



COMENIUS
UNIVERSITY
BRATISLAVA



Osamelosť na Slovensku pretrváva: Výskum DISCONNECT upozorňuje na dlhodobý problém s vážnymi dopadmi na zdravie

BRATISLAVA, 22. mája 2026- Každý piaty dospelý človek na Slovensku sa cíti osamelo a takmer tretina populácie zažíva osamelosť alebo sociálnu izoláciu. Ukazujú to nové výsledky projektu DISCONNECT, ktorý realizovala Filozofická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave s podporou Výskumnej a inovačnej autority (VAIA). Výrazne zasiahnuté sú aj ženy v období materstva – až 78,3 % matiek na materskej a rodičovskej dovolenke uvádza, že sa cíti osamelo.

Osamelosť a sociálna izolácia v roku 2025

Podľa výsledkov druhej vlny výskumu prežíva **osamelosť 20,3 % dospelaj populácie** Slovenska. **Sociálna izolácia sa týka 19,0 % populácie**. Celkovo je osamelosťou alebo sociálnou izoláciou zasiahnutých 32,6 % dospelých.

Oproti prvej vlne výskumu (2024) miera osamelosti mierne poklesla, výskyt sociálnej izolácie však zostal nezmenený.

Dlhodobý charakter osamelosti

Kľúčovým zistením je, že osamelosť a sociálna izolácia nie sú jednorazovou skúsenosťou. Z osôb, ktoré sa cítili osamelo v roku 2025, bolo 56 % osamelých už aj rok predtým. Medzi extrémne osamelými bola miera pretrvávania osamelosti 42,6 %. Takmer polovica (48 %) sociálne izolovaných v roku 2025 zažívala izoláciu aj v predchádzajúcom roku.

Dlhodobé pretrvávajúce osamelosti a izolácie pritom výrazne zvyšuje riziko ťažkostí v oblasti duševného aj fyzického zdravia.

Kto je najviac ohrozený?

Pretrvávajúca osamelosť a sociálna izolácia sú naprieč populáciou rozložené nerovnomerne.

Najvyššiu mieru dlhodobej osamelosti vykazujú:

- osoby nad 64 rokov (18,7 %),
- osoby s nižším vzdelaním (15,3 % s najnižším stupňom vzdelania)
- ženy (12,9 % oproti 9,9 % u mužov).

V prípade sociálnej izolácie sú rozdiely medzi pohlaviami minimálne, no vek a vzdelanie zostávajú dôležité.

Pretrvávajúca osamelosť a izolovanosť v socio-demografických kategóriách



		Osamelosť	Sociálna izolácia
Pohlavie	Muži	9,9 %	8,9 %
	Ženy	12,9 %	9,2 %
Vzdelanie	ZŠ a SŠ bez maturity	15,3 %	12,5 %
	SŠ s maturitou	10,9 %	7,8 %
	VŠ	6,6 %	5,8 %
Vek	18-34	6,8 %	5,5 %
	35-54	9,3 %	8,3 %
	55-64	13,7 %	12,2 %
	64+	18,7 %	12,4 %
Veľkosť bydliska	Do 1 999 obyvateľov	9,8 %	6,9 %
	2 000 – 19 999 obyvateľov	12,7 %	9,7 %
	20 000 – 49 999 obyvateľov	14,8 %	14,6 %
	50 000 a viac obyvateľov	9,9 %	7,8 %

Závažné dopady na zdravie

Obe vlny výskumu potvrdili, že osamelosť a sociálna izolácia sú úzko spojené s horšími ukazovateľmi fyzického a duševného zdravia.

Osamelé osoby a osoby čeliace sociálnej izolácii vykazujú vyššiu mieru depresívnych symptómov, vyššiu úzkosť, viac somatických ťažkostí, horšie subjektívne hodnotenie zdravia, nižšiu životnú spokojnosť a nižšiu mieru sociálnej opory a kontroly nad vlastným životom.

Analýzy kvality života v súvislosti so zdravím a zdravotným postihnutím potvrdili tieto súvislosti v oboch rokoch merania.

Zistenia poukazujú na potrebu systémových opatrení zameraných na prevenciu dlhodobej osamelosti, posilnenie dostupnosti sociálnych kontaktov a včasnú identifikáciu ohrozených skupín a zníženie dopadu na zdravie.

Takmer 8 z 10 matiek na Slovensku zažíva osamelosť

Výskumný projekt DISCONNECT priniesol aj nové údaje o osamelosti žien počas materstva na Slovensku. Online výskum realizovaný od októbra 2025 do januára 2026 na vzorke 410 matiek vo veku 22 až 44 rokov (priemerný vek 33,4 roka) odhalil, že:

- **až 78,3 % matiek na materskej a rodičovskej dovolenke prežíva osamelosť,**
- viac ako štvrtina (26,8 %) uviedla sociálnu izoláciu,
- takmer každá štvrtá matka (23,6 %) zažíva obe tieto skúsenosti súčasne.

