



Co-funded by  
the European Union

# DIGITALNI VODNIK

## "HEMA SOCIALNE IZOLACIJE: POJASNITEV VZORCA"



ILDASA



omnia  
sustainable innovations hub



DISORA

Association for Education and Social Development

Financirano s strani Evropske unije. Izražena stališča in mnenja so zgolj stališča in mnenja avtorja(-ev) in ni nujno, da odražajo stališča in mnenja Evropske unije ali Državne agencije za razvoj izobraževanja Republike Latvije (VIAA). Zanje ne moreta biti odgovorna niti Evropska unija niti VIAA. Številka projekta: 2023-2-LV01-KA210-ADU-000176412

## Kazalo

Uvod .....	4
1. Razumevanje sheme socialne izolacije .....	5
1.1. Osnove teorije shem: Razumevanje zgodnjih maladaptivnih vzorcev .....	5
1.2. Shema socialne izolacije .....	10
1.3. Prepoznavanje simptomov socialne izolacije .....	12
1.4. Izobčenje (ostrakizem) .....	14
1.5. Razlikovanje med socialno izolacijo in socialno smrtjo .....	15
2. Razumevanje razvoja poti socialne prikrajšanosti .....	19
2.1. Pomen navezanosti v človekovem razvoju .....	19
2.2. Raziskovanje razvojnih poti socialne prikrajšanosti .....	21
2.3. Shema cikla socialne izolacije .....	22
2.4. Življenjske izkušnje: primeri razvojnih poti za nastanek socialne prikrajšanosti .....	26
2.5. Obvladovanje socialne izolacije na delovnem mestu .....	27
3. Opredelitev znanj, spretnosti, kompetenc in izkušenj za prepoznavanje socialne izolacije .....	29
3.1. Znanje: Razumevanje onkraj socialne izolacije in socialne smrti .....	29
3.2. Spretnosti: Uporaba zavedanja v resničnih življenjskih situacijah .....	32
3.3. Kompetence: Sposobnost učinkovitega ukrepanja .....	35
3.4. Izkušnje: Ustvarjanje vključujočih okolij .....	38

3.5 Obravnavanje socialne izolacije s strukturiranimi intervencijami .....	39
4. Priporočila za krepitev socialne povezanosti .....	42
4.1. Razumevanje sheme socialne izolacije .....	43
4.2. Razumevanje poti razvoja socialne prikrajšanosti .....	43
4.3. Opredelitev znanja, spretnosti, kompetenc in izkušenj za prepoznavanje socialne izolacije .....	43
SKLEPNE UGOTOVITVE .....	44
LITERATURA .....	46

## Uvod

Danes socialno izolacijo vse bolj obravnavamo kot resno javnozdravstveno vprašanje, ki vpliva na dobro počutje posameznika in dobrobit skupnosti. Vodnik "Shema socialne izolacije: pojasnitev vzorca" pomaga razumeti zapletene vzroke za socialno izolacijo. Obravnava tako načine razmišljanja posameznikov kot tudi širše družbene dejavnike, ki prispevajo k temu pojavu. Socialna izolacija več kot le fizična ločenost od drugih ljudi; vključuje globoke čustvene in duševne izkušnje, ki lahko bistveno vplivajo na duševno zdravje osebe in njeno sposobnost povezovanja z ljudmi.

Vodnik najprej pojasnjuje osnovne ideje teorije shem in prikazuje, kako duševni okviri oblikujejo stališča, dejanja in odnose. Vodnik temelji na delu vplivnih psihologov, kot sta Aaron Beck in Jeffrey Young. Osredotoča se na zgodnje maladaptivne sheme, zlasti na shemo socialne izolacije, skozi katero ljudje doživljajo svoje socialno okolje. S spoznavanjem izvora, lastnosti in učinkov teh shem bo bralec pridobil dragocen vpogled v svoje misli in vedenje, kar mu bo pomagalo ustvariti bolj zdrave povezave s samim seboj in drugimi ljudmi.

V prvem poglavju je predstavljen razvoj in učinki sheme socialne izolacije. Poudarja, kako zgodnje izkušnje, zlasti tiste, ki so povezane z občutkom nepovezanosti ali prikrajšanosti, oblikujejo človekov občutek pripadnosti. Razumevanje teh shem je ključnega pomena, saj se pogosto pojavljajo v odnosih med odraslimi ljudmi in vodijo v vzorce čustvenega umika ter občutka osamljenosti. Vodnik poudarja, da je obravnava teh stalnih vzorcev ključna za zdravje posameznikov in izboljšanje duševnega zdravja celotnih skupnosti.

Drugo in tretje poglavje te temelje nadgrajujeta z raziskovanjem vprašanja, kako se socialna prikrajšanost razvija, in opredelitvijo bistvenih spretnosti, ki jih strokovnjaki in posamezniki potrebujejo za prepoznavanje znakov socialne izolacije in odzivanje nanjo. Ta del se osredotoča na to, kako zgodnji odnosi in družbeni dejavniki prispevajo k občutkom izključenosti. Razkriva, kako čustvene potrebe, osebne okoliščine in kulturni vplivi v medsebojni povezavi spodbujajo ali ovirajo nastanek socialnih vezi.

V četrtem poglavju so s pomočjo dvanajstih razvejanih scenarijev, zasnovanih za utrditev znanja iz tega vodnika, predstavljena praktična priporočila. Scenariji so zasnovani kot orodja za usposabljanje, saj bralcem omogočajo, da naučene koncepte uporabijo v resničnih življenjskih situacijah. Nudijo priložnosti za razmislek in prakso ter posameznikom pomagajo razumeti, kako vzpostavljati socialne vezi v različnih okoljih, kot so ustanove za izobraževanje odraslih in delovna mesta.

Namen vodnika je s poglobljenim pregledom sheme socialne izolacije ponuditi znanje, spretnosti in praktična orodja, potrebna za vzpostavljjanje pomembnih družbenih povezav,

zmanjševanje občutka izolacije in ustvarjanje bolj vključujočih skupnosti. Z razumevanjem in obravnavo vzrokov za socialno izolacijo lahko ljudje premagajo škodljive vzorce, živijo bolj polno življenje ter ohranjajo stike z okoljem.

## 1. Razumevanje sheme socialne izolacije

V tem poglavju obravnavamo shemo socialne izolacije, pri čemer se osredotočamo na proces nastajanja, značilnosti in učinek na mišljenje, zaznavanje in vedenje. Sheme so kognitivni okviri, ki pomembno usmerjajo naša dejanja in družbene interakcije. Razumevanje sheme socialne izolacije je ključnega pomena, saj vpliva na odnose in duševno zdravje. S prepoznavanjem in odzivanjem na shemo lahko posamezniki okrepijo samozavedanje, spremenijo vedenje in izboljšajo odnose, kar vodi k bolj zdravemu in zadovoljnemu življenju. To znanje posameznikom omogoča, da prepoznajo in spremenijo škodljive vzorce.

### 1.1. Osnove teorije shem: Razumevanje zgodnjih maladaptivnih vzorcev

Po Beckovi kognitivni perspektivi duševni koncepti, kot so predpostavke, sheme, spomini, prepričanja, cilji, pričakovanja, načrti, naloge in kognitivne pristranskosti, vplivajo na vedenjske in čustvene odzive ljudi na socialno okolje (Beck, 1967; Ahmadpanah et al., 2017). Sheme veljajo za kognitivne strukture, ki kodirajo dražljaje iz okolja in se nanje odzivajo; sheme so lahko pozitivne in negativne ter zgodnje in poznejše. (Sfeir et al., 2025). Vsaka neadaptivna shema ima ustrezno adaptivno shemo (glej Elliottovo teorijo polarnosti, Elliott in Lassen, 1997). V skladu z Eriksonovimi (1950) psihosocialnimi stopnjami uspešna razrešitev vsake stopnje povzroči nastanek adaptivne sheme, medtem ko neuspešna razrešitev situacije povzroči nastanek maladaptivne sheme. (Young et al., 2003).

Kot poudarja Sfeir, je Young na podlagi Beckovega modela kognitivnih shem model razširil na preučevanje zgodnjih maladaptivnih shem, ki vodijo do izkrivljenih misli o svetu, sebi in drugih. (Young, 1999; Sfeir et al., 2025). Teorija shem poudarja povezavo med kognitivnimi in čustvenimi procesi ter spremembo vedenja. V tej teoriji so zgodnje maladaptivne sheme osrednji koncept, ki izvira iz negativnih dogodkov v otroštvu. (Sfeir et al., 2025). Zgodnje maladaptivne sheme lahko razumemo kot filtre, ki določajo, kako predvidevamo, urejamo ter si razlagamo svoje okolje, in se pojavijo kot prilagoditve na negativne izkušnje iz otroštva. (Bär et al., 2023). Maladaptivne sheme nastanejo zaradi osnovnih čustvenih potreb, ki v otroštvu niso bile zadovoljene.

*Z drugimi besedami, Sfeir pojasnjuje, da je Young na podlagi Beckove teorije kognitivnih shem preučeval zgodnje negativne vzorce razmišljanja, imenovane maladaptivne sheme, ki vplivajo na to, kako razmišljamo o sebi, drugih in svetu. Teorija shem se osredotoča na to, kako so naše misli in občutki povezani s spremembami v našem vedenju. Te zgodnje maladaptivne sheme so pogosto posledica težkih izkušenj v otroštvu. Te sheme lahko razumemo kot filtre, ki oblikujejo naš pogled na svet in ljudi okoli nas. Običajno se razvijejo kot način spoprijemanja z neugodnimi izkušnjami iz otroštva. Maladaptivne sheme se pogosto oblikujejo, ker v mladosti osnovne čustvene potrebe niso bile zadovoljene.*

Young in njegovi sodelavci so določili pet osnovnih in univerzalnih človekovih čustvenih potreb:

1. Varna navezanost na druge (vključuje varnost, stabilnost, skrb in sprejemanje);
2. Avtonomija, kompetentnost in občutek identitete;
3. Svoboda izražanja primernih potreb in čustev;
4. Spontanost in igra;
5. Realistične omejitve in samokontrola.

Te potrebe doživlja vsakdo, čeprav jih nekateri čutijo bolj intenzivno kot drugi. Psihično uravnotežena oseba lahko te temeljne čustvene potrebe zdravo zadovoljuje. Vzajemno delovanje med otrokovim naravnim temperamentom in njegovim zgodnjim okoljem pogosto privede do frustracije in ne do zadovoljitve teh temeljnih potreb. Na razvoj shem pomembno vplivajo tudi dodatni dejavniki zunaj zgodnjega okolja. Posebej pomemben je otrokov čustveni temperament. Kot večina staršev hitro opazi, ima vsak otrok že od rojstva edinstven in izrazit "značaj" ali temperament. Nekateri otroci so bolj razdražljivi, drugi bolj zadržani, tretji pa so bolj agresivni. Veliko raziskav potrjuje pomen bioloških temeljev osebnosti. (Young et al., 2003).

*Z drugimi besedami, Young in sodelavci so opredelili pet bistvenih čustvenih potreb, ki so skupne vsem ljudem:*

1. Oblikovanje varnih in zanesljivih povezav z drugimi;
2. samostojnost, sposobnost in jasen občutek lastne vrednosti;
3. svobodno izražanje pristnih potreb in čustev;
4. Uživanje v spontanosti in igri;
5. Razumevanje realnih meja in samokontrole.

*Čeprav ima te potrebe vsakdo, jih nekateri čutijo močneje. Duševno zdrava oseba lahko te potrebe zadovoljuje na uravnotežen način. Pogosto lahko otrokov prirojeni temperament in zgodnje okolje privedeta do nezadovoljenih potreb. Poleg zgodnjih izkušenj imajo tudi drugi dejavniki veliko vlogo pri oblikovanju načina zadovoljevanja teh potreb. Otrokova naravna osebnost je bistvenega pomena; kot opažajo številni starši, ima vsak otrok že od rojstva edinstven temperament. Nekateri otroci se morda lažje vznemirijo, drugi so bolj sramežljivi, tretji pa so morda bolj agresivni. Raziskave potrjujejo, da biološki vidiki močno vplivajo na osebnost.*

Young (1990, 1999) je postavil hipotezo, da so nekateri od teh vzorcev, ki so večinoma posledica negativnih izkušenj iz otroštva, lahko podlaga za osebnostne motnje, blažje značajske težave in številne kronične motnje. Zgodnje maladaptivne sheme so samouničujoči čustveni in kognitivni vzorci, ki se začnejo zgodaj v našem razvoju in se ponavljajo vse življenje. Young meni, da se neprilagojeno vedenje razvije kot odziv na sheme. Tako je vedenje določeno s shemami, vendar ni del shem. (Young et al., 2003). Zgodnje maladaptivne sheme vključujejo miselne procese, spomine, čustva in vzorce in prispevajo k neprilagojenemu vedenju. Recimo, da je bil nekdo v otroštvu zapuščen, zlorabljen ali zavržen. V tem primeru se bodo njegove sheme aktivirale v odrasli dobi, ko jih bodo sprožili dogodki, ki se lahko zdijo podobni travmatičnim izkušnjam iz otroštva. Ob aktivaciji ene takšnih shem, doživijo posamezniki močna negativna čustva, kot so žalost, sram, strah ali jeza. (Young et al., 2003; Sfeir et al., 2025).

Vendar, kot poudarja Young, vsi vzorci ne temeljijo na travmi iz otroštva ali slabem ravnanju. Posameznik lahko razvije shemo zasvojenosti/nesposobnosti, ne da bi doživel kakršno koli travmo v otroštvu, in je bil v otroštvu popolnoma zaščiten. Čeprav vse sheme ne izvirajo iz travme, so vse destruktivne in večino jih povzročijo škodljive izkušnje, ki se redno ponavljajo. Vpliv vseh teh povezanih negativnih izkušenj je kumulativen in skupaj privede do nastanka popolne sheme. Disfunkcionalna narava shem je običajno najbolj očitna pozneje v življenju, ko posameznik še naprej ohranja svoje sheme v interakcijah z drugimi ljudmi, čeprav njegove zaznave niso več točne. Zgodnje maladaptivne sheme in neprilagojeni načini, s katerimi se posameznik nauči spopadati z njimi, so pogosto podlaga za kronične simptome, kot so anksioznost, depresija, zloraba substanc in psihosomatske motnje. Sheme so dimenzionalne, kar pomeni, da imajo različne stopnje resnosti in razširjenosti - hujša kot je shema, večje je število situacij, ki jo sprožijo. (Young et al., 2003).

*Z drugimi besedami, Young meni, da lahko škodljivi vzorci, ki izhajajo iz težkih izkušenj iz otroštva, kasneje v življenju vodijo v osebne motnje in druge težave. Ti vzorci, imenovani zgodnje maladaptivne sheme, oblikujejo mišljenje in vedenje ljudi ter pogosto povzročajo negativna čustva, ko se v odrasli dobi sprožijo podobne situacije. Vse sheme niso posledica travme, vendar so mnoge škodljive in lahko prispevajo k težavam, kot sta anksioznost in depresija, saj ljudje te vzorce ponavljajo v odnosih z drugimi.*

#### **Zgodnje maladaptivne sheme**

Raziskave so pokazale, da imajo zgodnje maladaptivne sheme pomembno vlogo pri odvisnosti, obsesivnih/kompulzivnih motnjah, depresiji in anksioznosti. (Ahmadpanah et al., 2017; Griffiths, 2014; Kwak & Lee, 2015; Platts et al., 2005).

Shematska terapija Younga in sodelavcev, ki obravnava posameznike z globokimi in kroničnimi psihološkimi motnjami, ki so prej veljale za težko ozdravljive, vključuje 18 zgodnjih maladaptivnih shem, razdeljenih na pet področij.

**Področje I, "nepovezanost in zavračanje"**, zajema neizpolnjene potrebe, kot sta varnost in empatija. Tipično družinsko okolje je odtujeno, hladno, zavračajoče, zadržano, osamljeno, eksplozivno, nepredvidljivo ali zlorablajoče. Ljudje s shemo s tega področja se ne morejo varno navezati na druge, saj menijo, da ne bodo mogli prejeti stabilnosti, ljubezni ali varnosti. Odrasli s shemami s tega področja so nagnjeni k hitremu prehajanju iz enega samouničujočega odnosa v drugega ali pa se tesnim odnosom sploh izogibajo.

1. Shema **zapuščenosti/nestabilnosti**, ki se kaže v pričakovanju, da vas bodo drugi zapustili.
2. Shema **nezaupanja/zlorabe**, ki se kaže v pričakovanju, da nam bodo drugi škodovali.
3. Shema **čustvene prikrajšanosti** se kaže v pričakovanju, da vas drugi ne bodo čustveno podpirali.
4. Shema **občutka nepopolnosti/sramote** se kaže v prepričanju, da ste manjvredni in nekoristni.
5. Shema **socialne izolacije/odtujitve** se izraža v občutku drugačnosti in izoliranosti od drugih.

*Z drugimi besedami, domena I, "nepovezanost in zavrnitev", vključuje neizpolnjene potrebe, kot sta varnost in razumevanje. Ljudje iz družin, ki so oddaljene, hladne ali*

zlorablajoče, pogosto razvijejo te sheme. Težko oblikujejo varne navezave, saj menijo, da ne bodo našli stabilnosti ali ljubezni. Kot odrasli lahko prehajajo iz enega škodljivega odnosa v drugega ali se povsem izogibajo intimnosti.

1. **Shema zapustitve/nezanesljivosti:** Vedno pričakujete, da vas bodo ljudje zapustili.
2. **Shema nezaupanja/zlorabe:** Vedno pričakujete, da vas bodo drugi prizadeli.
3. **Shema čustvene prikrajšanosti:** Prepričanje, da vas drugi ne bodo čustveno podprli.
4. **Shema pomanjkljivosti/sramu:** Občutek manjvrednosti in ničvrednosti.
5. **Shema socialne izolacije/odtujitve:** Občutek drugačnosti in osamljenosti.

Za **področje II**, motnjo "**oslabljene avtonomije in učinkovitosti**", je značilna nezmožnost ločiti se od starševskih oseb in oblikovati samostojno osebnost. Osebe s to domeno so imele bodisi pretirano zaščitniške starše bodisi, nasprotno, starše, ki niso poskrbeli za njihove potrebe. Značilni družinski izvori vključujejo zatajevanje, spodkopavanje otrokovega samospoštovanja, pretirano zaščito in neuspešno pripravo otroka, da bi bil sposoben trajno delovati zunaj družine.

6. Shema **odvisnosti/nesposobnosti**. Prepričanje, da nekdo ni sposoben skrbeti zase.
7. **Strah pred poškodbami ali boleznimi**. Pretiran strah, da se bo vsak trenutek zgodilo nekaj strašnega in da oseba tega ne bo mogla preprečiti.
8. **Prepletenost** (angl. *Enmeshment*)/**nerazvit občutek sebe**. Pretirana čustvena vpletenost in bližina z bližnjimi na škodo popolne individualizacije ali normalnega socialnega razvoja.
9. Shema **neuspeha**. Prepričanje, da je neuspeh neizogiben in da je oseba popolnoma nekoristna.

