

ANALYSIS AND IMPLICATIONS OF LONELINESS IN CONTEMPORARY SOCIETY

Elvira Čekić

Faculty of Criminal Justice, Criminology and Security Studies, University of Sarajevo, Bosnia and Herzegovina, ecekic@fkn.unsa.ba

Abstract: Loneliness is a significant social and psychological phenomenon that is increasingly garnering attention in contemporary society due to its epidemic proportions and association with a range of pathological consequences, resulting in a general decline in individual well-being. The aim of this paper is to provide a comprehensive analysis of the phenomenon of loneliness to deepen understanding of the mechanisms shaping this feeling and to identify intervention strategies that can help mitigate its negative consequences. Utilizing the theoretical framework of social exchange theory as a basis for understanding the dynamics of social interactions, various aspects of loneliness are analyzed. The focus is placed on studying loneliness through the lens of resource exchange, support, and social connections to explore how the lack of social resources contributes to the feeling of loneliness and how social interactions can alleviate or exacerbate this feeling. Analysis of existing research clearly demonstrates that loneliness has serious implications for mental and physical health. Loneliness has been identified as a significant risk factor for a wide range of disorders, including depression, anxiety, suicidal behavior, heart disease, as well as diminished immune function, cardiovascular, and endocrine systems. Moreover, research has confirmed that loneliness can negatively impact the quality of life and productivity of individuals and result in increased healthcare costs. Particularly concerning are findings indicating an increased incidence of pathological effects of loneliness among adults developing personality disorders and adaptations, such as excessive alcohol consumption, loss of self-esteem, extreme forms of anxiety, feelings of helplessness, and stress. Additionally, research has documented that loneliness can contribute to cognitive dysfunction, including memory impairment, learning difficulties, and increased susceptibility to Alzheimer's disease. These findings underscore the necessity for further research and development of targeted interventions capable of addressing various population needs while simultaneously raising awareness of the negative effects of this serious public health issue.

Keywords: loneliness, social exchange theory, consequences, well-being, intervention strategies

ANALIZA I IMPLIKACIJE USAMLJENOSTI U SAVREMENOM DRUŠTVU

Elvira Čekić

Fakultet za kriminalistiku, kriminologiju i sigurnosne studije, Univerzitet u Sarajevu ecekic@fkn.unsa.ba

Sažetak: Usamljenost je značajan društveni i psihološki fenomen koji sve više privlači pažnju u savremenom društvu zbog svojih epidemijskih razmjera i povezanosti s nizom patoloških posljedica što rezultira općim smanjenjem blagostanja pojedinca. Cilj ovog rada je pružiti sveobuhvatnu analizu fenomena usamljenosti radi dubljeg razumijevanja mehanizama koji oblikuju ovaj osjećaj, te identificirati intervencijske strategije koje mogu pomoći u suzbijanju njegovih negativnih posljedica. Koristeći teorijski okvir teorije socijalne razmjene kao temelj za razumijevanje dinamike socijalnih interakcija, analiziraju se različiti aspekti usamljenosti. Fokus je stavljen na proučavanje fenomena usamljenosti kroz prizmu razmjene resursa, podrške i socijalnih veza kako bi se istražilo kako nedostatak socijalnih resursa doprinosi osjećaju usamljenosti, te kako socijalne interakcije mogu ublažiti ili pojačati taj osjećaj. Analiza dosadašnjih istraživanja jasno pokazuje da usamljenost ima ozbiljne posljedice po mentalno i fizičko zdravlje. Usamljenost je identifikovana kao značajan faktor rizika za širok spektar poremećaja, uključujući depresiju, anksioznost, suicidalno ponašanje, srčane bolesti, kao i smanjenu imunološku funkciju, kardiovaskularni i endokrini sistem. Osim toga, istraživanja su potvrdila da usamljenost može negativno utjecati na kvalitetu života i produktivnost pojedinca te rezultirati povećanim troškovima zdravstvene skrbi. Posebno zabrinjavajući su nalazi koji ukazuju na povećanu incidencu patoloških efekata usamljenosti kod odraslih osoba koje razvijaju poremećaje ličnosti i prilagodbe, kao što su prekomjerna konzumacija alkohola, gubitak samopoštovanja, ekstremni oblici tjeskobe, osjećaj bespomoćnosti i stresa. Dodatno, istraživanja su dokumentovala da usamljenost može doprinijeti kognitivnim disfunkcijama, uključujući oštećenje pamćenja, poteškoće u učenju, te povećanu osjetljivost na Alzheimerovu bolest. Ovi nalazi ističu neophodnost daljnjeg istraživanja i razvoja ciljanih intervencija koje su u mogućnosti zadovoljiti različite potrebe populacija, uz istovremeno podizanje svijesti o negativnim efektima ovog ozbiljnog javnozdravstvenog problema.

