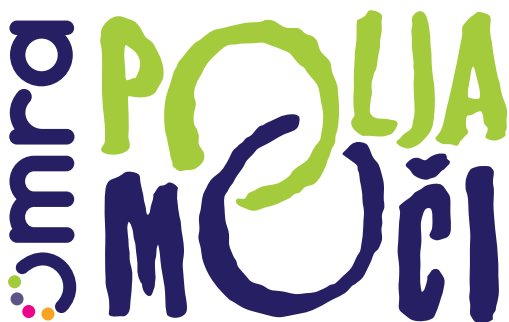


KMETOVATI IN DOBRO ŽIVETI: DELO, ODNOSI IN POLJA MOČI



pmr POLJA
MOČI



KMETOVATI IN DOBRO ŽIVETI: DELO, ODNOSI IN POLJA MOČI

FARMING AND LIVING WELL:
WORK, RELATIONSHIPS, AND FIELDS
OF STRENGTH

Uredila: Nataša Dernovšček Hafner in Dino Manzoni



Založba ZRC

KMETOVATI IN DOBRO ŽIVETI: DELO, ODNOSI IN POLJA MOČI

Uredila: Nataša Dernovšček Hafner in Dino Manzoni

Recenzenta monografije: Mojca Zvezdana Dernovšek in Dan Podjed

Recenzentki in recenzenta prispevkov: Mojca Zvezdana Dernovšek, Dan Podjed,

Nataša Dernovšček Hafner, Dino Manzoni

Jezikovni pregled: Ana Glavina

Izdajatelj: ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut

Zanju: Lilijana Šprah

Založila: Založba ZRC, ZRC SAZU

Zanjo: Oto Luthar

Glavni urednik založbe: Aleš Pogačnik

Avtor naslovnice: Danilo Lah

Avtorji fotografij: Nataša Dernovšček Hafner, Danilo Lah, Blaž Lenček, Boštjan Podlogar

Oblikovanje in prelom: Sara Munda

Tisk: Present, d. o. o.

Naklada: 300

Ljubljana, oktober 2026

Prva izdaja, prvi natis / Prva e-izdaja

Publikacija je v PDF-različici dostopna tudi na spletni strani:

<https://www.omra.si/poljamoci>



Delo je zaščiteno z mednarodno licenco Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (priznanje avtorstva, deljenje pod istimi pogoji):

<https://doi.org/10.3986/9789610511793>

Kataložna zapisa o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

Tiskana knjiga

COBISS.SI-ID 293022467

ISBN 978-961-05-1178-6

E-knjiga

COBISS.SI-ID 292896259

ISBN 978-961-05-1179-3 (PDF)

KAZALO

KNJIGI NA POT

DOBRO POČUTJE LJUDI, KI KMETUJEJO: DELO, ODNOSI IN MOŽNOSTI DELOVANJA

Dino Manzoni in Nataša Dernovšček Hafner

3

PREDGOVOR

MOČ NI V TEM, DA VSE NOSIMO SAMI: od projekta neMOČ podeželja do PoljMoči

Andreja Grobiša in Doris Letina

11

NEVIDNO BREME KMETOVANJA: OCENA PSIHOSOCIALNIH TVEGANJ IN NJIHOVEGA VPLIVA NA DOŽIVLJANJE PREKOMERNEGA STRESA S POMOČJO ORODJA OPSA / The invisible burden of farming: an OPSA-based assessment of psychosocial risks and their impact on excessive stress

Lilijana Šprah

17

POČUTJE V PRIMEŽU DELA IN DRUŽINE: VPOGLED V OKOLIŠČINE SLABEGA POČUTJA NA DRUŽINSKIH KMETIJAH V SLOVENIJI / Well-being caught between work and family: insight into the circumstances of ill-being on family farms in Slovenia

Majda Černič Istenič in Duška Knežević Hočevar

49

DUŠEVNO ZDRAVJE SLOVENSКИH KMETOV SKOZI PRIZMO IZGORELOSTI: KVALITATIVNA ANALIZA DEJAVNIKOV STISK IN VIROV POMOČI / The mental health of Slovenian farmers through the lens of burnout: a qualitative analysis of stressors and sources of support

Nataša Dernovšček Hafner

71

PROTISLOVJA DIGITALIZACIJE KMETIJSTVA: PLATFORMIZACIJA, STRUKTURNI TEHNOSTRES IN VPRAŠANJE AVTONOMIJE / Contradictions of agricultural digitalisation: platformisation, structural technostress, and the question of autonomy

Dino Manzoni

99

FARMING WOMEN AND THE RELATIONALITY OF DROUGHT AND DISTRESS

Lia Bryant

121

KMETICE IN POVEZANOST MED SUŠO IN STISKO

slovenski prevod / Slovenian translation

Lia Bryant

141

KMETIJSTVO, MIGRACIJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE / Agriculture, migration, and mental health