Z drugimi besedami, **področje II, "oslabljena avtonomija in učinkovitost", se nanaša na težave pri osamosvajanju in oblikovanju samopodobe, ločene od staršev. Osebe na tem področju so lahko doživele bodisi pretirano zaščitniško vzgojo bodisi zanemarjanje. Take družine lahko spodkopavajo otrokovo samozavest, so pretirano zaščitniške ali pa otroka ne pripravijo na delovanje zunaj doma.**

6. **Shema odvisnosti/nesposobnosti:** Prepričanje, da ne morete poskrbeti zase.
7. **Strah pred poškodbami ali boleznimi:** Nепrestani strah, da se bo zgodilo nekaj groznega in da tega ne morete preprečiti.
8. **Prepletenost/nerazvit občutek sebe:** Preveč čustvene bližine z drugimi, kar preprečuje osebno rast.
9. **Shema neuspeha:** Prepričanje, da vam bo spodletelo, in občutek, da ste ničvredni.

**Področje III** je "**oslabljene meje**", kjer vzorci vključujejo nesposobnost sodelovanja v družbenem okolju, sprejemanja obveznosti ali upoštevanja pravil. Posamezniki ne morejo nadzorovati svojih impulzov. Za takšno družinsko okolje so značilni permisivnost, pretirana toleranca, pomanjkanje usmerjanja ali občutek večvrednosti, namesto ustreznega soočanja, discipline ter postavljanja meja pri prevzemanju odgovornosti, sodelovanju in ustvarjanju pogojev za odgovorno vedenje.

10. Shema občutka **upravičenosti/grandioznosti**. Prepričanje, da si oseba zasluži posebno obravnavo.

11. **Nezadostna samokontrola/samodisciplina.** Težave pri odlašanju nagrad v zameno za doseganje dolgoročnega cilja. Prevelik poudarek na izogibanju neudobnim situacijam.

*Z drugimi besedami, **področje III, "oslABLJENE MEJE"**, vključuje težave s pravilnim vedenjem v socialnih situacijah, sprejemanjem obveznosti in upoštevanjem pravil. Ljudje na tem področju pogosto ne morejo nadzorovati svojih impulzov. Morda so odraščali v preveč popustljivih družinah, jim je primanjkovalo vodstva ali pa so se počutili preveč posebne, namesto da bi jih učili odgovornosti in sodelovanja.*

**10. Shema upravičenosti/grandioznosti:** Prepričanje, da si zaslužite posebno obravnavo.

**11. Nezadostna samokontrola/samodisciplina:** Težave pri čakanju na dolgoročne koristi in želja po izogibanju neudobnim situacijam.

**Področje IV, "usmerjenost k drugim"**, vključuje dajanje prednosti potrebam drugih ljudi pred lastnimi, da bi dosegli njihovo odobravanje/ljubezen. To tipično izvira iz družinskega okolja, ki temelji na pogojnem sprejemanju: otroci morajo zatreti bistvene vidike sebe, da bi pridobili ljubezen, pozornost in priznanje.

12. **Shema podrejanja.** Potlačevanje lastnih potreb/čustev, človek se počuti pod nadzorom drugih.

13. **Shema samožrtvovanja.** Pozornost je usmerjena v zadovoljevanje potreb drugih na račun sebe.

14. **Shema iskanja potrditve/priznanja.** Pretirana osredotočenost na prejemanje odobravanja od drugih namesto na razvijanje samostojnosti.

*Z drugimi besedami, **področje IV, "usmerjenost k drugim"**, pomeni postavljanje potreb drugih pred lastne, da bi si prislužili njihovo odobravanje ali ljubezen. Običajno izvira iz družin, kjer so otroci čutili, da morajo skrivati dele sebe, da bi bili ljubljene in cenjeni.*

**12. Shema podrejanja:** Občutek, da vas drugi obvladujejo, in ignoriranje lastnih potreb in čustev.

**13. Shema samožrtvovanja:** Dajanje prednosti potrebam drugih pred lastnimi.

**14. Shema iskanja potrditve/priznanja:** Iskanje odobravanja drugih namesto zaupanja vase.

**Področje V je "pretirana previdnost in inhibicija"**, ki vključuje zaviranje in zatiranje čustev in impulzov. Zanje so značilne stroge norme in vrednote. Ti vzorci odražajo neizpolnjene čustvene potrebe iz otroštva. Tipičen izvor je turobno, zatirano in strogo otroštvo, v katerem sta samokontrola in samoodpovedovanje prevladovala nad spontanostjo in užitkom.

15. **Shema negativnosti/pesimizma.** Skrajna in stalna osredotočenost na vse, kar je škodljivo.

16. **Shema čustvene inhibicije.** Prepričanje je, da je treba čustva zavirati, da bi se izognili obsojanju s strani drugih, občutku sramu ali izgubi nadzora nad svojimi impulzi.

17. **Shema previsokih standardov/pretirana kritičnost.** Prepričanje, da je doseganje izjemno visokih standardov potrebno za izogibanje kritiki.

18. **Shema kaznovanja.** Prepričanje, da je treba napake strogo kaznovati. To vključuje nagnjenost k jezi, nestrpnosti, kaznovanju in nestrpnosti do ljudi

(vključno s samim seboj). (Young et al., 2003; Young et al., 2006; Sfeir et al., 2025; Bär et al., 2023; Ahmadpanah et. al., 2017).

Z drugimi besedami, **področje V, "pretirana previdnost in inhibicija"**, pomeni zadrževanje in nadzorovanje čustev in impulzov pod vodstvom strogih pravil in vrednot. To običajno izhaja iz turobne in stroge vzgoje, v kateri je bila zadržanost cenjena bolj kot zabava in uživanje.

15. **Shema negativnosti/pesimizma:** Prevelika osredotočenost na morebitne nevarnosti in negativne posledice.

16. **Shema čustvene inhibicije:** V izogib obsodbi, sramu ali izgubi nadzora je treba čustva nadzorovati.

17. **Shema previsokih standardov/hiperkritičnosti:** Da bi se izognili kritiki, morate izpolnjevati zelo visoke standarde.

18. **Shema kaznovanja:** Prepričanje, da je treba napake strogo kaznovati. To vodi v jezo in nepotrpežljivost do sebe in drugih.

Vsi ljudje si prizadevamo za povezanost, razumevanje in rast, pri čemer nas vodi globoka želja, da bi dobili potrditev. Kadar so te potrebe neizpolnjene zaradi pomanjkanja, zanemarjanja, travme ali izgube, se naša hrepenenja še okrepijo. Moramo ozdraveti in se razviti v svoj najboljši jaz, kar lahko privede do vitalnosti in obnovljene energije. Terapija shem vključuje nevrofiziologijo in poudarja, da pozitivni, varni odnosi spodbujajo uravnavanje čustev. Sposobnost možganov, da se spreminjajo, v kombinaciji z varnim terapevtskim odnosom omogoča samoaktualizacijo, preoblikuje občutke depresije, tesnobe in osamljenosti ter nas vodi k večjemu miru.

## 1.2. Shema socialne izolacije

Negativne izkušnje iz otroštva so glavni izvor zgodnjih maladaptivnih shem. Sheme, ki se razvijejo prej in so najmočnejše, običajno izvirajo iz družine. Družinska dinamika je v veliki meri dinamika celotnega otrokovega zgodnjega sveta. Ko se ljudje v odrasli dobi znajdejo v situacijah, v katerih se aktivirajo zgodnje maladaptivne sheme, običajno doživijo dramo iz otroštva, največkrat s starši. Drugi vplivi, kot so vrstniki, šola, različne skupine in okoliška kultura, postajajo z otrokovo zrelostjo vse pomembnejši in prav tako lahko sprožijo razvoj shem. Vendar sheme, ki se razvijejo pozneje, običajno niso tako standardne. Socialna izolacija je primer sheme, ki se običajno pojavi pozneje v otroštvu ali mladostništvu in morda ne odraža družinske dinamike. Po Youngu je shema socialne izolacije/izključenosti občutek drugačnosti ali neprilagojenosti širšemu družbenemu svetu zunaj družine. Osebe s to zgodnjo maladaptivno shemo se običajno ne počutijo del nobene skupine ali skupnosti. (Young et al., 2003). Na splošno je po Youngovem psihoterapevtskem okviru zgodnjih maladaptivnih shem socialna izolacija, kot je omenjeno zgoraj, združena z drugimi shemami na podlagi ene kategorije ali področja neizpolnjenih čustvenih potreb - nepovezanosti in zavrtnitve.

Shema nastala v ustanovi Bay Area Cognitive Behavioural Therapy Center pojasnjuje, kako prepoznati in obravnavati socialno izolacijo. Osebe, ki jih pesti socialna izolacija, se vse življenje počutijo ločene in odtujene od okolja. To ni le začasno stanje osamljenosti; gre za zelo boleč vzorec, ki je prisoten v vseh vidikih njihovega življenja in vpliva na to, kako dojemajo

svet ter z njim komunicirajo. Oseba si vztrajno dopoveduje, da nikamor ne pripada, da je bistveno drugačna in da nikoli ne bo zares pripadala nobeni družbeni skupini.

Te sheme, ki deluje neopazno, pogosto ne opazi niti oseba sama. Ljudje s to shemo so lahko videti družabni, celo ekstrovertirani, priljubljeni in imajo širok krog prijateljev, vendar se v navznoter počutijo izolirani. Borijo se z občutkom osamljenosti, za katerega se zdi, da ga družbene dejavnosti ne morejo ublažiti. Ta boleči vzorec se lahko še okrepi, ko si prizadevajo vzpostaviti povezanost z drugimi. Tako nastane paradoks: poskus pripadati skupini lahko njihov občutek izoliranosti še poglobi.

Podrobnejši pogled na izvor socialne izolacije pokaže, da so semena zanjo pogosto zasajena že v zgodnjem življenjskem obdobju, vendar se lahko pojavijo na različnih stopnjah in se oblikujejo na podlagi zapletenega medsebojnega delovanja osebnih izkušenj in družbenih struktur.

- Interakcije v družinskem okolju, kjer lahko pomanjkanje pripadnosti posameznike odtuji od ključne podpore okolja.
- Zgodnje življenjske izkušnje, zlasti tiste, povezane s starši, ki kažejo razočaranje ali nezadovoljstvo nad otrokom, lahko ustvarijo globok občutek lastne nezadostnosti, kar je podlaga za večjo socialno izključenost.
- Najstniška leta in kulturni vplivi še dodatno oblikujejo socialno okolje, skozi poglobljanje občutka osamljenosti ali zagotavljanjem občutka skupnosti in pripadnosti.

**Vpliv otroštva.** Občutki socialne izolacije se lahko začnejo pojavljati že v otroštvu, saj negativne izkušnje, kot so ustrahovanje, izključevanje in slabo ravnanje sošolcev, okrepijo vzorec izolacije. Če ni podpore vrstnikov, lahko otroci razvijejo kronični občutek izolacije, ki lahko traja tudi v odrasli dobi. Ta zgodnja interakcija z vrstniki je ključnega pomena, saj vpliva na neposredne socialne izkušnje in na obstojnost vzorcev socialne izolacije v poznejšem življenju. Pomembni so tudi družinski odnosi s sorojenci. Družina, ki nudi podporo lahko spodbuja občutek pripadnosti in sprejetosti, medtem ko lahko pomanjkanje priznanja s strani hladne in toksične družine povzroči odtujenost.

**Mladostništvo.** Mladostništvo je čas raziskovanja identitete in neodvisnosti, ki je lahko burno. Neustrezna podpora okolja krepí psihosocialni razvoj v tem obdobju, medtem ko socialni odnosi delujejo kot opora pred odtujenostjo. Ob prehodu v odraslost se razvijejo težave povezane z izolacijo, saj potreba po pripadnosti in sprejetosti ostaja. Vpliv teh potreb je viden v osebnem počutju in poklicnem ali akademskem uspehu.

**Kulturni in družbeni dejavniki.** Vpliv socialne izolacije je tesno povezan s kulturnimi in družbenimi dejavniki. Zakoni in politike proti marginalizaciji in diskriminaciji lahko okrepijo socialne vezi in zmanjšajo občutek izolacije. Svetovna zdravstvena organizacija si prizadeva za reševanje tega problema, pri čemer se osredotoča na ranljive skupine, kot so starejši ljudje. Raziskave kažejo, da ženske in ljudje z nižjo stopnjo izobrazbe ali kroničnimi boleznimi bolj trpijo zaradi kognitivnih učinkov izolacije.

Medsebojni vpliv med kognitivnimi sposobnostmi in socialno izolacijo je jasen opomnik na vseobsežnost posledice občutka družbene nepovezanosti. Za osebe z boljšimi kognitivnimi sposobnostmi so na daljši rok značilne bolj stabilne stopnje socialne izolacije. Zlasti starejši odrasli so nagnjeni k osamljenosti, ki je ključni kazalnik socialne izolacije, kar poudarja pomen podpore okolja in vključenosti za to demografsko skupino.

*Z drugimi besedami, shema socialne izolacije pogosto izvira iz negativnih izkušenj iz otroštva in lahko povzroči, da se ljudje vse življenje počutijo ločene od drugih ljudi. Čeprav se na zunaj zdijo družabni, imajo osebe s to shemo pogosto občutek, da ne pripadajo nobeni skupini, kar povzroča globoke občutke osamljenosti. Ta občutek lahko oblikujejo družinska dinamika, interakcije med vrstniki in družbeni vplivi, dodatno pa ga otežujejo dejavniki, kot sta spol in izobrazba, kar poudarja potrebo po podpori in skupnosti pri odpravljanje občutka nepovezanosti.*

### 1.3. Prepoznavanje simptomov socialne izolacije

Ti simptomi so lahko čustveni, vedenjski ali kognitivni, njihovo razumevanje pa je prvi korak v boju proti učinkom sheme. Pri ljudeh, ki se spopadajo s socialno izolacijo, je lahko navzven videti, da jim gre dobro, vendar se v sebi borijo z občutki osamljenosti in nepovezanosti, ki so v nasprotju z njihovim socialnim vedenjem. Njihova prizadevanja za povezovanje z drugimi lahko paradoksalno še bolj oddaljijo od občutka pripadnosti, ki ga iščejo. Čeprav jih obdaja širok družbeni krog, lahko še vedno čutijo, da jih drugi ne razumejo. Nekateri znaki socialne izolacije so:

- doživljanje osamljenosti in odtujenosti, tudi ko smo obkroženi z ljudmi,
- težko vzpostavljanje globokih in pomembnih odnosov z ljudmi,
- občutek, da nas okolica napačno razume ali da nas ne priznava,
- ohranjanje aktivnega družabnega kroga in hkratno spopadanje z občutkom osamljenosti.
- Upoštevanje teh kazalnikov je ključnega pomena za učinkovito spopadanje s socialno izolacijo.

#### **Znaki, ki kažejo, da se nekdo tiho spopada s shemo socialne izolacije**

**Čustveni kazalniki.** Za čustvene kazalnike, ki so pogosto najznačilnejši znaki socialne izolacije, so značilni občutki osamljenosti, žalosti in včasih celo brezupa. Posamezniki s tem vzorcem se lahko počutijo osamljene in izolirane ter imajo raje osamljenost kot soočanje z pogosto izčrpavajočimi odnosi. Osamljenost ni le samota; zaznavanje razkoraka med želenimi in dejanskimi medosebnimi odnosi vodi v čustveno praznino, ki se lahko kaže kot žalost, praznina ali brezup. Te občutke pogosto spremljata preobčutljivost za odzive drugih in nagnjenost k samokritičnosti, ki se lahko razvije v jezo ali depresijo. Občutki osamljenosti so povezani z zaznanim pomanjkanjem podpore okolja, ta čustva pa lahko dodatno okrepita spremljajoča občutka tesnobe in sramu. Tako nastane začaran krog, ki ga je težko prekiniti.

Prepoznavanje teh čustvenih kazalnikov je bistveno za razumevanje in odpravljanje socialne izolacije. Čustveni svet posameznika z vzorcem socialne izolacije je lahko zelo razburkan. Na to vpliva več med seboj povezanih dejavnikov, ki lahko okrepijo občutek nepovezanosti in otežijo vzpostavljanje pomembnih odnosov.

**Vedenjski znaki.** Prisotnost vzorca socialne izolacije lahko prepoznamo tudi po vedenjskih znakih. Ti znaki pogosto vključujejo:

- izogibanje družabnim dogodkom,
- dajanje prednosti samoti,
- neudeleževanje organiziranih skupinskih dejavnosti,
- redko vključevanje v socialne interakcije,

- kazanje nezainteresiranosti za sodelovanje v skupnosti,
- spreminjanje rutine, da bi se izognili družabnim stikom,
- prikrivanje izogibanja stikov s prizadevanji, da bi bili videti privlačni ali všečni, kar je posledica strahu pred zavrnitvijo,
- izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih smo prej uživali,
- slaba skrb zase.

Takšno vedenje pogosto odraža čustveno stisko, povezano s socialno izolacijo.

Poleg tega lahko čustveni davek dolgotrajne izolacije povzroči agresijo, letargijo, izčrpanje energije v socialnem okolju in motnje spanja.

Pri starejših odraslih zmanjšanje socialne mreže ali manjše število socialnih interakcij povečuje fizično izolacijo, ki spremlja socialno izolacijo. Izogibanje socialnim stikom zaradi osamljenosti ima lahko resne posledice in vodi v depresijo in samomorilne misli.

**Kognitivni vzorci.** Kognitivni vzorci, povezani s shemo socialne izolacije, so bistveni za ohranjanje občutka odtujenosti. Posamezniki lahko doživljajo:

- Potrebo po pretvarjanju, da bi se vklopili v okolje, prikrivanje pravega jaza zaradi prepričanja, da je njihov avtentični jaz "nenavaden", ali soočanje z zavrnitvijo, kar krepi močnega notranjega kritika;
- Preokupacija s tem, da jih drugi vidijo kot breme;
- Nagnjenost k nezaupanju do drugih brez oprijemljivega razloga.

Ti vzorci prispevajo k ohranjanju občutka socialne izolacije in odtujenosti.

Občutek nepomembnosti v socialnih interakcijah in ponavljajoči se negativni odzivi zaradi občutka nepripadnosti skupini krepijo kognitivno shemo izolacije. Kljub temu da imajo socialne povezave, lahko ljudje z izolacijsko shemo sami sebe dojemajo kot izolirane zaradi pomanjkanja čustvene bližine, podpore in vztrajnega občutka, da so outsiderji.

Razumevanje teh kognitivnih vzorcev je bistveno za prepoznavanje in odpravljanje temeljnih prepričanj, ki ustvarjajo shemo izolacije. Negativno govorjenje o sebi, nezaupanje in občutek nepomembnosti lahko oblikujejo posameznikovo dožemanje lastnega družabnega sveta, zaradi česar se posameznik počuti družbeno nepovezan tudi med socialnimi interakcijami.

