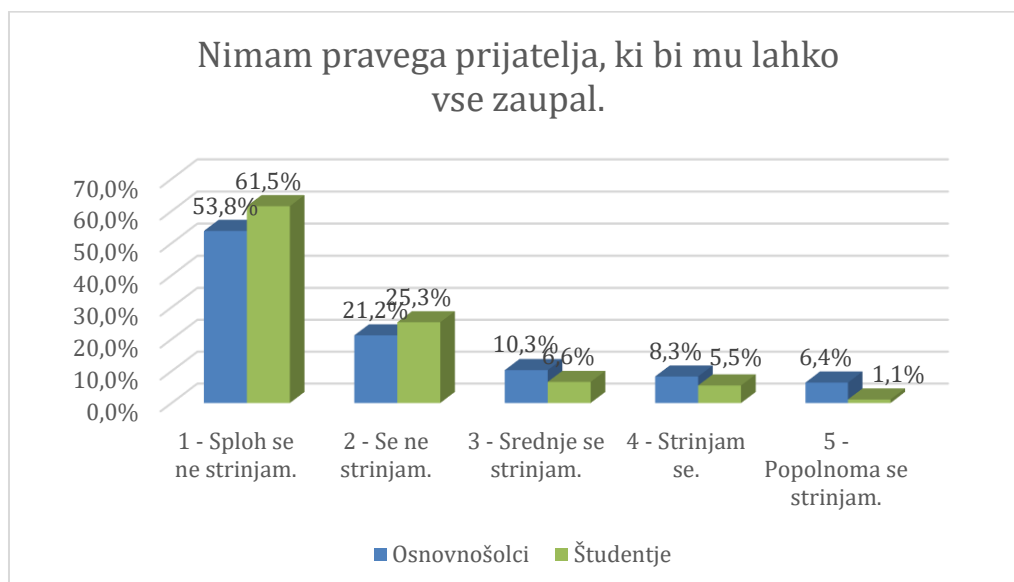


Moš= 3,40

MŠT= 3,70

Grafikon 23. Ocene anketirancev na trditvi, da so med prijatelji priljubljeni, v odstotkih (%).

Na trditvi, da so anketiranci priljubljeni med prijatelji, je več kot polovica (56,7 %) študentov izbrala oceno 4 (strinjam se). Osnovnošolci so najpogosteje izbrali oceno 3 (31,8 %) in oceno 4 (30,5 %), skoraj ena petina osnovnošolcev (skupaj 19,4 %) pa se je odločila za oceni 1 (sploh se ne strinjam) in 2 (se ne strinjam). Izračunano povprečje je višje pri študentih.

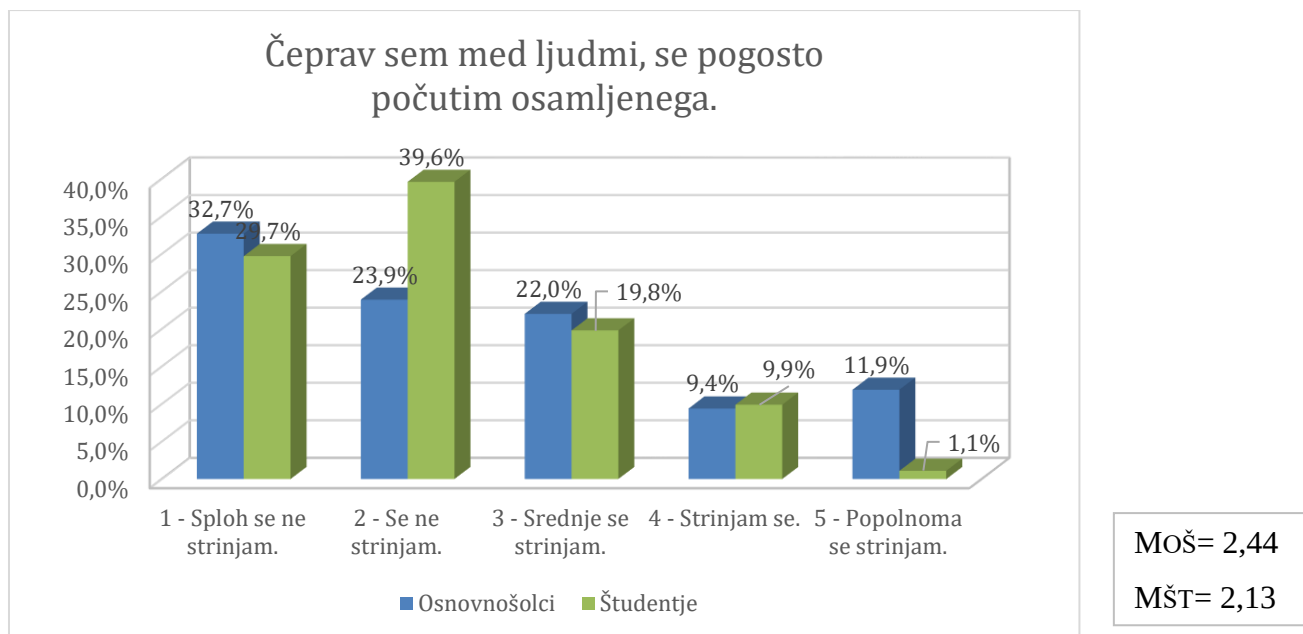


Moš= 1,92

MŠT= 1,59

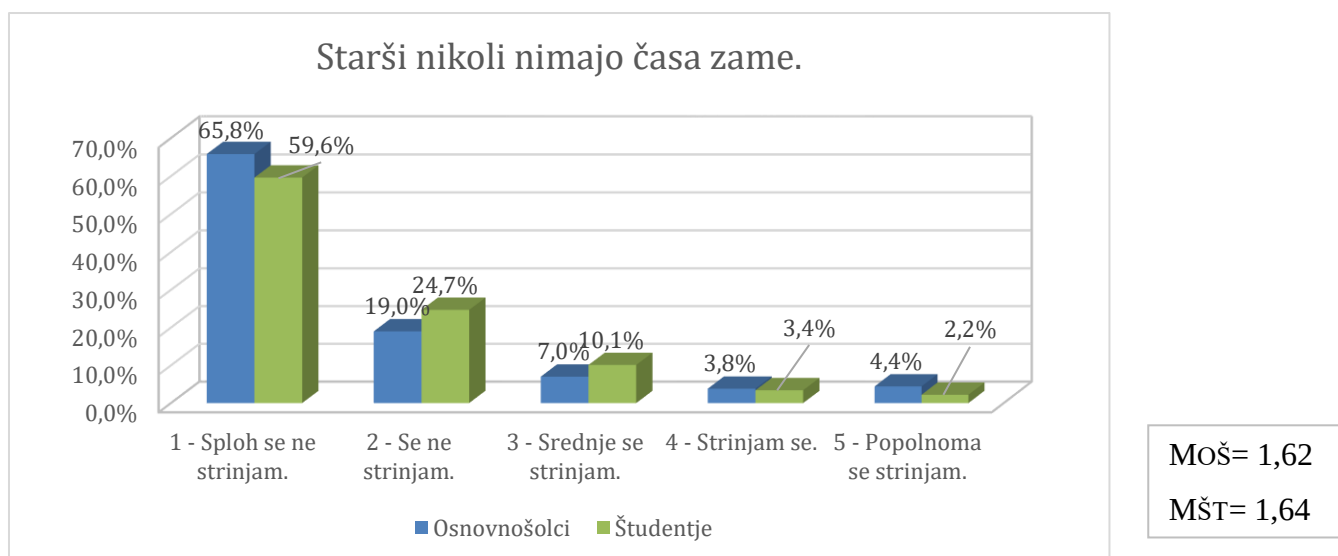
Grafikon 24. Ocene anketirancev na trditvi, da nimajo pravega prijatelja, ki bi mu lahko vse zaupali, v odstotkih (%).

