

Osamělost

Vymezení pojmu

Osamělost je rozšiřujícím se sociálním problémem, který má zásadní dopady na kvalitu života jedince, potažmo na celou společnost. Osamělost není totožná s dobrovolnou samotou, která může být přijímána jako volba. Jedná se o stav, kdy nedostatečné zapojení do sociálních vztahů vytváří nepříjemný subjektivní pocit osamělosti, tedy kdy osoba v důsledku absence kontaktu nějakým způsobem trpí (Tylová, Kuželová & Ptáček, 2014). Weiss (1973) definuje osamělost jako emocionální signál upozorňující na nedostatek blízkosti, lásky a bezpečí, který je způsoben nedostatečnou dostupností vazebných osob. Tato osamělost může mít různé podoby, Weiss, je rozděluje na sociální a emoční. Sociální osamělost se váže k nedostatku vztahů s přáteli a známými, resp. vyplývá z nedostatku společenských vztahů a interakcí, zatímco emoční osamělost vzniká v důsledku absence hlubokého vzájemného porozumění. Problém se zhoršuje, když se tento stav stává chronickým (Weiss, 1973; Tylová, Kuželová & Ptáček, 2014).

Prevalence osamělosti se může lišit v závislosti na různých faktorech, což způsobuje variabilitu přístupů k tomuto tématu. Nedávný průzkum BBC: 'Who feels lonely?', kterého se účastnilo přes 55 000 lidí, přichází se závěrem, že nejosamělejší skupinou nejsou senioři, ale překvapivě mladí lidé. 40 % respondentů ve věku 16-24 let uvedlo, že se cítí osamělí oproti 27 % starších lidí. Mezi další osamělé se podle průzkumu řadí lidé, kteří se rovněž cítí diskriminováni. Celkově se velmi často cítí osaměle třetina lidí. Obecně pak osamělost korelovala se studem, nižší důvěrou v ostatní a zhoršeným zdravotním stavem (Hammond, 2018).

Příčiny

Příčiny osamělosti jsou komplexní a mohou vycházet z různých faktorů, které mohou ovlivnit jednotlivce v různých životních fázích. Některé z hlavních příčin osamělosti (Hawkley & Cacioppo, 2010; Doman & le Roux, 2010) jsou: podle průzkumu jsou:

Ztráta a oddělení

- Úmrtí partnera, příbuzného nebo blízkého přítele může vést k hlubokému pocitu osamělosti. Tato ztráta významného vztahu může zanechat prázdnotu a neschopnost nahradit tento vztah novými lidmi.
- Události jako rozvod, ukončení dlouhodobého vztahu nebo ztráta zaměstnání mohou způsobit pocit osamělosti a narušení sociální stability.

Životní změny

- Změny, jako je ztráta zaměstnání, odchod do důchodu, přestěhování do nového místa nebo změna pracovního prostředí, mohou narušit stávající sociální sítě a vést k pocitu izolace.

Sociální situace, dovednosti a vnější tlaky

- Někteří lidé mohou mít problémy s navazováním a udržováním vztahů kvůli nedostatečným sociálním dovednostem nebo nejistotám.
- Společenské normy a tlaky mohou vést jedince k tomu, aby se cítili vyloučeni, pokud nesplňují určité standardy.
- Manželé se obvykle cítí méně osamělí (platí v případě, že je naplněné).
- Věřící lidé se méně často cítí osamělí.

Fyzická a duševní zdravotní omezení

- Některá duševní onemocnění, jako je deprese nebo sociální úzkost, mohou zhoršit pocit osamělosti tím, že ovlivní jednotlivcovu schopnost navazovat vztahy.
- Pokud handicap způsobuje omezení kontaktu s jinými lidmi, může se vytvořit osamělost jak na sociální úrovni (zpravidla omezení pohybu apod.) i emoční úrovni (např. poruchy příjmu potravy)

Technologický vývoj

- Přestože technologie nám umožňují být v kontaktu s lidmi na dálku, může to také vést k povrchním vztahům a oddělenosti od reálného světa.

Autoři výzkumu pro BBC mezi příčiny osamělosti mladých lidí řadí zejména menší zkušenosti s regulací svých emocí, hormonální změny a budování vlastní identity, které mohou pocit osamělosti vyvolávat, a které jsou přirozenou součástí vývoje (Hammond, 2018). Jiné výzkumy upozorňují na korelaci mezi osamělostí a problematickou formou užívání sociálních sítí (Huang, 2022), nicméně nelze s jistotou říci, kterým směrem se ubírá kauzální efekt, tedy zda osamělí jedinci mají větší tendenci využívat sítě problematickým způsobem, či zda problematické užívání sítí způsobuje či zhoršuje pocit osamělosti.

Dopad

Osamělost má významný vliv na jak fyzické, tak duševní zdravotní problémy. Mezi ně patří vznik deprese či úzkosti, které mohou přerůst v náročná psychická onemocnění (Erzen & Çikrikci, 2018).