Vendar se lahko posamezniki z uporabo posebnih strategij naučijo obvladovati svojo shemo izolacije in jo sčasoma premagajo z ustvarjanjem zanje pomembnih socialnih povezav. Vključevanje v klube, sodelovanje na družabnih dogodkih na delovnem mestu in redno izkazovanje prijaznega vedenja so le nekatere metode, ki jih lahko uporabijo za ustvarjanje socialne vključenosti. Krepitev samozavesti s postavljanjem majhnih, dosegljivih ciljev pri vzpostavljanju družbenih stikov jim lahko prav tako pomaga zmanjšati občutek izolacije v delovnem in šolskem okolju. (Bay Area Cognitive Behavioural Therapy Center Schema, 2025).

*Z drugimi besedami, prepoznavanje simptomov socialne izolacije je bistveno za odpravljanje njenih posledic, saj so ti znaki lahko čustveni, vedenjski ali kognitivni. Posamezniki se lahko zdijo družbeno angažirani, vendar se še vedno počutijo osamljene in odtujene, s težavo vzpostavljajo globoke odnose in se borijo z občutki žalosti in samokritičnosti. Pogosti kazalniki vključujejo izogibanje družabnim dogodkom, občutek nerazumljenosti in negativna prepričanja o sebi, kar lahko še okrepi občutek osamljenosti. Vendar lahko takšni ljudje z*

ozaveščanjem in proaktivnimi ukrepi, kot so vključevanje v skupine in postavljanje majhnih dosegljivih ciljev pri vzpostavljanju družabnih odnosov, premagujejo te izzive in vzpostavljajo smiselne socialne vezi.

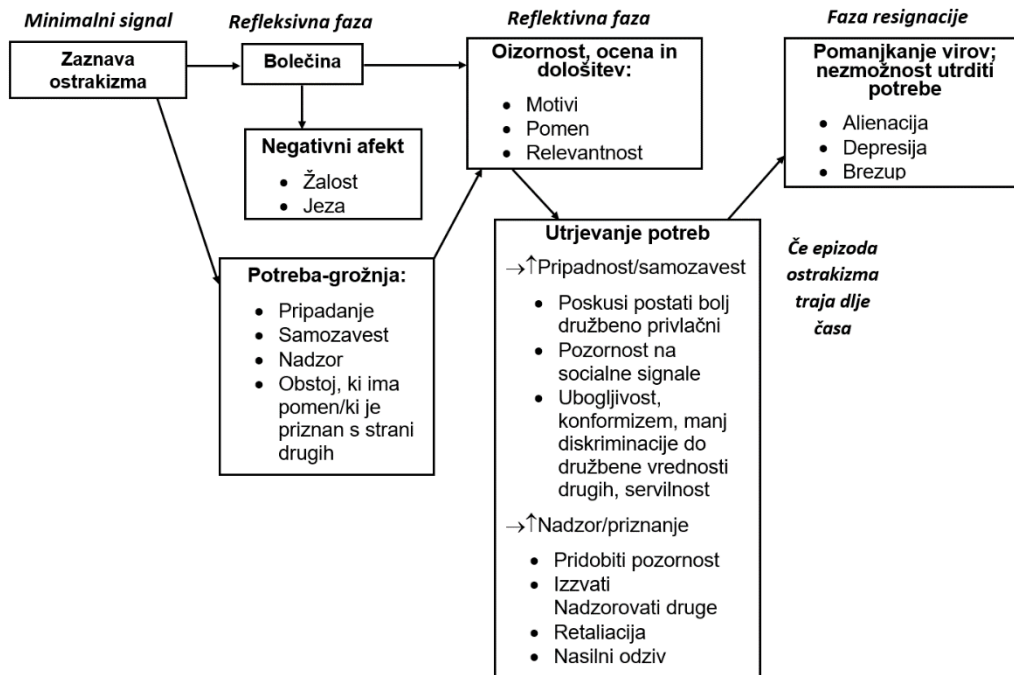
#### 1.4. Izobčenje (ostrakizem)

Izraz ostrakizem se uporablja v povezavi z zavračanjem, izključevanjem in ignoriranjem. Biti zavržen, izključen ali preprosto prezrt je boleča izkušnja. Raziskave ostrakizma so dokazale njegove močne negativne posledice (Williams, 2007), sociologi pa take izkušnje označujejo kot socialno smrt (Bauman, 1992). (Steele et al., 2014). Ostrakizem (biti prezrt in izključen) onemogoča osnovne psihološke potrebe, ki so temeljne za človekovo preživetje. Ostrakizem ima kot boleča izkušnja različne posledice za duševno zdravje ter kognitivne in vedenjske posledice. (Chen et al., 2025). Ljudje se zelo razlikujejo v svojih odzivih na to, da jih drugi ignorirajo in izključujejo (tj. na ostrakizem). Na podlagi predhodnih raziskav se odzivi na ostrakizem običajno razvrščajo v prosocialno, antisocialno in odmaknjeno vedenje. (Kip et al., 2025).

Predpostavke psihobiološkega modela se konceptualno ujemajo s predpostavkami ostrakizma kot ga razlaga Časovni model potreb in groženj pri ostrakizmu (angl. *Temporal Need-Threat Model of Ostracism*) (Williams, 2009). Model trdi, da družbeni ostrakizem ogroža temeljne človekove potrebe po pripadnosti, nadzoru, smiselnem obstoju in samospoštovanju. Akutni ostrakizem, ki je izkušnja izolacije, je boleč (Eisenberger et al., 2003) in vzbuja negativna čustva (Rudert in Greifeneder, 2016). Kronični ostrakizem, torej ponavljajoče se izkušnje ostrakizma, naj bi povzročil dolgotrajne depresivne simptome. Natančneje, kronični ostrakizem izčrpava psihološke vire, kar sčasoma privede do občutkov nemoči, odtujenosti in ničvrednosti. Psihobiološki model in model ogroženosti s časovnimi potrebami trdita, da (kronični) ostrakizem predstavlja pomemben dejavnik tveganja za razvoj depresije. Teoretični modeli tako v klinični (psihobiološki model socialne zavrnitve in depresije) kot v socialni psihologiji (Časovni model potreb in groženj pri ostrakizmu) predvidevajo, da lahko ostrakizem pospešuje razvoj depresivne simptomatike. Vendar modeli nastajanja stresa kažejo, da lahko tudi depresija spodbuja ostrakizem, saj lahko depresivne posameznike drugi obravnavajo kot obremenjujoče. (Rudert et al., 2021).

Ostrakizem pomeni družbeno izločitev, izolacijo in izgubo; odzivi se spreminjajo skozi čas. Že dvominutne epizode izobčenja povzročijo fiziološko bolečino, ogroženost zaradi potreb in čustveno stisko, čemur sledijo kognitivni, čustveni, motivacijski in vedenjski odzivi, ki bodisi povečajo verjetnost poznejše vključitve (za ceno pretirane družbene prilagodljivosti) bodisi zagotovijo nadaljnje izobčenje na podlagi agresije ali osamljenosti. Dolgotrajnejši ostrakizem vodi v resignacijo, ki jo spremljajo odtujenost, depresija, nemoč in občutek, da nismo vredni pozornosti drugih. (Williams in Nida, 2022).

Časovni model potreb in groženj, ki ga je predlagal Williams, je služil kot teoretični okvir za večino raziskav o ostrakizmu (glej sliko 1). Model predvideva, da se človek na ostrakizem odzove v treh fazah: takojšnja, refleksivna faza, faza spoprijemanja ali refleksije ter dolgoročna faza resignacije. (Williams in Nida, 2022).



Slika 1. Časovni model potreb in groženj pri oskrakizmu (Williams in Nida, 2022)

Z drugimi besedami, ostrakizem, ki vključuje občutek zavrnitve in izključenosti, ima lahko za posameznike hude čustvene in psihološke posledice. Ta boleča izkušnja ogroža temeljne človekove potrebe, kar vodi do negativnih odzivov, ki se lahko kažejo kot socialni umik ali agresivno vedenje. Kronični ostrakizem lahko prispeva k dolgotrajni depresiji in občutkom ničvrednosti, saj ustvarja krog izolacije in čustvene stiske, ki lahko sčasoma bistveno vpliva na duševno zdravje.

## 1.5. Razlikovanje med socialno izolacijo in socialno smrtjo

Številni socialno izolirani ljudje ne kličejo glasno na pomoč. Preprosto se umaknejo iz zanje pomembnih socialnih interakcij in odnosov, kar jih vodi v občutek izolacije. Raziskave (Baumeister in Leary, 1995) kažejo, da je potreba po pripadnosti temeljna človeška potreba. Občutek izključenosti pri ljudeh sproži ista področja možganov, ki so povezana s fizično bolečino. Kronična socialna izolacija (Cacioppo in Cacioppo, 2014) lahko privede do depresije, tesnobe in celo zgodnje umrljivosti. S tem, ko socialne izolacije in socialne smrti ne prepoznamo, omogočamo, da se njeni uničujoči učinki tiho širijo.

Socialna smrt in socialna izolacija sta dva različna, vendar povezana družbena pojava, ki na različne načine vplivata na posameznikov občutek pripadnosti, identiteto in dobro počutje. Razumevanje razlike med socialno smrtjo in socialno izolacijo je pomembno za prepoznavanje učinkov izključenosti in nepovezanosti na posameznike. Socializacija je

temeljni del človekovega obstoja, saj oblikuje našo identiteto, gradi odnose in prispeva k dobremu počutju. Ko izgubimo socialne vezi, bodisi zaradi izolacije bodisi zaradi skrajnejših oblik izključenosti, so lahko posledice hude. Kralova (2015) poudarja, da socialna smrt nastopi, ko družba, zaradi skrajnega zanemarjanja, marginalizacije ali institucionalizacije, preneha priznavati identiteto osebe. Ta koncept je še posebej pomemben v kontekstih, kot so oskrba starejših, zapor ali izključenost, povezana s stigmatizacijo, ko sta posameznikom odvzeta družbena identiteta in priznavanje.

Po drugi strani pa Cacioppo in Cacioppo (2018) pojasnujeta, da se socialna izolacija nanaša na odsotnost socialnih interakcij in osebno pomembnih povezav, kar lahko vodi v čustvene stiske, osamljenost in negativne zdravstvene posledice. Za razliko od socialne smrti izolacija ne vključuje nujno družbene zavrnitve, vendar lahko kljub temu povzroči globoke psihološke in fiziološke posledice. Preglednica 1 pojasnjuje glavne razlike med socialno izolacijo in socialno smrtjo ter ju hkrati primerja z introvertiranostjo. Ta primerjava poudarja, da sta socialna izolacija in socialna smrt škodljivi stanji nepovezanosti ali izključenosti, introvertiranost pa je preprosto osebna lastnost, ki sama po sebi ne povzroča negativnih družbenih posledic. Pomembno se je zavedati, da imajo introvertirane osebe lahko raje samoto ali selektivno druženje, ne da bi doživljale občutke osamljenosti ali izključenosti (Cain, 2012).

Tabela 1: Socialna izolacija nasproti socialni smrti nasproti introvertiranosti (Cain, 2012; Cacioppo, et al, 2018; Kralova, 2015)

	SOCIALNA IZOLACIJA	SOCIALNA SMRT	INTROVERTIRANOST
<b>Opredelitev</b>	Položaj, v katerem posameznik nima socialnih vezi ali pomembnih interakcij.	Stanje, v katerem družba šteje osebo za mrtvo zaradi izključenosti, zanemarjanja ali razčlovečenja.	Osebnostna značilnost, za katero je značilno, da daje prednost samoti ali selektivni družabnosti, ne da bi nujno doživljala osamljenost ali izključenost.
<b>Vzroki</b>	Fizična ločitev, pomanjkanje komunikacije, prostovoljni ali neprostovoljni umik iz socialnih omrežij.	Stigmatizacija, institucionalizacija, skrajna marginalizacija, izguba družbene identitete.	Naravni temperament, osebne preference, občutljivost na pretirano stimulacijo ali potreba po globljih in ne pogostih interakcijah.
<b>Učinek</b>	Občutki osamljenosti, depresije in nepovezanosti.	Izguba priznanja, dostojanstva in identitete v družbi.	Lahko se napačno razume kot socialni umik, vendar sam po sebi ne povzroča stiske ali negativnih posledic.

	SOCIALNA IZOLACIJA	SOCIALNA SMRT	INTROVERTIRANOST
Primeri	Oseba, ki živi sama, brez močnih socialnih vezi, posamezniki, ki so v dolgotrajni karanteni.	Starejše osebe v domovih za ostarele brez obiskovalcev, zaporniki v samici ali ljudje, ki so izobčeni zaradi hude stigme.	Nekdo, ki rad preživlja čas sam, ima raje manjša srečanja kot velike množice ali pa mu uspeva v samostojnem delovnem okolju.
Obratnost	To lahko ublažite s ponovnim vzpostavljanjem stikov s socialnimi omrežji in iskanjem podpore.	Pogosto je težko spremeniti stanje, ko oseba velja za družbeno "mrtvo".	To ni nekaj, kar bi bilo treba "obrniti"; introvertirani lahko prilagodijo svoje družbene interakcije glede na osebno udobje in potrebe.

Bistveno je prepoznati razliko med tema dvema škodljivima pojmomoma:

- Obravnava socialne smrti vključuje ponovno vzpostavitev socialne identitete posameznika in njegovo vključitev v socialne interakcije. To je mogoče doseči s priznavanjem njihove osebnosti, vključevanjem v procese odločanja in spodbujanjem smiselnega udejstvovanja (Borgstrom, 2017);
- Nasprotno pa se zmanjševanje socialne izolacije osredotoča na krepitev socialnih povezav s programi v skupnosti, podpornimi skupinami in tehnologijami, ki olajšajo komunikacijo, s čimer se izboljšajo rezultati na področju duševnega in telesnega zdravja (National Institute on Aging, 2023).

Če znamo prepoznati znake socialne izolacije in smrti, lahko preprečimo nadaljnje slabšanje posameznikovega počutja. Zaradi kazalnikov, kot so izogibanje družabnim stikom, odsotnost od vsakodnevnih dejavnosti, poslabšanje zdravja in samopomilovanje, so potrebni proaktivni ukrepi za spodbujanje vključevanja in podpore (Healthline, 2023).

Eden največjih izzivov pri reševanju socialne izolacije in smrti je, da prizadete osebe le redko prosijo za pomoč, čeprav to lahko negativno vpliva na njihovo duševno, čustveno in telesno počutje. Opozorilni znaki so pogosto neopazni in jih je enostavno spregledati. Ti znaki vključujejo:

- **Izogibanje socialnim interakcijam.** Oseba, ki doživlja socialno izolacijo ali smrt, se lahko umakne od prijateljev, družine ali sodelavcev, zavrača vabila ali se izogiba pogovorom. To je še posebej očitno pri starejših osebah v domovih za ostarele, osebah, ki se soočajo z brezdomstvom, ali osebah s stigmatizirano identiteto (Králová, 2015);
- **Kazanje znakov nezavzetosti.** Manjša udeležba pri šolskih aktivnostih, na delovnem mestu ali pri dejavnostih v skupnosti lahko kaže na globlji občutek odtujenosti. Tisti, ki se počutijo socialno mrtvi, pogosto izgubijo motivacijo za udejstvovanje, ker se počutijo nevidni ali necenjeni v družbi (Králová, 2015);

- **Poslabšanje duševnega in telesnega zdravja.** Raziskave kažejo, da socialna izolacija povečuje tveganje za depresijo, anksioznost, upad kognitivnih sposobnosti in bolezni srca in ožilja (Cacioppo in Cacioppo, 2018). Ljudje, ki trpijo zaradi socialne smrti, lahko doživijo še večja zdravstvena tveganja, saj njihova izključenost iz družbe pogosto povzroči zanemarjanje zdravstvenih in podpornih storitev;
- **Uporaba samopomilovalnega jezika ali izkazovanje skrajne samozadostnosti.** Nekateri posamezniki imajo negativne predstave o sebi, saj menijo, da niso vredni pomoči ali povezanosti. Drugi lahko razvijejo pretirano zanašanje nase, da bi se izognili bolečini zaradi zavrnitve, s čimer krepijo svojo izključenost iz družbe (Králová, 2015; Cacioppo in Cacioppo, 2018).

Na delovnem mestu obstajajo naslednji jasni znaki, da je zaposleni morda socialno izoliran (Jenkins, n.d.):

- 1) **Površno delo.** Opazno slabša kakovost dela, več napak ali zamujeni roki so lahko znak, da se zaposleni spopada z osamljenostjo;
- 2) **Pomanjkanje učenja in razvoja.** Nezainteresiranost za priložnosti za osebno ali poklicno rast je lahko znak za izolacijo;
- 3) **Sprememba rutine.** Spremembe delovnih navad, kot so pozni prihodi ali zgodnji odhodi, lahko kažejo na nezavzetost;
- 4) **Prenehajte podajanja lastnih mnenj.** Če prej aktiven udeleženec na sestankih ali razpravah molči, je to lahko znak umika;
- 5) **Neudeležba na družabnih srečanjih:** Izogibanje skupinskimi dogodkom ali neformalnim srečanjem lahko kaže na občutek osamljenosti;
- 6) **Negativna naravnost.** Pesimizem ali povečana razdražljivost sta lahko povezana z osamljenostjo;
- 7) **Fizični simptomi.** Pritožbe glede zdravstvenih težav, kot so glavoboli ali utrujenost, so lahko včasih povezane s čustvenim počutjem;
- 8) **Manj sodelovanja.** Izogibanje skupinskemu delu ali dajanje prednosti delate samostojnemu delu lahko kaže na občutek izoliranosti;
- 9) **Zmanjšana produktivnost.** Manjša produktivnost ali učinkovitost je lahko znak osamljenosti;
- 10) **Umik iz odločanja.** Odpor do sodelovanja pri odločitvah ali izmenjavi mnenj lahko odraža občutek nepovezanosti.

Jenkins poudarja, da so ti znaki lahko neopazni, zato je ključnega pomena, da so vodje in sodelavci pozorni in proaktivni pri njihovem obravnavanju ter s tem pri spodbujanju bolj povezanega in podpornega delovnega okolja.

Socialna izoliranost in osamljenost sta ključni vprašanji javnega zdravja, ki ju priznava Svetovna zdravstvena organizacija, saj vplivata na posameznike v vseh starostnih skupinah, pri čemer so nekatere skupine prebivalstva še posebej ogrožene. Med ranljivimi skupinami so mladostniki, ki se lahko zaradi ustrahovanja in vplivov družbenih medijev soočajo s socialno izolacijo, starejši odrasli, ki se pogosto soočajo z izolacijo zaradi poslabšanja zdravja in izgube bližnjih, ter osebe s kroničnimi zdravstvenimi težavami ali senzoričnimi okvarami, ki lahko omejujejo socialne stike. Poleg tega so rasne in etnične manjšine, LGBTQ+ posamezniki, moški, brezdomci in osebe z nizkim socialno-ekonomskim statusom bolj izpostavljeni socialni izolaciji. Prepoznavanje teh ogroženih skupin in izzivov s katerimi se srečujejo je ključnega

pomena za razvoj učinkovitih ukrepov za ublažitev negativnih učinkov socialne izolacije na duševno in telesno zdravje.