Iz grafikona 24 je razvidno, da je večina anketirancev izbrala oceno 1 (sploh se ne strinjam), kar vidimo tudi iz povprečja, ki znaša pri obeh skupinah okoli 1,7. Nekaj osnovnošolcev (skupaj 15) pa je izbralo oceni strinjam se (ocena 4) in popolnoma se strinjam (ocena 5). Povprečje se razlikuje za manj kot pol odstotka.



Grafikon 25. Ocene anketirancev na trditvi, da se pogosto počutijo osamljene, čeprav so med ljudmi, v odstotkih (%).

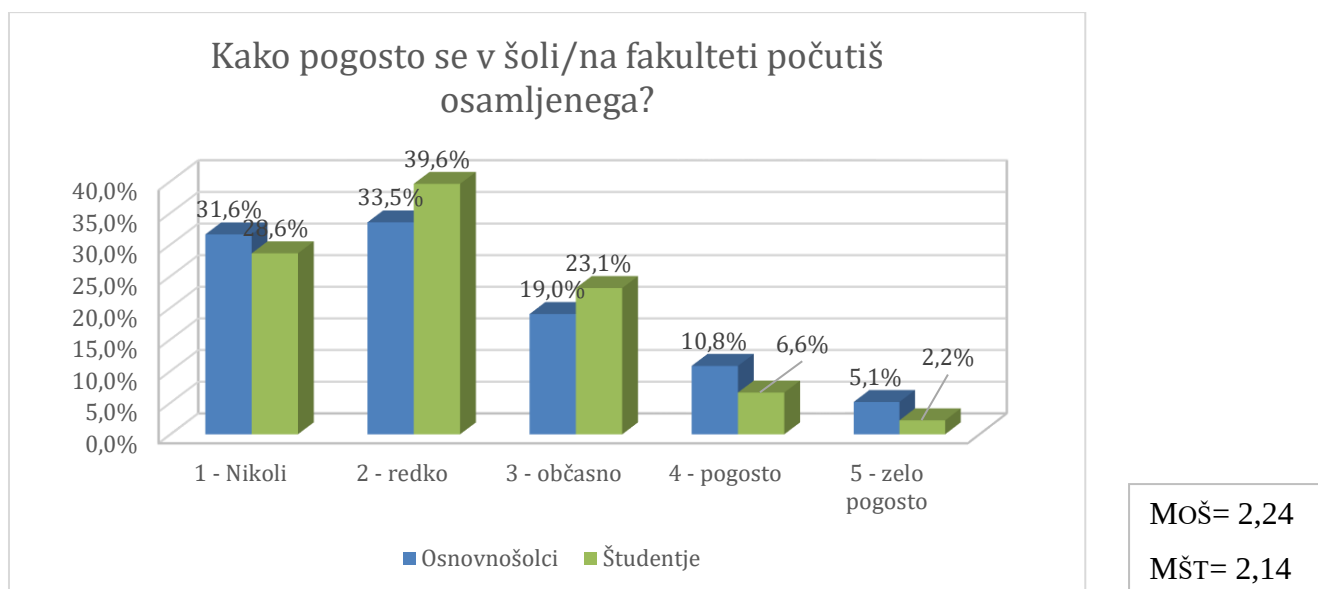
Grafikon 25 nam prikazuje, da je bilo mnenje anketirancev deljeno. Najpogosteje sta bili izbrani oceni 1 (sploh se ne strinjam) in 2 (se ne strinjam). Okoli ene petine osnovnošolcev (21,3 %) in 11,0 % študentov je izbralo oceni 4 (strinjam se) in 5 (popolnoma se strinjam). Izračunano povprečje je višje pri učencih.



Grafikon 26. Ocene anketirancev na trditvi, da starši nikoli nimajo časa zanje, v odstotkih (%).

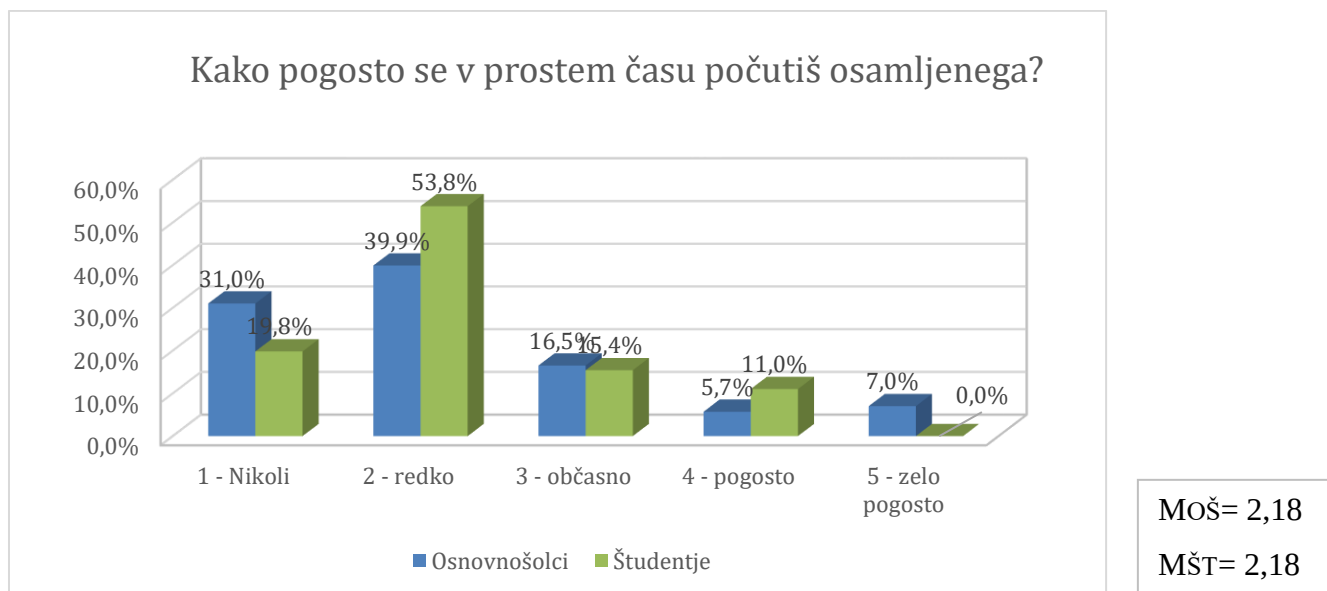
Na trditvi, da starši nikoli nimajo časa za anketirance, se je več kot polovica (65,8 % osnovnošolcev in 59,6 % študentov) odločila za oceno 1 (sploh se ne strinjam). Oceni 4 in 5 je izbralo okrog 10 % anketiranih osnovnošolcev in 5 % anketiranih študentov.

Izračunano povprečje je pri obeh anketiranih skupinah je nizko, okrog ocene 1,6.