Glavne riječi: usamljenost, teorija socijalne razmjene, posljedice, blagostanje, intervencijske strategije

1. UVOD

Rastući interes za problematiku usamljenosti proizlazi iz sve veće evidentnosti njenih negativnih implikacija na mentalno i fizičko zdravlje, čime ova pitanja postaju sveprisutna u društvu i poprimaju karakteristike epidemijskih razmjera. Paralelno s tim, raste potreba za identifikacijom i razvojem efikasnih strategija za suočavanje s ovim izazovom. Usamljenost se promatra kao složena i jedinstvena ljudska emocija čije manifestacije i utjecaji variraju među pojedincima, budući da može biti posljedica različitih faktora kao što su nedostatak društvenih veza, emocionalna distanca ili osjećaj neprilagođenosti u okolini. Za svaku osobu, iskustvo usamljenosti je individualno, oblikovano različitim ličnim faktorima, životnim okolnostima te prisutnom socijalnom podrškom. Stoga je važno razumjeti i pristupiti usamljenosti kao jedinstvenom iskustvu koje zahtijeva pažljivo i osjetljivo suočavanje i podršku (Hawkey i Cacioppo, 2010). Jedna od temeljnih teorija koja pruža okvir za proučavanje socijalne dinamike je teorija socijalne razmjene, koja potiče iz područja sociologije i socijalne psihologije. Američki sociolog George C. Homans (1961) smatra se jednim od pionira u formalizaciji koncepta socijalne razmjene, čije su ideje kasnije razrađene i proširene od strane drugih istaknutih autora poput Blaua (1964), Lawlera i Thyea (1999) kao i drugih (Aronson, Wilson i Sommers, 2019). Prema teoriji socijalne razmjene, ljudsko ponašanje se tumači kroz prizmu težnje za maksimizacijom koristi i minimizacijom gubitaka (Aronson, Wilson i Akert, 2005). Ova teorija polazi od pretpostavke da pojedinci u socijalnom okruženju donose odluke temeljene na racionalnim očekivanjima o tome kako će određene interakcije doprinijeti dobitku ili gubitku resursa ili podrške. Stoga, socijalne interakcije analiziraju se u kontekstu razmjene resursa, podrške i socijalnih veza, čime se omogućuje dublje razumijevanje socijalnih odnosa i mehanizama koji oblikuju društvenu interakciju. Primjena ovog teorijskog okvira na fenomen usamljenosti otkriva važnost analize nedostatka socijalnih resursa, poput podrške, prijateljstva i osjećaja povezanosti s drugima, te naglašava važnost socijalnih interakcija u smanjenju usamljenosti. Također, ističe se važnost zadovoljstva i očekivanja koja pojedinci imaju od socijalnih interakcija, te se analiziraju troškovi i koristi tih interakcija, kao što su vrijeme i emocionalna energija uloženi u održavanje odnosa. Primjena teorije socijalne razmjene omogućuje dublje razumijevanje fenomena usamljenosti te identifikaciju ključnih faktora koji doprinose osjećaju usamljenosti. Ovaj holistički pristup pruža temelj za razvoj efikasnih intervencija i podrške za pojedince koji se suočavaju s ovim izazovom.

2. POJMOVNO ODREĐENJE I KLASIFIKACIJA USAMLJENOSTI

Razumijevanje usamljenosti zahtijeva detaljno istraživanje različitih konceptualizacija ovog stanja, obuhvatajući proučavanje uzroka, zdravstvenih posljedica, simptoma te potencijalnih terapijskih pristupa. Usamljenost je obično definirana na različite načine. Česta definicija podrazumijeva stanje samoće ili osjećaj biti sam. Drugi pristupi naglašavaju percepciju samoće i izoliranosti kao ključne komponente, ističući da usamljenost nije nužno povezana s fizičkim izoliranjem, već je više povezana s unutarnjim stanjem uma. Dodatno, usamljenost se može definirati kao nemogućnost pronalaska smisla u vlastitom životu ili kao subjektivan, negativan osjećaj nedostatka zadovoljavajućih socijalnih veza. Nadalje, osjećaj odvojenosti ili izoliranosti također se često spominje u definicijama usamljenosti (Tiwari, 2013; Macià i sar., 2021). Konkretno, usamljenost se često opisuje kao percepcija nedostatka željene količine ili kvalitete socijalnih veza. Prema Hawkeyju i Cacioppou (2010), ta percepcija ključna je u definiranju usamljenosti. Hartwig (2019) dodatno naglašava da osjećaj usamljenosti proizlazi iz percepcije nedostatka zadovoljavajućih socijalnih veza i kontakata, praćen emotivnom patnjom i nelagodom. Međutim, bitno je razlikovati koncept usamljenosti od koncepta socijalne izolacije, jer se radi o različitim fenomenima. Usamljenost predstavlja snažan subjektivan osjećaj, često praćen tugom, koji može biti teško razumljiv drugima. S druge strane, socijalna izolacija je uglavnom objektivni koncept koji se lakše može izmjeriti, opisujući nedostatak socijalnih odnosa ili društvene udaljenosti. Socijalna izolacija opisuje stanje najmanjeg socijalnog kontakta ili najveće udaljenosti od drugih ljudi (Mueller i sar., 2020). Samoća, s druge strane, označava svjesni izbor pojedinca da bude sam, što može rezultirati kreativnošću, osobnim otkrićima i razvojem individualnosti. Često se smatra važnim aspektom duhovnosti i osobnog rasta, nudeći prostor za introspekciju i samospoznaju. Usamljenost, nasuprot tome, označava mentalno stanje koje je obilježeno osjećajem praznine, izolacije i često percipiranim nedostatkom povezanosti s drugima (Tiwari, 2013).

