

# VPLYV SOCIÁLNEJ IZOLÁCIE SPÔSOBENEJ KORONAKRÍZOU NA JEDNOTLIVÉ SKUPINY OBYVATELSTVA

Monika MIKITOVÁ

Pravoslávna bohoslovecká fakulta, Prešovská univerzita v Prešove, Prešov,  
Slovenská republika

## ÚVOD

Vstup do 21. storočia bol sprevádzaný mnohými očakávaniami. Začiatok nového desaťročia, storočia a tisícročia. Zatiaľ sa 21. storočie nesie v duchu kríz. Koncom roka 2007 vypukla v Amerike hypotekárna kríza, ktorá prerástla do svetovej hospodárskej a finančnej krízy. Zasiahla väčšinu vyspelých ekonomík a dôsledky sa pretavili do všetkých oblastí politiky, menovej politiky, ekonomiky, hospodárstva, poľnohospodárstva. Ako sa to prejavilo na Slovensku? Dopad bol mierny, krízu sme zvládli dobre, pretože slovenské domácnosti boli málo zadlžené. Ak sa na to pozrieme očami jednotlivca, občana SR, tak prioritne dôsledkom tejto situácie bolo zdražovanie cien statkov a znižovanie úrokových sadzieb na úveroch i úsporách. Cieľom nízkych úrokových sadzieb na úveroch bolo naštartovať ekonomiku. V praxi sa to však odzrkadlilo v nadmernom raste zadlženosti Slovákov. Podiel úverov domácností na HDP na SR sa od roku 2009 strojnásobil a stále rastie.

A prišla ďalšia rana, ktorá zasiahla celý svet, každú jednu krajinu, každého jedného z nás. Vírusové ochorenie covid-19. Korona kríza zasiahla všetky oblasti fungovania štátov i ľudského bytia a dotýka sa každého jedného z nás. Denno-denne počúvame informácie o počte novonakazených, hospitalizovaných a o počte úmrtí na covid-19. Všetky vlády hľadajú spôsob, ako danú situáciu zvládnuť a prijímajú jednotlivé opatrenia. V súvislosti so zastavením šírenia vírusu sa využíva zníženie mobility obyvateľstva, karanténne opatrenia a izolácia obyvateľstva. Viaceré profesie, ktoré to umožňujú, prešli na home-office, kde ľudia pracujú z domu. Obchodné spoločnosti prešli na online predaj. Školy prešli na dištančné vzdelávanie. Obmedzil sa vstup do kostolov, kultúrnych inštitúcií a športových zariadení. Stráca sa osobný kontakt. Sociálna

izolácia a obmedzenie sociálnych kontaktov sa postupne stávajú súčasťou fungovania jedinca.

Situácia je naozaj zložitá. Trvá už druhý rok a nikto si netrúfne predpokladať, kedy sa to zmení. Je potrebné čo najskôr upriamiť pozornosť aj na tento aspekt negatívneho dopadu koronakrízy na jedinca a rozvinúť dialóg o včasnej prevencii.

## POTREBA SOCIÁLNEJ INTERAKCIE

Človek je tvor spoločenský, to znamená, že mimo spoločnosti nedokáže nadobudnúť špecifické ľudské vlastnosti. Ako uvádza Skarupská [5], človek ako druh spoločenský potrebuje k svojmu prežitiu skupinu. Človek sa učí celý život. Sociálnou interakciou s inými ľuďmi si osvojuje spôsoby myslenia a správania sa. Najskôr v detstve, hrou s rodičmi, s inými deťmi, potom v škole, aktivitami s priateľmi, učiteľmi. Neskôr v osobnom živote s rodinou, priateľmi, v pracovnom živote. Práve prostredníctvom tohto učenia sa formuje nielen osobnosť jedinca, ale jedinec sa formuje ako spoločenská bytosť, ktorá dokáže v spoločnosti plnohodnotne fungovať. Život sa odohráva v kultúrnom kontexte prostredníctvom sociálnych činiteľov, pretože ľudia sú tabula rasa - nepopísané stránky, ktoré sú postupom času poznamenané otlačkom daného sociálneho prostredia [3]. A čo sa píše na naše stránky teraz?