*Z drugimi besedami, mnogi ljudje, ki se soočajo s socialno izolacijo, ostanejo neopaženi, saj se umaknejo iz za njih pomembnih odnosov, kar privede do občutka osamljenosti. Raziskave kažejo, da je potreba po pripadnosti temeljno človeško gonilo, kronična socialna izolacija pa lahko povzroči resne težave z duševnim zdravjem. Medtem ko socialna izolacija vključuje pomanjkanje stikov, se socialna smrt pojavi, ko družba osebe ne prepozna več zaradi skrajnega zanemarjanja ali izključevanja. Razumevanje teh razlik je ključnega pomena, saj lahko ti pojavi resno vplivajo na posameznikovo identiteto in dobro počutje. Prepoznavanje znakov socialne izolacije, kot sta izogibanje družbenim stikom in izključenost, je bistveno za preprečevanje nadaljnega poslabševanja duševnega in čustvenega zdravja.*

## 2. Razumevanje razvoja poti socialne prikrajšanosti

V tem poglavju obravnavamo potek razvoja socialne izolacije in prikrajšanosti ter njen vpliv na duševno zdravje in vedenje ljudi. Različni dejavniki, kot so pomanjkanje osebno pomembnih stikov, dolgotrajna osamljenost ali izkušnja zavrnitve, lahko privedejo do socialne prikrajšanosti. Na primer, v šoli se lahko učenec počuti zapostavljenega s strani vrstnikov, od učiteljev dobi malo podpore ali pa se sooča z ustrahovanjem. Zaposleni so lahko spregledani pri projektih ali izključeni iz skupinskih dogodkov na delovnem mestu. Razumevanje teh razvojnih poti je za izobraževalce in delodajalce bistvenega pomena, saj lahko s preprostimi ukrepi in politikami ustvarijo bolj vključujoča in podporna okolja, ki izboljšujejo počutje, uspešnost in samospoštovanje.

### 2.1. Pomen navezanosti v človekovem razvoju

Ljudje v fizičnem ali čustvenem smislu nikoli niso bili in ne bodo mogli biti popolnoma neodvisni in samozadostni. Ljudje obstajajo izključno prek odnosov z drugimi ljudmi in zaradi njih (npr. dojenček je skoraj popolnoma odvisen od osebe, ki skrbi zanj). Številni misleci in raziskovalci (Pierre Bourdieu, Martin Buber, John Bowlby, Erik Erikson, George Herbert Mead, Jean Baker Miller) so poudarili, da se ljudje razvijajo predvsem prek odnosov z drugimi ljudmi in ne prek svojih individualnih dosežkov.

Pregled literature kaže, da imajo otroci, ki so vzpostavili varno navezanost z vsaj enim odraslim zaradi tega pomembne koristi v odraslem življenju (Howes et al., 1998). Znanstvena podlaga teorije navezanosti izhaja iz dela angleškega psihiatra Johna Bowlbyja (Bretherton, 2013), ki je delal z otroki s čustvenimi težavami, pozneje pa jo je obogatilo raziskovalno delo Mary Ainsworth (1978).

Pojem "navezanosti" je opredeljen kot intenziven čustveni odnos med dojenčkom in primarnim skrbnikom. Gre za trajno čustveno povezavo, ki povzroča željo po stalni komunikaciji med vpletenima osebama in tudi nelagodje ob ločitvi (dojenček izraža nelagodje, ko skrbnik odide) (Bowlby, 2008). Razvoj tesnih čustvenih vezi z osebo, ki skrbi za otroka, dojenčkom omogoča, da si ustvarijo varno podlago za raziskovanje sveta okoli sebe. Po drugi

strani pa dojenčkom pomaga, da postopoma začnejo razumevati potrebe in občutke drugih ljudi ter jih razlikujejo od svojih lastnih potreb/občutkov. Kakovost in vrsta "navezanosti" je bila prepoznana kot osrednji element pri razvoju osebnosti (Bowlby, 2008).

Tako otroci začnejo oblikovati svojo lastno psihološko-duhovno podobo o sebi in drugih. Ta lastni pogled na svet se z odraščanjem širi in ga osebe same ponovno preučujejo, kar na koncu privede do nekakšne notranje duševne organizacije (Ainsworth, 2015). Za nemoten psihosocialni razvoj otroka je vloga skrbnika še posebej pomembna. Natančneje, referenčna/pripadajoča oseba mora opravljati zahtevno vlogo, v skladu s katero mora - poleg razumevanja in ustreznega razlaganja otrokovih čustev - enako ustrezno prepoznati in uravnavati tudi svoja lastna čustva.

Bessel van der Kolk (2005) navaja, da je "glavna naloga" staršev pomagati otrokom, da se naučijo obvladovati svojo napetost. Ponavljajoči se cikli čustvenih pretresov, ki jim sledi sprostitvev po skrbnikovem pomirjujočem posredovanju, so osnova za razvoj občutka zaupanja in varnosti. Sčasoma otrok to souravnavanje ponotranji kot pričakovanje pomirjujočega odziva, ki je podlaga za učenje samouravnavanja.

Rezultati različnih študij kažejo, da ima stil navezanosti, ki ga otroci razvijejo s svojimi skrbniki, dolgoročne posledice v njihovem nadaljnjem življenju, saj je povezan z oblikovanjem njihove osebnosti, organizacijo njihovega vedenja in razvojem tesnih/medosebnih odnosov (Sheinbaum et al., 2015, Widom et al., 2018, Kafetsios, 2004).

Pri preučevanju razmer, v katerih se (starševsko) okolje ne more odzvati ali se sistematično ne odziva na to, kar Jeffrey Young (1990) opisuje kot **otrokove temeljne čustvene potrebe**, je bilo ugotovljeno, da se v takem primeru razvijejo stabilni vzorci, ki jih sestavljajo spomini, čustva in misli o sebi in odnosih z drugimi, ki so močno nefunkcionalni.

Čeprav ima večina prepričanj omejen vpliv na naše vsakdanje življenje, nekatera vplivajo na naše vsakodnevno delovanje, vključno s tem, kako gledamo nase in kako sodelujemo z drugimi. Ta temeljna prepričanja oziroma sheme se razvijejo v zgodnjem otroštvu. Nastajajo predvsem v odnosih z našimi primarnimi skrbniki. Če smo imeli negotov odnos s svojim primarnim skrbnikom ali skrbniki ali če so bile informacije, na katerih smo utemeljili svoja prepričanja, netočne, lahko razvijemo omejujoča ali nekoristna prepričanja. Te vrste negativnih prepričanj se imenujejo **zgodnje maladaptivne sheme**, ki so bile podrobno predstavljene v prejšnjem poglavju (Attachment project, 2025).

**Izvor zgodnjih maladaptivnih shem.** Raziskave LeDoux (1998) o možganskih sistemih, ki so povezani s pogojevanjem strahu in travmo, nakazujejo na model za biološke temelje shem. Zgodnje maladaptivne sheme so posledica neizpoljenih temeljnih čustvenih potreb. Njihov glavni izvor so negativne izkušnje iz otroštva, pri njihovem razvoju pa imajo vlogo tudi drugi dejavniki, kot so čustveni temperament in kulturni vplivi.

Na podlagi hipoteze o diferencialni dovzetnosti, ki jo je postavil Belsky (2007), naj bi zgodnje maladaptivne sheme nastale zaradi interakcije med otrokovim temperamentom in neizpoljenimi čustvenimi potrebami v njegovem zgodnjem okolju. Na splošno so te sheme običajno posledica neizpoljenih temeljnih čustvenih potreb v otroštvu ali mladostništvu, ki so pogosto povezane s ponavljajočimi se toksičnimi izkušnjami in ne s posameznimi dogodki. Otrokov temperament in osebnostne lastnosti imajo pomembno vlogo pri njegovi ranljivosti za razvoj zgodnjih maladaptivnih shem, saj vplivajo na to, kako dojema in se odziva na okolje in družbene okoliščine.

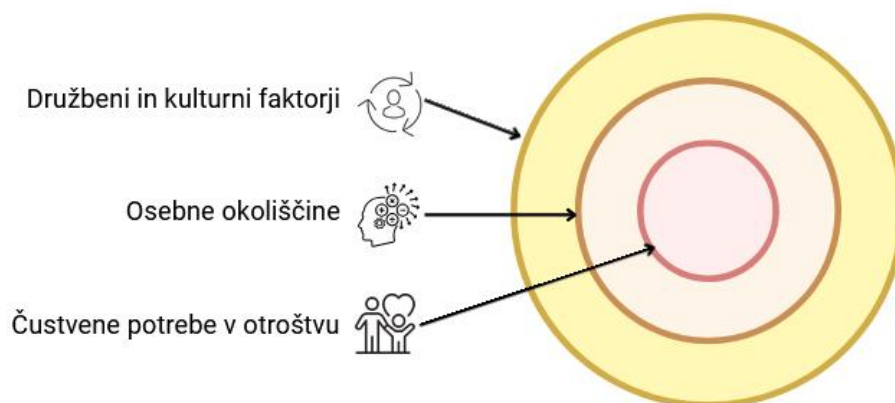
Z drugimi besedami, ljudje smo po naravi odvisni od svojih odnosov, varne navezanosti, ki se oblikujejo v otroštvu, pa so ključnega pomena za zdrav razvoj. Raziskave poudarjajo, da močne čustvene vezi z skrbniki zagotavljajo osnovo za raziskovanje sveta ter razumevanje lastnih čustev in čustev drugih. Narava teh navezanosti lahko pomembno vpliva na posameznikovo osebnost in socialne odnose pozneje v življenju. Poleg tega lahko negotovi ali negativni odnosi privedejo do disfunkcionalnih prepričanj, znanih kot zgodnje maladaptivne sheme, ki vplivajo na to, kako posameznik dojema samega sebe in sodeluje z drugimi vse življenje.

## 2.2 Raziskovanje razvojnih poti socialne prikrajšanosti

Ljudje smo se razvili tako, da smo zaradi preživetja del plemena. Zato imamo vsi prirojeno potrebo po pripadnosti. Kadar nam primanjkuje občutka povezanosti, občutimo osamljenost - naše telo nam sporoča, da za uspeh potrebujemo socialno interakcijo.

Večina maladaptivnih shem se razvije v otroštvu in se v določenih okoliščinah aktivira v poznejšem življenju. To velja tudi za shemo čustvene deprivacije, ki izvira iz doslednega zanemarjanja čustvenih potreb v otroštvu. To vodi v temeljna prepričanja, ki negativno vplivajo na čustveno zdravje in vedenje, vključno s težavami pri izražanju čustev, občutki nepovezanosti in iskanjem čustveno nedostopnih partnerjev. Po drugi strani pa shema socialne izolacije izhaja iz negativnih izkušenj iz otroštva in družinske dinamike, ki vzbujajo občutek nepripadnosti, na kar dodatno vplivajo mladostništvo in družbeni dejavniki, kar lahko privede do vseživljenjskih težav pri oblikovanju globokih vezi.

V prejšnjem poglavju smo obširno analizirali vire socialne izolacije (glej socialno izolacijo). V naslednjem poglavju bodo skozi prizmo čustvenih potreb v otroštvu, osebnih okoliščin in čustvenega temperamenta ter drugih družbenih in kulturnih vplivov predstavili različni načini razvoja socialne prikrajšanosti in njihove povezave z nastankom sheme socialne izolacije.



## Slika 2. Pot razvoja socialne prikrajšanosti

**Čustvene potrebe v otroštvu.** Na splošno se shema socialne izolacije razvije v otroštvu, ko se primarni skrbnik ne prilagodi otrokovim čustvenim potrebam. To se lahko zgodi nenamerno, če skrbnik napačno interpretira ali spregleda otrokove namige po pozornosti in podpori. Vendar lahko k razvoju sheme socialne izolacije prispevajo tudi drugi dejavniki. Skrbnik lahko na primer z otrokom ravna drugače kot s sorojenci ali mu sporoča, da je sprejemanje pogojeno z določenim vedenjem. Takšni vzorci pogosto izhajajo iz skrbnikovih lastnih omejitev - npr. zaradi duševne bolezni, preteklih izkušenj ali nerazrešenih maladaptivnih shem -, ki zmanjšujejo njegovo sposobnost zagotavljanja čustvene podpore, ki jo otrok potrebuje.

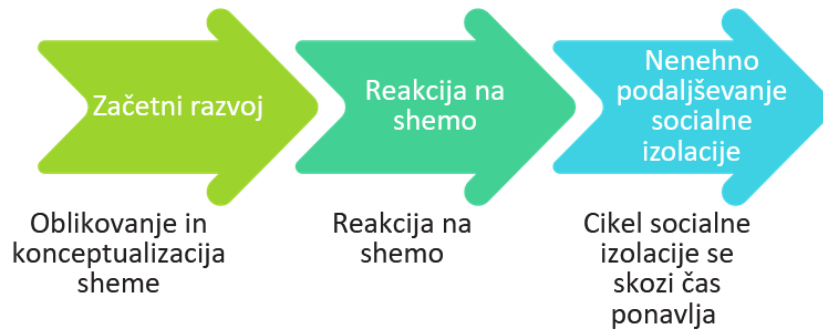
**Osebne okoliščine.** Ta shema se lahko razvije tudi zaradi otrokovih osebnih okoliščin. Tudi če te okoliščine niso bile odkrito negativne, so lahko prispevale k občutkom drugačnosti ali ločenosti od drugih. Otrok je to lahko doživljal zaradi dejavnikov, kot so invalidnost, spolna usmerjenost, inteligenca ali telesni videz. Poleg tega so lahko interakcije zunaj doma okrepile te občutke - zlasti če se je otrok soočal z *ustrahovanjem ali izključevanjem*, na primer zaradi izjemne inteligence ali nekonvencionalnega videza.

**Drugi družbeni in kulturni dejavniki.** Ti so običajno prisotni, kadar otrok odrašča v socialno izolirani družini ali se na kakršen koli način razlikuje od ustaljenih norm - npr. zaradi družinskega okolja, verskih prepričanj ali finančnega stanja. Poleg tega se lahko ta shema razvije preprosto zaradi *pomanjkanja priložnosti za vzpostavljanje tesnih vezi*. Če se je na primer otrokova družina pogosto selila, otrok morda ni uspel vzpostaviti trajnih prijateljstev in razviti občutka pripadnosti skupnosti.

*Z drugimi besedami, ljudje imamo naravno potrebo po pripadnosti skupini za preživetje, brez te povezave pa se lahko počutimo osamljene. Maladaptivne sheme, kot je shema čustvene deprivacije, se pogosto oblikujejo v otroštvu zaradi zanemarjanja čustvenih potreb, kar kasneje v življenju povzroči težave pri izražanju čustev in oblikovanju zdravih odnosov. Podobno se shema socialne izolacije razvije, kadar skrbniki ne zadovoljijo otrokovih čustvenih potreb ali kadar se otrok zaradi različnih razlogov počuti drugačnega ali izključenega. Dejavniki, kot so osebne okoliščine, družbene norme in družinska dinamika, lahko še dodatno prispevajo k tem občutkom, zaradi česar posamezniki v starosti težko ustvarjajo zanje pomembne vezi.*

### 2.3. Shema cikla socialne izolacije

V Psychology Center Blossom (2025) opisujejo cikel sheme socialne izolacije in predlaga tri faze razvoja.



Slika 3. Shema cikla socialne izolacije

Razumevanje teh elementov lahko omogoči vpogled v zapleteno dinamiko socialne izolacije in dejavnike, ki k njej prispevajo.

#### **Prva faza - začetni razvoj**

Ta faza je lahko bistveno odvisna od naslednjih negativnih pogojev:

**Diskriminacija:** Občutek drugačnosti in diskriminacije lahko izvirata iz družinskega okolja, ki se opazno razlikuje od drugih. Ta drugačnost je lahko posledica dejavnikov, kot so etnična pripadnost, vera ali finančni položaj, kar v letih odraščanja vodi v občutek odtujenosti.

**Premestitev:** Pogoste selitve v otroštvu lahko ovirajo razvoj globokih prijateljstev in vezi. Ta nestabilnost lahko povzroči težave pri oblikovanju trajnih odnosov v odrasli dobi, saj lahko posameznik težko zaupa drugim ali se z njimi povezuje.

**Nepravičnost:** Občutek, da ga starši v primerjavi z brati in sestrami drugače obravnavani, lahko pri otroku okrepi občutek, da je "črna ovca" v družini. Ta zaznana nepravičnost lahko povzroči občutek osamljenosti in nezadostnosti.

**Travma:** Izkušnje ustrahovanja ali zlorabe lahko pomembno vplivajo na človekovo samopodobo in družbene odnose. Travma, povezana s temi izkušnjami, lahko okrepi občutek drugačnosti in poveča socialno izolacijo.



Slika 4. Dejavniki, ki prispevajo k socialni izolaciji

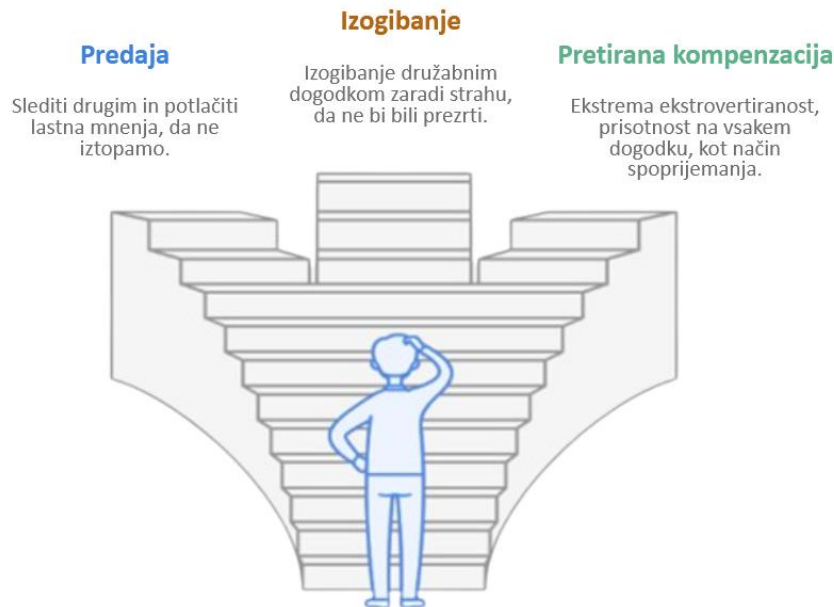
#### Druga faza - odziv na shemo

Osebe se lahko na zgoraj navedene razmere odzovejo na več načinov:

**Predaja:** Lahko odločijo, da bodo sledili drugim in zatrli svoje mnenje, da bi se prilagodili. Takšna predaja lahko vodi v izgubo identitete in nadaljnjo izolacijo.