Usamljenost se može klasificirati u tri osnovne vrste prema uzrocima koji je potiču. Prvo, situacijska usamljenost povezana je s socijalno-ekonomskim i kulturnim kontekstom. Različiti okolinski faktori poput traumatičnih iskustava, nedostatka odgovarajućih socijalnih interakcija ili izazova poput interpersonalnih sukoba, migracija ili prirodnih katastrofa mogu dovesti do situacijske usamljenosti. U starosti, situacijska usamljenost može biti izraženija zbog povećanja očekivane životne dobi te često ima tendenciju da se češće javlja kod žena. Drugo, razvojna usamljenost proizlazi iz neuravnoteženosti između potrebe za intimnošću i potrebe za individualizmom. Dok je potreba za povezanošću s drugima inherentna ljudskom biću, također postoji i potreba za razvijanjem vlastitog identiteta, što zahtijeva određenu dozu samoće. Nesklad između ove dvije potrebe može rezultirati

osjećajem praznine i usamljenosti, posebno ako osoba nije u mogućnosti postići ravnotežu između njih. Treća, unutarnja usamljenost odnosi se na subjektivni doživljaj samoće, neovisno o vanjskim okolnostima. Osobe s niskim samopoštovanjem ili osjećajem manje vrijednosti često doživljavaju veću unutarnju usamljenost. Faktori kao što su osobne karakteristike, mentalna tjeskoba, nisko samopoštovanje i neadekvatne strategije suočavanja mogu doprinijeti ovom obliku usamljenosti (Peplau i Perlman, 1982). Majka Tereza je istaknula da najveća bolest u zapadnom svijetu nije tuberkuloza ili guba, već osjećaj nepoželjnosti, neljubljenosti i nezbrinutosti. Prema njenim riječima, dok se fizičke bolesti mogu liječiti lijekovima, jedini lijek za usamljenost, očaj i beznađe je ljubav. Stoga, usamljenost više nije samo apstraktan pojam ili stanje, već zahtijeva tretman kao ozbiljna bolest s vlastitim parametrima epidemiologije, fenomenologije, etiologije, dijagnostike, štetnih učinaka i strategija upravljanja. Prema Tiwariju (2013), ona bi trebala imati svoje mjesto unutar klasifikacije psihičkih poremećaja.

3. POSLJEDICE USAMLJENOSTI

Društveni konteksti, kulturne norme i osobna iskustva imaju značajan utjecaj na naša očekivanja i norme vezane uz međuljudske odnose. Ubrzane društvene promjene, uključujući individualizaciju i digitalizaciju, neprestano transformiraju naše percepcije i prakse u vezi s socijalnim interakcijama. Ovi dinamički procesi zahtijevaju stalnu prilagodbu kako na kolektivnoj, tako i na individualnoj razini. Međutim, uzroci i posljedice ovih promjena često su kompleksni i nejasni. Različiti faktori, bilo na individualnoj, društvenoj ili regionalnoj razini, neprestano su u međusobnom djelovanju, stvarajući složene mreže utjecaja. Kada je riječ o usamljenosti, ovi procesi mogu imati duboke posljedice (Mueller i sar., 2020). Na primjer, individualizacija može povećati osjećaj izolacije i udaljenosti među ljudima, dok digitalizacija može stvoriti lažan osjećaj povezanosti, ali istovremeno ograničavati dublje interpersonalne veze.