Americký psychológ Abraham Maslow zadefinoval päť základných ľudských potrieb – fyziologické potreby, potreba bezpečia, potreba milovať a niekam patriť, potreba sebaúcty a sebarealizácie [4]. Najzákladnejšie sú fyziologické potreby ako potreba dýchania, príjmu potravy, vody, bývania. Akonáhle sú tieto potreby naplnené, nastupuje potreba bezpečia a istoty, ako fyzická ochrana pred nebezpečím, istota v rodine, zamestnaní, istota príjmu. Hneď za tým nasledujú sociálne potreby. Najprv je to potreba rodinných, partnerských a priateľských vzťahov, čiže potreba niekam alebo k niekomu patriť. Následne potreba vlastného uznania a ocenenia v spoločnosti. Poslednou potrebou je potreba sebarealizácie, potreba naplnenia. Súčasná kríza ohrozuje všetky základne potreby.

## DOPAD SOCIÁLNEJ IZOLÁCIE NA OBYVATELSTVO

Súčasná neistota a nepredvídateľnosť budúceho vývoja spôsobujú stres. Ďurdiak [2] definuje stres ako záťaž, bremeno, tlak, nátlak na osobu a to v oblasti fyziologickej, biologickej, psychologickkej, ale aj sociologickej a to úzko súvisí s duševným zdravím, pretože je faktorom, ktorý vo významnej miere narúša

duševnú rovnováhu človeka. V súvislosti s tým, je potrebné si objasniť pojem duševná rovnováha, čiže duševné zdravie.

Svetová zdravotnícka organizácia charakterizuje duševné zdravie ako stav, keď všetky duševné procesy prebiehajú optimálnym spôsobom, harmonicky a umožňujú odražať podnety a riešiť bežné aj neočakávané situácie, stále sa zdokonaľovať a mať pocit uspokojenia zo svojej činnosti [2].

Gerald Caplan sa už v roku 1970 zaoberal potrebou zvýšiť duševné zdravie, čiže zvýšiť schopnosť človeka reálne sa vyrovnáť s vlastnými problémami so zreteľom na realitu a tým pozdvihnúť úroveň duševného zdravia ľudí v spoločnosti a znížiť tak počet tých, ktorí trpia duševnými ťažkosťami [1].

Ak si zhrnieme celú túto situáciu okolo korona krízy, ohrozené základné ľudské potreby, ohrozené zdravie a duševné zdravie, neistota, stres. Dokáže sa s danou situáciou vyrovnáť jednotlivec sám? Známa je skutočnosť, že u pacienta s dobrým psychickým stavom, dobrým duševným zdravím, prebieha liečba priaznivejšie [2].

Každý túto izoláciu zvláda inak. Neriešený problém narastá, počiatočná úzkosť, trápenie môžu viesť až k depresii. Komunikácia je dôležitá. Riešenie všetkých problémov, začína rozhovorom. Ak ťa niečo trápi, je potrebné sa s niekým porozprávať. Rozhovorom s niekým z rodiny, priateľom, prípadne odborníkom, učiteľom, sociálnym pracovníkom, psychológom, lekárom alebo kňazom.

Aj keď sa napríklad rozhovorom konkrétny problém úplne nevyrieši, empatia a spolupatričnosť druhej osoby pôsobia priaznivo na jednotlivca, že v danej situácii nie je sám. Taktiež to pomáha získať nadhľad a pohľad a názor druhej osoby.

Aj lekár sa pri vyšetrovaní rozpráva s pacientom, aby správne identifikoval diagnózu a možné príčiny. V súčasnosti prebieha komunikácia s lekárom prevažne telefonicky. Kde pacient bez lekárskeho vzdelania sa snaží opísať svoj zdravotný stav.

Veľký vplyv má na človeka aj viera. Náboženstvo má na človeka pozitívny vplyv najmä preto, že dáva človeku zmysel života a umožňuje mu prijať skrytý zmysel udalostí i ťažkostí, aj keď im v danej situácii nerozumie [2]. Dáva človeku vnútornú silu na riešenie každodenných životných situácií.

V tomto článku sme si vyšpecifikovali skupiny a analyzovali ako sociálna izolácia vplýva na tieto jednotlivé skupiny: na seniorov, na ľudí v produktívnom veku, ktorí ostali doma v izolácii, na žiakov a študentov, na deti v predškolskom veku a matky na rodičovskej dovolenke.

## DOPAD SOCIÁLNEJ IZOLÁCIE NA SENIOROV

Covid-19 sa na začiatku najvýraznejšie prejavil v Domovoch sociálnych služieb, kde si vybral krutú daň vo forme viacerých úmrtí. Tým sa poukázalo na najzraniteľnejšiu časť populácie, na dôchodcov. Medzi prvé opatrenia tak patrili vyhradené nákupné časy pre seniorov, či prednostné očkovanie. V povedomí spoločnosti tak znelo odporúčanie izolovať a nenavštevovať seniorov pre ich ochranu. Rodiny minimalizovali kontakt so staršími rodičmi, aby im kontaktom nepriniesli „trojského koňa“ v podobe ochorenia covid-19. Kontakt s inými rodinnými príslušníkmi sa minimalizoval, prípadne obmedzoval iba na doručenie základných potravín a liekov.