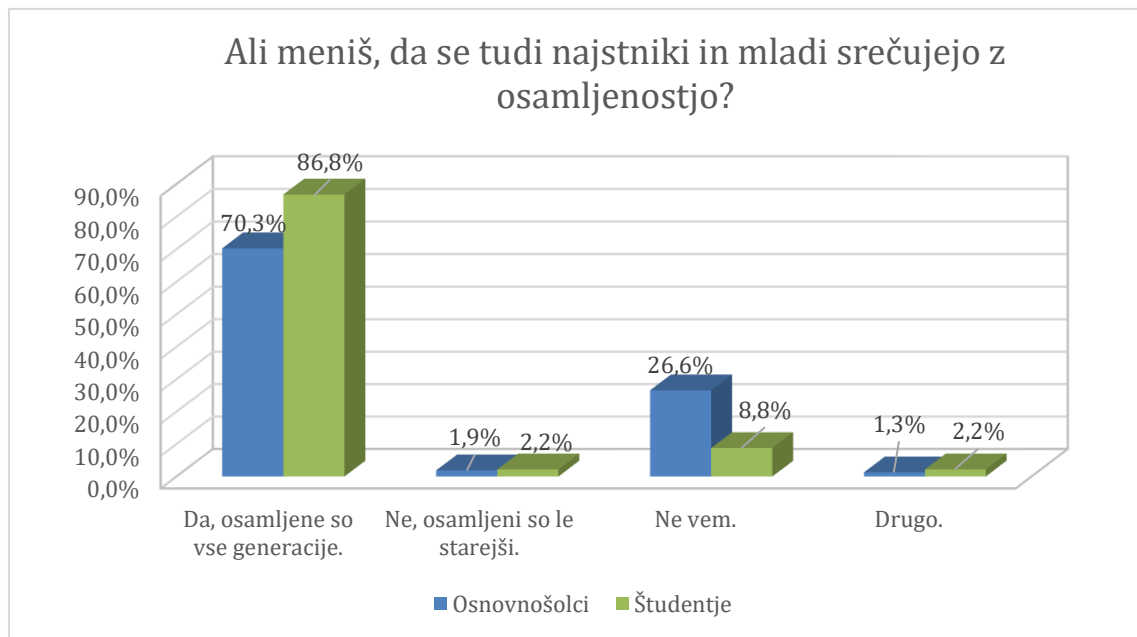
Grafikon 27. Ocene anketirancev na vprašanju, kako pogosto se v šoli/na fakulteti počutijo osamljene, v odstotkih (%).

Na grafikonu 27 vidimo, da je največ anketirancev izbralo oceno 2 (redko), pogosto izbrana ocena pa je bila tudi 1 (nikoli). 15,9 % anketiranih osnovnošolcev je izbralo oceni 4 (pogosto) in 5 (zelo pogosto). Povprečje osnovnošolcev je 2,24, študentov pa 2,14 (razlika je majhna).



Grafikon 28. Ocene anketirancev na vprašanju, kako pogosto se v prostem času počutijo osamljene, v odstotkih (%).

Iz zgornjega grafikona (graf 28) je razvidno, da je večina osnovnošolcev in tudi študentov izbrala oceno 2 (redko), kar je razvidno iz povprečja, ki je pri obeh anketiranih skupinah enako, in sicer 2,18.



Grafikon 29. Odgovori anketirancev na vprašanju, ali se tudi najstniki in mladi srečujejo z osamljenostjo, v odstotkih (%).

Na vprašanje, ali anketiranci menijo, da se tudi najstniki in mladi srečujejo z osamljenostjo, je večina anketirancev (70,3 % osnovnošolcev in 86,8 % študentov) obeh skupin izbrala odgovor *Da, osamljene so vse generacije*, redko je bil izbran odgovor *Ne, osamljeni so le starejši*. Odgovor *Ne vem* je izbrala ena četrтина osnovnošolcev in nekoliko manj kot 10 % anketiranih študentov.

Pod odgovor *drugo* so anketiranci navedli:

- Z osamljenostjo se srečujejo srednje in starejše generacije. (2×)
- Srečujejo se le mlajše in srednje generacije. (2×)

4 DISKUSIJA

Z raziskovalno nalogo sem želela izvedeti več o osamljenosti, kako se posamezniki z osamljenostjo soočajo in ali prihaja do razlik v doživljanju osamljenosti med mladostniki v različnih starostnih skupinah.

V raziskovalni nalogi sem si na podlagi strokovne literature in lastnih opažanj zastavila 5 hipotez, ki jih bom na podlagi dobljenih rezultatov potrdila ali ovrgla.

Moja prva hipoteza se je glasila, **da se manj kot petina anketirancev pogosto ali zelo pogosto srečuje z osamljenostjo v šoli in zasebnem življenju.**

Zanimalo me je, koliko mladih se srečuje z osamljenostjo. V prebrani strokovni literaturi sem zasledila, da je »trend« osamljenosti v današnjem času, da se posamezniki, čeprav so obdani z ljudmi, lahko počutijo osamljeni. Zato se je ena od trditev v anketnem vprašalniku glasila »Čeprav sem med ljudmi, se pogosto počutim osamljenega.« Rezultati (grafikon 25) kažejo, da se s to trditvijo strinja oziroma popolnoma strinja (oceni 4 in 5) okrog ena petina osnovnošolcev in 11,0 % študentov.

Anketirance sem prosila, da naj ocenijo, kako pogosto se v šoli/na fakulteti ter v prostem času počutijo osamljene. Možne ocene so bile od 1 (nikoli) do 5 (zelo pogosto). Rezultati so prikazani v grafikonu 27 in 28. Izračunana povprečja pri obeh vprašanjih so nizka, in sicer okrog ocene 2, kar pomeni, da so redko osamljeni tako v privatnem kot tudi izobraževalnem okolju. Kljub temu se osamljeno pogosto ali zelo pogosto v šolah počuti 15 % učencev in na fakulteti okrog 8 % študentov.

V zasebnem življenju se pogosto oz. zelo pogosto osamljeno počuti 12 % anketiranih osnovnošolcev in 11 % anketiranih študentov.

Iz opisanih rezultatov vidimo, da se tudi anketirani študenti in učenci srečujejo z osamljenostjo. Odstotek anketirancev se giblje med 8 in 20 %, odvisno od okolja. Na podlagi dobljenih rezultatov

lahko potrdim svojo prvo hipotezo. Dobljeni rezultati se ujemajo z ugotovitvami raziskav, da se osamljenost pojavlja tudi med mladimi in ni povezana s samoto, ker smo lahko osamljeni tudi takrat, ko smo obdani z ljudmi. Kaj so vzroki za to? Osebnostno menim, da je vzrokov za to več. Kot sem opisala že v teoretičnem uvodu, so lahko le-ti različni, od notranjih vzrokov, ki izhajajo iz posameznika, do zunanjih vzrokov – družbene spremembe.

Moja druga hipoteza se je glasila, **da se anketiranci z osamljenostjo srečujejo pogosteje v zasebnem življenju kot v šoli.**

Predpostavila sem, da se mladostniki pogosteje srečujejo z osamljenostjo doma (v zasebnem življenju), saj smo v šolah in fakultetah vedno obdani z vrstniki in imamo več priložnosti in možnosti za komunikacijo, druženje...

