

# Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



## Izolacja i samotność dzieci. Przyczyny zjawiska i sposoby przeciwdziałania

Tomasz Rowiński

Szkola Główna Handlowa w Warszawie




SGH

Szkoła Główna  
Handlowa  
w Warszawie

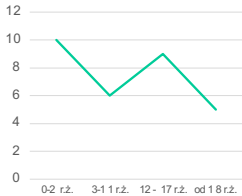
EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

# Podstawa biologiczna



### Rozwój mózgu



Okres	Procent docelowej wielkości
0-2 r.ż.	10
3-11 r.ż.	6
12-17 r.ż.	9
od 18 r.ż.	5

**Okres niemowlęcy (0-2 lata)**

W pierwszych latach życia mózg osiąga około 80% swojej docelowej wielkości.

Tworzenie nowych połączeń synaptycznych jest najbardziej intensywne, co sprzyja plastyczności mózgu.


**Średnie dzieciństwo (7-12 lat)**

Kształtowanie umiejętności społecznych i empatii poprzez interakcje z rówieśnikami.

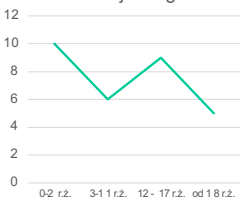
EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2

## Podstawa biologiczna



### Rozwój mózgu



Wiek	Wartość
0-2 r.ż.	10
3-11 r.ż.	6
12-17 r.ż.	9
od 18 r.ż.	5

**Adolescencja (13-18 lat)**

Eliminacja nadmiarowych połączeń synaptycznych w celu zwiększenia efektywności mózgu.

Wpływ hormonów na nastrój i zachowanie, co jest związane z dojrzewaniem układu limbicznego.

**Wczesna dorosłość (19-25 lat)**

Kora przedczołowa nadal się rozwija, co prowadzi do pełnej dojrzałości funkcji wykonawczych.

Utrwalenie ważnych sieci neuronalnych na podstawie doświadczeń życiowych i edukacji.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

3

## Adolescencja



### Rozwój mózgu



Wiek	Wartość
0-2 r.ż.	10
3-11 r.ż.	6
12-17 r.ż.	9
od 18 r.ż.	5

- Przycinanie synaptyczne
- Dojrzewanie kory przedczołowej
- Zwiększona mielinizacja
- Zmiany w układzie limbicznym
- Zwiększona aktywność dopaminergiczna
- Zmiany w strukturze i funkcji połączeń neuronalnych
- Wrażliwość na stres i rozwój zaburzeń psychicznych
- Rozwój funkcji wykonawczych
- Zmiany w rytmach okołodobowych
- Wpływ hormonów płciowych

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

4

## Adolescencja



### Rozwój mózgu



Wiek	Wartość
0-2 r.ż.	10
3-11 r.ż.	6
12-17 r.ż.	9
od 18 r.ż.	5

**Adolescencja (13-18 lat)**

Okres adolescencji jest kluczowym etapem rozwoju mózgu, charakteryzującym się **znacznymi zmianami strukturalnymi i funkcjonalnymi**.

Dojrzewanie kory przedczołowej i układu limbicznego, intensyfikacja procesów mielinizacji i przycinania synaptycznego oraz zmiany hormonalne wpływają na zdolności poznawcze, emocje i zachowanie nastolatków.

Zrozumienie tych procesów jest istotne dla wspierania młodzieży.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

5

## Podstawa psychospołeczna



### Rozwój psychospołeczny



Wiek	Wartość
0-2 r.ż.	3
3-11 r.ż.	5
12-17 r.ż.	7
od 18 r.ż.	9

**Dzieciństwo (0 - 3 lat)**

Rozwój więzi


Rola rodziców/opiekunów prawnych

- zasób do radzenia sobie i rozwoju
- profilaktyka zaburzeń psychicznych
- silny związek ze sposobem przeżywania kryzysów adolescencji

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

6

## Rozwój psychospołeczny



Rozwój psychospołeczny



0-2 r.ż. 3-11 r.ż. 12-17 r.ż. od 18 r.ż.