Aj aktívni seniori, ktorí boli zvyknutí aktívne fungovať na spoločenskom živote, chodiť na výlety s inými seniormi, navštevovať aktívne rodinu, vnúčatá, sa tak postupne začali izolovať na svoju ochranu. Aj návšteva kostolov a stacionárov, kde sa zvykli stretávať sa obmedzila.

Pamätám si na slová svojej starej mamy, ktorá vravievala, že staroba nie je zlá. Horšia je samota. Človek, ktorý ostane sám, chradne.

Negatívne vnímanie izolácie zo strany seniorov, je spôsobené aj tým, že väčšinu svojho života prežili bez moderných komunikačných technológií. Technická a počítačová zručnosť pri práci s počítačmi a využívanie moderných spôsobov komunikácie prostredníctvom videohovoru je u seniorov nízka. Alternatívny spôsob komunikácie s okolím je skôr výnimočný.

Boli zvyknutí na osobný kontakt – s rodinou, s inými ľuďmi, s lekárom, kňazom. Osobný kontakt je teraz nahradený telefonickým rozhovorom s lekárom, online objednávkou na vyšetrenie u lekára cez časenku, registrácia na očkovanie resp. online účasťou na bohoslužbe. V tomto boli odkázaní na pomoc zo strany mladších členov rodiny. Aj táto strata určitej samostatnosti a závislosti vplýva na duchovnú, duševnú stránku dôchodcu.

V neposlednom rade negatívne na duševné zdravie pôsobia aj informácie týkajúce o úmrtí známeho.

## DOPAD SOCIÁLNEJ IZOLÁCIE NA ĽUDÍ V PRODUKTÍVnom VEKU

V tejto časti príspevku sme sa zamerali na dospelých ľudí v produktívnom veku, ktorí ostali doma v izolácii z dôvodu korona krízy. Môžeme ich rozdeliť do troch skupín. Na tých, ktorí ostali doma na home-office, čiže naďalej vykonávajú svoju prácu z domova, a na tých, ktorí dočasne nemôžu vykonávať svoju prácu, alebo o ňu počas korona krízy prišli.

Prvá kategória, ktorým ich povaha práce umožnila vykonávať svoju prácu z domova pociťujú sociálnu izoláciu minimálne, nakoľko sú stále v kontakte s kolegami a klientmi cez elektronické kanály. Táto skupina túto situáciu vníma skôr pozitívne. Dokonca hovoria o osobnom prínose pre rodinu, nakoľko nestrácajú čas cestovaním do práce a z práce, ale po skončení práce sa môžu hneď venovať rodine.

Náporom je to pre matky, ktoré majú školopovinné deti a počas vykonávania home-office práce, musia byť súčasne aj učiteľkami, kuchárkami.

Druhou kategóriou sú ľudia, ktorým povaha práce neumožňuje vykonávať prácu z domu a ani pokračovať vo vykonávaní práce pracovisku z dôvodu uzatvorenia prevádzok alebo podnikov. V dôsledku štátnych intervencií, keďže ide o prekážku na stane zamestnávateľa, ostávajú doma, ale plynie im určité percento z príjmu. Na jednej strane majú možnosť venovať sa doma rodine, deťom, prípadne domácim činnostiam, ktoré dovtedy kvôli práci nestíhali. Na druhej strane je tu otázka zníženia príjmu a určitá neistota z budúcnosti. Nikto si nemôže dovoliť dlhodobo platiť zamestnancov, ktorí neprodujú. Cieľom každého podnikateľského subjektu je dosahovať zisk. Každá firma musí mať výnosy, aby vedela pokryť svoje náklady, kde okrem iného patria aj mzdy.

Treťou kategóriou sú ľudia, ktorí počas korona krízy nemôžu vykonávať svoju prácu, alebo o ňu počas korona krízy prišli. Kategória ľudí s výrazne zníženým príjmom. Sú odkázaní na podporu v nezamestnanosti alebo sociálne dávky. Aktívne vyhľadávanie práce je presunuté do online sveta, prostredníctvom mailov, online pohovorov.