U 2023. godini, američki hirurg, dr. Vivek Murthy, istaknuo je zabrinjavajuću pojavu epidemije usamljenosti kao značajnu javnozdravstvenu krizu koja zahvaća globalnu populaciju. On je naglasio nedostatak povezanosti, izolaciju i usamljenost kao ključne aspekte ove krize, paralelno s naglaskom koji je Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) postavila već 2018. godine. Upozorio je na činjenicu da je čak prije pandemije oko polovine Amerikanaca doživljavalo osjećaj usamljenosti, a ta stopa se nastavila povećavati u poslijepandemijskom kontekstu. Murphy je naveo da nedostatak povezanosti ima značajan utjecaj na mentalno, fizičko i društveno zdravlje. Konkretno, usamljenost i izolacija povećavaju rizik od mentalnih izazova, dok nedostatak povezanosti može rezultirati povećanim rizikom od prerane smrti, što se može usporediti s negativnim utjecajem dnevnog pušenja na zdravlje. Brojne opservacijske studije i istraživanja istaknula su pojavu epidemije usamljenosti i njene opsežne implikacije za savremeno društvo. Autori poput Turkle (2011), Putnam (2000), White (2011) i Hari (2018) naglasili su opće zdravstveno stanje, posebno mentalno zdravlje, te nedostatak socijalne povezanosti kao dva ključna faktora rizika za usamljenost (Macià i sar., 2021).

Istraživanja su dosljedno pokazala da usamljenost ima duboke i sveobuhvatne negativne posljedice kako na pojedince tako i na društvo. Primarna istraživanja provedena od strane Cacioppo i Hawkley (2009) otkrila su povezanost usamljenosti s većim rizikom od depresije i anksioznosti, dok su istraživanja Holt-Lunstad i saradnika (2010) pokazala da je usamljenost faktor rizika za lošije fizičko zdravlje, uključujući srčane bolesti i smanjeni imunološki odgovor. Nadalje, Wilson i saradnici (2007) sugeriraju da usamljenost može biti povezana s povećanim rizikom od kognitivnog propadanja i razvoja demencije u kasnijoj životnoj dobi, dok su Shankar i saradnici (2011) pronašli da usamljenost značajno smanjuje kvalitetu života pojedinca, dovodeći ga do bespomoćnosti i otuđenosti. Dodatna istraživanja dodatno potvrđuju ozbiljnost ovih nalaza. Na primjer, Hawkley i Cacioppo (2010) ističu da usamljenost može rezultirati poremećajima u socijalnom ponašanju, dok Holt-Lunstad i sar. (2015) ukazuju na štetan utjecaj usamljenosti na fizičko zdravlje, uključujući povećani rizik od srčanih bolesti i smanjenja očekivanog životnog vijeka. Što se tiče mentalnog zdravlja, Cacioppo i sar. (2015) ističu da usamljenost može biti povezana s povećanim rizikom od mentalnih poremećaja, uključujući depresiju, anksioznost i suicidalne misli, dok su Perissinotto i sar. (2012) pokazali da osobe koje pate od usamljenosti često zahtijevaju više medicinske skrbi i liječenja, što može dovesti do povećanih troškova zdravstvenog sistema. Ovi značajni nalazi jasno ukazuju na važnost prepoznavanja i adekvatnog suočavanja s problemom usamljenosti kako bi se smanjile njezine negativne posljedice na pojedince i društvo u cjelini. Nadalje, jedan od značajnih izazova savremenog društva leži u sveprisutnoj integraciji tehnologije. Iako tehnološki napredak omogućuje neprekidnu povezanost s drugima, paradoksalno, može potaknuti osjećaj usamljenosti. Razvijanje ovisnosti o društvenim mrežama i virtualnoj komunikaciji može rezultirati nedostatkom stvarnih i dubokih interpersonalnih veza. Nedavna istraživanja ukazuju na zabrinjavajuću porast osjećaja usamljenosti, otuđenosti i isključenosti među mladima, posebno adolescentima (Loades i sar., 2020), pri čemu se tehnologija, odnosno digitalno okruženje, smatra odgovornim za takav trend. Postoje suprotstavljena mišljenja, dok neka istraživanja sugeriraju da intenzivna upotreba digitalnih uređaja može povećati osjećaj usamljenosti (Twenge i Campbell, 2018), druga istraživanja sugeriraju da tehnologija može

poslužiti kao alat za održavanje socijalnih veza (Primack i sar., 2019). Ovi nalazi dodatno ističu složenost problema usamljenosti te potrebu za daljnjim istraživanjem kako bi se razumio njihov utjecaj na mlade ljude, te kako bi se razvile strategije prevencije i intervencije prilagođene digitalnom dobu.