Tisa Kučan Lah in Sanja Cukut Krilić

161

PISMENOST O DUŠEVNEM ZDRAVJU V SLOVENIJI: VLOGA SOCIODEMOGRAFSKIH ZNAČILNOSTI / Mental health literacy in Slovenia: the role of sociodemographic factors Adela Černigoj in Lilijana Šprah	183
ZGODNJE PREPOZNAVANJE OSAMLJENOSTI PRI LJUDEH, KI KMETUJEJO / Early recognition of loneliness among people who farm Barbara Vogrinec Švigelj in Dino Manzoni	199
DUŠEVNO ZDRAVJE LJUDI, KI KMETUJEJO: OVIRE PRI ISKANJU POMOČI IN VAROVALNI DEJAVNIKI / Mental health of people engaged in farming: barriers to help-seeking and protective factors Sanja Cukut Krilič in Tisa Kučan Lah	213
VLOGA OBČANSKE ZNANOSTI PRI VAROVANJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA KMEČKE POPULACIJE / The role of citizen science in protecting the mental health of the farming population Nuša Kovačević Tojnko, Maruša Gorišek, Tatjana Rožič	235
ZAKAJ SODELOVANJE IZGUBI SMISEL? MORALNA EKONOMIJA TRŽNEGA POVEZOVANJA MED PRIDELOVALCI SADJA / Why does cooperation lose its meaning? The moral economy of market cooperation among fruit growers Mateja Slovenc Grasselli	257
SINTEZA POTREB IN KONCEPTUALNI OKVIR ZA NAČRTOVANJE SOCIALNE INFRASTRUKTURE ZA OSEBE Z DEMENCO NA PODEŽELJU / A synthesis of needs and a conceptual framework for planning social infrastructure for people with dementia in rural areas Nuša Kovačević Tojnko, David Bogataj, Tatjana Rožič	277
PRIPOROČILA ZA ETNOGRAFSKO OBVEŠČENE JAVNOZDRAVSTVENE EVIDENCE LJUDI, KI KMETUJEJO / Recommendations for ethnographically informed public health records of people who farm Duška Knežević Hočevar, Majda Černič Istenič, Lilijana Šprah	301

ZGODNJE PREPOZNAVANJE OSAMLJENOSTI PRI LJUDEH, KI KMETUJEJO

Early recognition of loneliness among people who farm

Barbara Vogrinec Švigelj, Dino Manzoni

POVZETEK

V prispevku obravnavamo vprašanje zgodnjega prepoznavanja osamljenosti pri ljudeh, ki kmetujejo. Osamljenost razumemo kot pomemben psihosocialni dejavnik tveganja za zdravstvene težave in kot dejavnik, povezan z duševnimi stiskami kmetov in kmetic. Izhajamo iz članka »Kako lahko zdravnik oceni pacientovo osamljenost?«, v katerem avtorici krajšo različico lestvice UCLA s tremi izjavami predstavita kot možno orientacijsko oziroma pogovorno orodje. V prispevku pokažemo, da bi bilo takšno orodje lahko uporabno tudi v kmečkem okolju, zlasti kot izhodišče za pogovor o osamljenosti v zdravstveni oziroma drugi strokovni obravnavi. Osamljenost pri ljudeh, ki kmetujejo, povezujemo z delom v osami, prostorsko oddaljenostjo, sezonskimi in ekonomskimi obremenitvami, družinskimi odnosi in stigmo, zato zagovarjamo pristope pomoči osamljenim, ki povezujejo več ravni podpore: osebno, družinsko, skupnostno in institucionalno.

Avtorica: Barbara Vogrinec Švigelj

Znanstveni in strokovni naziv: doktorica znanosti s področja filozofije, univerzitetna diplomirana filozofinja, asistentka, raziskovalka

Inštitucija/zaposlitev, naslov: Karakter – inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti, Ježa 90, 1000 Ljubljana

E-naslov: barbara.vogrinec@guest.arnes.si

ORCID iD: 0000-0002-7826-4255

Avtor: Dino Manzoni

Znanstveni in strokovni naziv: magister psihologije

Inštitucija/zaposlitev, naslov: Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU, Novi trg 2, 1000 Ljubljana

E-naslov: dino.manzoni@zrc-sazu.si

ORCID iD: 0000-0003-0597-4675

https://doi.org/10.3986/9789610511793_08, CC BY-SA

Ključne besede: zgodnje prepoznavanje osamljenosti, ljudje, ki kmetujejo, duševno zdravje, lestvica UCLA s tremi izjavami, pristopi pomoči osamljenim

ABSTRACT

In this article, we examine the early recognition of loneliness among people who farm. We understand loneliness as an important psychosocial risk factor for health problems and as one of the important risk factors for mental distress among farmers. We build on the article "How Can a Physician Assess a Patient's Loneliness?", in which the authors present the shorter three-item version of the UCLA Loneliness Scale as a possible indicative or screening tool. We show that this tool may also be useful in farming contexts, especially in healthcare or other professional settings, where it can help initiate a conversation about loneliness. We link loneliness among people who farm with working in isolation, geographical remoteness, seasonal and economic pressures, family relationships, and stigma. We therefore argue for approaches to loneliness support that connect several levels: personal, family, community, and institutional.