A ako som spomínala na začiatku, zadlženosť Slovákov je vysoká. Výrazne zníženie príjmov má preto pre mnohé rodiny katastrofické následky. Vláda prišla na začiatku pandémie v marci 2020 s možnosťou odkladu splátok pôžičiek maximálne na 6 mesiacov a hypoték maximálne na 9 mesiacov. Avšak tento odklad je možné využiť iba raz za celé obdobie trvania úveru. A korona kríza trvá už minimálne 20 mesiacov.

Dlhodobá sociálna izolácia ľudí má za následok stratu pracovných návykov. Z histórie z praxe môžeme povedať, že čím dlhšie je človek bez práce, tým je pre neho ťažší nábeh do pracovného kolobehu a získavanie a znovubudovanie kolegiálnych a sociálnych vzťahov na pracovisku.

## DOPAD SOCIÁLNEJ IZOLÁCIE NA ŽIAKOV A ŠTUDENTOV

Pre zdravý vývoj sociálnych, mentálnych a komunikačných zručností dieťaťa je potrebný kolektív, ktorý to dieťa stimuluje. Nástupom do základnej

školy dieťa získava základné vedomosti, ako písanie, čítanie a počítanie, ktoré bude následným štúdiom rozvíjať. Na týchto základoch bude stavať. Odborne vyškolený pedagogický pracovník má znalosti, schopnosti a zručnosti, aby dieťa dokázal zaujať a naučiť. A súčasťou výuky je nielen obsah, ale aj forma komunikácie, spôsob podania, štýl reči, mimika a gestá. Určitý osobný prínos učiteľa. V prípade dištančného vyučovania cez elektronické kanály sa stráca priama interakcia medzi učiteľom a žiakom, a nielen technickými zlyhaniami. Žiaci sú ostýchavejší ozvať sa, že niečomu nerozumejú. V prípade dištančného vyučovania formou zadávania úloh, tak bremeno výučby prechádza na rodičov. Väčšina rodičov nemá vyštudovanú pedagogiku, aby to zvládli v rovnakej kvalite. Navyše v prípade pracujúcich rodičov v praxi prebieha učenie s deťmi vo večerných hodinách, kedy je unavené dieťa aj rodič.

U starších žiakov, študentov stredných a vysokých škôl sa už očakáva určitý stupeň samostatnosti a zvládania samoštúdia. Študijné osnovy a predmety sú v skladbe, aby študenti kontinuálne získavali vedomosti. Zvládanie odborných predmetov iba samoštúdiom nie je dostačujúce. Viaceré si vyžadujú praktické cvičenia. Napríklad študent drevárskej priemyslovky sa nenaučí opracovávať drevo naštudovaním literatúry. Presne tak, ako sa lekár nenaučí operovať naštudovaním knihy o operačných zákrokoch.

Dištančné vyučovanie je zatiaľ v plienkach a aj vyučujúci pedagógovia sa učia za pochodu.

Ďalším dopadom izolácie je strata pevného režimu. Škola je miestom socializácie žiakov a faktory, ktoré najviac spolupôsobia pri vytváraní duševného zdravia žiakov sú samotný žiak, učiteľ, vonkajšie podmienky školskej práce, organizácia vyučovania a školská klíma [2]. V škole mali deti pevne stanovený režim, jednotlivé vyučujúce hodiny, presne stanovené prestávky. Nečakane sa tak dostali mimo zabehnutých koľají. Žiaci ešte nemajú dostatočnú vlastnú disciplínu. Nie v každom prípade má rodič možnosť dohliadnuť na dodržiavanie presného režimu, prípadne sa učiť dieťaťom celý čas.

Následne návrat do škôl je poznačený nielen novým nábehom na režim, ale aj komunikačnými ťažkosťami a obnovou vzťahov v kolektíve so spolužiakmi.

## DOPAD SOCIÁLNEJ IZOLÁCIE NA DETÍ V PREDŠKOLSKOM VEKU A MATKY NA RODIČOVskej DOVOLENKE

Matky na materskej alebo rodičovskej dovolenke zažívali určitú sociálnu izoláciu aj pred koronakrízou. Každodenný život naplnený starostlivosťou o deti

a rodinu prestavoval rutinu. Okruh ľudí, s ktorými bol udržiavaný aktívny sociálny kontakt, bol úzky. Počas koronakrízy sa ešte zúžil. Sociálnymi kontaktmi boli okrem členov domácnosti, rodičia alebo svokrovci, priateľky, iné matky na rodičovskej dovolenke, s ktorými sa stretávali napríklad na detských ihriskách. Návšteva detského ihriska predstavovala pre matku nielen sociálny kontakt s inou osobou, ale aj určitú psychohygienu. Významný vplyv to bol aj na vývoj dieťaťa, ktoré si tak v kolektíve rovesníkov osvojovalo základné sociálne a komunikačné zručnosti. Lockdownom a zákazom vychádzania boli matky a deti o tento sociálny kontakt ochudobnené.

