

Osamelí a sociálne izolovaní na Slovensku : predstavenie výskumného projektu DISCONNECT

Petreje Sebastián¹, Krakovská Simona¹, Brandoburová Petra¹

¹Katedra psychológie Filozofickej fakulty UK, Bratislava, Gondova 2, 811 02 Bratislava



Úvod

V rámci projektu DISCONNECT riešeného na Katedre psychológie FiF UK, je téma osamelosti a sociálnej izolácie výskumne riešená komplexne a interdisciplinárne. Súčasťou projektu je **longitudinálna epidemiologická štúdia**, využitie **digitálnych technológií** pri duševnom zdraví (metódy EMA a EMI), experimentálny **bio-behaviroálny výskum** a **politiky verejného zdravia**. Získané dáta môžu neskôr slúžiť ako základ pre rozvoj špecifických politík, evidence-based intervencií, či ďalších účinných stratégií.

Metodológia epidemiologickej štúdie

Longitudinálny výskum. Výskumný súbor je **reprezentatívny pre dospelú populáciu**. **Dvojstupňový stratifikovaný výber**. Zber dát prostredníctvom **dotazníkového výskumu metódou osobného dopytovania** s tabletom. Komplexný demografický a zdravotný dotazník a psychologické dotazníky.

Výsledky epidemiologickej štúdie - prvá fáza

Pocity osamelosti uvádza 25.3% respondentov a sociálnu izoláciu 19.1% respondentov.

Výrazne ohrození sú:

- Ženy, starší ľudia vo vyššom veku, jednotlivci s nízkym vzdelaním a žijúci vo veľkom meste;
- Ľudia žijúci sami neparticipujúci na trhu práce a nachádzajúci sa v zlej finančnej situácii;
- Osoby dlhodobo starajúce sa o dieťa/deti (na rodičovskej dovolenke) nie sú izolované, ale výrazne osamelé;
- Ľudia, ktorí sa cítia sociálne vylúčení v dôsledku diskriminácie.

Osamelí a sociálne izolovaní ľudia majú pocit straty kontroly a slobodného rozhodovania nad vlastným životom a vo väčšej miere nedôverujú ostatným ľuďom a udávajú podstatne závažnejšiu klinicky významnú depresívnu a úzkostnú symptomatiku.

Politiky verejného zdravia a okruhly stôl

Syntetizujeme a posilníme využiteľnosť výsledkov projektu DISCONNECT. Finálnym cieľom je poskytnúť kľúčové závery, nevyhnutné pre ďalší výskum a praktické implikácie vo forme **odporúčaní pre politiku verejného zdravia**.

Zámerom je aj hľadanie riešení osamelosti a sociálnej izolácie, jedným z nich bol aj okruhly stôl zástupcov a zástupkýň psychoterapie realizovaná v decembri 2025.

Zúčastnili sa ho Cviková Viera, Gondec Monika, Miler Martin, Rybecká Tatiana, Svetský Viktor, Trimajová Brigita, Brandoburová Petra, Kebis Katarína a Kurilla Adam.

Psychoterapia - okruhly stôl

Ako sa v psychoterapeutickej praxi stretávame s témou **sociálnej izolácie a osamelosti**:

- **Demografická kríza**: Osamelosť oslabuje základ spoločnosti – zdravé medziľudské väzby. Bez nich klesá kvalita života aj prirodzená obnova generácií.
- **Zdravotné dôsledky**: Sociálna izolácia prináša zvýšené riziko chorôb, invalidizácie a dlhodobej práceneschopnosti, čo ovplyvňuje nielen jednotlivcov, ale aj spoločnosť ako celok.
- **Právo na dôstojnosť**: Osamelí ľudia sú často neviditeľní, na okraji spoločnosti, bez primeranej podpory. Majú však rovnaké právo na dôstojný život.
- **Spoločná zodpovednosť**: Osamelosť nie je len osobný problém. Ak ju nebudeme aktívne riešiť, ohrozíme zdravie, pohodu a samotnú podstatu spoločenského súžitia.

Aké sú niektoré z možných ciest k prekonaniu sociálnej izolácie a osamelosti?

Sociálna izolácia a pocit osamelosti nie sú neprekonateľné. Existuje množstvo spôsobov, ako podporiť jednotlivcov v návrate do spoločenského života, pričom kľúčové sú aktívne kroky a strategická podpora:

Zapojenie sa do skupinových aktivít: Budovanie sociálnych sietí

- Účast' na skupinových aktivitách – či už ide o šport, kultúrne podujatia, alebo vzdelávacie kurzy – otvára nové možnosti na stretnutia s ľuďmi s podobnými záujmami. Takéto aktivity nielen rozširujú sociálne siete, ale zároveň posilňujú pocit spolupatričnosti a zmysluplnosti.

Aktívne susedstvo: Komunity ako základné bunky sociálneho života

- Silné a aktívne susedské vzťahy sú kľúčom k prekonaniu izolácie. Organizovanie spoločných podujatí, susedských projektov či dobrovoľníckych aktivít vytvára príležitosti na spoluprácu a posilňuje pocit spolupatričnosti.

Líderstvo: Prevzatie iniciatívy a inšpirácia ostatných

- Líderstvo, či už v komunitných projektoch, pracovných kolektívoch alebo v neformálnych skupinách, ponúka jedinečnú príležitosť na prekonanie izolácie. Tí, ktorí prevzmú iniciatívu, nielenže posilňujú svoje vlastné sociálne väzby, ale zároveň vytvárajú priestor pre ostatných, aby sa zapojili.

Podporné skupiny: Bezpečný priestor na zdieľanie a rast

- Účast' v podporných skupinách zameraných na konkrétne témy (napr. zvládanie stresu, strata blízkeho, duševné zdravie) umožňuje jednotlivcom nájsť pochopenie a podporu medzi ľuďmi, ktorí čelia podobným výzvam. Tieto skupiny zároveň poskytujú praktické stratégie a emocionálnu úľavu, ktoré pomáhajú prekonať pocit izolácie.

Financované EÚ Next Generation EU prostredníctvom Plánu obnovy a odolnosti SR v rámci projektu č. 09I03-03-V03-00035.