Key words: early recognition of loneliness, people who farm, mental health, three-item UCLA Loneliness Scale, approaches to loneliness support

1 UVOD

V članku Kako lahko zdravnik oceni pacientovo osamljenost? (Dernovšek in Vogrinec Švigelj, 2024) sta avtorici izhajali iz vprašanja, kako bi zdravstveno osebje lahko bolj sistematično prepoznavalo osamljenost kot pomemben dejavnik tveganja za telesne in duševne zdravstvene težave. Predlagali sta uporabo krajše različice lestvice UCLA s tremi izjavami, ki zdravniku ali zdravnici omogoča pridobitev osnovne orientacijske ocene pacientove oziroma

Kratka predstavitev avtorjev

Barbara Vogrinec Švigelj je doktorica znanosti s področja filozofije. Od leta 2020 je zaposlena kot raziskovalka na Inštitutu Karakter. Pred tem je na svoji poklicni poti raziskovalke, urednice in prevajalke na področjih filozofije, kulturnih študijev, izobraževanja (zlasti v povezavi z zaposlovanjem in trgom dela) in duševnega zdravja sodelovala z različnimi raziskovalnimi in drugimi organizacijami.

Dino Manzoni je doktorand filozofije na FF UL in raziskovalec na Družbenomedicinskem inštitutu ZRC SAZU. Po magisteriju iz psihologije je opravil pripravništvo v zdravstvu na Univerzitetni psihiatrični kliniki Ljubljana. Njegovo raziskovalno delo med drugim obravnava stiske in dobro počutje družbeno zapostavljenih skupin, zlasti migrantov in kmetov, in se umešča na področja psihopatologije, telesnosti in sociokulturne psihologije.

pacientkine osamljenosti. Takšno orodje lahko pomaga odpreti pogovor o izkušnji, ki pogosto ostane spregledana, čeprav pomembno vpliva na zdravje, počutje in kakovost življenja.

V tem prispevku vprašanje zgodnjega prepoznavanja osamljenosti umeščamo v kontekst ljudi, ki kmetujejo. Osamljenost v kmečkem okolju razumemo v povezavi z organizacijo dela, življenjem na podeželju, kulturnim idealom samostojnosti, prepletom družinskega in delovnega življenja in načini iskanja pomoči. Kmetijsko delo pogosto poteka na samem in je povezano s sezonskimi in vremenskimi obremenitvami, ekonomsko negotovostjo, odgovornostjo za živali, zemljo in kmetijo, močnim vrednotenjem vztrajnosti in delovne zmožnosti. V takšnih okoliščinah lahko osamljenost ostane neprepoznana ali neizrečena, saj se posameznik ali posameznica pogosto osredotoča predvsem na nadaljevanje dela in izpolnjevanje vsakodnevnih obveznosti.

V prispevku želimo pokazati, da je krajša različica lestvice UCLA s tremi izjavami lahko uporabna kot orientacijsko oziroma presejalno orodje za zgodnje prepoznavanje osamljenosti pri ljudeh, ki kmetujejo. Njena vloga je dopolnilna: podpira strokovno presojo in pomaga odpreti pogovor o temi, ki je zaradi socialnih norm in stigme za mnogo ljudi nelagodna, jo je težko ubesediti oziroma je povezana z občutkom sramu. Prispevek smo zasnovali kot narativni konceptualni pregled, saj temelji na povezovanju obstoječih raziskav o osamljenosti, zdravju, duševnem zdravju in življenjskih okoliščinah ljudi, ki kmetujejo. V njem razjasnjujemo, zakaj je zgodnje prepoznavanje osamljenosti v tej skupini pomembno in kako je mogoče o tem vprašanju razmišljati celostno in kontekstualno.

V nadaljevanju najprej opredelimo osamljenost kot dejavnik tveganja za zdravstvene težave in jo ločimo od sorodnih pojavov, kot sta socialna izolacija in samota. Nato obravnavamo njen pomen za razumevanje duševnega zdravja ljudi, ki kmetujejo, zlasti glede na posebnosti kmečkega dela in življenja. V osrednjem delu se posvetimo krajši različici lestvice UCLA s tremi izjavami kot možnemu orodju za zgodnje prepoznavanje osamljenosti v zdravstveni oziroma strokovni obravnavi. V sklepnem delu obravnavamo pristope pomoči osamljenim ljudem, ki kmetujejo, pri čemer poudarimo individualno, družinsko, skupnostno in institucionalno raven podpore.

2 OSAMLJENOST KOT DEJAVNIK TVEGANJA ZA ZDRAVSTVENE TEŽAVE

Za razumevanje osamljenosti kot dejavnika tveganja za zdravstvene težave je najprej potrebna njena pojmovna opredelitev. Ena najvplivnejših in še danes pogosto uporabljenih opredelitev izhaja iz dela Perlmana in Peplauove (1981), ki osamljenost opredeljujeta kot neprijetno izkušnjo, ki nastane, ko je posameznikova mreža družbenih odnosov pomembno pomanjkljiva, bodisi po obsegu bodisi po kakovosti. To opredelitev še danes uporabljajo številni raziskovalci in strokovnjaki za osamljenost (Goldman in sod., 2024). Njena prednost je v tem, da osamljenost razume kot doživeti razkorak med posameznikovimi dejanskimi družbenimi odnosi ter odnosi, ki jih potrebuje oziroma si jih želi.