Kontakt s inými deťmi a inými ľuďmi má výrazný vplyv aj na komunikačné a vyjadrovanie schopnosti dieťaťa. Matky inštinktívne rozumejú svojim deťom. Od narodenia matka rozumie prvým pazvukom prípadne neskorším skomoleninám dieťaťa. Dieťa, ktoré nie je v častom kontakte s inými deťmi, ale prevažne s matkou, tak nemá dostatočnú motiváciu na jasnejšiu a zrozumiteľnejšiu komunikáciu a formuláciu jednoduchých viet.

## ZÁVER

Covid-19 zasiahol do našich životov a v krátkom čase výrazne zmenil fungovanie spoločnosti. Čelíme kríze, ktorá zasiahla každú jednu sféru pôsobenia v krajine i na celom svete. Zasiahla politiku, hospodárstvo, ekonomiku, školstvo, zdravotníctvo. Zasiahla celú spoločnosť. A zasiahla človeka, človeka spoločenského, ktorý sa musí vysporiadať okrem iného aj so sociálnou izoláciou a postupnou elimináciou sociálnych vzťahov. Ohrozené základné ľudské potreby, strach z ochorenia, neistota z budúcnosti a sociálna izolácia spôsobujú výskyt stresových situácií, čo nepriaznivo ovplyvňuje duševné zdravie jedinca.

Je potrebné čo najskôr rozprúdiť dialóg a zamerať sa na duchovnú stránku človeka. Znižovať dopady sociálnej izolácie na jedinca a prijímať včasné opatrenia duševného zdravia.

V súvislosti s plánovanými lockdownovými opatreniami sa situácia tak skoro nezmení.

## SUMMARY

Covid-19 intervened in our lives and in a short time significantly changed the functioning of society. We are facing a crisis that has affected every single sphere of activity in the country and around the world. It has affected politics, the economy, the economy, education, healthcare. It has affected the whole of

society. And it has affected man, social man, who has to deal with, among other things, social isolation and the gradual elimination of social relations. Threatened basic human needs, fear of illness, uncertainty about the future and social isolation cause the emergence of stressful situations, which adversely affect the individual's mental health. There is a need to open a dialogue as soon as possible and to focus on the spiritual side of the person. Reduce the impact of social isolation on the individual and take early mental health measures. In the context of the planned lockdown measures, the situation will not change so soon.

## REFERENCES

1. CAPLAN, G, 1970. *Duševné zdravie v rodine a spoločnosti*. 1. vyd. Bratislava : Vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied, 1970. 217s. ISBN 071-016-70.
2. ĎURDIAK, L. 2001. *Psychohygienu mladého človeka*. 1.vyd. Nitra : ENIGMA Nitra, 2001. 149s. ISBN 80-85471-84-1.
3. MURPHY, R.F. 2006. *Úvod do kultúrnej a sociálnej antropológie*. 2.vyd. Praha : Sociologické nakladatelství SLON, 2006. 268s. ISBN 80-864-29-25-3.
4. SEDERER, L.I.2020. *Ako zlepšiť duševné zdravie, štyri tajomstvá priamo pred očami*. 1. vyd. Bratislava : Vydavateľstvo F, Pro mente sana, 2020. 113. ISBN 978-80-99982-01-08.
5. SKARUPSKÁ, H. 2006. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 70s. ISBN 80-244-1509-7.
6. ŠLOSIAR, J. 2002. *Od antropologizmu k filozofickej antropológii*. 1. vyd. Bratislava : IRIS, 2002. 164s. ISBN 80-89018-37-8.



# **THE IMPACT OF SOCIAL ISOLATION CAUSED BY THE COVID-19 CRISIS ON PARTICULAR GROUPS OF POPULATION**

Monika MIKITOVÁ, doctorand, Department of Christian pedagogy and psychology, Faculty of Orthodox Theology, University of Presov, Masarykova 15, 080 01 Presov, Slovakia, monikamikitova@gmail.com, 00421911262820, 00421918343454

## **Abstract**

The covid-19 crisis has affected the entire society and has ongoing impact on all the areas of human functioning. One of the negative impacts on a human being is social isolation. The human being is a social being. The need for social interaction and contact with other people belong to basic human needs. The focus is on the specification of particular groups of population who were affected by social isolation. The aim of the report is to analyze the influence of social isolation on particular groups of population.

## **Key words**

Social isolation, social interaction, communication, mental health.