Dôležitým zistením je, že osamelosť matiek nie je len primárne otázkou nedostatku sociálnych kontaktov. Väčšina osamelých matiek (54,7 %) nie je objektívne sociálne izolovaná – má okolo seba ľudí, no napriek tomu sa cíti osamelo. Naopak, takmer všetky sociálne izolované matky (88 %) zažívajú zároveň aj osamelosť. Tieto výsledky naznačujú, že kľúčovým problémom nie je množstvo vzťahov, ale ich kvalita a hĺbka.

Výsledky ukazujú výrazný dopad na duševné zdravie: 38,3 % matiek vykazuje strednú alebo až vysokú mieru depresívnych symptómov a 28,3 % strednú alebo vysokú mieru úzkosti. Takmer štvrtina (23,2 %) zvýšenú mieru depresie a úzkosti zároveň.

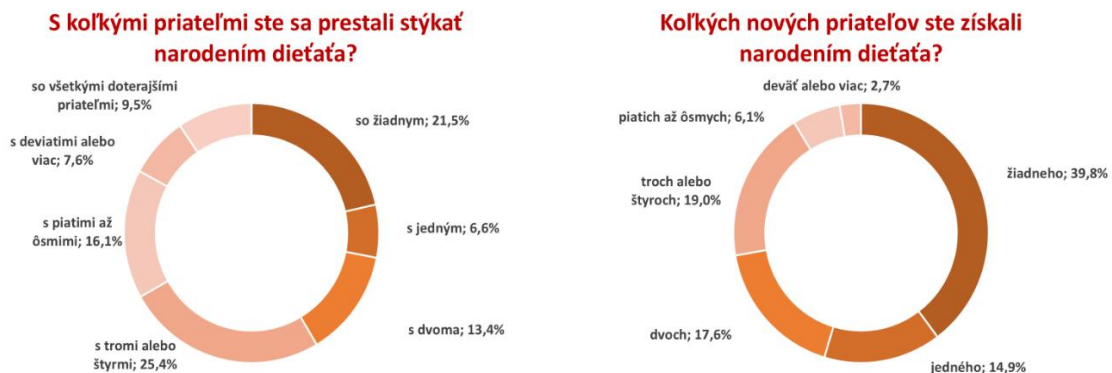
Regresná analýza ukázala, že práve úzkosť a osamelosť sú najsilnejšími prediktormi depresívnych symptómov – spoločne vysvetľujú až 60 % variability.

Naopak, sociodemografické charakteristiky ako vek, vzdelanie, dĺžka materskej dovolenky, počet detí či subjektívne vnímaný socioekonomický status nemali významný vplyv.

Výskum odhalil aj výrazné zmeny v rozsahu sociálnych kontaktov matiek po narodení dieťaťa. Takmer 80 % matiek prišlo aspoň o jedného priateľa a takmer 10 % so všetkými doterajšími priateľmi.

Zároveň sa ukázalo, že získavanie nových sociálnych kontaktov je v tomto období náročné: takmer 40 % matiek nezískalo ani jedného nového priateľa alebo priateľku.

Osamelosť v materstve



Zistenia ukazujú, že osamelosť je medzi matkami pomerne bežná a výrazne ovplyvňuje ich duševné zdravie. Pomôcť by mohli aktivity a podpora, ktoré znižujú pocit osamelosti a úzkosti – práve tie môžu predchádzať napríklad popôrodnej depresii.

Výsledky zároveň naznačujú, že je potrebné systematicky podporovať vzťahy a kontakty medzi ženami v období materstva.

RECONNECT – Festival prepojenia

Vyvrcholením celého výskumného projektu DISCONNECT bude verejné podujatie **RECONNECT – Festival prepojenia**, ktoré sa uskutoční **25. mája 2026 v bratislavskej Moyzesovej sieni od 13.00 do 18.00 hodiny**.

Festival ponúkne nielen predstavenie hlavných výsledkov výskumu osamelosti a sociálnej izolácie realizovaného Katedrou psychológie FiF UK, ale aj sprievodný program prepájajúci vedu, verejnú diskusiu a zážitkové aktivity.

Návštevníci sa môžu počas popoludnia tešiť na odborné diskusie o osamelosti v spoločnosti, digitálnom svete či rodičovstve, interaktívne stanoviská zamerané na diagnostiku osamelosti, mapovanie sociálnych vzťahov, tréning nadväzovania kontaktu, neverbálnu komunikáciu či biologické súvislosti sociálnej izolácie.

Súčasťou programu bude aj moderovaný formát **Speed Friending so spevákmi Erikom a Pokym zo skupiny Medial Banana**, ktorý vytvorí bezpečný a hravý priestor na spoznávanie nových ľudí.

Podujatie je určené širokej verejnosti, študentstvu aj odborníkom a jeho cieľom je otvoriť spoločenskú diskusiu o osamelosti a ponúknuť konkrétne možnosti, ako jej aktívne čeliť.

Vstup na podujatie je voľný.

Viac informácií o výskumnom projekte DISCONNECT nájdete na: osamelost.sk

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



PLÁN [OBNOVY]