Iz te opredelitve izhajajo tri pomembne značilnosti osamljenosti. Prvič, osamljenost je povezana s pomanjkanjem družbenih odnosov, pri čemer to pomanjkanje ni nujno samo količinsko. Človek ima lahko malo stikov z drugimi ali pa veliko stikov, ki niso dovolj zaupni, podporni ali čustveno izpolnjujoči. Drugič, osamljenost je povezana s posameznikovim dožemanjem samega sebe v razmerju do drugih, zato jo je treba razlikovati od socialne izolacije oziroma družbene osamitve, ki označuje bolj objektivno ugotovljivo in merljivo stanje zmanjšane vključenosti v družbene odnose in mreže. Človek je lahko osamljen, čeprav je obdan z družinskimi člani, sodelavci ali znanci, vendar v teh odnosih nima občutka bližine, razumljenosti ali zaupanja. Lahko pa je sam, ne da bi bil osamljen, če samoto doživlja kot izbrano, smiselno ali pomirjujočo. Tretjič, osamljenost je neprijetna in pogosto mučna izkušnja, ki jo lahko spremljajo občutki globoke praznine, zapuščenosti, nerazumljenosti ali izključenosti.

Razlikovanje med osamljenostjo, socialno izolacijo in samoto je zato pomembno. Socialna izolacija se nanaša predvsem na število in pogostost socialnih stikov in na vključenost v družbene mreže. Osamljenost zadeva predvsem kakovost doživljanja teh odnosov. Samota pa lahko pomeni posledico izolacije, lahko vodi v osamljenost ali je pozitivna izkušnja umika, počitka, zbranosti in avtonomije. To razlikovanje je posebej pomembno pri ljudeh, ki kmetujejo, saj delo na samem še ne pomeni osamljenosti. Osamljenost se pojavi takrat, ko se samostojno delo poveže z občutkom zapuščenosti, nerazumljenosti ali nezmožnosti, da bi človek svojo stisko z nekom delil.

Osamljenost razumemo kot psihosocialni dejavnik tveganja za zdravstvene težave, kar potrjuje vse več raziskav. V članku *Kako lahko zdravnik oceni pacientovo osamljenost?* Dernovšek in Vogrinec Švigelj (2024) navajata študijo

Holt-Lunstadove (2021), ki prinaša pregled dokazov o osamljenosti kot dejavniku tveganja za zdravstvene težave. Holt-Lunstad opozarja, da zdravstvena praksa osamljenost pogosto spregleda, čeprav je dokazano pomemben dejavnik tveganja. Nedavno poročilo Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2025) potrjuje, da problem ostaja aktualen. Poročilo poudarja, da ima družbena nepovezanost, katere ena od oblik je tudi osamljenost, resne posledice za zdravje in družbo, njeni učinki pa so še vedno premalo prepoznani.

Svetovna zdravstvena organizacija obravnava osamljenost kot resno javnozdravstveno vprašanje. Po oceni WHO, ki temelji na podatkih iz obdobja 2014–2023, je osamljenost doživljalo približno 16 % svetovnega prebivalstva oziroma približno vsak šesti človek. Gre za ljudi iz različnih regij in starostnih skupin, pri čemer poročilo posebej izpostavlja visoko stopnjo osamljenosti med mladimi. Raziskave, ki jih povzemata Holt-Lunstadova (2021) in Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2025), osamljenost povezujejo z večjim tveganjem za bolezni srca in ožilja, kot sta srčni infarkt in možganska kap, slabše telesno delovanje, počasnejše celjenje ran, depresijo, anksioznost in kognitivne težave, kot sta upad spomina in pozornosti. Osamljenost je zato smiselno razumeti kot dejavnik, ki lahko skupaj z drugimi biopsihosocialnimi in okoljskimi okoliščinami povečuje ranljivost posameznika.

Med predlaganimi mehanizmi, ki lahko povezujejo dolgotrajno osamljenost s slabšimi zdravstvenimi izidi, je tudi dolgotrajnejša aktivacija stresnega odziva. Človek lahko osamljenost doživlja kot kronično stanje ogroženosti, negotovosti ali pomanjkanja podpore. Če posameznik nima občutka, da se lahko v stiski na koga obrne, se lahko vsakodnevne obremenitve zdijo težje in manj obvladljive. Dolgotrajna osamljenost lahko zato prispeva k vzdrževanju stresnega odziva, ta pa sčasoma vpliva na telesno in duševno zdravje. Velja lahko tudi obratno: dolgotrajni stres, izčrpanost, bolezen ali duševna stiska lahko človeka vodijo v umik iz odnosov in s tem poglobijo osamljenost.

3 OSAMLJENOST KOT POMEMBEN DEJAVNIK TVEGANJA ZA TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU LJUDI, KI KMETUJEJO

Nedavno poročilo Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2025) poudarja, da lahko osamljenost resno vpliva na telesno in duševno zdravje ljudi po vsem svetu, v različnih regijah in starostnih skupinah, posebej izrazito pa med mladimi. Raziskovalci Univerze v Wolverhamptonu v svoji nedavni študiji opozarjajo, da je osamljenost tudi eden od pomembnih dejavnikov, povezanih z duševnim zdravjem ljudi, ki kmetujejo (Garner in sod., 2025). Da gre za širše prepoznano raziskovalno in javnozdravstveno področje, kaže tudi pregled raziskav o duševnem zdravju kmetov, ki poudarja potrebo po boljšem razumevanju duševnega zdravja v kmečkih populacijah in po razvoju ustreznih oblik podpore (Hagen in sod., 2019). Vprašanje prepoznavanja osamljenosti, njenega preprečevanja in pomoči osamljenim je zato pomemben del skrbi za duševno zdravje kmetov in kmetic.