**Izogibanje:** Pogosta reakcija je, da se zaradi strahu, da bi bili zapostavljeni, popolnoma izogibamo družabnim dogodkom. Takšno izogibanje lahko ustvari začaran krog, v katerem posameznik zamuja priložnosti za navezovanje stikov.

**Prekomerno kompenziranje:** Nekateri se lahko odzovejo tako, da postanejo izjemno ekstrovertirani, se udeležijo vsakega družabnega dogodka ali pa kot mehanizem za spoprijemanje uživajo substance. Ta pretirana kompenzacija lahko prikrije osnovne občutke negotovosti in izoliranosti.



Slika 5. Kako naj se odzovemo na družbeni pritisk?

### Tretja faza - ohranjanje sheme socialne izolacije

Ta faza opisuje postopek vzpostavitve sheme socialne izolacije.

Shema socialne izolacije se lahko vzpostavi, če se oseba na primer izogne udeležbi na družabnem dogodku zaradi strahu, da bo zapostavljena. Ta odsotnost lahko okrepi njeno prepričanje, da je vedno izključena, saj drugi nimajo priložnosti, da bi jo bolje spoznali. Posledično se oseba še naprej boji družabnih situacij in se jim raje izogiba, kar ohranja krog socialne izolacije.

*Z drugimi besedami, cikel sheme socialne izolacije je sestavljen iz treh ključnih faz, ki pojasnjujejo, kako se razvija in nadaljuje skozi čas. Na začetku lahko negativne izkušnje, kot so diskriminacija, pogoste selitve, nepravilno obravnavanje v družini in travma, ustvarijo občutek odtujenosti in izolacije. Kot odziv se lahko ljudje odrečejo svoji identiteti, se izogibajo družabnim situacijam ali se prekomerno kompenzirajo tako, da postanejo pretirano družabni, kar pa ne razreši njihovih temeljnih občutkov negotovosti. Nazadnje lahko ta dejanja okrepijo prepričanje, da bodo vedno izključeni, kar vodi v neprekinjen krog socialne izolacije*

## 2.4. Življenjske izkušnje: primeri razvojnih poti za nastanek socialne prikrajšanosti

### Zgodba o Joani, ki je želela pripadati



*Joana je bila 15-letna srednješolka, ki si je obupno želela občutiti, da nekam pripada. Ko je pri desetih letih prvič prišla v državo gostiteljico, je bila navdušena nad možnostmi, ki jih ponuja šola. Vendar je bila Joana nenehno izključena od svojih vrstnikov. Poskušala se je vklopiti v različne skupine, kot sta pevski zbor in gledališki klub, v upanju, da bo našla prostor, kjer se bo lahko povezala z drugimi.*

*Vendar pa je bila ne glede na to, kako zelo se je trudila, pogosto izpuščena iz skupinskih dejavnosti. Nihče je ni povabil na družabna srečanja ali celo potrdil njene prisotnosti v teh prostorih, zato se je vsak dan počutila bolj izolirano. Joanini sošolci so se včasih norčevali iz njenega naglasa in načina govora, zaradi česar se je počutila še bolj drugačno. Ker prihaja iz migrantskega okolja, je občutila, da jo obravnavajo kot tujca - nekoga, ki je drugačen od njih. Učitelji, ki so bili zaposleni z drugimi obveznostmi, so spregledali njene težave. Opazili so jezikovne ovire, ki so ji oteževale učenje, in niso prepoznali, kako trdo se je Joana trudila, da bi dosegla svoje učne cilje. Pomanjkanje podpore je le še poglobilo njen občutek neustreznosti, zaradi česar se je spraševala, ali bo sploh kdaj našla svoje mesto. Joanini starša, ki sta se prav tako soočala z jezikovnimi ovirami, nista mogli nuditi pomoči, ki jo je potrebovala pri šolskem delu in družabnih stikih. Imela sta malo stikov z lokalno skupnostjo in Joana je pogosto čutila težo njunih težav. Sčasoma je Joana te izkušnje ponotranjila in njen občutek socialne prikrajšanosti se je še povečal.*

*Njen učni uspeh je začel upadati, še bolj se je oddaljila od sošolcev, saj je menila, da ji preprosto ni namenjeno pripadati mednje. Izolacija, ki jo je čutila, ni bila več le zunanja, ampak je postala del njene identitete. Ko se je v Joani utrdilo prepričanje, da ne spada mednje, si je vedno težje predstavljala prihodnost, v kateri bi se počutila sprejeto in cenjeno. Vzorec socialne izolacije, ki ga je razvila, je začel oblikovati njeno mnenje o sebi in njenem mestu v svetu.*

### Skrita sporočila: Markova zgodba



*Mark je že več let predan sodelavec v odvetniški pisarni, vendar se kljub svojim kvalifikacijam in trdemu delu pogosto počuti spregledanega in izključenega s strani sodelavcev. Redko dobi vabila na družabne dogodke ali dejavnosti za krepitev timskega duha,*

kar še pogloblja njegov občutek, da je outsider. Njegov vodja oddelka, ki pogosto hvali druge zaposlene, le redko prizna Markove prispevke, zaradi česar se počuti podcenjenega.

Mark je edini odkrito homoseksualen moški v svoji ekipi, ki jo sestavljajo pretežno heteroseksualni moški. Pogosto začuti prikrite homofobne šale in subtilne namige glede svoje spolne usmerjenosti, kar ga na delovnem mestu še dodatno izolira. Te negativne izkušnje prispevajo k Markovemu vse večjemu občutku nepovezanosti, povečujejo njegovo tesnobo in utrjujejo prepričanje, da ne pripada ekipi. Ob posebej stresnih dnevih, ko občutek "nepripadnosti" postane premočen, Mark začne pozabljati stvari in delati napake na delovnem mestu.

To pa vodi v telesne bolezni, saj se stres kaže v njegovem telesu. Pred kratkim je vodjo kadrovske službe v podjetju zamenjala ženska, ki se zavzema za izboljšanje vzdušja v ekipi in izvajanje aktivnosti za vključevanje, pa tudi za reševanje nadlegovanja in izgorelosti. Zato je bil Mark povabljen na več skupinskih srečanj, na katerih bodo obravnavali ta vprašanja. Vendar se Mark obupno poskuša izogniti tem sestankom in se pogosto izgovarja, da se jih ne bi rabil udeležiti. Njegov občutek izoliranosti je tako močan, da se počuti neprijetno celo v okoljih, ki naj bi spodbujala vključenost.

Nenehna izolacija je sčasoma močno vplivala na Markovo delovno uspešnost in duševno zdravje, zaradi česar ni več vedel, kako naj izpolni pričakovanja delovnega mesta.

## 2.5. Obvladovanje socialne izolacije na delovnem mestu

Raziskave vse bolj kažejo, da lahko socialna izolacija in prikrajšanost sprožita kognitivne spremembe, čustvene pretrese in nezdrave mehanizme spoprijemanja, kar vodi v povečan stres, težave z duševnim zdravjem in tvegano vedenje. Ta krog ohranja nadaljnjo socialno izključenost, sčasoma pa še poslabša psihološko stisko in negativne vedenjske odzive (Delgado, 2023).

Ta pojavov v delovnem okolju je posledica povezave med izkušnjami na delovnem mestu in shemami, predvsem zaradi podobnosti med družinskim in delovnim okoljem. Raziskovalci tudi menijo, da so vodje zaradi svoje avtoritete podobni staršem, medtem ko sodelavci delujejo podobno kot sorojenci v družinskem sistemu (Bamber in ve McMahon, 2008). Ta vzporednost nakazuje, da se lahko izzivi s starši in sorojenci na podoben način kažejo pri vodjih in sodelavcih na delovnem mestu.

Pascoe (2024) trdi, da "te sheme oblikujejo naš pogled na sebe, druge in svet. Čeprav so se prvotno razvile kot mehanizmi za spoprijemanje, ki nas ščitijo pred čustveno bolečino, lahko v odrasli dobi postanejo ovire, zlasti na delovnem mestu. Če se z njimi ne ukvarjamo, lahko prispevajo k stresu in izgorelosti, hkrati pa predstavljajo tudi dragocene priložnosti za osebno rast in razumevanje". Na podlagi te perspektive vsaka shema ponuja vpogled v naše ranljivosti in nam pomaga prepoznati nekoristne vedenjske vzorce. S prepoznavanjem teh nagnjenj lahko izboljšamo samozavedanje, okrepimo odnose na delovnem mestu in zmanjšamo tveganje za izgorelost.

Učinkovito reševanje maladaptivnih shem zahteva **zavedanje, empatijo, osebno rast - pa tudi podporo okolja**. Tako zaposlenim kot vodjem lahko koristi, če prepoznajo te vzorce na delovnem mestu in sprejmejo proaktivne ukrepe za ublažitev njihovih učinkov. S spodbujanjem kulture odprte komunikacije, podpore in nenehnega učenja lahko organizacije

posameznikom omogočijo, da se osvobodijo nekoristnih vzorcev, ter tako ustvarijo bolj zdravo in produktivno delovno okolje. Vlaganje v delavnice za strokovni razvoj, ki na primer preučujejo čustveno inteligenco, obvladovanje stresa, izboljšanje socialnih in komunikacijskih spretnosti ter razumevanje družbene dinamike, lahko ponudi učinkovita orodja za odpravljanje teh ovir in pripravo bolj odporne in samozavestne delovne sile. V ta namen so lahko še posebej učinkovite številne strategije socialne interakcije (Bay Area CBT Center, 2024).



Slika 6. Strategije socialne interakcije

*Z drugimi besedami, socialna izolacija na delovnem mestu lahko vodi v velike izzive za duševno zdravje in nezdrave mehanizme spoprijemanja, kar ustvari še večji stres in nadaljnjo izključenost. Dinamika na delovnem mestu pogosto odraža dinamiko v družinskem okolju, kar pomeni, da se lahko nerešena vprašanja z avtoritetami in vrstniki ponovno pojavijo v poklicnem okolju. Prepoznavanje in obravnavanje maladaptivnih shem - vzorcev, ki so se razvili kot mehanizmi spoprijemanja - lahko poveča samozavedanje in izboljša odnose na delovnem mestu, kar na koncu zmanjša izgorelost. Z ustvarjanjem podpornega kolja, ki spodbuja odprto komunikacijo in osebni razvoj, lahko organizacije pomagajo posameznikom premagati te ovire in spodbujajo bolj zdravo in produktivno delovno okolje.*

## 3. Opredelitev znanj, spretnosti, kompetenc in izkušenj za prepoznavanje socialne izolacije

To poglavje se osredotoča na osnovna znanja, spretnosti in kompetence, potrebne za prepoznavanje posameznikov, ki se morda soočajo s socialno izolacijo. Njegov namen je delodajalce, izobraževalce odraslih, svetovalce, udeležence izobraževanja odraslih in zaposlene opremiti z razumevanjem, potrebnim za prepoznavanje znakov socialne izolacije in njenih temeljnih vzrokov. S spodbujanjem empatije, aktivnega poslušanja in kulturne senzitivnosti, skupaj s čustveno inteligenco in veščinami obvladovanja kriz, lahko ustvarimo podporno okolje za tiste, ki se počutijo socialno izključene. Poglavje ponuja praktične korake in priporočila za usposabljanje na teh področjih ter poudarja pomen ozaveščanja in zagotavljanja smiselne podpore, da se ljudje počutijo cenjene in vključene.

### 3.1. Znanje: Razumevanje onkraj socialne izolacije in socialne smrti

Reševanje socialne izolacije in socialne smrti zahteva več kot le empatijo; zahteva **trdne temelje interdisciplinarnega znanja**, ki posameznikom, izobraževalcem in vodjem MSP omogoča, da prepoznajo, razumejo in se učinkovito borijo proti tem težavam. Socialna izolacija ni le odsotnost interakcije, temveč kompleksen in večplasten pojav, ki ga oblikujejo psihološki, gospodarski, kulturni in tehnološki dejavniki. Za doseganje pomembnih spremembe je treba ozaveščenost okrepiti z **usmerjenim in nenehno razvijajočim se znanjem**. To zagotavlja, da so ljudje opremljeni s potrebnimi spoznanji za spodbujanje vključevanja, odpravljanje ovir in ustvarjanje okolij, v katerih lahko uspevata pristna povezanost in sodelovanje.

Za oblikovanje učinkovitih rešitev je bistveno, da socialno izolacijo in socialno smrt razumemo z **interdisciplinarnega** vidika, ki vključuje sociologijo, psihologijo in javno zdravje. Raziskave poudarjajo, da socialna izolacija izhaja iz **medsebojno povezanih dejavnikov**, kot so gospodarske razlike, kulturne norme in digitalne spremembe, ki ustvarjajo izključenost na ravni posameznika in družbe (Krállová, 2015; Cacioppo in Cacioppo, 2018). Brez obravnave teh temeljnih vzrokov obstaja tveganje, da bodo intervencije površinske.

**Psihološke in nevroznanstvene** študije kažejo, da socialna izključenost aktivira možganske odzive, podobne fizični bolečini, kar poudarja njen biološki vpliv (Eisenberger in Lieberman, 2004). Dolgotrajna izolacija lahko vodi do kognitivnih izkrivljanj, povečanega stresa ter večjega tveganja za depresijo in tesnobo (Hawkley in Cacioppo, 2010). Razumevanje teh učinkov podpira razvoj na dokazih temelječih strategij za socialno vključenost in podporo duševnemu zdravju.

**Prepoznavanje skupnih kazalnikov** socialne izolacije vključuje prepoznavanje vedenjskih, čustvenih in telesnih znakov, ki se pojavljajo v različnih okoljih. Ti znaki lahko vključujejo socialni umik, vztrajne občutke osamljenosti ali obupa, poslabšanje telesnega zdravja in izostajanje od vsakodnevnih dejavnosti. V institucionalnih okoljih, kot so ustanove za oskrbo starejših, šole in delovna mesta, se znaki pogosto pojavijo kot povečana odsotnost z dela, zmanjšana udeležba in težave pri vzpostavljanju močnih stikov z drugimi (Victor in Sullivan, 2019).

Na tveganje za socialno izolacijo pri posamezniku lahko pomembno vpliva **vrsta zunanjih dejavnikov**. Odločilno vlogo imajo **socialno-ekonomski** pogoji, saj finančna nestabilnost in negotovost zaposlitve omejujeta dostop do družbenih priložnosti (Cacioppo in Cacioppo, 2018). **Sistemska diskriminacija** - na podlagi rase, spola, invalidnosti ali drugih identitet - dodatno povečuje verjetnost izključenosti in ustvarja dolgoročne ovire za socialno vključevanje. Na doživljanje izolacije vpliva tudi **kulturna dinamika**; medtem ko lahko kolektivistične kulture z vzdrževanjem površinske povezanosti nazunaj prikrivajo vidnost izolacije, pa visoko individualistične družbe pogosto nimajo vgrajenih podpornih sistemov za tiste, ki doživljajo socialno nepovezanost (Triandis, 1995).

Poleg individualnih izkušenj socialno izolacijo spodbujajo tudi **strukturne in sistemske ovire**, vključno z revščino, neustreznim dostopom do zdravstvenega varstva in neuspešnimi politikami. Diskriminatorne prakse, nedostopne javne storitve in urbanistično načrtovanje, ki zanemarija gradnjo skupnosti, prispevajo k vse večji razširjenosti socialne izolacije v sodobnih družbah (Berkman et al., 2014). Če posameznike opremimo z znanjem o teh sistemskih dejavnikih, se lahko zavzemajo za dolgoročne, strukturne rešitve in se ne zanašajo le na kratkoročne medosebne intervencije.

Institucije in organizacije imajo prek **politik na delovnem mestu in v institucijah** ključno vlogo pri ustvarjanju socialne vključenosti. Politike, ki spodbujajo vključevanje, raznolikost in sodelovanje v skupnosti, pomagajo preprečevati socialno izolacijo z vključevanjem sistemov zgodnjega opozarjanja, vrstniške podpore in dostopnih storitev za duševno zdravje (Almeida et al., 2020). Učinkovito spremljanje in vrednotenje zagotavljata stalne izboljšave. Raziskave kažejo, da vključujoče politike izboljšujejo zadržanost zaposlenih, sodelovanje in duševno zdravje, hkrati pa krepijo organizacijsko kulturo in produktivnost (Paldon et al., 2024). Poleg tega pomagajo blažiti vpliv neugodnih življenjskih dogodkov ter spodbujajo stabilnost in socialno povezanost (Aldossari et al., 2021).



Slika 7. Ključna področja znanja

**V današnjem svetu hitrih sprememb je nenehno učenje ključnega pomena za pridobivanje novega znanja in učinkovito odpravljanje socialne izolacije.** Družbeni trendi, tehnološki napredek in nove raziskave nenehno spreminjajo načine, na katere se kaže izolacija, zato je vseživljenjsko učenje nujno. Z nenehnim obveščanjem zagotovimo, da bodo ukrepi še naprej temeljili na dokazih, bili prilagodljivi in učinkoviti. Eden najučinkovitejših načinov za širjenje znanja so formalni programi izobraževanja in usposabljanja. Spletni in tradicionalni tečaji s področja družboslovja, psihologije in javnega zdravja ponujajo dragocen vpogled v človeško vedenje in družbeno dinamiko. Univerze in javne ustanove pogosto ponujajo specializirane programe, ki se osredotočajo na razvoj skupnosti, ozaveščanje o duševnem zdravju in strategije socialnega vključevanja.

Poleg formalnega izobraževanja so **vladna poročila, politični dokumenti in akademske raziskave** bistvenega pomena za razumevanje socialne izolacije. Organizacije, kot so Svetovna zdravstvena organizacija in lokalni zdravstvene organizacije, objavljajo študije, ki usmerjajo politiko in intervencije. **Študije primerov, pričevanja in knjige** ponujajo globlje poglede na življenjske izkušnje in dopolnjujejo kvantitativne podatke. Poleg tega lokalne raziskave in statistični podatki nevladnih organizacij in vladnih agencij pomagajo opredeliti trende in dejavnike tveganja za posamezne skupine prebivalstva.

Učinkovit način obveščanja je tudi **sodelovanje v strokovnih omrežjih in na platformah za izmenjavo znanja.** Udeležba na konferencah, spletnih seminarjih in dogodkih

za mreženje omogoča neposredno sodelovanje s strokovnjaki na tem področju ter spodbuja razprave o novih trendih in skupnih rešitvah. Sodelovanje v spletnih skupnostih in digitalnih forumih ponuja stalen dostop do razvijajočih se pogledov in najboljših praks, kar zagotavlja, da ljudje, ki si prizadevajo za boj proti socialni izolaciji, ostajajo v stiku z najnovejšimi spoznanji na svojih področjih.