Usamljenost je povezana s većim rizikom od kognitivnih oštećenja, demencije te lošijeg fizičkog zdravlja (Sutin i sar., 2018), uključujući motoričke disfunkcije, hipertenziju, bolesti srca i krvnih žila, pretilost te poremećaje spavanja. Ove posljedice mogu biti posebno teške za starije osobe. Nadalje, usamljenost povećava rizik od nezdravih životnih navika poput sjedilačkog načina života, pušenja ili zloupotrebe supstanci, što dodatno doprinosi njenom negativnom utjecaju na zdravlje (Vancampfort i sar., 2019).

Istraživači Peplau i Perlman (1982) istaknuli su različite predisponirajuće osobine ličnosti koje su povezane s usamljenošću, poput stidljivosti, introverzije, niskog samopoštovanja, samosvijesti, otpornosti ili optimizma. Osim toga, nedavna istraživanja (Ben-Zur, 2018; Morlett-Paredes i sar., 2021) ukazuju na povezanost usamljenosti s konstruktima koji se više temelje na kognitivnoj razini, poput mudrosti, uključujući lične i kulturne vrijednosti poput duhovnosti, saosjećanja ili vještina. Analiza interakcije između stresa i usamljenosti, provedena tokom proteklih desetljeća od strane istraživača poput Cohena, Sapolskyja, Lazarusa i Folkmanove, ukazuje na usamljenost kao potencijalni izvor stresa. Nedostatak socijalne podrške i osjećaj izolacije mogu dodatno pojačati percepciju ugroženosti i nesigurnosti, što rezultira negativnim utjecajima na fizičko i mentalno zdravlje. Stres uzrokovan usamljenošću može imati štetne posljedice na oba aspekta zdravlja, povećavajući rizik od raznih zdravstvenih problema povezanih sa stresom (Lazarus i Folkman, 1984). Ključni nalazi Cacioppoa (2008) ukazuju na dubok utjecaj usamljenosti na fiziološke i psihološke procese. Prema tim nalazima, ljudi su suštinski ovisni o društvenim vezama, a dugotrajna usamljenost može imati ozbiljne posljedice po zdravlje, slične onima uzrokovanim pušenjem ili pretilošću. Osim toga, istraživanja sugeriraju da usamljenost može negativno utjecati na transkripciju DNK u imunološkim stanicama te na kognitivne funkcije poput mišljenja, volje i emocionalne regulacije. Ovi rezultati upućuju na moguće samoobmanjujuće obrasce ponašanja koji dodatno pojačavaju osjećaj izolacije i odbacivanja (Cacioppo, 2008). Nalazi studije Luo i Shao (2023) sugeriraju povezanost usamljenosti s visokim prevalencijama glavnih psihijatrijskih bolesti, uključujući tešku depresiju. Njihovo istraživanje otkriva negativnu korelaciju između usamljenosti i općih pozitivnih emocija, dok je usamljenost pozitivno korelirana s općim negativnim emocijama. Nadalje, usamljenost se pokazala kao relativno česta pojava među osobama koje imaju dijagnozu raka (Smith i sar., 2024). Carrasco i sar. (2024) ističu složenu prirodu usamljenosti te identificiraju rizične faktore koji doprinose njenom nastanku, kao što su život u samoći, loše mentalno zdravlje i nizak kvalitet života. S druge strane, zaštitni faktori, poput prisutnosti drugih, održavanja dobrog mentalnog zdravlja te visokog kvaliteta života pružaju zaštitu od osjećaja usamljenosti. Stoga, mentalno zdravlje, životne okolnosti kao što je život u samoći, kvalitet života te situacijski faktori, imaju ključnu ulogu u doživljaju usamljenosti. Ovi nalazi naglašavaju nužnost društvene podrške i izgradnje kvalitetnih interpersonalnih odnosa u strategijama prevencije i smanjenja osjećaja usamljenosti. Zaključujemo da posljedice usamljenosti mogu biti raznovrsne i uključuju povećanu ranjivost za mentalne poremećaje, smanjenje kvalitete života te fizičke zdravstvene probleme kako za pojedince tako i za društvo.