3.1 Posebnosti kmečkega dela in življenja kot kontekst osamljenosti

Osamljenost ljudi, ki kmetujejo, je treba razumeti v povezavi s posebnostmi kmečkega dela in življenja. Kmetovanje je več kot poklic v ozkem pomenu besede: je način življenja, v katerem se delovni, družinski, ekonomski in prostorski odnosi tesno prepletajo. Kmetija je hkrati dom, delovno mesto, družinska dediščina in pomemben del osebne in skupnostne identitete, zato se obremenitve, povezane z delom, pogosto ne končajo ob koncu delovnega dne. Skrb za živali, zemljo, pridelavo in stroje je pogosto stalno prisotna.

Eden izmed pomembnih dejavnikov osamljenosti je delo v samoti. Veliko kmetijskih opravil poteka individualno, pogosto na prostorsko razpršenih lokacijah: v hlevu, na polju, v gozdu, pri delu s stroji ali pri drugih opravilih, ki ne vključujejo neposrednega stika z drugimi ljudmi. Za nekatere je samostojno delo vir zadovoljstva, občutka kompetentnosti, svobode in povezanosti z zemljo, živalmi ali družinsko tradicijo. Samostojnost je lahko pomembna vrednota in vir ponosa. Težava se pojavi, ko se samostojnost preoblikuje v občutek zapuščenosti, nerazumljenosti ali nezmožnosti, da bi človek svojo stisko z nekom delil.

Pri ljudeh, ki kmetujejo, lahko osamljenost nastaja tudi zaradi zmanjševanja števila ljudi, ki živijo in delajo na kmetijah, večje mehanizacije in robotizacije, prostorske razpršenosti kmetijskih gospodarstev in ekonomskega pritiska po

večji učinkovitosti. Posebno težo imajo sezonske, vremenske in ekonomske obremenitve. Kmetijsko delo je vezano na ritme, ki jih ni mogoče v celoti nadzorovati. Suša, neurja, bolezni živali, škodljivci, nihanje cen, administrativne zahteve in negotovost glede prihodnosti kmetije lahko ustvarjajo občutek stalne psihofiziološke napetosti. Na povezavo med osamljenostjo, socialnimi stiki in strukturnimi spremembami v kmetijstvu opozarjajo tudi Junquera in sodelavci (2024), ki med pomembne dejavnike uvrščajo večje delovne obremenitve, odseljevanje s podeželja in manj priložnosti za sodelovanje med kmeti.

Pomembna je tudi vrednota vzdržljivosti. Ljudje, ki kmetujejo, so pogosto socializirani v pričakovanje, da morajo težave reševati sami, nadaljevati delo kljub utrujenosti in opraviti nujna opravila ne glede na lastno počutje. Takšna naravnost je lahko vir odpornosti in delovne zmožnosti, obenem pa lahko oteži prepoznavanje stiske in iskanje pomoči. Če je delo razumljeno kot najvišja vrednota, se lahko skrb zase, počitek, pogovor o osamljenosti ali iskanje strokovne podpore zdijo manj pomembni ali celo neprimerni. Ta vrednostni okvir dodatno pojasnjuje, zakaj lahko osamljenost dolgo ostane neprepoznana ali neizrečena.

Kmečko življenje je pogosto povezano z lokalno skupnostjo, vendar ta povezanost sama po sebi še ni varovalni dejavnik pred občutkom osamljenosti. V manjših skupnostih so odnosi lahko podporni, hkrati pa lahko bližina in medsebojno poznavanje povečata občutek nadzora, sramu ali strahu pred stigmo. Človek zato težko spregovori o duševni stiski, ker se boji govoric, nerazumevanja ali zmanjšanja ugleda. To je posebej pomembno pri temah, kot so osamljenost, depresija, tesnoba in izčrpanost.

3.2 Krajša različica lestvice UCLA s tremi izjavami kot orodje za zgodnje prepoznavanje osamljenosti pri ljudeh, ki kmetujejo

Za merjenje osamljenosti je bilo razvitih več vprašalnikov oziroma lestvic. V članku Kako lahko zdravnik oceni pacientovo osamljenost? sta Dernovšek in Vogrinec Švigelj (2024) pregledali nekatere glavne lastnosti in pogostost uporabe štirih najpogostejše uporabljenih lestvic za merjenje osamljenosti pri odraslih. Namen pregleda je bil ugotoviti, katera izmed njih bi bila najuporabnejša za zdravnikovo oceno pacientove osamljenosti. Obravnavali sta naslednje lestvice:

1. UCLA – University of California, Los Angeles Loneliness Scale (Lestvica osamljenosti Univerze v Kaliforniji, Los Angeles);
2. RTLS – Rasch-Type Loneliness Scale (Lestvica tipa Rasch);

3. SELSA – Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (Lestvica družbene in čustvene osamljenosti za odrasle);
4. DLS – Differential Loneliness Scale (Razlikovalna lestvica osamljenosti).

Prva lestvica, UCLA, je enorazsežna, kar pomeni, da nima podlestvic, preostale tri pa vključujejo več podlestvic. Lestvico UCLA sestavlja 20 izjav, lestvico RTLS 11, lestvico SELSA 37, lestvico DLS pa 60. Vsaka od teh lestvic obstaja tudi v vsaj eni krajši različici.