Ker učenci četrtino (ali celo več) svojega dneva preživijo v šolah/na fakulteti, se mi zdi zelo pomembno, da imajo vsaj enega pravega prijatelja, s katerim se lahko pogovorijo in se mu zaupajo. Da bi ugotovila, kakšne prijateljske odnose imajo anketiranci, sem jih prosila, da ocenijo trditev »V šoli/ na fakulteti nimam nobenega pravega prijatelja.« Sklepam namreč, da če imamo vsaj enega dobrega prijatelja, ni take nevarnosti, da bi se počutili osamljeni. Rezultati kažejo (grafikon 16), da se več kot polovica obeh anketiranih skupin sploh ne strinja s to trditvijo. Približno 10,1 % osnovnošolcev in 8,8 % študentov se s trditvijo strinja ali popolnoma strinja (oceni 4 in 5).

Podobno sem zastavila trditev **za zasebno oz. privatno življenje**, in sicer: »Nimam pravega prijatelja, ki bi mu lahko vse zaupal.« Rezultati (grafikon 24) kažejo, da se je s to trditvijo strinjalo oz. popolnoma strinjalo okrog 15 % osnovnošolcev in 6,6 % študentov. Kar kaže na to, da določen delež osnovnošolcev in študentov nima pravega prijatelja v zasebnem življenju.

Anketirancem sem zastavila trditev, da so med sošolci (v šoli) oziroma med prijatelji (v zasebnem življenju) priljubljeni. Rezultati so prikazani v grafikonu 13 in 23.

Iz grafikona 13 vidimo, da se največ anketirancev s to trditvijo srednje strinja ali strinja. Kljub temu ne morem spregledati relativno velik delež osnovnošolcev (30,8 %), ki se sploh ne strinjajo ali ne strinjajo s trditvijo (ocena 1 in 2). Če primerjamo ocene osnovnošolcev na trditvi

priljubljenosti med prijatelji v zasebnem življenju, vidimo, da jih je nekoliko manj (24,4 %) izbralo enaki oceni. Študentje so pri obeh trditvah izbirali višje ocene. Pri prvem vprašanju se ne strinja oz. sploh ne strinja 14,3 % anketiranih študentov, pri drugem se jih le 6,7 % ne strinja. Izračunana povprečja prav tako kažejo, da so tako osnovnošolci kot študenti ocenili, da se počutijo bolj priljubljene med prijatelji v zasebnem življenju kot med sošolci v šoli, vendar je razlika v izračunanem povprečju manjša (za približno 0,4).

Kot sem že opisala pri prejšnji hipotezi, se z osamljenostjo učenci in študenti tako v zasebnem življenju kot tudi v šoli oz. na fakulteti srečujejo redko. Povprečja na obeh trditvah so okrog ocene 2. Do večjih razlik ne prihaja. Zato moram ovreči svojo drugo hipotezo, da se mladi z osamljenostjo srečujejo pogosteje v zasebnem življenju kot v šoli.

Moja tretja hipoteza se je glasila, **da ne prihaja do večjih razlik med anketiranimi skupinama glede doživljanja osamljenosti v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.**

Predpostavila sem, da smo v šolah in na fakulteti vedno obdani z vrstniki, vključeni smo v določeno skupino (razred, oddelek) zato ne pričakujem, da bi prišlo pri teh trditvah do večjih razlik med anketiranimi skupinama. V nadaljevanju bom predstavila rezultate trditev, ki se nanašajo na doživljanje osamljenosti v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (šola oz. fakulteta).

S tem, da nimajo veliko prijateljev na šoli/na fakulteti (grafikon 1), se strinja oz. popolnoma strinja okrog 23 % anketiranih osnovnošolcev in okrog 24 % anketiranih študentov. Tudi izračunano povprečje je skoraj enako, tako da ni večjih razlik med učenci in študenti. Imeti prijatelje v šoli, se mi zdi zelo pomembno. Prijatelji so tisti, ki jim lahko zaupamo, se jim potožimo, nas spodbujajo in potolažijo, ko gre kaj narobe. V šoli je druženje z njimi prijetno, saj čas hitreje in bolj zabavno mine. Ena petina učencev in študentov torej ocenjuje, da nima veliko prijateljev, ta odstotek se mi zdi visok.

Iz lastnih izkušenj vem, da je pomembno, da imamo v šoli/na fakulteti vsaj enega pravega prijatelja. Če namreč nima nikogar, lahko sklepamo, da je oseba verjetno osamljena. O tem sem anketirance povprašala v eni od zastavljenih trditev. Grafikon 16 nam prikazuje, koliko je takšnih učencev in študentov. V šoli nima nobenega pravega prijatelja 10 % anketiranih študentov in 9 % anketiranih

študentov. Povprečje je skoraj enako, tako da ni prišlo do večjih razlik med anketiranima skupinama.

Prosila sem anketirance, da ocenijo trditev »Med sošolci sem priljubljen« (grafikon 13). Med anketiranima skupinama ni prišlo do večjih razlik, se je pri obeh povprečje okrog ocene 3 (srednje se strinjam). Vseeno pa bi izpostavila, da je okrog 30 % osnovnošolcev izbralo oceni 1 in 2 in okrog 14 % študentov. Tudi tukaj je nekoliko več osnovnošolcev, ki menijo, da niso priljubljeni.

Vzroki za osamljenost so lahko različni. Kot sem prebrala v literaturi, so lahko povezani tudi z lastnostmi posameznika. Nekateri učenci so bolj tihi in mirni in si mogoče zaradi tega težje najdejo prijatelje. V grafikonu 15 so prikazani rezultati učencev in študentov na trditvi, da si težko pridobijo nove prijatelje. S tem se strinja oz. popolnoma strinja 17 % anketiranih učencev in 12 % anketiranih študentov. V izračunanem povprečju ne prihaja do pomembnih razlik.

Prijatelji v šoli so tisti, ki nam prvi stojijo ob strani, če gre v šoli kaj narobe. S tem povezani so tudi rezultati na trditvi »Ob težavah imam v šoli/na fakulteti prijatelje, s katerimi se lahko pogovorim o njih« (grafikon 6). Tudi tukaj vidimo, da se okrog 16 % učencev in okrog 13 % študentov sploh ne strinja ali se ne strinja s tem. Izračunano povprečje je nekoliko višje pri študentih, in sicer za 0,3, kar pomeni, da študentje ocenjujejo, da imajo več prijateljev, s katerimi se lahko pogovorijo.

Poleg učnih težav imamo mladi večkrat tudi kakšna druga vprašanja, ki nas težijo. Zato sem anketirancem zastavila trditev, ki ugotavlja, ali se s kom v šoli lahko pogovarjajo tudi o svojih občutkih (npr. če so jezni, razočarani, žalostni ...). S trditvijo »Nimam sošolcev, s katerimi bi se lahko pogovarjal o občutkih.« (grafikon 8) se popolnoma strinja oz. strinja 17 % osnovnošolcev in 10 % študentov. Pri izračunanem povprečju vidimo, da je višje pri učencih, ki se s trditvijo bolj strinjajo in torej ocenjujejo, da imajo manj vrstnikov, s katerimi bi se lahko pogovarjali o svojih občutkih.