4. PREVALECIJA USAMLJENOSTI

U posljednjih posljednjih nekoliko desetljeća, evidentan je značajan porast prevalencije osjećaja usamljenosti (Snell, 2017; Fried i sar., 2020). Podaci sugeriraju da oko 30 miliona odraslih osjeća čestu usamljenost u Europi, s većom prevalencijom u istočnim i južnim dijelovima kontinenta u poređenju s zapadnim i sjevernim regijama. Važno je istaći da usamljenost zahvaća sve dobne skupine, iako starije osobe, koje su potencijalno više društveno izolirane, manje su sklone prijavljivanju čestih osjećaja usamljenosti (D'Hombres i sar., 2018). Nedavna istraživanja ukazuju na to da se između jedne i dvije od deset odraslih osoba u Evropi, SAD-u i Japanu često ili uvijek osjećaju usamljeno (Dijulio i sar., 2018; Macià i sar., 2021). Prema recentnoj meta-analizi Surkalim i sar. (2022) o razlikama među državama, usamljenost je najniža u zemljama Jugoistočne Azije, dok je najviša u zemljama Istočnog Mediterana. Unutar Evrope, najviše stope usamljenosti bilježe se u zemljama Istočne Evrope, dok su najniže stope zabilježene u zemljama Sjeverne Evrope (Taylor i sar., 2023). Globalno Meta-Gallup istraživanje provedeno 2023. godine u 142 zemlje pokazalo je da se svaka četvrta osoba širom svijeta osjeća jako ili prilično usamljeno. Rezultati istraživanja pokazuju da su najniže stope osjećaja usamljenosti zabilježene među starijim odraslima (starijim od 65 godina), dok su najviše stope usamljenosti zabilježene među mladim odraslima (od 19 do 29 godina), pri čemu se 17% starijih osoba i 27% mladih osoba osjeća jako ili prilično usamljeno. Nema značajnih razlika između spolova u prijavljenoj usamljenosti, pri čemu su stope usamljenosti slične među muškarcima i ženama. Problematični nivoi usamljenosti su široko rasprostranjeni među populacijom mnogih zemalja, što čini globalni javnozdravstveni izazov, imajući u vidu negativne zdravstvene posljedice i široku prevalenciju usamljenosti širom svijeta (Taylor i sar., 2023). Ovaj trend porasta usamljenosti može se pripisati brzim i dubokim promjenama u različitim aspektima ljudskog života, uključujući promjene u porodličnoj strukturi, ekonomske izazove, digitalnu povezanost, loše

zdravstveno stanje, sjedilački način života te urbanu socijalnu dinamiku. Važno je napomenuti da ove pojave ne samo da utječu na kvantitetu i kvalitetu socijalnih interakcija, već i mijenjaju vrijednosti i očekivanja vezana uz te interakcije.

5. TERAPIJSKI PRISTUPI I INTERVENCIJE

Međunarodna mreža istraživanja o usamljenosti i socijalnoj izolaciji nedavno je istaknula nužnost prilagođavanja intervencija usmjerenih na usamljenost prema specifičnim osnovnim uzrocima tog fenomena (Fried i sar., 2020). Suočavanje s osjećajem usamljenosti zahtijeva različite pristupe i intervencije kako bi se tretirale emocionalne, socijalne i psihološke potrebe pojedinca. Od individualnih terapijskih seansi do kolektivnih društvenih inicijativa i tehnoloških inovacija, raznoliki pristupi nastoje riješiti različite aspekte ovog složenog problema i pružiti podršku pojedincima u borbi protiv usamljenosti. U daljnjem tekstu, opisat ćemo svaki od ovih pristupa i intervencija te njihov doprinos u smanjenju osjećaja usamljenosti i promicanju povezanosti i blagostanja pojedinca.

- *Individualna terapija:* Individualna terapija je terapijski pristup koji se fokusira na rad s pojedincem kako bi istražio i razumio svoje osjećaje usamljenosti, identificirao uzroke i razvio strategije za njihovo prevladavanje. Terapeut pruža podršku, empatiju i alate za suočavanje s osjećajima usamljenosti. Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) često se koristi u individualnoj terapiji kako bi se promijenili negativni obrasci razmišljanja i ponašanja povezani s usamljenošću (Beck, 1979).
- *Grupna terapija i podrška:* Grupna terapija pruža siguran prostor za pojedince koji se suočavaju s usamljenošću da se povežu s drugima i podijele svoja iskustva. Terapeut moderira grupne sesije, potiče međusobnu podršku i dijeljenje resursa za suočavanje s usamljenošću. Ova vrsta terapije omogućuje razmjenu iskustava, učenje od drugih i osjećaj pripadnosti (Yalom, 2005).
- *Socijalna inkluzija i podrška zajednice:* Socijalna inkluzija uključuje stvaranje okoline koja potiče povezanost i podršku među pojedincima. Intervencije usmjerene na socijalnu inkluziju uključuju organiziranje društvenih događaja, volontiranje u zajednici, razvoj programa podrške i osnaživanje lokalnih resursa za borbu protiv usamljenosti (Helliwell i Putnam, 2004).
- *Tehnološke inovacije za borbu protiv usamljenosti:* Tehnološke inovacije pružaju nove mogućnosti za smanjenje osjećaja usamljenosti. Aplikacije i platforme za upoznavanje ljudi, online zajednice podrške i virtualni terapijski alati omogućuju pojedincima da se povežu s drugima i pristupe podršci iz udobnosti vlastitog doma (Cacioppo i Cacioppo, 2018).
- *Prevenција usamljenosti:* Prevenција usamljenosti uključuje identifikaciju rizičnih skupina i implementaciju preventivnih programa usmjerenih na jačanje socijalnih veza i podrške. Edukacija o važnosti socijalnih interakcija, promicanje aktivnog sudjelovanja u društvenim aktivnostima te osnaživanje pojedinaca za razvoj i održavanje bliskih odnosa ključni su elementi prevencije usamljenosti (Heinrich i Gullone, 2006).