Za uporabo v zdravstveni in drugi strokovni obravnavi se kot posebej praktična kaže krajša različica lestvice UCLA s tremi izjavami, ki so jo Hughes in sodelavci (2004) razvili kot kratko merilo osamljenosti za uporabo v epidemioloških raziskavah in telefonskih anketah. Ta lestvica se pogosto uporablja za merjenje osamljenosti pri odraslih. Lestvica vključuje tri vprašanja o posameznikovem doživljanju odnosov z drugimi ljudmi:

1. Kako pogosto pogrešate druženje z drugimi ljudmi?
2. Kako pogosto se počutite spregledani?
3. Kako pogosto se počutite odtujeni od drugih ljudi?

Pri vsakem vprašanju posameznik izbira med odgovori skoraj nikoli, včasih in pogosto, ki se točkujejo z 1, 2 oziroma 3 točkami. Skupni rezultat tako sega od 3 do 9, pri čemer višji rezultat pomeni večjo izraženost osamljenosti. Krajšo različico lestvice UCLA s tremi izjavami je treba razumeti predvsem kot orientacijsko oziroma pogovorno orodje. Njena vloga je dopolnilna: zdravniku, psihologu ali drugemu strokovnjaku lahko pomaga odpreti pogovor o izkušnji, o kateri ljudje pogosto težko spregovorijo. Pri ljudeh, ki kmetujejo, je to še posebej pomembno, ker lahko osamljenost ostane skrita za vsakdanjimi obveznostmi, delovno zmožnostjo in pričakovanjem, da mora človek vztrajati ne glede na svoje počutje.

V članku, ki predstavlja rezultate polstrukturiranih pogovorov z zdravstvenim osebjem v podeželskem Pomurju, opravljenih v okviru antropološke terenske raziskave, Knežević Hočevlar (2022) ugotavlja, da podeželski zdravniki in zdravnice vzroke zdravstvenih težav ljudi, ki kmetujejo, povezujejo tudi z načinom kmetovanja in njihovimi življenjskimi razmerami. Pri razumevanju zdravstvenih težav upoštevajo tudi psihosocialne dejavnike tveganja. Mednje sodi osamljenost, ki jo Garner in sodelavci (2025) prepoznajo kot enega od pomembnih dejavnikov, povezanih z duševnim zdravjem kmetov in kmetic.

Te ugotovitve govorijo v prid uporabi kratkih orientacijskih orodij v zdravstveni oziroma strokovni obravnavi. Zdravstveno osebje v manjših in podeželskih okoljih lahko zaradi poznavanja lokalnih razmer, družinskih okoliščin in načina

življenja svojih pacientov včasih lažje prepozna širše psihosocialne dejavnike, ki vplivajo na zdravje. Krajša različica lestvice UCLA s tremi izjavami lahko to presojo dopolni, omogoči bolj strukturiran pogovor in pomaga nasloviti temo, ki je za pacienta lahko nelagodna ali jo je težko ubesediti. Zdravniku ali drugemu strokovnjaku lahko pomaga odpreti pogovor o osamljenosti, pomanjkanju podpore, izčrpanosti ali težavah v odnosih.

Takšna možnost je pomembna tudi zato, ker ljudje, ki kmetujejo, po opažanjih podeželskega zdravstvenega osebja zdravniško pomoč pogosto poiščejo, ko so težave že izrazite. Knežević Hočevar (2022) opozarja, da lahko kmetje in kmetice opozorilne znake spregledajo ali potisnejo v ozadje, ker delo razumejo kot najvišjo vrednoto. Tudi zato je zgodnje prepoznavanje osamljenosti pomembno. Primarni namen je, da občutek osamljenosti prepoznamo kot možen opozorilni znak, ki lahko kaže na širšo psihosocialno obremenjenost.

Ob tem je treba upoštevati tudi omejitve. Ker krajša različica lestvice UCLA s tremi izjavami ni posebej validirana za populacijo ljudi, ki kmetujejo v slovenskem okolju, jo je treba uporabljati previdno, predvsem kot orientacijsko in pogovorno orodje v strokovnem kontekstu. Odgovore je treba vedno razumeti v kontekstu posameznikovega življenja, delovnih obremenitev, družinskih odnosov, zdravstvenega stanja in dostopnosti socialne podpore. Njena vrednost je predvsem v tem, da opozori na morebitno stisko, spodbudi pogovor in podpre strokovno presojo o tem, kakšno pomoč človek potrebuje.

3.3 Pristopi pomoči osamljenim ljudem, ki kmetujejo

Holt-Lunstadova (2021) opozarja, da raznolikost vzrokov za osamljenost zahteva različne oblike podpore. Osamljenost lahko izhaja iz pomanjkanja socialnih stikov, izgube bližnje osebe, slabše kakovosti odnosov, bolezni, invalidnosti, selitve, starosti, delovnih obremenitev, stigme ali občutka nerazumljenosti. Učinkovita pomoč mora biti zato prilagojena konkretnim razlogom in okoliščinam, v katerih se osamljenost pojavlja. To potrjujejo tudi raziskave s področja intervencij javnega duševnega zdravja v kmetijski skupnosti, ki poudarjajo, da so kmetje pogosto težje dosegljiva skupina, zato morajo biti oblike pomoči dostopne, razumljive in oblikovane v skladu z njihovimi življenjskimi in delovnimi okoliščinami (King in sod., 2023). Med pristopi, za katere obstajajo dokazi o učinkovitosti, Holt-Lunstadova navaja čuječnostno meditacijo, ukvarjanje z umetniškimi dejavnostmi, sodelovanje v družbenih skupinah in zagotavljanje družbene opore, vključno s prostovoljstvom in drugimi oblikami pomoči drugim.