Na trditvi »V razredu/na fakulteti imam z večino sošolci veliko podobnega« (grafikon 2) je oceni 1 in 2 izbralo okrog 15 % anketiranih učencev in 20 % anketiranih študentov. Ti anketiranci torej menijo, da nimajo skupnih interesov, lastnosti, hobijev ... s svojimi vrstniki. Skupne lastnosti in interesi so običajno tisto, o čemer se največkrat pogovarjamo in nas povezuje. Če takšnih stvari z

vrstniki ne najdemo, se verjetno tudi manj pogovarjamo, družimo... V izračunanem povprečju pa ni večjih razlik. Podobna je tudi naslednja trditev.

Anketirancem sem zastavila trditev »Imam občutek, da me malo sošolcev razume.« (grafikon 3) S trditvijo se strinja oziroma popolnoma strinja okrog 30 % osnovnošolcev in 13 % študentov. Odstotek pri osnovnošolcih se mi zdi visok. Ravno naši vrstniki bi naj bili tisti, s katerimi se v najstniških letih dobro razumemo. Verjetno je tem anketirancem, ki čutijo, da jih malo sošolcev razume, tudi v šolah oz. na fakulteti težko. Izračunani povprečji se razlikujeta za 0,5, kar je že nekoliko večja razlika. Več učencev torej čuti nerazumevanje s strani vrstnikov v primerjavi s študenti.

Pomembno je tudi, da čutimo, da je našim vrstnikom mar za nas. Na trditvi »Imam občutek, da je sošolcem mar zame« (grafikon 4) vidimo, da se s tem sploh ne strinja ali ne strinja 33 % osnovnošolcev in 16 % študentov. Tudi pri tej trditvi izstopa višji odstotek in povprečje pri učencih. Pri izračunanem povprečju je prišlo do razlik (okrog 0,4). Študentje torej v večji meri čutijo, da je njihovim sošolcem na fakulteti mar za njih, kot to čutijo učenci v šoli.

V anketni vprašalnik sem vključila tudi nekaj trditev, ki se nanašajo na medosebne odnose med vrstniki v šoli oz. fakulteti. Ti rezultati nam lahko posredno kažejo na osamljenost, saj je pomembno, kako se vrstniki med seboj razumejo in koliko so povezani med seboj. Tam, kjer so slabi odnosi (npr. nihče ni pripravljen pomagati, spodbujati, prisluhniti ...), se mladi počutijo tudi slabše in brez podpore.

Na trditvi »V razredu mi je le malo učence pripravljenih pomagati« (grafikon 5) se okrog 26 % osnovnošolcev strinja ali popolnoma strinja s trditvijo in 8 % študentov. Izračunano povprečje se razlikuje za okrog 0,7 in je višje pri osnovnošolcih. Ta rezultat me je presenetil, saj sem bila mnenja, da smo si vrstniki v šolah pripravljeni pomagati, a očitno vsepovsod ni tako. Med študenti je torej več pripravljenosti za medsebojno pomoč. Tistih 10 % učencev, ki se popolnoma strinja s tem, da jim je v razredu le malo učencev pripravljenih pomagati, verjetno ne čutijo veliko pripadnosti in podpore s strani vrstnikov.

Anketirance sem prosila, naj ocenijo tudi trditev »Le malo sošolcev me podpira pri mojih odločitvah.« (grafikon 7). S to trditvijo se ponovno bolj strinjajo osnovnošolci, in sicer je izbralo oceni 4 in 5 (popolnoma se strinjam ali strinjam se) 25 % osnovnošolcev in okrog 12 % študentov. Izračunani povprečji se razlikujeta za 0,5 in je ponovno višje pri osnovnošolcih. Osnovnošolci torej tudi pri odločitvah čutijo manj podpore s strani vrstnikov kot študentje.

Ena od trditev je bolj neposredno ugotavljala osamljenost mladih, in sicer: »V odmorih sem pogosto sam« (grafikon 9). Pri omenjeni trditvi je okrog 14 % osnovnošolcev in okrog 4 % študentov izbralo oceno 4 in 5. Med izračunanimi povprečji ni prišlo do velikih razlik.

Na podlagi vseh dobljenih rezultatov lahko potrdim svojo tretjo hipotezo, v kateri sem predvidela, da ne prihaja do večjih razlik med anketiranimi skupinama glede doživljanja osamljenosti v vzgojno-izobraževalnih ustanovah.

Moja četrta hipoteza se je glasila, **da se z osamljenostjo v zasebnem življenju srečuje več študentov kot osnovnošolcev.**

Predpostavila sem, da se z osamljenostjo pogosteje srečujejo študentje, saj živimo osnovnošolci skupaj s svojimi družinami, v domačem okolju. Študenti pa pogosto študirajo izven domačega kraja in stanujejo v študentskih domovih ali zasebnih stanovanjih in čez teden niso skupaj s svojo družino. V nadaljevanju bom na kratko predstavila ocene učencev in študentov na posameznih trditvah ter izpostavila, kje je višji odstotek tistih, ki kažejo zanke osamljenosti. Na ta način lahko ugotovim, ali sem predvidevala pravilno.

Anketirance sem prosila, da ocenijo trditev »V prostem času se veliko družim s prijatelji.« (grafikon 17). Oceni 1 in 2 je izbralo 13 % osnovnošolcev in 9 % študentov. Odstotek učencev, ki se s tem ne strinja, se mi ne zdi zelo visok. Pri osnovnošolcih je morda višji, ker več časa preživljajo z družino in jim morda starši še ne dovolijo toliko druženja z vrstniki, kot imajo to priložnost študenti. Pri izračunanih povprečjih ni prišlo do velikih razlik.

Pri trditvi, da se lahko s starši pogovorijo o svojih težavah in počutju (grafikon 18), se okrog 14 % osnovnošolcev in 19 % študentov s tem ne strinja (oceni 1 in 2). Ti anketiranci se verjetno slabše

razumejo s svojimi starši oz. se z njimi manj pogovarjajo o problemih. Pri izračunanih povprečjih ni prišlo do večjih razlik.

Anketirancem sem zastavila trditev »Ker nimam veliko prijateljev, veliko časa preživim na socialnih omrežjih.« (grafikon 19) Okrog 15 % osnovnošolcev in 9 % se s trditvijo strinja ali popolnoma strinja. Izračunana povprečja so podobna.

S trditvijo »Imam občutek, da me ljudje ne razumejo.« (grafikon 20) se 21 % osnovnošolcev in 27 % študentov popolnoma strinja ali strinja. Pri izračunanih povprečjih ni prišlo do večjih razlik.

Trditev »V življenju sem srečen in zadovoljen.« (grafikon 21) je z oceno 1 in 2 ocenilo 10 % osnovnošolcev in 9 % študentov. Za te anketirance lahko povem, da so manj zadovoljni s svojim življenjem. Vzroki so lahko različni. Morda je pri nekaterih vzrok tudi osamljenost, vendar tega ne morem z gotovostjo trditi. Izračunana povprečja so podobna.

Zanimalo me je tudi, kako je s prijatelji v zasebnem življenju. Nekateri učenci in študenti lahko imajo na primer prijatelje izven šole (npr. skupaj obiskujejo GŠ, treninge, društva ...). Zato sem želela preveriti, kako je s prijatelji v zasebnem življenju anketirancev.

Anketiranci so ocenili tudi trditev, da z lahkoto najdejo nove prijatelje. (grafikon 22) S to trditvijo se sploh ne strinja ali ne strinja 29 % osnovnošolcev in 18 % študentov. Pri izračunanih povprečjih ni prišlo do večjih razlik.