Uočavamo da individualna terapija pruža personalizirani pristup, omogućujući detaljnu analizu i obradu osjećaja usamljenosti te identifikaciju kognitivnih i emocionalnih obrazaca, što rezultira razvojem specifičnih strategija za prevladavanje tih izazova. S druge strane, grupna terapija i podrška pružaju kontekst u kojem pojedinci dijele slična iskustva usamljenosti, potičući osjećaj pripadnosti, razumijevanja i podrške unutar grupe. Socijalna inkluzija i podrška zajednice promiču međusobnu podršku i povezanost među pojedincima, pružajući im priliku za sudjelovanje u društvenim aktivnostima i jačanje socijalnih veza. Tehnološke inovacije za borbu protiv usamljenosti nude platforme i alate za povezivanje s drugima, omogućujući pristup podršci i resursima iz udobnosti vlastitog doma. Naposljetku, prevencija usamljenosti identificira rizične skupine te provodi programe usmjerene na jačanje socijalnih veza i podrške, naglašavajući važnost društvenih interakcija i aktivnog sudjelovanja u zajednici. Svi navedeni terapijski pristupi doprinose rješavanju problema usamljenosti pružajući različite mehanizme podrške i resurse za pojedince suočene s tim izazovom. Implementacija intervencija usmjerenih na smanjenje usamljenosti može biti ključna u poboljšanju zdravlja i blagostanja populacije. Dodatno, podizanje svijesti o ovim posljedicama može pomoći u destigmatizaciji mentalnih problema i osigurati veću podršku osobama koje se suočavaju sa usamljenošću.

6. ZAKLJUČAK

Usamljenost u savremenom društvu predstavlja kompleksan fenomen sa širokim spektrom implikacija koje se protežu na različita područja individualnog života, društvenih dinamika i javnog zdravstva. Na individualnoj razini, usamljenost može izazvati emocionalni i psihički distress, rezultirajući smanjenjem kvalitete života te povećanim rizikom od mentalnih poremećaja poput depresije i anksioznosti. Nadalje, dugotrajna izloženost usamljenosti može imati negativan utjecaj na fizičko zdravlje, uključujući povećani rizik od kardiovaskularnih bolesti, kognitivnih oštećenja, oslabljenog imunološkog sistema i drugih zdravstvenih problema. Na društvenoj razini, usamljenost može doprinijeti fragmentaciji zajednica, smanjenju društvenog kapitala i slabljenju međuljudskih veza. Ovo može

rezultirati povećanom socijalnom izolacijom pojedinaca, što otežava pružanje i primanje podrške unutar društva. Ove socijalne dinamike mogu imati ozbiljne posljedice na cjelokupno društvo, uključujući smanjenje kvalitete života, povećanu potrebu za javnim zdravstvenim intervencijama i resursima te moguće ekonomske i političke implikacije. Istraživanje specifičnih faktora rizika i zaštitnih faktora, longitudinalna i intervencijska istraživanja, te istraživanje utjecaja tehnologije, posebno društvenih medija i virtualne stvarnosti, na percepciju i iskustvo usamljenosti, kao i na društvenu povezanost i kontekstualne razlike, predstavljaju temeljnu metodologiju za dublje razumijevanje dinamike usamljenosti u savremenom društvu. Integrativni pristup koji obuhvata individualne karakteristike, situacione faktore i tehnološke promjene omogućuje sveobuhvatno sagledavanje fenomena usamljenosti. Važno je istaknuti potrebu za integrativnim pristupom koji uključuje ne samo zdravstvene, već i socijalne, obrazovne i političke faktore. Takav pristup omogućuje razvoj efikasnih strategija intervencije usmjerenih na poboljšanje društvene povezanosti i smanjenje osjećaja usamljenosti u savremenom društvu.