Pri ljudeh, ki kmetujejo, je treba pristope pomoči prilagoditi njihovim konkretnim življenjskim in delovnim okoliščinam. Garner in sodelavci (2025) opozarjajo, da je eden od pomembnih razlogov za osamljenost pri kmetih in kmeticah delo na samem, pri čemer je samostojno delo pogosto razumljeno kot vrednota. EU-OSHA (2024) poudarja, da ljudje, ki kmetujejo, pogosto delajo sami, včasih tudi na prostorsko odmaknjenih kmetijah. Nekateri splošno priporočeni pristopi, na primer vključevanje v družbene skupine, zato niso vedno preprosto izvedljivi. Razdalje, pomanjkanje časa, skrb za živali, sezonske obremenitve, slabša prometna povezanost in zadržanost pred govorjenjem o stiskah lahko omejijo možnosti sodelovanja v običajnih oblikah pomoči.

Pri pomoči osamljenim ljudem, ki kmetujejo, je smiselno razlikovati med individualno, družinsko, skupnostno in institucionalno ravno podpore. Na individualni ravni so lahko koristne dejavnosti, ki človeku pomagajo prepoznati lastno počutje, zmanjšati stres in okrepiti občutek povezanosti. Sem sodijo čuječnostna meditacija, umetniške dejavnosti, pisanje dnevnika, redni pogovor z zaupno osebo, načrtovanje počitka in zavestno ustvarjanje priložnosti za socialne stike. Kadar je osamljenost povezana z dolgotrajno preobremenjenostjo, ekonomskim pritiskom ali družinskimi konflikti, je treba individualne tehnike povezati s širšo podporo.

Na družinski ravni je pomembno, da osamljenost prepoznamo kot možen znak stiske, ne kot muhavost, osebno šibkost ali pomanjkanje delovne discipline. Družinski člani lahko opazijo spremembe v vedenju, razdražljivost, molk, izgubo zanimanja ali utrujenost. Ker so družinski in delovni odnosi na kmetiji pogosto tesno prepleteni, je pogovor o osamljenosti hkrati tudi pogovor o porazdelitvi dela, počitku in medsebojni podpori.

Na skupnostni ravni imajo pomembno vlogo lokalna društva, kmetijske zadruge, sosedske mreže in druge oblike povezovanja. Za ljudi, ki kmetujejo, so posebej primerne oblike pomoči, ki se opirajo na skupno delo, izmenjavo izkušenj, praktično pomoč ali strokovno svetovanje, tudi kadar niso neposredno predstavljene kot podpora pri duševnih stiskah. Takšne oblike lahko zmanjšajo stigmo, saj človeku omogočajo vstop v podporno okolje brez občutka, da je označen kot bolan ali nesposoben. Posebej dragocene so lahko vrstniške skupine kmetov in kmetic, saj omogočajo pogovor z ljudmi, ki razumejo posebnosti kmečkega dela, sezonskih pritiskov, skrbi za živali in odgovornosti za kmetijo.

Na institucionalni ravni je pomembno sodelovanje osebnih zdravnikov, patronažnih služb, centrov za duševno zdravje, kmetijsko-svetovalnih služb in nevladnih organizacij. Ker ljudje, ki kmetujejo, zdravstveno ali psihološko

pomoč pogosto poiščejo pozno, je smiselno razvijati oblike podpore, ki so dostopne, nestigmatizirajoče in povezane z njihovim vsakdanjim življenjem. Kmetijske svetovalne službe bi lahko imele pomembno vlogo pri zgodnjem prepoznavanju obremenitev in usmerjanju k ustrezni podpori, saj so pogosto v stiku s kmeti in kmeticami tudi takrat, ko ti ne iščejo zdravstvene pomoči. Na evropski ravni podobno opozarja tudi projekt SafeHabitus (2025), ki med pomembnimi obremenitvami kmetov izpostavlja finančne pritiske, dolge delovnike, administrativne zahteve in socialno izolacijo. Najustreznejši pristopi bodo zato verjetno tisti, ki povezujejo več ravni: osebno podporo, družinsko razumevanje, skupnostne mreže in strokovne storitve.

4 ZAKLJUČEK

V prispevku smo osamljenost obravnavali kot pomemben psihosocialni dejavnik tveganja za zdravstvene težave in kot pojav, povezan z duševnimi stiskami ljudi, ki kmetujejo. Pri tem smo osvetlili posebnosti kmečkega dela in življenja, ki tvorijo pomemben kontekst za razumevanje doživljanja in izražanja osamljenosti, med njimi delo v osami, omejene možnosti za socialne stike, sezonske in ekonomske obremenitve, družinske odnose ter stigmo. V prepletu teh okoliščin lahko občutki osamljenosti dolgo ostanejo neprepoznani ali neizrečeni, zlasti kadar se skrb zase in iskanje pomoči umakneta zahtevam dela.