S povezovanjem teh raznolikih virov znanja lahko posamezniki, izobraževalci in vodstva MSP oblikujejo celosten in informiran pristop k reševanju socialne izolacije. To večdimenzionalno razumevanje problema je ključno za prepoznavanje ogroženih posameznikov, oblikovanje učinkovitih intervencij in nenazadnje spodbujanje bolj vključujočih in povezanih okolij.

*Z drugimi besedami, reševanje socialne izolacije in socialne smrti zahteva poglobljeno multidisciplinarno razumevanje, ki presega empatijo. Vključuje spoznanje, da na socialno izolacijo vpliva veliko število psiholoških, gospodarskih, kulturnih in tehnoloških dejavnikov. Za doseganje tehničnih sprememb, morajo posamezniki in organizacije nenehno posodabljati svoje znanje in tako krepiti okolja, ki spodbujajo pristno povezanost in sodelovanje. Ključna področja, na katera se je treba osredotočiti, vključujejo razumevanje kompleksnosti družbenih pojavov, prepoznavanje vedenjskih kazalnikov izolacije in zavedanje sistemskih ovir, ki prispevajo k tem izzivom. Poleg tega lahko kulturna ozaveščenost in poznavanje učinkovitih politik izobraževalcem, delodajalcem in oblikovalcem politik omogočita ustvarjanje vključujočih okolij, ki blažijo posledice izolacije in povečujejo blaginjo v skupnostih. Vseživljenjsko učenje je bistvenega pomena za zagotavljanje, da intervencijske strategije v svetu hitrih sprememb ostanejo ustrezne in učinkovite.*

### 3.2. Spretnosti: Uporaba zavedanja v resničnih življenjskih situacijah

Razumevanje socialne izolacije in izključenosti je le prvi korak; bistveno je, da to zavedanje pretvorimo v praktične ukrepe. Prepoznavanje, odzivanje in zmanjševanje socialne izolacije v resničnih primerih zahteva različne spretnosti. Te spretnosti **so most med teorijo in prakso** ter posameznike pripravijo na to, da sprejmejo pomembne ukrepe za oblikovanje vključujočih in podpornih okolij.

Učinkovito reševanje socialne izolacije in socialne smrti zahteva kombinacijo **kognitivnih, čustvenih in vedenjskih spretnosti**. Te naučene sposobnosti posameznikom omogočajo, da prepoznajo izključenost, se sočutno odzovejo in izvajajo rešitve, ki pomagajo prizadetim posameznikom, da se ob podpori ponovno dostojanstveno vključijo v družbo. Z združevanjem teh spretnosti lahko posamezniki, izobraževalci in vodje malih in srednje velikih podjetij igrajo aktivno vlogo pri **ustvarjanju družbeno vključujočih prostorov**.

**Kognitivne spretnosti**, ki se osredotočajo na razumevanje in analiziranje socialne izolacije, imajo ključno vlogo pri učinkovitem posredovanju. Te spretnosti posameznikom omogočajo, da prepoznajo zgodnje znake izključenosti in ocenijo temeljne dejavnike, namesto da ukrepajo na podlagi domnev. Raziskave kažejo, da pri ljudeh, ki jim primanjkuje kognitivnega zavedanja o socialni izključenosti, obstaja manjša verjetnost, da bodo učinkovito posredovali (Cacioppo in Cacioppo, 2018). **Kritično mišljenje** je ključno pri analizi sistemskih in osebnih vzrokov za izključenost, medtem ko **dojemanje perspektive** pomaga zmanjšati pristranskost s spodbujanjem razumevanja različnih družbenih in kulturnih izkušenj. Poleg

tega so za razvoj in izvajanje strategij za preprečevanje in odpravljanje socialne izolacije v različnih kontekstih potrebne spretnosti **reševanja problemov in odločanja**.

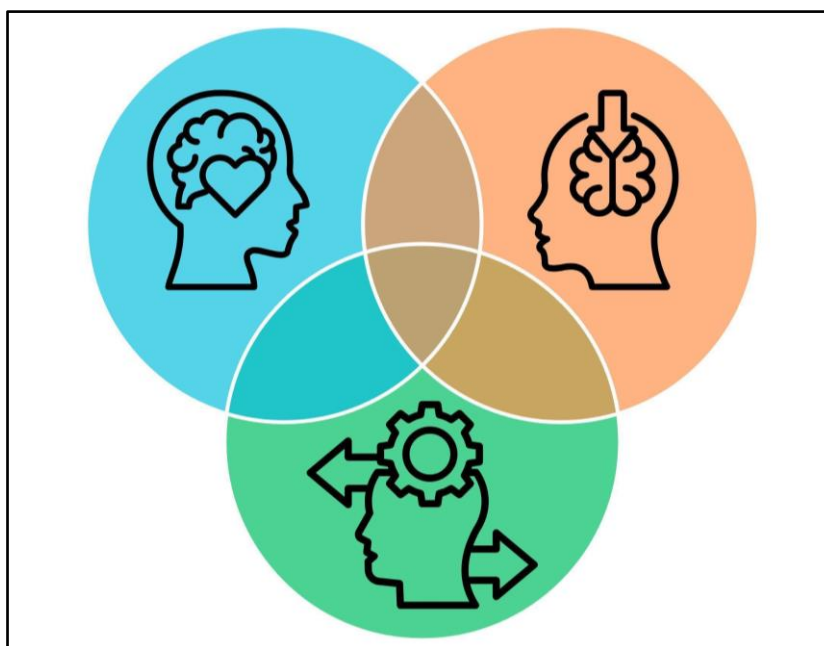
Med kognitivnimi spretnostmi sta še posebej pomembna **zavedanje in prepoznavanje**. Brez sposobnosti prepoznavanja subtilnih znakov izključenosti je posredovanje skoraj nemogoče. V izobraževalnem in delovnem okolju lahko učitelj ali delodajalec, ki pozorno spremlja znake, kot je umik iz skupinskih dejavnosti ali upad sodelovanja, sprejme zgodnje ukrepe za spodbujanje bolj vključujočega in privlačnega okolja.

**Čustvene spretnosti** so prav tako pomembne pri zagotavljanju, da odzivi na socialno izolacijo niso le racionalni, ampak tudi sočutni in trajnostni. Čustvena inteligenca krepi medosebne vezi in posameznikom omogoča, da nudijo podporo na načine, ki so pristni in smiselni. Brez čustvenega zavedanja se lahko intervencije zdijo površne ali neučinkovite (Goleman, 2006). Ključnega pomena je tudi **uravnavanje čustev**, saj preprečuje, da bi osebne predsodke ali čustvena utrujenost ovirali podporna prizadevanja. Poleg tega ima **odpornost** pomembno vlogo pri spopadanju z neuspehi in upiranjem ter zagotavlja, da prizadevanja za krepitev vključenosti sčasoma ostanejo dosledna.

Med čustvenimi spretnostmi sta še posebej pomembni **empatija in sočutje**. Že samo **poslušanje brez obsojanja** in priznavanje čustev nekoga ima lahko velik vpliv, saj se ljudje, ki se počutijo resnično razumljene, pogosteje vključujejo v družbo in si povrnejo samozavest (Goleman, 2006). V izobraževalnih in poklicnih okoljih lahko učitelj ali delodajalec, ki dosledno izkazuje empatijo, ustvari varen in odprt prostor za posameznike, da izrazijo svoje težave s socialno izolacijo, zaradi česar je posredovanje učinkovitejše in trajnejše.

**Vedenjske spretnosti** pripomorejo k temu, da se zavedanje in empatija spremenita v dejanja. Te spretnosti posameznikom omogočajo, da dejavno spodbujajo socialno vključenost, krepijo povezave in se zavzemajo za spremembe. Raziskave so pokazale, da prizadevanja za socialno vključenost in zagovorništvo bistveno zmanjšajo občutek osamljenosti, hkrati pa izboljšajo splošno počutje (Holt-Lunstad et al., 2015). **Učinkovite komunikacijske spretnosti** so bistvene za izražanje skrbi in podpore na načine, ki krepijo zaupanje in spodbujajo sodelovanje. **Aktivno poslušanje** spodbuja odprt dialog, zaradi česar se ljudje počutijo slišane in cenjene.

Poleg tega **zagovorništvo in zavezništvo** pomagata pri izpodbijanju izključevalnega vedenja in politik ter zagotavljata, da organizacije in skupnosti dejavno spodbujajo vključevanje. **Veščine reševanja konfliktov** so pomembne pri odpravljanju nesporazumov, ki lahko prispevajo k socialni izolaciji, medtem ko pobude za **sodelovanje skupnosti** pomagajo graditi trajnostne mreže, ki preprečujejo izključenost, še preden se ta začne. Delodajalci in izobraževalci, ki si zavestno prizadevajo za ustvarjanje vključujočega okolja, prispevajo k mrežam, v katerih se ljudje počutijo povezane, podprte in opolnomočene.



Slika 8. Kombinacija kognitivnih, čustvenih in vedenjskih spretnosti

**Za krepitev teh ključnih spretnosti sta potrebna nenehno učenje in praktične izkušnje.** Delavnice in seminarji za usposabljanje ponujajo interaktivne priložnosti za učenje, ki se osredotočajo na aktivno poslušanje, krizno upravljanje in učinkovito komunikacijo. Ta srečanja, ki jih pogosto vodijo strokovnjaki, vključujejo vaje z igranjem vlog in študije primerov, ki ponujajo praktičen vpogled v reševanje socialne izolacije (Brown, 2020). Dragoceni so tudi spletni tečaji in certifikati, saj platforme, kot so Coursera, edX in FutureLearn, ponujajo samoplačniške programe o temah, kot so reševanje konfliktov, komunikacija v primerih travme, in vodenje v socialnem delu (Goleman, 2006).

**Sodelovanje v skupnosti** ima ključno vlogo pri razvijanju teh spretnosti. Prostovoljstvo v programih pomoči, zavetiščih ali skupinah za medsebojno pomoč zagotavlja dejanske izkušnje pri prepoznavanju in odzivanju na socialno izolacijo, medtem ko **strokovno mreženje in medsebojno učenje** ponujata priložnosti za izmenjavo znanja in mentorstvo izkušenih strokovnjakov.

**Simulirani scenariji in vaje igranja vlog** omogočajo posameznikom, da v nadzorovanem okolju vadijo intervencijske strategije. Vaje odzivanja na krize in simulacije mediacije pomagajo krepiti samozavest in spretnosti odločanja ter posameznike pripravijo na učinkovito reševanje zapletenih družbenih izzivov. S **spremljanjem in opazovanjem strokovnjakov**, kot so vodilni v nevladnih organizacijah, socialni delavci ali mediatorji, se lahko neposredno seznanite z uporabo ključnih spretnosti v resničnem življenju, kar ponuja dragocen vpogled v učinkovite strategije vključevanja.

Razvijanje spretnosti za **socialno vključevanje** zahteva tudi **samorefleksijo in stalno evalvacijo**. Pisanje dnevnika, beleženje izkušenj in iskanje povratnih informacij pri vrstnikih ali mentorjih posameznikom omogoča, da prepoznajo področja za rast in izboljšave. Razmišljanje spreminja izkušnje v strukturirano učenje in krepi dolgoročni razvoj spretnosti (Kolb, 2014).

Ker ima digitalno komuniciranje vse pomembnejšo vlogo pri ozaveščanju, **postaja pridobivanje digitalnih spretnosti bistvenega pomena**. Z učenjem tehnik spletnega sodelovanja, kot sta zagovorništvo v družabnih medijih in pomoč v virtualnih podpornih skupinah, lahko izboljšate prizadevanja za povezovanje s socialno izoliranimi posamezniki.

*Z drugimi besedami, zavedanje socialne izolacije zahteva kombinacijo kognitivnih, čustvenih in vedenjskih spretnosti, ki povezujejo teorijo in prakso. Kognitivne spretnosti, kot sta kritično mišljenje in reševanje problemov, pomagajo posameznikom prepoznati zgodnje znake izključenosti in oceniti temeljne vzroke. Čustvena inteligenca, vključno z empatijo in odpornostjo, zagotavlja, da so odzivi sočutni in trajnostni. Vedenjske spretnosti spreminjajo zavedanje v dejanja in spodbujajo socialno vključenost z zagovorništvom, komunikacijo in dejavnim sodelovanjem. Nenehno učenje z usposabljanjem, vključevanjem v skupnost in samorefleksijo krepiti te sposobnosti, medtem ko digitalne spretnosti izboljšujejo dostop v vse bolj povezanem svetu. Z aktivnim razvijanjem teh kompetenc lahko posamezniki premostijo vrzel med zavedanjem in smiselnim delovanjem. Sposobnost prepoznavanja, odzivanja in preprečevanja socialne izolacije je odvisna od dobro razvitega nabora spretnosti, ki se nenehno izpopolnjuje z izobraževanjem, izkušnjami in refleksijo.*

### 3.3. Kompetence: Sposobnost učinkovitega ukrepanja

Kompetence pomenijo sposobnost **učinkovite uporabe znanja, spretnosti in odnosov** v resničnih življenjskih situacijah za doseganje učinkovitih rezultatov. V nasprotju s posameznimi spretnostmi kompetence združujejo več sposobnosti, kar posameznikom omogoča prilagajanje, reševanje problemov in uspešno delovanje v zapletenih družbenih okoljih (Evropska komisija, 2006). Razvijanje kompetenc zahteva strukturiran in nameren pristop, ki zagotavlja, da so intervencije za reševanje socialne osamljenosti in izključenosti trajnostne in učinkovite.

Za učinkovito spopadanje s socialno izolacijo, morajo ljudje razviti vrsto **ključnih kompetenc**, ki jim omogočajo premagovanje kulturnih, institucionalnih in medosebnih izzivov. Ena najpomembnejših je **kulturna in družbena ozaveščenost**, ki vključuje sposobnost prepoznavanja, kako se socialna izolacija različno kaže v različnih kulturnih, gospodarskih in družbenih kontekstih. Socialna izolacija ni povsod enaka - medtem ko lahko kolektivistične kulture prikrijejo izolacijo z vzdrževanjem interakcij na površinski ravni, individualistične družbe pogosto enačijo osamljenost s pomanjkanjem socialnih stikov (Triandis, 1995). Razumevanje teh kulturnih odtenkov omogoča razvoj učinkovitejših in kulturno občutljivih ukrepov.

Enako pomembna je **sposobnost uporabe interdisciplinarnega znanja, ki pri** obravnavi temeljnih vzrokov in učinkov socialne izolacije vključuje spoznanja iz sociologije, psihologije, nevroznanosti, javnega zdravja in političnih študij. Raziskave poudarjajo, da je socialna izolacija večplasten problem, na katerega vplivajo dejavniki, kot so psihološka stiska, gospodarska nestabilnost, tehnološke spremembe in strukturne neenakosti (Cacioppo in Cacioppo, 2018).

Pri delu v čustveno zahtevnih okoljih je bistvenega pomena sposobnost ohranjanja **odpornosti in prilagodljivosti**. Socialna izolacija je pogosto nevidna, napredek pa je lahko počasen ali naleti na odpor (Hawkey in Cacioppo, 2010). Za premagovanje teh izzivov je

potrebna sposobnost vztrajanja ob neuspehih, ohranjanja čustvenega počutja in prilagajanja intervencijskih strategij glede na potrebe.

Razvoj **etičnega in vključujočega vodenja** zagotavlja, da se socialna izolacija ne obravnava le na ravni posameznika, temveč tudi na institucionalni in sistemski ravni. Vodje, ki dajejo prednost pravičnosti, enakosti in vključenosti, imajo ključno vlogo pri oblikovanju politik na delovnem mestu, izobraževalnih okolij in skupnostnih pobud. Številne ovire za socialno vključenost - kot so diskriminacija, ekonomska izključenost in pomanjkanje dostopnosti - so globoko zakoreninjene v sistemskih neenakostih (Berkman et al., 2014). Etično vodenje zagotavlja, da so prizadevanja za boj proti socialni izolaciji strateška, trajnostna in usklajena z načeli človekovih pravic.

Druga ključna kompetenca je **razumevanje politik in struktur**, ki vključuje prepoznavanje, kako politike, zakoni in institucionalne strukture poslabšujejo ali blažijo socialno izolacijo. Pomanjkanje ustreznega financiranja duševnega zdravja, cenovno dostopnih stanovanj in digitalne dostopnosti lahko bistveno prispeva k izključenosti (Almeida et al., 2020). Posamezniki, ki so opremljeni z znanjem o politikah, so v boljšem položaju, da se zavzemajo za smiselne reforme in vplivajo na sprejemanje odločitev na ravni skupnosti, organizacije in države.

**Za krepitev teh kompetenc** morajo posamezniki aktivno sodelovati pri različnih učnih izkušnjah, sodelovati z drugimi in prevzemati vodstvene vloge, ki so izziv za reševanje problemov in sprejemanje odločitev. Eden najučinkovitejših načinov za krepitev kompetenc je **prostovoljstvo in sodelovanje v skupnosti**, ki omogočata neposredne izkušnje pri uporabi znanja v resničnem svetu. Študije kažejo, da praktične izkušnje v družbenih projektih povečujejo prilagodljivost, sposobnost reševanja problemov in poglobljajo empatijo - vse to je bistveno za močne kompetence (Wilson, 2018).

**Spremljanje, mentorstvo in mreženje** so bistvenega pomena za razvoj kompetenc, saj omogočajo praktičen vpogled v sprejemanje odločitev in spodbujajo nenehno učenje. Opazovanje izkušenih strokovnjakov na področju vodenja, družbenega dela ali kriznega upravljanja pospešuje rast z vključevanjem več spretnosti v kompetentno prakso (Allen in Eby, 2011). Sodelovanje z vrstniki, strokovnjaki in voditelji skupnosti na forumih, konferencah in interdisciplinarnih razpravah širi perspektive, spodbuja inovacije ter omogoča dostop do strokovnega znanja in najboljših praks (Cross, Ernst in Pasmore, 2013).

Poleg učenja od drugih se kompetence krepijo tudi z **zagovorništvom in vključevanjem v politiko**. Sodelovanje v javnih posvetovanjih, političnih razpravah ali kampanjah za ozaveščanje razvija strateško razmišljanje in sposobnost vplivanja na sistemske spremembe. Aktivno sodelovanje pri upravljanju in oblikovanju politik posameznike opolnomoči za spodbujanje trajnostnih rešitev, kar zagotavlja, da prizadevanja za socialno vključevanje presegajo tratkotrajne intervencije (American Counseling Association, 2018).

Prevzemanje **vodstvene vloge v različnih projektih in iniciativah** omogoča uporabo ključnih kompetenc v realnem času. Organiziranje programov skupnosti, kampanj za ozaveščanje ali odzivov na krize spodbuja strateško načrtovanje, vodenje in sprejemanje odločitev. Te izkušnje krepijo odgovornost, prilagodljivost in sposobnost koordinacije rabe virov, kar zagotavlja, da so prizadevanja za socialno vključevanje učinkovita in trajnostna (Project Management Institute, n.d.).