LITERATURA

- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M. (2019). *Social Psychology*. Tenth edition. New York: Pearson.
- Ben - Zur, H. (2018). The association of mastery with loneliness: An integrative review. *Journal of Individual Differences*, 39 (4), 238 -248. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000269>
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). In J. M. Olson (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 127–197). Elsevier Academic Press.
- Carrasco, P. M., Crespo, D.P., García, A.I.R., Ibáñez, M. L., Rubio, B. M., Montenegro-Peña, M. (2024). Predictive factors and risk and protection groups for loneliness in older adults: a population-based study. *BMC Psychol.* 12(1):238. doi: 10.1186/s40359-024-01708-7.
- D'Hombres, B., Sylke, S., Barjaková, M., Mendonca, F. (2018). Loneliness-an unequally shared burden in Europe. 10.13140/RG.2.2.21745.33128
- Dijulio, B., Hamel, L., Muñana, C., Brodie, M. (2018). *Loneliness and Social Isolation in the United States, the United Kingdom, and Japan: An International Survey*. San Francisco, CA: Kaiser Family Foundation. available online at: <http://files.kff.org/attachment/Report-Loneliness-and-Social-Isolation-in-the-United-States-the-United-Kingdom-and-Japan-An-International-Survey>
- Fried, L., Prohaska, T., Burholt, V., Burns, A., Golden, J., Hawkey, L., Lawlor, B., Leavey, G., Lubben, J., O'Sullivan, R., Perissinotto, C., van Tilburg, T., Tully, M., Victor, C. (2020). A unified approach to loneliness. *The Lancet*, 395(10218), 114. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32533-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32533-4)
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C. et al. (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. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 59 (11):1218-1239.e3. doi: 10.1016/j.jaac.2020.05.009.
- Luo, Q., Shao, R. (2023). The positive and negative emotion functions related to loneliness: a systematic review of behavioural and neuroimaging studies. *Psychoradiology* 3:kkad029. doi: 10.1093/psyrad/kkad029
- Macià, D., Cattaneo, G., Solana, J., Tormos, J.M., Pascual-Leone, A., Bartrez-Faz, D. (2021). Meaning in Life: A Major Predictive Factor for Loneliness Comparable to Health Status and Social Connectedness. *Front. Psychol., Sec. Health Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.627547>
- Morlett Paredes, A., Lee, E. E., Chik, L., Gupta, S., Palmer, B. W., Palinkas, L. A., Kim, H. C., Jeste, D. V. (2021). Qualitative study of loneliness in a senior housing community: the importance of wisdom and other coping strategies. *Aging Ment Health*, 25 (3):559-566. doi: 10.1080/13607863.2019.1699022.
- Mueller, F., Neu, C., Tschesche, A., Heuer, A. (2020). Einsamkeit - Gutachten für den Sozialverband Deutschland. <https://www.researchgate.net/publication/362045289>
- Primack, B. A., Karim, S. A., Shensa, A., Bowman, N., Knight, J., Sidani, J. E. (2019). Positive and Negative Experiences on Social Media and Perceived Social Isolation. *American Journal of Health Prom.* 33 (6):859-868. doi:10.1177/0890117118824196
- Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., Terracciano, A. (2018). Loneliness and risk of Dementia. *J. Gerontol. Ser. B*. 2 :966–967. doi: 10.1093/geroni/igy031.3581
- Smith-Merry, J., Goggin, G., Campbell, A., McKenzie, K., Ridout, B., Bayliss, C. (2019). Social Connection and Online Engagement: Insights From Interviews With Users of a Mental Health Online Forum. *JMIR Ment Health*. 6 (3):e11084. doi: 10.2196/11084
- Smith, S., Lally, P., Steptoe, A., Chavez-Ugalde, Y., Beeken, R. J., Fisher, A. (2024). Prevalence of loneliness and associations with health behaviours and body mass index in 5835 people living with and beyond cancer: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 24 (1):635. doi: 10.1186/s12889-024-17797-3

- Snell, K. D. M. (2017). The rise of living alone and loneliness in history. *Soc. Hist.* 42:2–28. doi: 10.1080/03071022.2017.1256093
- Surkalim, D. L., Taylor HO, Cudjoe TKM, Bu F, Lim, M.H. (2023). The state of loneliness and social isolation research: current knowledge and future directions. *BMC Public Health* 23(1):1049. doi: 10.1186/s12889-023-15967-3.
- Taylor, H. O., Cudjoe, T. K., Bu, F. et al. (2023). The state of loneliness and social isolation research: current knowledge and future directions. *BMC Public Health* 23, 1049 <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15967-3>
- Vancampfort, D., Ashdown-Franks, G., Smith, L., Firth, J., Van Damme, T., Christiaansen, L., et al. (2019). Leisure-time sedentary behavior and loneliness among 148,045 adolescents aged 12–15 years from 52 low- and middle-income countries. *J. Affect. Disord.* 251:149–155. doi: 10.1016/j.jad.2019.03.076