Krajša različica lestvice UCLA s tremi izjavami se v tem kontekstu izkaže kot potencialno uporabno orientacijsko oziroma pogovorno orodje v zdravstveni oziroma strokovni obravnavi. Njena vloga je dopolnilna: pomaga lahko odpreti pogovor o temi, ki je pogosto nelagodna ali jo je težko ubesediti, in podpre bolj strukturirano obravnavo osamljenosti. Pri tem jo je treba uporabljati previdno, zlasti če ni posebej validirana za populacijo ljudi, ki kmetujejo v slovenskem okolju. Odgovore je treba vedno razumeti v povezavi s posameznikovimi življenjskimi okoliščinami, delovnimi obremenitvami, družinskimi odnosi, zdravstvenim stanjem in dostopnostjo socialne podpore.

Osamljenost pri ljudeh, ki kmetujejo, je povezana z organizacijo dela, načinom življenja, dostopnostjo podpore in širšimi psihosocialnimi pogoji, zato pomoč zahteva več pristopov in prilagoditev konkretnim okoliščinam kmečkega življenja. Posamezni pristopi, kot so čuječnostna meditacija, umetniške dejavnosti, vključevanje v družbene skupine in zagotavljanje družbene opore, so lahko koristni, kadar so prilagojeni časovnim, prostorskim, delovnim in socialnim okoliščinam kmečkega življenja.

Obravnavana literatura podpira večravenjski pristop: osebno prepoznavanje stiske, pogovor v družini, krepitev skupnostnih mrež in dostop do zdravstvenih, socialnih in svetovalnih služb. Namen zgodnjega prepoznavanja osamljenosti je, da jo razumemo kot možen opozorilni znak širše psihosocialne obremenjenosti. Osamljenost pri ljudeh, ki kmetujejo, je zato pomembno obravnavati pravočasno, nestigmatizirajoče in v povezavi z njihovimi dejanskimi življenjskimi in delovnimi pogoji.

Literatura

- Dernovšek MZ, Vogrinec Švigelj B. Kako lahko zdravnik oceni pacientovo osamljenost? *ISIS*. 2024; 33(3): 46–49.
- European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA). Mental health in agriculture: preventing and managing psychosocial risks in the workplace. Luxembourg: Publications Office of the European Union; 2024. Doi: 10.2802/3310639.
- Garner IW, McFeeters D, Guy A, Hopley R, Galbraith N. Understanding farmer mental health and wellbeing in a volatile, isolating, and misunderstood industry. *Journal of Rural Studies*. 2025; 118: 103648. Doi: 10.1016/j.jrurstud.2025.103648.
- Goldman N, Khanna D, El Asmar ML, Qualter P, El-Osta A. Addressing loneliness and social isolation in 52 countries: a scoping review of National policies. *BMC Public Health*. 2024; 24: 1207. Doi: 10.1186/s12889-024-18370-8.
- Hagen BNM, Albright A, Sargeant J, Winder CB, Harper SL, O'Sullivan TL, et al. Research trends in farmers' mental health: a scoping review of mental health outcomes and interventions among farming populations worldwide. *PLoS ONE*. 2019; 14(12): e0225661. Doi: 10.1371/journal.pone.0225661.
- Holt-Lunstad J. Loneliness and social isolation as risk factors: the power of social connection in prevention. *Am J Lifestyle Med*. 2021; 15(5): 567–573. Doi: 10.1177/15598276211009454.
- Hughes ME, Waite LJ, Hawkey LC, Cacioppo JT. A short scale for measuring loneliness in large surveys: results from two population-based studies. *Res Aging*. 2004; 26(6): 655–672. Doi: 10.1177/0164027504268574.
- Junquera V, Rubenstein DI, Knaus F. How lonely are you? The role of social contacts and farm characteristics in farmers' self-reported feelings of loneliness, and why it matters. *arXiv*; 2024. Doi: 10.48550/arXiv.2407.20136.
- King E, Lamont K, Wendelboe-Nelson C, Williams C, Stark C, van Woerden HC, et al. Engaging the agricultural community in the development of mental health interventions: a qualitative research study. *BMC Psychiatry*. 2023; 23: 399. Doi: 10.1186/s12888-023-04806-9.
- Knežević Hočevar D. Podeželski zdravniki širše o trpljenju ljudi, ki kmetujejo. V: Šprah L, ur. *Od seznanjenosti s težavami v duševnem zdravju do učinkovitega odzivanja z manj stigme: zdaj je čas, da znanje prenesemo v prakso!* Ljubljana: Založba ZRC; 2022: 209–220. Doi: 10.3986/9789610506768_15.
- Perlman D, Peplau LA. Toward a social psychology of loneliness. V: Duck S, Gilmour R, ur. *Personal relationships in disorder*. London: Academic Press; 1981: 31–56.

- SafeHabitus. Mental health and well-being of farmers: policy briefing. SafeHabitus; 2025. Dostopno na: https://www.safehabitueu/wp-content/uploads/2025/11/SafeHabitus-Policy-Brief_Mental-health_1125.pdf (citirano 20. 6. 2026).
- World Health Organization (WHO). From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies: report of the WHO Commission on Social Connection. Geneva: World Health Organization; 2025. Dostopno na: <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360> (citirano 20. 6. 2026).



Foto: Blaž Lenček

projekty
POLIA
MOČI

omra
POLIJA
MOČI



ZRC SAZU



ZSPM
zveza slovenske
podezelske mladine

ZAVOD
ZRNO