Da so med prijatelji priljubljeni (grafikon 23), se sploh ne strinja ali strinja 29 % osnovnošolcev in le okoli 7 % študentov. Tudi tukaj so izračunana povprečja podobna.

Anketirance sem prosila, da ocenijo trditev »Nimam pravega prijatelja, ki bi mu lahko zaupal.« (grafikon 24) Ocen 4 in 5 je izbralo 15 % osnovnošolcev in 7 % študentov. Izračunano povprečje je nekoliko višje pri osnovnošolcih. Iz dobljenih rezultatov pa sklepam, da ima večina mojih anketirancev vsaj enega prijatelja, kateremu lahko zaupa, saj se več kot polovica obeh anketiranih skupin s trditvijo sploh ne strinja.

Pri bolj natančnem raziskovanju osamljenosti sem naletela na misel, da se lahko, čeprav si med ljudmi, pogosto počutiš osamljenega. To trditev sem zastavila tudi mojim anketirancem. (grafikon 25) S prej omenjeno trditvijo se popolnoma strinja ali strinja 20 % osnovnošolcev in 11 % študentov. Izračunana povprečja so podobna.

Zgoraj opisani rezultati kažejo, da ne prihaja do večjih razlik pri doživljanju osamljenosti v zasebnem življenju med študenti in osnovnošolci. V izračunanih povprečjih ne prihaja do večjih razlik, zato lahko ovržem mojo četrto hipotezo.

Moja peta hipoteza se je glasila, **da večina anketirancev misli, da se z osamljenostjo srečujejo le starejše generacije.**

Iz lastnih izkušenj sem predvidevala, da večina mladih pojem osamljenost povezuje s starejšimi generacijami. Zato sem predvidela, da bo večina anketirancev izbrala ta odgovor.

Odgovori anketirancev so prikazani v grafu 29. Večina osnovnošolcev (70,3 %) in študentov (86,8%) je odgovorilo s pritrdilnim odgovorom (Da, osamljene so vse generacije.). Okrog 27 % osnovnošolcev in 9 % pa na vprašanje ni znalo odgovoriti. Zanikani odgovor (Ne, osamljeni so le starejši.) je izbral le majhen del osnovnošolcev (1,9 %) in študentov (2,2 %). Le redki posamezniki so izbrali odgovor *drugo*.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ovržem svojo zadnjo hipotezo, v kateri sem predvidela, da večina anketirancev meni, da se z osamljenostjo srečujejo le starejše generacije. Iz zgoraj opisanih rezultatov vidimo, da je večina anketirancev odgovarjala nasprotno.

Na koncu naj še omenim rezultate, ki so prav tako zanimivi, a morda niso čisto neposredno povezani z izbrano temo - osamljenostjo.

S trditvijo »Rad hodim v šolo/ na fakulteto.« (grafikon 14) se 39 % osnovnošolcev in 20 % študentov sploh ne strinja ali ne strinja. Izračunani povprečji se razlikujeta za okrog 0,7 – povprečje je višje pri študentih.

Takšne rezultate sem tudi pričakovala, saj so si študenti sami izbrali fakulteto, osnovna šola pa je obvezna za vse. Zanimivo pa bi bilo ugotoviti, zakaj okrog 40 % učencev ne hodi rado v šolo. Odstotek se mi zdi zelo visok. Razlogi so seveda lahko zelo različni, npr. da se jim šola zdi zahtevna, težka ... ali pa tudi, da tam nimajo veliko prijateljev. Nekateri anketiranci nimajo niti enega pravega prijatelja, kot so pokazali rezultati ankete, in se zato v šoli ne počutijo dobro.

Anketirancem sem zastavila trditev »Sošolci me pri oblikovanju skupin pogosto izberejo med zadnjimi.« (grafikon 10) Popolnoma strinja ali strinja se 20 % osnovnošolcev in 10 % študentov. Tudi tukaj se izračunani povprečji razlikujeta za več kot pol ocene. Moje mnenje je, da je prišlo do takšnih razlik, ker je v osnovnih šolah več skupnih dejavnosti, kjer se oblikujejo skupine (športne dejavnosti, kreativne delavnice ...). Ker se skupine oblikujejo po sposobnostih posameznika, se pogosto zgodi, da ta ni izbran med prvimi.

Pri trditvi »V razredu vedno zadnji izvem, kaj se dogaja.« je 10 % osnovnošolcev in 14 % študentov ocenilo z ocenama 4 in 5. Pri izračunanih povprečjih ni prišlo do velikih razlik. (grafikon 11)

Da jih sošolci večinoma ne vključijo v skupne pogovore se 20 % osnovnošolcev in 12 % študentov popolnoma strinja ali strinja. (grafikon 12) Izračunana povprečja so podobna.

5 ZAKLJUČEK

V sklopu moje raziskovalne naloge sem pridobila veliko novega (teoretičnega in empiričnega) znanja o osamljenosti. Spoznala sem, kakšne posledice ima lahko ta občutek na življenje posameznika, na kakšne načine se kaže ter ali se tudi mladi srečujejo z osamljenostjo.

Na podlagi empiričnega dela raziskovalne naloge sem prišla do naslednjih spoznanj in zaključkov, in sicer:

- da okrog ena četrtnina anketiranih osnovnošolcev in 15 % anketiranih študentov meni, da nimajo veliko prijateljev v šoli/na fakulteti;
- da okrog ena četrtnina osnovnošolcev in 15 % študentov meni, da sošolcem ni mar za njih;
- da 26 % osnovnošolcev in 8 % študentov meni, da jim sošolci niso pripravljeni pomagati;
- da 30 % osnovnošolcev in 24 % študentov meni, da niso priljubljeni med sošolci;
- da skoraj desetina osnovnošolcev in študentov nima nobenega pravega prijatelja v šoli/na fakulteti;
- da 15 % osnovnošolcev in 9 % študentov preživi veliko časa na socialnih omrežjih, ker nimajo veliko prijateljev;
- da okoli petina osnovnošolcev in 15 % študentov meni, da imajo občutek, da jih ljudje ne razumejo;
- da 10 % osnovnošolcev in 9 % študentov ni srečnih in zadovoljnih v življenju;
- da okrog 15 % osnovnošolcev in 7 % študentov nima pravega prijatelja, ki bi mu lahko vse zaupali;
- da se petina osnovnošolcev in 11 % študentov počuti osamljene, čeprav so med ljudmi;
- da se 16 % osnovnošolcev in 10 % študentov počuti osamljene v šoli/ na fakulteti;
- da se okrog 12% osnovnošolcev in 11% študentov pogosto počuti osamljene v prostem času.

Rezultati, ki sem jih pridobila v sklopu raziskovalne naloge, kažejo, da se tudi mladi in najstniki srečujejo z osamljenostjo. Občutek osamljenosti postaja v sodobni družbi velik problem, ki ga po mojem mnenju velikokrat preveč zanemarjamo in podcenjujemo. Morda gre še vedno za tabu temo.

Po mojem mnenju se kot družba premalo zavedamo, da se osamljenost lahko pojavlja že v mladih letih in ni le težava starostnikov. Na to sem želela opozoriti s svojo raziskovalno nalogo.