Osamělí lidé mohou mít rovněž vyšší tendence k rizikovému chování, typickým dopadem je závislost na alkoholu, nikotinu či jiných návykových látkách (Åkerlind & Hörnquist, 1992; Hammond, 2018). Mezi další dopady se řadí potíže se spánkem, negativní změny v imunitním systému, kardiovaskulární problémy či rozvoj Alzheimerovy poruchy (Rico-Urbe et al., 2018; Wilson et al., 2007). Jak ukazuje většina metaanalýz, osamělost může mít až devastující dopady na život jedince. Sociální izolace i osamělost významně korelují s úmrtností, a to i pokud nesouvisí s předem zmíněnými dopady (Rico-Urbe et al., 2018; Holt-Lunstad et al., 2015).

Když se lidé cítí osamělí, cítí se také nejistí. I když jim ve skutečnosti nehrozí žádné fyzické nebezpečí, systém mysli a těla začne vyhledávat hrozby a vysílat varovné signály. (Cacioppo, 2016) Z hlediska dopadů na společnost tak osamělí jedinci mohou být náchylnější ke hledání přijetí a smyslu ve skupinách, které sdílejí extrémní názory nebo ideologie. Tato tendence může zvýšit riziko zapojení se do extremistických aktivit a podporování násilí. Další potenciální dopad osamělosti na společnost spočívá v tom, že osamělí lidé mohou být náchylnější k šíření dezinformací a konspiračních teorií. Nedostatek sociálních kontaktů a společenských vazeb může vést k tomu, že jedinci hledají informace a potvrzení online, kde se mohou setkat s neověřenými nebo nepřesnými zprávami. (Brown et al., 2021)

Intervence

Metody, které se zdají být účinné při řešení osamělosti, jsou následující (Lasgaard et al., 2022; Masi et al., 2011):

Psychologická léčba

- Terapeutická podpora může pomoci jedincům lépe porozumět emocionálním aspektům osamělosti a naučit se tento stav lépe zvládat.

Řešení maladaptivního sociálního poznávání

- Intervence zaměřené na řešení nepřiměřeného vnímání sociálních situací mohou být úspěšné při snižování osamělosti.
- Jak již bylo zmíněno, osamělí jedinci mají často tendenci vnímat situace jako ohrožení a mají více negativních sociálních očekávání. Často se pak chovají způsobem, které tato očekávání umocňuje či potvrzuje, což má za důsledek cyklické podporování negativních emocí.
- Základem této intervence je kognitivně-behaviorální terapie, která má za cíl naučit osamělé jedince identifikovat automatické negativní myšlenky a považovat je spíše za hypotézy, které je třeba ověřit, než za fakta.

Nácvik sociálních a emočních dovedností

- Zlepšení schopností komunikace a budování vztahů může posílit schopnost jedinců překonat osamělost.

Intervence sociální podpory a zlepšení kontaktů

- Zvýšení sociální opory a kontaktů může pomoci snižovat pocit osamělosti.
- Zvyšováním počtu příležitostí pro seznamování se jednotlivcům otevírají nové možnosti pro interakce a navazování vztahů, což může efektivně snížit negativní pocity.
- Je však třeba vnímat rozdíly v řešení sociální izolace a osamělosti, jelikož pouhé navýšení počtu sociálních interakcí nemusí vést ke skutečnému řešení problému.

Zdroje

Åkerlind I, Hörnquist J. (1992). Loneliness and alcohol abuse: A review of evidence of an interplay. *Social science & medicine*. 1992;34(4):405–14.

Brown, Ryan Andrew, Todd C. Helmus, Rajeev Ramchand, Alina I. Palimaru, Sarah Weiland, Ashley L. Rhoades, and Liisa Hiatt. (2021) *What Do Former Extremists and Their Families Say About Radicalization and Deradicalization in America?* Santa Monica, CA: RAND Corporation.

Erzen E, Çikrikci Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*. 2018;64(5):427-435. doi:10.1177/0020764018776349

Hammond, C. (2018). Who feels lonely? The results of the world's largest loneliness study. The anatomy of loneliness, BBC. Dostupné z: <http://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study>

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>

Huang C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*. 2022;68(1):12-33. doi:10.1177/0020764020978434

Lasgaard M. et al. (2022). Are loneliness interventions effective in reducing loneliness? A meta-analytic review of 128 studies, *European Journal of Public Health*, Volume 32, Issue Supplement_3, October 2022, ckac129.266, <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac129.266>

Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>

Rico-Uribe LA, Caballero FF, Martín-María N, Cabello M, Ayuso-Mateos JL, et al. (2018) Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. *PLOS ONE* 13(1): e0190033. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190033>

Stephanie Cacioppo, Munirah Bangee, Stephen Balogh, Carlos Cardenas-Iniguez, Pamela Qualter & John T. Cacioppo (2016) Loneliness and implicit attention to social threat: A high-performance electrical neuroimaging study, *Cognitive Neuroscience*, 7:1-4, 138-159, DOI: 10.1080/17588928.2015.1070136

Tylová, V., Kuželová, H., & Ptáček, R. (2014). Emoční a sociální osamělost v etiologii a léčbě duševních poruch. *Čes a slov Psychiatr* 2014;110(3): 151 -157

Wilson RS, Krueger KR, Arnold SE, Schneider JA, Kelly JF, Barnes LL, et al. (2007). Loneliness and risk of Alzheimer disease. *Arch Gen Psychiatry*. 2007;64(2):234-40. doi: 10.1001/archpsyc.64.2.234

Weiss RS. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press