Slika 9. Praktični pristopi k razvoju kompetenc

Pri krepitvi kompetenc je treba upoštevati več ključnih dejavnikov, ki zagotavljajo učinkovitost in trajnost (American Psychological Association, 2019; National Alliance on Mental Illness, n.d.):

- **Izogibanje pretiranemu posploševanju** je ključnega pomena, saj se socialna izolacija razlikuje med različnimi ljudmi in kulturami, kar zahteva individualne pristope, prilagojene specifičnim okoliščinam.
- Prav tako je treba najti pravo mero **čustvene angažiranosti**, saj je delo s primeri socialne izolacije lahko zelo zahtevno; razvijanje odpornosti in iskanje medsebojne podpore pomagata preprečiti izgorelost.
- **Obravnavanje nezavednih predsodkov** s pomočjo samorefleksije in usposabljanja o raznolikosti spodbuja medsebojne odnose, ki so vključujoči in brez obsojanja.
- **Tehnologijo** je treba uporabljati preudarno, tako da digitalna orodja etično podpirajo socialno vključevanje in ostanejo dostopna vsem.
- Ključnega pomena je tudi **trajnost**, saj se morajo kratkoročni ukrepi razviti v dolgoročne pobude, ki ustvarjajo trajne socialne povezave.

*Z drugimi besedami, krepitev kompetenc je nenehen proces, ki zahteva aktivno sodelovanje, razmislek in prilagajanje. Presega posamezne spretnosti in vključujejo sposobnost uporabe znanja, premagovanja izzivov in učinkovitega ukrepanja v resničnih situacijah. Obravnavanje socialne izolacije zahteva kulturno ozaveščenost, interdisciplinarno strokovno znanje, odpornost, vodenje in razumevanje politik, da bi dosegli pomembne in trajne spremembe. Razvijanje teh kompetenc vključuje nenehno učenje, sodelovanje z različnimi strokovnjaki ter dejavno sodelovanje pri mentorstvu, zagovorništvu in skupnostnih pobudah. S povezovanjem znanja, etičnega vodenja in praktičnih izkušenj lahko izobraževalci,*

*vodje MSP in voditelji skupnosti ustvarjajo vključujoča okolja, v katerih strateške, učinkovite in trajnostne rešitve zagotavljajo, da nihče ni zapostavljen.*

### 3.4. Izkušnje: Ustvarjanje vključujočih okolij

Izkušnje omogočajo **globlje razumevanje socialne izolacije** kot zgolj teoretično znanje. Osebna srečanja, študije primerov in interakcije v resničnem svetu povečujejo sposobnost prepoznavanja in obravnavanja izključenosti, zaradi česar so prizadevanja za vključevanje učinkovitejša. Po podatkih SZO neposredno delo z izoliranimi posamezniki spodbuja empatijo in krepi sposobnost prepoznavanja subtilnih znakov izključenosti. Izobraževalci in delodajalci morajo ne le sodelovati v aktivnostih pomembnih za razvoj lastnih kompetenc, temveč tudi ustvarjati pozitivna okolja, ki preprečujejo socialno izolacijo učencev in zaposlenih.

**Izkustveno učenje:** Razvoj kompetenc za prepoznavanje in reševanje socialne izolacije zahteva aktivno sodelovanje v različnih izkušnjah. **Sodelovanje z marginaliziranimi skupinami** ponuja neposreden vpogled v ovire za vključevanje, gradi empatijo in izostruje zavedanje o vzorcih izključevanja (WHO, n.d.). **Vključujoče razprave** v izobraževalnem okolju in na delovnem mestu spodbujajo dialog o raznolikosti, enakosti in pripadnosti ter normalizirajo prizadevanja za vključevanje (Berkman, Kawachi in Glymour, 2014). Oblikovanje in izvajanje **podpornih programov**, kot so pobude vrstniškega mentorstva ali programi za duševno zdravje, ponuja praktične izkušnje pri zmanjševanju socialne izolacije (Holt-Lunstad et al., 2015). **Obvladovanje konfliktov in mediacija** krepijo sposobnost obravnavanja izključevalnega vedenja in ustvarjanja varnega, spoštljivega okolja (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

**Interdisciplinarno sodelovanje s** psihologi, socialnimi delavci in kadrovskimi strokovnjaki spodbuja celosten pristop k vključevanju (Almeida in Monteiro, 2020). Aktivno sodelovanje pri **vključevanju v skupnost in strokovne mreže** pogloblja razumevanje sistemskih izzivov, hkrati pa zagotavlja dostop do najboljših praks za spodbujanje vključevanja (Hawkey in Cacioppo, 2010). Izpostavljenost **različnim učnim in delovnim slogom**, vključno z različnimi kulturnimi ozadji in nevrodivergentnimi perspektivami, izobraževalcem in delodajalcem omogoča izvajanje bolj vključujočih politik (Cacioppo & Cacioppo, 2018).

**Ustvarjanje pozitivnih izkušenj:** Medtem ko je razvijanje osebnih kompetenc z izkustvenim učenjem bistvenega pomena, je za spodbujanje vključevanja potrebno tudi namerno ustvarjanje pozitivnih izkušenj za učence in zaposlene. Z **oblikovanjem okolij, ki spodbujajo povezovanje, medsebojno podporo in osebno rast**, lahko izobraževalci in delodajalci preprečujejo socialno izolacijo in krepijo socialne vezi tako v izobraževalnem okolju kot na delovnem mestu.

**Učitelji** lahko spodbujajo vključujoče učno okolje z izkustvenimi učnimi dejavnostmi, kot so igranje vlog, študije primerov in razprave, ki učencem pomagajo razumeti čustvene in psihološke posledice izključevanja (Kolb, 2014). Vzpostavljanje programov vrstniškega mentorstva in skupnih projektov spodbuja medosebne povezave, kar zmanjšuje tveganje izolacije učencev (Allen in Eby, 2011). Ustvarjanje varnih in vključujočih učilnic, v katerih je raznolikost prednostna naloga in kjer se spodbuja odprt pogovor, zagotavlja, da se učenci počutijo cenjene in suportirane (Gomes, Soares in Gamboa, 2023).

**Za delodajalce** se ustvarjanje vključujočih izkušenj na delovnem mestu začne z izvajanjem programov dobrega počutja na delovnem mestu, vključno z dejavnostmi za povezovanje timov, pobudami za obvladovanje stresa in ukrepi za podporo duševnega zdravja, ki krepijo občutek skupnosti (National Alliance on Mental Illness, n.d.). Spodbujanje odprte komunikacije z rednimi povratnimi informacijami in preverjanji spodbuja pripadnost na delovnem mestu (Jenkins, 2022). Zagotavljanje usposabljanja o raznolikosti in vključevanju ozavešča o nezavednih predsodkih in opremlja vodje s strategijami za boj proti izključevalnim praksam (Paldon, Motwani in Sharma, 2024). Ponujanje prožnih oblik dela, kot so možnosti dela na daljavo in prilagodljivi urniki, pomaga zadovoljiti različne potrebe zaposlenih in hkrati zmanjšuje socialno izolacijo (Aldossari & Chaudhry, 2021).

Z aktivnim sodelovanjem v različnih izobraževalnih aktivnostih in načrtnim oblikovanjem vključujočega okolja izobraževalci in delodajalci **krepijo socialne vezi in zmanjšujejo osamljenost**, s čimer spodbujajo **aktivnost, sodelovanje in dolgoročno vključenost**.

*Z drugimi besedami, izkušnje iz resničnega življenja so ključnega pomena za resnično razumevanje in odpravljanje socialne izolacije. Neposredno delo s ljudmi, ki se soočajo z izključenostjo, pomaga razviti empatijo in izostri zavedanje o subtilnih znakih izolacije. Samo učenje o vključevanju ni dovolj - izobraževalci in delodajalci morajo aktivno sodelovati v izkušnjah, ki krepijo njihovo sposobnost prepoznavanja in odzivanja na izključenost, hkrati pa ustvarjati okolja, v katerih lahko uspevajo pristne povezave. S spodbujanjem odprtih razprav, spodbujanjem mentorstva in izvajanjem politik vključevanja lahko preprečijo izolacijo, še preden do nje pride. V učilnicah ali na delovnih mestih je oblikovanje pozitivnih izkušenj, ki spodbujajo pripadnost, enako pomembno kot pridobivanje znanja. Če se ljudje počutijo cenjene in vključene, je bolj verjetno, da bodo zainteresirani, da bodo sodelovali in prispevali k podporni skupnosti.*

### 3.5 Obravnavanje socialne izolacije s strukturiranimi intervencijami

Reševanje socialne izolacije zahteva **večplastno strategijo**, ki vključuje osebne, skupnostne, institucionalne in politično usmerjene ukrepe. Ker se izolacija v različnih družbenih in poklicnih okoljih kaže različno, je univerzalni pristop neučinkovit. Namesto tega strukturirani modeli pomagajo usmerjati posege na različnih ravneh in zagotavljajo učinkovito uporabo preventivnih in obnovitvenih ukrepov.

**Drevesni model za odpravo izolacije.** Ta model temelji na drevesni analizi problemov (EAWAG, 2011) in **razlikuje med temeljnimi vzroki in vidnimi posledicami izolacije**. Zagotavlja strukturiran pristop, pri katerem preventivne strategije odpravljajo temeljne vzroke, medtem ko obnovitvene intervencije podpirajo že prizadete osebe pri ponovnem vključevanju v družbo. **Intervencije na temeljnih vzrokih** se osredotočajo na sistemske dejavnike, ki prispevajo k izolaciji, kot so ekonomska nestabilnost, stigmatizacija duševnega zdravja in izključujoče družbene strukture. Izobraževalne ustanove in delovna mesta lahko ta tveganja zmanjšajo z izvajanjem vključujočih politik, mentorskih programov in strukturiranih družbenih dejavnosti, ki spodbujajo sodelovanje in pripadnost. **Intervencije na ravni okrevanja** obravnavajo neposredne posledice izolacije, vključno z družbenim umikom in čustvenimi stiskami. Ukrepi, kot so strukturirana vrstniška podpora, pobude za digitalno

udejstvovanje in programi za karierni razvoj, pomagajo posameznikom ponovno pridobiti samozavest in se znova povezati s skupnostmi.

Z obravnavo sistemskih vzrokov in osebnih posledic izolacije ta model zagotavlja uravnotežen pristop, ki je **proaktiven - preprečuje** nove primere izolacije - in **reaktiven - pomaga** posameznikom pri okrevanju in ponovnem vključevanju. Ta dvojni poudarek spodbuja dolgoročno socialno vključenost in odpornost (Cacioppo in Cacioppo, 2018).

**Kaskadni večstopenjski model povezovanja.** (angl. *The Connection Cascade Stepwise Model*) Ta model postopno strukturira intervencije, da zagotovi trajnostni učinek. Opredeljuje štiri ravni vključevanja: **(1) Ozaveščanje in vključevanje** se osredotoča na vzpostavitev priložnosti za socialno interakcijo z nizko stopnjo pritiska, kot so dejavnosti za prebijanje ledu, neformalno mreženje in vaje za krepitev ekipnega duha. **(2) Krepitev spretnosti in vključevanje** zagotavlja strukturirano usposabljanje o čustveni inteligenci, aktivnem poslušanju in sodelovalnem reševanju problemov. **(3) Okoljske in institucionalne spremembe zajemajo** vključujoče prakse v politike na delovnem mestu in v izobraževanju, kot so pobude za raznolikost in enakost ter ukrepi za podporo duševnemu zdravju. **(4) Dolgoročna sistemske spremembe** nastajajo ob izvajanju nacionalnih ali organizacijskih politike, ki dajejo prednost socialni blaginji, kot so vključevanje duševnega zdravja v učne načrte in pravna zaščita prizadevanjem za vključevanje na delovnem mestu.

Vsak korak zagotavlja, da posegi presegajo zgolj kratkoročne rešitve in da socialna povezanost postane del institucionalne kulture za dolgoročni učinek (Putnam, 2000).

Preglednica 2: Kaskadni večstopenjski model povezovanja

Raven	Fokus	Realne rešitve v izobraževanje in delo	Učinek in pričakovani rezultati
<b>1. Površinska raven: Ozaveščenost in vključenost</b>	Ustvarjanje takojšnjih priložnosti za druženje brez pritiska.	<b>Izobraževanje:</b> dejavnosti za prebijanje ledu, sistemi prijateljev za nove učence, študentski klubi. <b>Delovno mesto:</b> Neformalni teambuilding dogodki, odmori za kavo, tematske klepetalnice.	Kratkotrajna socialna stimulacija, ki zmanjšuje neposreden občutek izolacije (Putnam, 2000).
<b>2. Strukturirana podpora: krepitev spretnosti in vključevanje v skupino</b>	Zagotavljanje strukturiranega usposabljanja za krepitev socialne samozavesti in komunikacije.	<b>Izobraževanje:</b> Programi vrstniškega mentorstva, skupinski projekti s poudarkom na socialnem vključevanju, delavnice o čustveni odpornosti. <b>Delovno mesto:</b> Usposabljanje na delovnem mestu: mentorstvo pri uvajanju, usposabljanje za aktivno poslušanje in timsko sodelovanje, trening čustvene inteligence.	Okrepljena socialna samozavest, boljše prilagajanje na skupinske razmere (National Institute on Aging, 2023).

Raven	Fokus	Realne rešitve v izobraževanje in delo	Učinek in pričakovani rezultati
<b>3. Institucionalna in raven okolja: Sistemske spremembe na ključnih področjih</b>	Ustvarjanje politik in kulturnih sprememb v organizacijah.	<b>Izobraževanje:</b> Varno okolje v razredu, strukturirano spodbujanje sodelovanja, inkluzivni učni načrti. <b>Delovno mesto:</b> (raznolikost, enakost, vključenost), programi za podporo duševnemu zdravju.	Trajna kultura inkluzivnosti v šolah & na delovnih mestih (Putnam, 2000).
<b>4. Politike in strukturne spremembe: Dolgoročne sistemske rešitve</b>	Izvajanje politik, ki zagotavljajo trajnostno socialno blaginjo.	<b>Izobraževanje:</b> Vključevanje tematike duševnega zdravja v učne načrte: vladni programi socialnega vključevanja. <b>Delovno mesto:</b> Pravno varstvo za ukrepe za duševno zdravje na delovnem mestu, nacionalno financiranje programov za socialno blaginjo.	Trajne institucionalne spremembe, ki preprečujejo izključevanje & izolacijo (Holt-Lunstad et al., 2015).

**Intervencijski model "Lestev za digitalno vključevanje"** (angl. *The Digital Inclusion Ladder Intervention Model*). Digitalni prostori oblikujejo socialne interakcije. Ta model zagotavlja, da tehnologija spodbuja povezovanje in ne pogloblja izolacije. Ima štiri stopnje: **(1) Dostop do digitalnih tehnologij in digitalna pismenost** omogočata enakopravno udeležbo z zagotavljanjem cenovno dostopnega interneta, naprav in usposabljanja za digitalne spretnosti. **(2) Digitalno družbeno udejstvovanje** omogoča spletne interakcije s pomočjo virtualnih vrstniških skupin, poklicnih mrež in pobud za krepitev skupnosti. **(3) Karierno in izobraževalno vključevanje** uporablja digitalne platforme za krepitev spretnosti, učenje na daljavo in karierni razvoj ter tako posameznike opolnomoči v poklicnem in družbenem smislu. **(4) Sistemsko digitalno vključevanje** vzpostavlja politike, ki urejajo odgovorno digitalno udejstvovanje ter zagotavljajo dolgoročni dostop in podporo vsem posameznikom.

Ta model poudarja pomen uporabe digitalnih orodij kot mostov za povezovanje in ne kot ovir, zlasti za marginalizirane ali geografsko oddaljene skupnosti (Van Dijk, 2020).

**Uspešno izvajanje teh modelov** zahteva strukturiran in prilagodljiv pristop. V prvem koraku je treba **oceniti tveganja za nastanek izolacije** in opredeliti ključne dejavnike, ki prispevajo k socialni nepovezanosti v institucijah, na delovnih mestih in v skupnostih. Izvajanje anket, intervjujev in opazovalnih študij ponuja vpogled v najbolj pereča vprašanja in zagotovi, da ukrepe uskladimo s specifičnimi potrebami različnih populacij (Holt-Lunstad et al., 2015).

Ko so tveganja opredeljena, svoje posege strukturirajte **z uporabo ustreznih strategij in orodij**, ki temeljijo na večravnenskih modelih. Institucije in podjetja bi morala za celostno obravnavo temeljnih vzrokov in neposrednih posledic uporabiti Drevesni model za odpravo izolacije. **Kaskadni večstopenjski model povezovanja** je treba izvajati postopoma, začeti z ozaveščanjem in nadaljevati s spremembami na institucionalni in politični ravni. Nazadnje je

treba za premostitev digitalnih razlik in povečanje spletne družbene vključenosti uporabiti **model "Lestev za digitalno vključevanje"** (Cacioppo in Cacioppo, 2018).

**Spremljanje in prilagajanje** sta ključna za trajni uspeh. Organizacije morajo s pomočjo rednih ocenjevanj in pridobivanja povratnih informacij spremljati stopnjo vključenosti in kazalnike dobrega počutja. Na podlagi podatkov je treba izvesti prilagoditve in tako zagotoviti, da bodo intervencije še naprej ustrezne in učinkovite. Longitudinalne študije in ocene učinka lahko dodatno izboljšajo strategije in pomagajo oblikovati priporočila, ki temeljijo na dokazih (National Institute on Aging, 2023).

Za doseganje dolgoročne trajnosti je treba načela socialne blaginje vključiti v **institucionalne okvire in okvire politik**. Izobraževalne ustanove morajo sprejeti vključujoče učne načrte in mentorske programe, medtem ko bi morala delovna mesta poleg sistemov za podporo duševnemu zdravju vzpostaviti pobude za raznolikost, enakost in vključenost. Na ravni politike morajo nacionalni okviri zagotavljati enakopraven dostop do storitev za duševno zdravje in mrež za nudenje podpore (OECD, 2021).

S strateškim izvajanjem teh okvirov lahko izobraževalci, vodje MSP in oblikovalci politik spodbujajo pomembne spremembe in krepijo socialne povezave v fizičnem in digitalnem prostoru.