Želim, da bi se mladi in tudi strokovni delavci na šolah začeli bolj zavedati nevarnosti osamljenosti, ki lahko pripelje do psihičnih stisk, depresije itd. Zato bi si želela, da bi mojo raziskovalno nalogo prebrali strokovni delavci šol, ki so vsak dan v stiku z mladimi. Na ta način bi mogoče bolje razumeli, kako se posameznik, ki se sooča z osamljenostjo, počuti, zakaj se tako vede in da so tudi v šolskih klopih osamljeni mladostniki. Tukaj lahko pomagajo tudi svetovalni delavci šol, ki lahko pripravijo preventivne dejavnosti, ki pomagajo, da se učenci v razredu boljše povežejo in razumejo (npr. delavnice, socialne igre, igre vlog ...).

Pomagamo lahko tudi učenci sami. V šoli smo na primer lahko bolj pozorni na učence, ki so bolj tihi in zaprti vase ali se v drugih lastnosti razlikujejo od večine (npr. Romski učenci, učenci priseljenci, učenci iz revnejših družin ...). Mogoče se bodo nekateri učenci, ki bodo prebrali mojo raziskovalno nalogo, opogumili in stopili do sošolca ali sovrstnika, za katerega menijo, da ima težave z navezovanjem stikov. Zato sem se odločila, da bom raziskovalno nalogo predstavila tudi mojim sošolcem pri razredni uri in bomo spregovorili o osamljenosti med mladimi.

Zanimivo bi bilo še raziskati, kolikšen delež srednje generacije se srečuje z osamljenostjo. Prav tako bi bilo zanimivo, če bi enak anketni vprašalnik zastavili isti starostni skupini čez nekaj let, saj bi se takrat videlo, ali ostaja odstotek osamljenih učencev enak, ali se spreminja. Prav tako bi na ta način videli, ali sprememba okolja (prehod iz osnovne šole v srednjo šolo) pomembno vpliva na število osamljenih posameznikov.

Ob hitrem tehnološkem napredku in tempu življenja je pomembno, da si vzamemo čas, da razmislimo tudi o naših odnosih in sočloveku. S tem, da bomo (bolj) pozorni eden na drugega, bomo lahko prepoznali morebitne nevarnosti in preprečili, da bi osamljenost postala nova bolezen mladih v 21. stoletju.

6 LITERATURA

- Epp, E. (2018). *Nie allein, aber auch nie wirklich zusammen – warum so viele junge Menschen so einsam sind*. Dostopno na: <https://www.stern.de/neon/herz/einsamkeit--warum-leiden-so-viele-jungen-menschen-darunter--7848546.html>. Sneto dne: 19. 12. 2019.
- Hawkley, L. *Loneliness*. Encyclopaedia Britannica. Dostopno na: <https://www.britannica.com/science/loneliness>. Sneto dne: 19. 12. 2019.
- Kozina, A. *Obvladanje konfliktov šoli*. Gradivo seminarja Le z drugimi smo. Dostopno na: https://lezdrugimismo.si/uploads/files/E-u%C4%8Dilnica/Izro%C4%8Dki/2017-2018/Izrocek_Spostljiva-komunikacija_Konflikti_Ana%20Kozina_P.pdf. Sneto dne: 15. 11. 2019.
- Lončar, T. in Puklek Levpušček, M. (2018). *Povezanost prijateljstva v mladostništvu s socialno sprejetostjo in osamljenostjo*. Vzgoja in izobraževanje, letnik 49, številka 3/4, str. 25-30. Dostopno na: <http://www.dlib.si>, sneto dne: 27. 5. 2020.
- Lorenci, J. (2018). *Nekaj manjka*. Dostopno na: <https://www.mladina.si/183932/nekaj-manjka/>. Sneto dne: 19. 12. 2019.
- Mohorč Kejžar, N. (2018). *Osamljenost – revščina sodobnega časa*. Revija za moje zdravje (online). Dostopno na: <https://www.revijazamojezdravje.si/osamljenost-revscina-sodobnega-casa/>. Sneto dne: 11. 11. 2019.
- Oražem, B. *Osamljenost boli, zato storimo nekaj zase*. Revija za moje zdravje (online). Dostopno na: <https://www.zdravje.si/osamljenost>. Sneto dne: 15. 11. 2019.
- Strniša, S. *Osamljenost*. Dostopno na: <https://www.brstpsihologija.si/osamljenost/>. Sneto dne: 11. 11. 2019.

- Vodnjov, D. (2013). *Aktivnosti in terapija s pomočjo živali – vpliv živali na počutje starejših ljudi (diplomska naloga)*. Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede. Dostopno na: <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=39840>, sneto dne: 25. 5. 2020.

VIR NASLOVNE FOTOGRAFIJE:

- Fotografija osamljenost: Dostopno na:
https://www.google.si/search?q=osamljenost&sxsrf=ALeKk02Hgi4kp-QIkJqr_z7Jhq83gift_A:1582573880653&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi4v_KP--rnAhVQTsAKHY1tCt4Q_AUoAXoECAsQAw&biw=1680&bih=907#imgsrc=DSmTmjYhnqo3OM, sneto 14. 2. 2019

7 PRILOGA

- Priloga 1: Anketni vprašalnik o osamljenosti (za študente)
- Priloga 2: Anketni vprašalnik o osamljenosti (za osnovnošolce)

Priloga 1: ANKETNI VPRAŠALNIK O OSAMLJENOSTI (študentje)

Sem Emma Kuzmič, učenka 9. razreda OŠ Sveti Jurij, in v tem šolskem letu raziskujem osamljenost med mladimi. Prosim Vas, da si vzamete nekaj časa in izpolnite moj anketni vprašalnik, ki je anonimen.

Spol (*Obkrožite.*): **M** **Ž**

Starost (*Napišite.*): _____

1. V spodnji tabeli so trditve, ki govorijo o odnosih, počutju in vključenosti na fakulteti. Prosim Vas, da vsako trditev pozorno preberete in izberete zase ustrezen odgovor pri vsaki trditvi.

Trditve o občutku osamljenosti na fakulteti	Ocena (<i>Obkrožite za Vas ustrezno oceno.</i>)				
	1 – Sploh se ne strinjam.	2 – Se ne strinjam.	3 – Srednje se strinjam.	4 – Strinjam se.	5 – Popolnoma se strinjam.
Imam občutek, da nimam veliko prijateljev na fakulteti.	1	2	3	4	5
Na fakulteti imam z večino sošolcev veliko podobnega.	1	2	3	4	5
Imam občutek, da me malo sošolcev razume.	1	2	3	4	5
Imam občutek, da je sošolcem mar zame.	1	2	3	4	5
V mojem oddelku mi je le malo študentov pripravljenih pomagati.	1	2	3	4	5
Ob težavah imam na fakulteti prijatelje, s katerimi se lahko pogovorim o njih.	1	2	3	4	5
Le malo študentov me podpira pri mojih odločitvah.	1	2	3	4	5
Nimam sošolcev, s katerimi bi se lahko pogovarjal o občutkih.	1	2	3	4	5
V odmorih sem pogosto sam.	1	2	3	4	5
Sošolci me pri skupinskem delu pogosto izberejo med zadnjimi.	1	2	3	4	5
V mojem oddelku vedno zadnji izvem, kaj se dogaja.	1	2	3	4	5
Sošolci me večinoma ne vključijo v skupne pogovore.	1	2	3	4	5

Med sošolci sem priljubljen.	1	2	3	4	5
Rad hodim na fakulteto.	1	2	3	4	5
Na fakulteti težko pridobim nove prijatelje.	1	2	3	4	5
Na fakulteti nimam nobenega pravega prijatelja.	1	2	3	4	5

2. V spodnji tabeli so trditve, ki govorijo o odnosih, počutju in vključenosti v družbo v zasebnem življenju. Prosim Vas, da vsako trditev pozorno preberete in obkrožite zase ustrezen odgovor pri vsaki trditvi.