**Dzieciństwo (0 - 3 lat)**

Rozwój więzi


Rola rodziców/opiekunów prawnych

- zasób do radzenia sobie i rozwoju
- profilaktyka zaburzeń psychicznych
- silny związek ze sposobem przeżywania kryzysów adolescencji

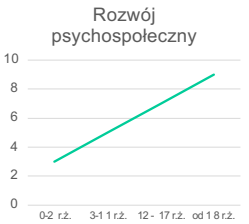
EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

7

## Rozwój psychospołeczny



Rozwój psychospołeczny



0-2 r.ż. 3-11 r.ż. 12-17 r.ż. od 18 r.ż.

**Adolescencja (13-18 lat)**

Kształtowanie tożsamości  
Eksploracja seksualności i tożsamości

Rozwój umiejętności społecznych i emocjonalnych  
Relacje z rodzicami i rodziną  
Wpływ grupy rówieśniczej

Ryzykowne zachowania

Wpływ mediów i technologii

Rozwój poznawczy  
Poszukiwanie sensu i celu

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL)

8

# Dane epidemiologiczne

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

9

## Dane

**Dziecko czuło się samotne**

Grupa	Nigdy	Rzadko	Dość często	Bardzo często	Zawsze
Dzieci - badanie z 2021	57%	31%	7%	3%	2%
Rodzice - badanie z 2022	48%	40%	8%	3%	1%

Podstawa: uczniowie klas 2, szkoły podstawowej N=1841 i ich rodzice N=600

**Dziecko czuło się samotne**

Grupa	Nigdy	Rzadko	Dość często	Bardzo często	Zawsze
Dzieci - badanie z 2021	47%	30%	12%	7%	4%
Rodzice - badanie z 2022	41%	46%	10%	2%	1%

Podstawa: uczniowie klas 6, szkoły podstawowej N=1900 i ich rodzice N=600

**Dziecko czuło się samotne**

Grupa	Nigdy	Rzadko	Dość często	Bardzo często	Zawsze
Dzieci - badanie z 2021	31%	32%	19%	11%	7%
Rodzice - badanie z 2022	39%	45%	12%	4%	1%

Podstawa: uczniowie klas 2, szkoły ponadpodstawowej N=2156 i ich rodzice N=600

**1/3 młodzieży  
Największa dysproporcja**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

10





---

**Według raportu UNICEF, około 1 na 3  
nastolatków na świecie doświadcza  
regularnie samotności**

UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021: On My Mind – promoting, protecting and caring for children's mental health*

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY      WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

11




---

Zauważalny jest wzrost poczucia samotności wśród młodzieży (Cosma i in., 2023). Odsetek młodzieży odczuwającej samotność w krajach UE może wynosić od 12% do 20% w grupie chłopców oraz od 20% do 28% w grupie dziewcząt w wieku 11-15 lat.

Cosma, A., Abdrahmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., Schnohr, C. (2023). A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey, Volume 1. World Health Organization, Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/373201>

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY      WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

12

Izolacja społeczna wynikająca z ograniczeń pandemicznych przyczyniła się do poczucia samotności i wyobcowania wśród młodych osób (Loades i in., 2020).

Zamknięcie szkół i przejście na nauczanie zdalne zakłóciło codzienną rutynę oraz utrudniło dostęp do wsparcia rówieśniczego, co dodatkowo pogorszyło samopoczucie psychiczne (Lee, 2020; Viner i in., 2020).

Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child Adolescent Health*, 4(6), 421.

Loades, M. E., Chatburn, E., Hignson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Bridgen, A., ... Crawley, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. *Journal of Child Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3

Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stanfield, C., ... Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: A rapid systematic review. *The Lancet Child Adolescent Health*, 4(5), 397–404