*Z drugimi besedami, reševanje socialne izolacije zahteva strukturirane posege na osebni, skupnostni, institucionalni in politični ravni. Modeli, kot je Drevesni model za odpravo izolacije, se osredotočajo na temeljne vzroke in neposredne posledice, Kaskadni večstopenjski model povezovanja pa zagotavlja postopno vključevanje, od ozaveščanja do sistemskih sprememb. Model "Lestev za digitalno vključevanje" poudarja enakopraven digitalni dostop in smiselne interakcije na spletu. Učinkovito izvajanje ukrepov vključuje ocenjevanje tveganj, prilagajanje ukrepov posebnim potrebam in stalno spremljanje rezultatov. Izobraževalci, vodje MSP in oblikovalci politik lahko spodbujajo trajne socialne povezave in vključevanje z umeščanjem družbene blaginje v institucionalne politike in nacionalne okvire.*

## 4. Priporočila za krepitev socialne povezanosti

V tem poglavju so predstavljena z dokazi podprta priporočila za krepitev socialne povezanosti in zmanjšanje tveganja za razvoj sheme socialne izolacije. Poglavje predstavi jasne in izvedljive nasvete, ki jih je mogoče hitro izvesti, ne da bi za to potrebovali posebna znanja ali navodila. Vsak del poglavja bralce izzove, da sprejemajo odločitve in opazujejo posledice svojih dejanj, kar spodbuja aktivno sodelovanje pri ustvarjanju njihove družbene dobrobiti.

Scenariji v tem poglavju so zasnovani tako, da bralcem pomagajo pri praktičnem izvajanju teoretičnih osnov, ki so jih spoznali v prejšnjih poglavjih. V vsakem podpoglavju so predstavljeni štirje različni scenariji, ki se osredotočajo na perspektive delodajalcev, zaposlenih, udeležencev izobraževanja in izobraževalcev odraslih. S spoznavanjem teh scenarijev bodo bralci pridobili praktična spoznanja o tem, kako spodbujati povezave,

ustvarjati podporna okolja in se aktivno boriti proti vzorcem socialne izolacije v različnih kontekstih.

#### **4.1. Razumevanje sheme socialne izolacije**

Predstavljeni scenariji predstavijo realne okoliščine, v katerih se lahko posamezniki spopadajo z izzivi socialne izolacije. Skozi različne vloge - vodja, sodelavec, učenec in izobraževalec - bodo bralci raziskovali zapletene interakcije, ki prispevajo k občutkom izključenosti. Scenariji prikazujejo tako učinkovite kot tudi neučinkovite strategije za spodbujanje vključevanja in razlagajo posledice različnih dejanj, kot odzivov na socialno izolacijo.

Z reševanjem teh scenarijev bralci ne bodo le bolje razumeli sheme socialne izolacije, temveč bodo tudi vadili ključne spretnosti sprejemanja odločitev. Poudarek je na sočutni komunikaciji, proaktivnem sodelovanju in ustvarjanju podpornega okolja, ki spodbuja povezovanje. Cilj tega poglavja je bralce opolnomočiti, da pridobljeno znanje uporabijo v resničnih situacijah, spodbujajo socialno povezanost in zmanjšujejo tveganje socialne izolacije v svojih skupnostih.

#### **4.2. Razumevanje poti razvoja socialne prikrajšanosti**

Predstavljeni razvejani scenariji predstavljajo praktične, realne okoliščine, v katerih lahko uporabniki prepoznajo dinamiko socialne izolacije in se nanjo odzovejo. Scenariji temeljijo na shemi socialne izolacije in razvojnih poteh čustvene prikrajšanosti ter zgodnjih maladaptivnih prepričanjih. Izhajajo iz perspektive zaposlenih, vodij, učiteljev in učencev. Vsak scenarij prikazuje, kako se osebna zgodovina, čustvene potrebe in družbeno okolje prepletajo in oblikujejo vedenje in dobro počutje.

Bralci se bodo spoznali učinkovite in neučinkovite odzive na izolacijo, pri čemer bodo izpostavljene čustvene in socialne posledice različnih odločitev. Aktivno sodelovanje v scenarijih posameznike spodbuja k razmisleku o lastnih odzivih, uporabi sočutne komunikacije in razmisleku o strategijah vključevanja, ki krepijo občutek pripadnosti. Cilj je razviti kritično ozaveščenost in uporabne veščine, ki jih je mogoče uporabiti v izobraževalnih, poklicnih in družbenih okoljih – to spodbuja čustvena odpornost, vključenost in trajna socialna povezanost.

#### **4.3. Opredelitev znanja, spretnosti, kompetenc in izkušenj za prepoznavanje socialne izolacije**

Ta del razvejanih scenarijev se osredotoča na specifična znanja, spretnosti in medosebne kompetence, potrebne za prepoznavanje in odzivanje na socialno izolacijo v

različnih okoljih. Scenariji bralce usmerjajo k opazovanju subtilnih vedenjskih znakov, upoštevanju pristopov, občutljivih na kontekst, in izvajanju ustreznih intervencij. Vsak scenarij poudarja ključne veščine, kot so aktivno poslušanje, empatična komunikacija, zavedanje o travmi in spoštljivo postavljanje meja.

Bralci se bodo na podlagi svojih odločitev naučili, kako se zaupanje gradi z majhnimi, namernimi dejanji in kako lahko zamujene priložnosti poglobijo izolacijo. Scenariji učencem pomagajo osvojiti ne le to, na kaj je treba biti pozoren, na primer molk, umik ali neangažiranost, temveč tudi, kako se odzvati na načine, ki so vključujoči, spoštljivi in učinkoviti. Končni cilj je opremiti posameznike s praktičnimi orodji za zgodnje prepoznavanje izolacije, skrbno odzivanje in spodbujanje podpornega okolja, ki spodbuja povezanost in psihološko varnost.

## SKLEPNE UGOTOVITVE

V vodniku je opisan pomen povezav v skupnosti, pri čemer je poudarek na tem, da morajo vsi člani čutiti, da so vključeni in da pripadajo skupnosti. Občutek povezanosti je bistvenega pomena za duševno zdravje in splošno srečo. Ko se posamezniki, zlasti v izobraževanju odraslih in na delovnih mestih, počutijo vključene in cenjene, nastane okolje, v katerem se vsi medsebojno podpirajo.

Aktivno državljansko udejstvovanje je poudarjeno kot učinkovit način, ki posameznikom pomaga, da se počutijo manj izolirane. S spodbujanjem sodelovanja v skupnosti lahko organizacije ljudem omogočijo, da delijo svoje zamisli in spretnosti, kar pomaga graditi močnejši občutek skupnosti. Osebna izpolnitev in rast skupnosti sta tesno povezani, kar dokazuje, da ko ljudje prispevajo k blaginji drugih, to krepi njihov lastni občutek smisla.

V vodniku je poudarjena potreba po ozaveščanju o čustvenem počutju na delovnih mestih in v izobraževalnih ustanovah. Pozornost do počutja drugih je bistvenega pomena, saj lahko občutki osamljenosti vodijo do težav z duševnim zdravjem. Razvijanje čustvene inteligence pri posameznikih lahko bistveno zmanjša občutek osamljenosti. Programi, usmerjeni v razumevanje in medsebojno podporo spodbujajo kulturo empatije in povezanosti.

Razen tega vodnik poudarja, da morajo organizacije, za učinkovito zmanjšanje socialne izolacije, prilagoditi svoje politike in prakse. Sem spada izvajanje strategij za vključevanje in podporo v kulturo dela. Zagotavljanje usposabljanja za pomoč pri prepoznavanju znakov izolacije lahko pripomore k ustvarjanju varnejših in skrbnejših okolij, v katerih se vsi počutijo cenjene.

Za reševanje problema socialne izolacije je potreben celovit pristop. Potrebne so prilagojene rešitve, ki upoštevajo širša vprašanja, kot so gospodarske težave, ki prispevajo k izolaciji, in individualni podporni sistemi. Z ustvarjanjem prostorov, ki spodbujajo družbeno udejstvovanje, lahko organizacije pomagajo posameznikom, da se na globlji ravni povežejo z drugimi.

V vodniku je poudarjena tudi potrebo po stalnem učenju, ki je bistvenega pomena za voditelje skupnosti, izobraževalce in delodajalce. Informiranost o družbenih vprašanjih in ovirah na področju duševnega zdravja omogoča boljše razumevanje in učinkovitejše odzivanje na izzive socialne izolacije. S spodbujanjem kulture vseživljenjskega učenja in odprtosti je lažje nuditi podporo vsem članom skupnosti.

S spodbujanjem empatije, jasne komunikacije in podpornih praks lahko ustvarimo okolje, ki spodbuja vse njegove člane. To vsem posameznikom pomaga, da se v zasebnem življenju počutijo opogumljene in povezane s skupnostjo. S temi ukrepi lahko učinkovito preprečimo socialno izolacijo in posameznike opolnomočimo, da dosežejo uspeh.

## LITERATURA

Ahmadpanah, M., Astinsadaf, S., Akhondi, A., Haghghi, M., Bahmani, D. S., Nazaribadie, M., Jahangard, L., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2017). Early maladaptive schemas of emotional deprivation, social isolation, shame and abandonment are related to a history of suicide attempts among patients with major depressive disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 77, 71–79. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2017.05.008>

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E., & Wall, S. (1979). Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation (1st ed.). *Psychology Press*. <https://doi.org/10.4324/9781315802428>

Aldossari, M., & Chaudhry, S. (2021). Work-life balance satisfaction: The role of religiosity and workplace support. *Community, Work & Family*, 25(1), 112–131. <https://doi.org/10.1080/13668803.2021.1987859>

Allen, T. D., & Eby, L. T. (Eds.). (2011). *The Blackwell handbook of mentoring: A multiple perspectives approach*. John Wiley & Sons.

Almeida, M., & Monteiro, A. (2020). Institutional strategies for social inclusion: Policies and best practices. *Journal of Social Policy Studies*, 18(3), 215–230. <https://doi.org/10.1080/13691457.2020.1765912>

American Counseling Association. (2018). *ACA advocacy competencies*. Retrieved March 3, 2025, from <https://www.counseling.org/docs/default-source/competencies/aca-advocacy-competencies-updated-may-2020.pdf>

American Psychological Association. (2019). *The impact of social isolation: A growing problem for health and well-being*. Monitor on Psychology. Retrieved March 3, 2025, from <https://www.apa.org/monitor/2019/05/ce-corner-isolation>

Attachment Project. (2025). *Social isolation schema: Signs and causes*. Retrieved March 3, 2025, from <https://www.attachmentproject.com/early-maladaptive-schemas/social-isolation/>

Bamber, M., & McMahon, R. (2008). Danger—Early maladaptive schemas at work! The role of early maladaptive schemas in career choice and the development of occupational stress in health workers. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(2), 96–112. <https://doi.org/10.1002/cpp.564>

Bär, A., Bär, H. E., Rijkeboer, M. M., Lobbestael, J. (2023). Early Maladaptive Schemas and Schema Modes in clinical disorders: A systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 96, 716–747. <https://doi.org/10.1111/papt.12465>

Bauman, Z. (1992). *Mortality, immortality, and other life strategies*. Stanford University Press.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Bay Area Cognitive Behavioural Therapy Center Schema. (2024). *Understanding the social alienation and isolation schema*. Retrieved March 3, 2025, from <https://bayareactbcenter.com/understanding-the-social-alienation-and-isolation-schema/>

Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.  
Belsky, J., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (2007). For better and for worse: Differential susceptibility to environmental influences. *Current directions in psychological science*, 16(6), 300-304. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00525.x>

Berkman, L. F., Kawachi, I., & Glymour, M. M. (2014). *Social epidemiology* (2nd ed.). Oxford University Press.

Borgstrom, E. (2017). Social death. *QJM: An International Journal of Medicine*, 110(1), 5–7. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcw185>

Bowlby, J. (2008). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Bretherton, I. (2013). *The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth*. In *Attachment theory*, 45–84. Routledge.

Brown, B. (2020). *Dare to lead: Brave work. Tough conversations. Whole hearts*. Random House.

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W.W. Norton & Company.

Cain, S. (2012). *Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking*. Crown Publishing.

Chen, Z., Poon, KT., Jiang, T., Teng, F. (2025). Psychosocial and behavioural consequences of ostracism across contexts. *Nature Reviews Psychology*. <https://doi.org/resursi.rtu.lv/10.1038/s44159-024-00393-y>

Cross, R., Ernst, C., & Pasmore, B. (2013). A bridge too far? How boundary-spanning networks drive organizational change and effectiveness. *Organizational Dynamics*, 42(2), 81-91. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2013.03.001>

Delgado, M. R., Fareri, D. S., & Chang, L. J. (2023). Characterizing the mechanisms of social connection. *Neuron*, 111(24), 3911–3925. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2023.09.012>

EAWAG. (2011). *Problem tree analysis: Identifying causes, effects, and possible solutions*. Swiss Federal Institute of Aquatic Science and Technology. Retrieved March 3, 2025, from [https://www.eawag.ch/fileadmin/Domain:1/Abteilungen/sandec/schwerpunkte/sesp/CLUES/Toolbox/t8/D8\\_1\\_Problem\\_Tree\\_Analysis.pdf](https://www.eawag.ch/fileadmin/Domain:1/Abteilungen/sandec/schwerpunkte/sesp/CLUES/Toolbox/t8/D8_1_Problem_Tree_Analysis.pdf)

Edwards, A. A., Steacy, L. M., Siegelman, N., Rigobon, V. M., Kearns, D. M., Rueckl, J. G., & Compton, D. L. (2022). Unpacking the unique relationship between set for variability and word reading development: Examining word- and child-level predictors of performance. *Journal of Educational Psychology*, 114(6), 1242–1256. <https://doi.org/10.1037/edu0000696>

Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2004). Why it hurts to be left out: The neurocognitive overlap between physical pain and social pain. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(7), 294-300. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.05.010>

Eisenberger, N. I., Lieberman, M. D., & Williams, K. D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302 (5643), 290–292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>

European Commission. (2006). *Key competences for lifelong learning – A European reference framework*. Office for Official Publications of the European Communities. Retrieved March 1, 2025, from <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/297a33c8-a1f3-11e9-9d01-01aa75ed71a1/language-en>

Galea, S., Tracy, M., Hoggatt, K. J., DiMaggio, C., & Karpati, A. (2011). Estimated deaths attributable to social factors in the U.S. *American Journal of Public Health*, 101(8), 1456–1465. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.300086>

Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.

Gomes, C., Soares, A. D., & Gamboa, V. (2023). Lifelong learning in the educational setting: A systematic literature review. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 33(2), 407–417. <https://doi.org/10.1007/s40299-023-00736-9>

Griffiths, M. D. (2014). Early maladaptive schemas in development of addictive disorders as parts of the complex addiction jigsaw. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 3(3), e16746. <https://doi.org/10.5812/ijhrba.16746>

Hawkey, 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>

Howes, C., & Ritchie, S. (1998). Changes in Child–Teacher Relationships in a Therapeutic Preschool Program. *Early Education and Development*, 9(4), 411–422. [https://doi.org/10.1207/s15566935eed0904\\_6](https://doi.org/10.1207/s15566935eed0904_6)  
<https://doi.org/10.3928/00485713-20050501-06>

Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129-145. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.006>

Kip, A., Erle, M. T., Slegers, W. A. W., & van Beest, I. (2025). Choice availability and incentive structure determine how people cope with ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 117, 104707. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2024.104707>

Kolb, D. A. (2014). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson Education.

Králová, J. (2015). What is social death? *Contemporary Social Science*, 10(3), 235-248. <https://doi.org/10.1080/21582041.2015.1114407>

Kwak, K.H., Lee, S.J. (2015). A comparative study of early maladaptive schemas in obsessive-compulsive disorder and panic disorder, *Psychiatry Research*, 230, pp. 757-762. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.11.015>

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>

Paldon, T., Motwani, B., & Sharma, N. (2024). Impact of workplace inclusivity on employee morale and performance. *International Journal of Scientific Research in Engineering and Management*, 8(3), 1–5. <https://doi.org/10.55041/IJSREM29839>

Pascoe, M. (2024, October 31). How early maladaptive schemas impact the workplace (and what to do about it). Medium. <https://medium.com/@thrivingminds/how-early-maladaptive-schemas-impact-the-workplace-and-what-to-do-about-it-2c6335bbdcec>

Platts, H., Mason, O., & Tyson, M. (2005). Early maladaptive schemas and adult attachment in a UK clinical population. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(4), 549–564. <https://doi.org/10.1348/147608305X41371>

Psychology Blossom. (2025). Social isolation schema. Psychology Blossom. Retrieved March 3, 2025, from <https://psychologyblossom.com/resources/what-is-social-isolation-schema/>

Rudert, C.S., Janke, S., Greifeneder, R. (2021) Ostracism breeds depression: Longitudinal associations between ostracism and depression over a three-year-period, *Journal of Affective Disorders Reports*, 4, 100118, ISSN 2666-9153, <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100118>.

Rudert, S. C., & Greifeneder, R. (2016). When it's okay that I don't play: Social norms and the situated construal of social exclusion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(7), 955-969, <https://doi.org/10.1177/0146167216649606>

Sfeir, M., Postigo, Á., Fekih-Romdhane, F., González-Nuevo, C., Malaeb, D., Hallit, S., Obeid, S. (2025). Psychometric properties of the Arabic version of the Young Schema Questionnaire Short Form-Version 3 (YSQ-S3). *Scientific Reports*, 15, 406. <https://doi.org/resursi.rtu.lv/10.1038/s41598-024-83089-w>

Sheinbaum, T., Kwapil, T. R., Ballesepí, S., Mitjavila, M., Chun, C. A., Silvia, P. J., & Barrantes-Vidal, N. (2015). Attachment style predicts affect, cognitive appraisals, and social functioning in daily life. *Frontiers in Psychology*, 6, 296. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00296>

Steele, C., Kidd, D. C., & Castano, E. (2014). On Social Death: Ostracism and the Accessibility of Death Thoughts. *Death Studies*, 39(1), 19–23. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.844746>

Triandis, H. C. (1995). Individualism & collectivism. *Personality*, 69 (6), 907-924. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.696169>

Van der Kolk, B. A. (2005). Developmental Trauma Disorder: Toward a Rational Diagnosis for Children with Complex Trauma Histories. *Psychiatric Annals*, 35, 401-408.

Victor, C. R., & Sullivan, M. P. (2019). Social isolation and loneliness in old age: Review and model refinement. *Aging & Mental Health*, 23 (2), 161-167. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1410270>

Widom, C. S., Czaja, S. J., Kozakowski, S. S., & Chauhan, P. (2018). Does adult attachment style mediate the relationship between childhood maltreatment and mental and physical health outcomes? *Child Abuse and Neglect*, 76, 533-545. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.05.002>

Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58, 425–452. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>

Williams, K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in experimental social psychology*, 41, 275-314. Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)00406-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)00406-1)

Williams, K. D., Nida, S.A. (2022). Ostracism and social exclusion: Implications for separation, social isolation, and loss, *Current Opinion in Psychology*, 47, 101353, ISSN 2352-250X, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101353>.

World Health Organization. (n.d.). *Social isolation and loneliness*. Retrieved March 3, 2025, from <https://www.who.int/teams/social-determinants-of-health/demographic-change-and-healthy-ageing/social-isolation-and-loneliness>

Young, E. J., Klosko, S. J., Marjorie, E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, Weishaar Copyright, Guilford Publications.

Young, J. E. (1999). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach*, Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.

Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2006). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*, The Guilford Press.