Trditve o občutku osamljenosti <u>v zasebnem življenju</u>	Ocena (Obkrožite zase ustrežno oceno.)				
	1 – Sploh se ne strinjam.	2 – Se ne strinjam.	3 – Srednje se strinjam.	4 – Strinjam se.	5 – Popolnoma se strinjam.
V prostem času se veliko družim s prijatelji.	1	2	3	4	5
S starši se lahko pogovarjam o svojih težavah in počutju.	1	2	3	4	5
Ker nimam veliko prijateljev, veliko časa preživim na socialnih omrežjih.	1	2	3	4	5
Imam občutek, da me ljudje ne razumejo.	1	2	3	4	5
V življenju sem srečen in zadovoljen.	1	2	3	4	5
Z lahkoto najdem nove prijatelje.	1	2	3	4	5
Med prijatelji sem priljubljen.	1	2	3	4	5
Nimam pravega prijatelja, ki bi mu lahko vse zaupal.	1	2	3	4	5
Čeprav sem med ljudmi, se pogosto počutim osamljenega.	1	2	3	4	5
Starši nikoli nimajo časa zame.	1	2	3	4	5

3. Prosim, da ocenite, **kako pogosto se na fakulteti med sošolci počutite osamljenega**. Izberite oceno na 5-stopenjski ocenjevalni lestvici, na kateri 1 pomeni nikoli, 5 pomeni zelo pogosto.

1 – nikoli	2 – redko	3 – občasno	4 – pogosto	5 – zelo pogosto
------------	-----------	-------------	-------------	------------------

4. Prosim Vas, da ocenite, **kako pogosto se v prostem času počutite osamljenega**. Izberite oceno na 5-stopenjski ocenjevalni lestvici, na kateri 1 pomeni nikoli, 5 pomeni zelo pogosto.

1 – nikoli	2 – redko	3 – občasno	4 – pogosto	5 – zelo pogosto
------------	-----------	-------------	-------------	------------------

5. Ali menite, da se tudi najstniki in mladi srečujejo z osamljenostjo?

- a.) Da, z osamljenostjo se srečujejo vse generacije.
- b.) Ne, osamljenost je značilna le za starejše generacije.
- c.) Ne vem.
- d.) Drugo (*Prosim, napišite.*):



Hvala za Vaš čas in sodelovanje.

Priloga 2: ANKETNI VPRAŠALNIK O OSAMLJENOSTI (osnovnošolci)

Sem Emma Kuzmič, učenka 9. razreda OŠ Sveti Jurij, in v tem šolskem letu raziskujem osamljenosti med mladimi. Prosim te, da si vzameš nekaj časa in izpolniš anketni vprašalnik, ki je anonimen.

Tvoj spol (*Obkroži.*): **M** **Ž**

Tvoja starost (*Napiši.*): _____

- 6. V spodnji tabeli so trditve, ki govorijo o odnosih, počutju in vključenosti v šoli. Prosim te, da vsako trditev pozorno prebereš in izbereš zase ustrezen odgovor pri vsaki trditvi.**

Trdite o občutku osamljenosti v šoli	Ocena (<i>Označi za tebe ustrezno oceno.</i>)				
	1 – Sploh se ne strinjam.	2 – Se ne strinjam.	3 – Srednje se strinjam.	4 – Strinjam se.	5 – Popolnoma se strinjam.
Imam občutek, da nimam veliko prijateljev v šoli.	1	2	3	4	5
V razredu imam z večino učencev veliko podobnega.	1	2	3	4	5
Imam občutek, da me malo sošolcev razume.	1	2	3	4	5
Imam občutek, da je sošolcem mar zame.	1	2	3	4	5
V razredu mi je le malo učencev pripravljenih pomagati.	1	2	3	4	5
Ob težavah imam v šoli prijatelje, s katerimi se lahko pogovorim o njih.	1	2	3	4	5
Le malo učencev me podpira pri mojih odločitvah.	1	2	3	4	5
Nimam sošolcev, s katerimi bi se lahko pogovarjal o občutkih.	1	2	3	4	5
V odmorih sem pogosto sam.	1	2	3	4	5

Sošolci me pri oblikovanju skupin pogosto izberejo med zadnjimi.	1	2	3	4	5
V razredu vedno zadnji izvem, kaj se dogaja.	1	2	3	4	5
Sošolci me večinoma ne vključijo v skupne pogovore.	1	2	3	4	5
Med sošolci sem priljubljen.	1	2	3	4	5
Rad hodim v šolo.	1	2	3	4	5
V šoli težko pridobim nove prijatelje.	1	2	3	4	5
V šoli nimam nobenega pravega prijatelja.	1	2	3	4	5

7. V spodnji tabeli so trditve, ki govorijo o odnosih, počutju in vključenosti v družbo v privatnem življenju. Prosim te, da vsako trditev pozorno prebereš in izbereš zase ustrezen odgovor pri vsaki trditvi.

Trditve o občutku osamljenosti v privatnem življenju	Ocena (Označite za Vas ustrezno oceno.)				
	1 – Sploh se ne strinjam.	2 – Se ne strinjam.	3 – Srednje se strinjam.	4 – Strinjam se.	5 – Popolnoma se strinjam.
V prostem času se veliko družim s prijatelji.	1	2	3	4	5
S starši se lahko pogovarjam o svojih težavah in počutju.	1	2	3	4	5
Ker nimam veliko prijateljev, veliko časa preživim na socialnih omrežjih.	1	2	3	4	5
Imam občutek, da me ljudje ne razumejo.	1	2	3	4	5
V življenju sem srečen in zadovoljen.	1	2	3	4	5
Z lahkoto najdem nove prijatelje.	1	2	3	4	5
Med prijatelji sem priljubljen.	1	2	3	4	5
Nimam pravega prijatelja, ki bi mu lahko vse zaupal.	1	2	3	4	5
Čeprav sem med ljudmi, se pogosto počutim osamljenega.	1	2	3	4	5
Starši nikoli nimajo časa zame.	1	2	3	4	5

8. Prosim, da oceniš, kako pogosto se na šoli počutiš osamljenega. Izberi oceno na 5-stopenjski ocenjevalni lestvici, na kateri 1 pomeni nikoli, 5 pomeni zelo pogosto.

1- nikoli	2 - redko	3 - občasno	4 - pogosto	5 – zelo pogosto
-----------	-----------	-------------	-------------	------------------

9. Prosim, da oceniš, **kako pogosto se v prostem času počutiš osamljenega**. Izberi oceno na 5-stopenjski ocenjevalni lestvici, na kateri 1 pomeni nikoli, 5 pomeni zelo pogosto.

1-nikoli	2 - redko	3 - občasno	4 - pogosto	5 – zelo pogosto
----------	-----------	-------------	-------------	------------------

10. Ali meniš, da se tudi najstniki in mladi srečujejo z osamljenostjo?

- a) Da, z osamljenostjo se srečujejo vse generacije.
- b) Ne, z osamljenost je značilna le za starejše generacije.
- c) Ne vem.
- d) Drugo (prosim napiši):

Hvala za tvoje sodelovanje in odgovore.