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

13

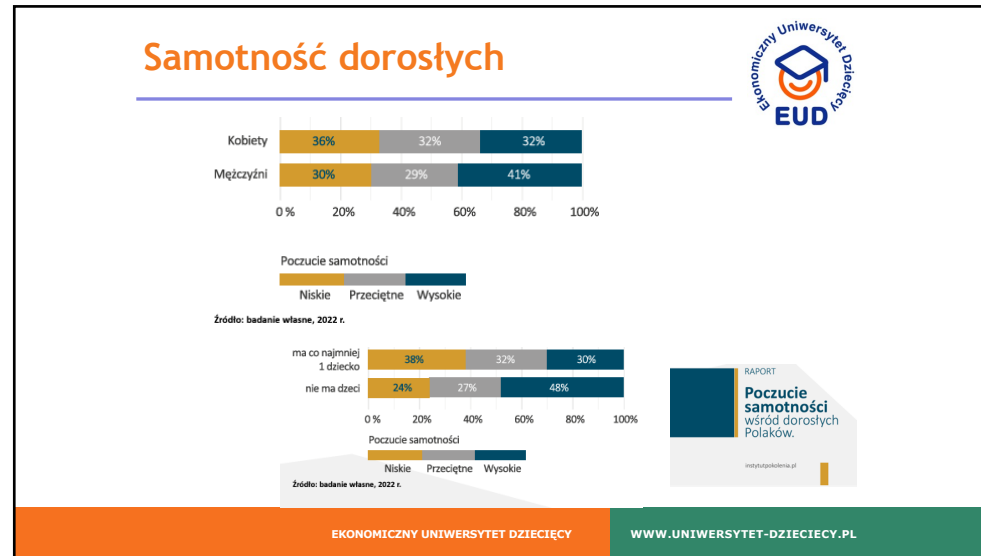
## Samotność dorosłych

Opis sytuacji	Nigdy	Rzadko	Czasami	Często
Są ludzie, którzy są mi bliscy.	1,7	7,1	31,0	60,9
Nikt tak naprawdę nie zna mnie dobrze.	9,5	27,7	39,6	23,7
Ludzie są wokół mnie, ale nie ze mną.	11,4	33,4	38,6	16,6

RAPORT  
**Poczucie samotności**  
wśród dorosłych Polaków.  
instytutpolska.pl

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY
WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL

14

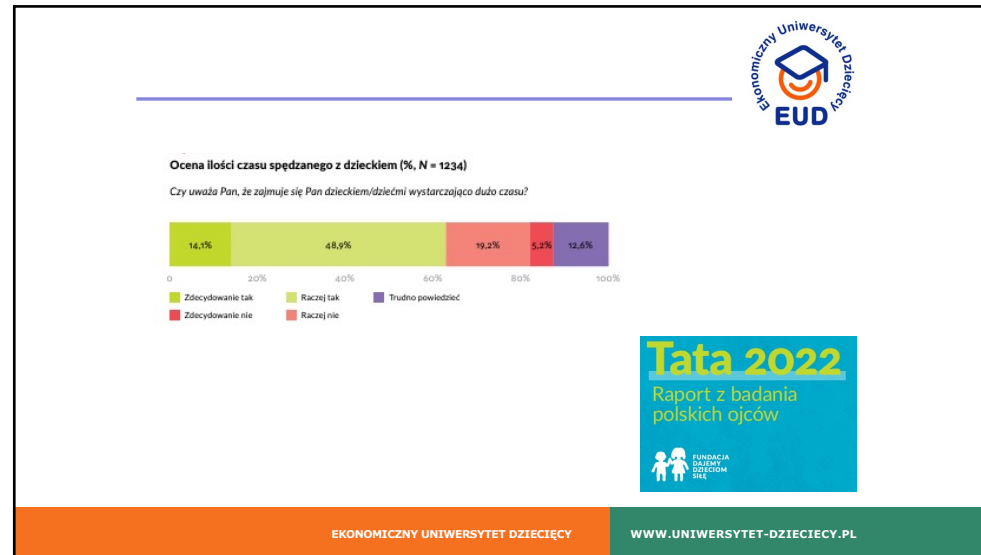


15



16






17

**Sposoby przeciwdziałania**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

18




---

**1**

Badania podkreślają, że **zdrowie psychiczne rodziców** jest kluczowym czynnikiem wpływającym na zdrowie psychiczne dzieci

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL](http://WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL)

19




---

**1**

Rodzic (rodzina) jako zasób dla dzieci i młodzieży

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY [WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL](http://WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL)

20



---

**2**

Media społecznościowe: dwojaki sposób  
związków

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

21



---


**3**

Spotkania rodzinne: rytuał

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

22



---

4

Okazja czyni mistrza dla swoich dzieci i nastolatków

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

23



---

5

Grupy rówieśnicze: szkoła

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

24

# Dziękuję

[trowin@sggw.waw.pl](mailto:trowin@sggw.waw.pl)

604540664

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

[WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL](http://WWW.UNIWERSYTET-DZIECIĘCY.PL)