

Speed friending pomáha ľuďom nájsť priateľov. Študentky UK vytvorili priestor, kde sa nikto nemusí báť urobiť prvý krok

7.8.2026 - Vanessa Massayová | Univerzita Komenského v Bratislave, Filozofická fakulta

Osamelosť sa stáva čoraz výraznejším spoločenským fenoménom. Mnohí ľudia síce denne komunikujú s desiatkami kolegov či spolužiakov, napriek tomu im chýbajú blízke vzťahy a pocit spolupatričnosti. Práve na tento problém reaguje projekt Osobne s podujatím Speed friending, ktorý vytvorili študentky Filozofickej fakulty Univerzity Komenského v Bratislave Ivana Hrašková a Laura Kojdová. Prostredníctvom moderovaných stretnutí pomáhajú ľuďom nadväzovať nové priateľstvá v bezpečnom a uvoľnenom prostredí. Porožprávali nám o tom, prečo projekt vznikol, ako podujatia prebiehajú, ale aj o tom, čo ich naučili o medziludských vzťahoch.

Prečo vlastne vznikol projekt Osobne? Čo to hovorí o dnešných vzťahoch?

Ivana: Vzniklo to primárne preto, lebo sme videli, že ľudia v našom okolí, najmä tí, ktorí už začali pracovať, nemali dostatok priestoru stretávať sa s novými ľuďmi. Ak sa aj socializovali, väčšinou to bolo na nejakej párty. Zároveň sme mali víziu vytvoriť projekt, ktorý bude rozvíjať sociálne zručnosti. Tie sa totiž najlepšie trénujú pri interakcii s inými ľuďmi. Túžili sme preto vytvoriť priestor, v ktorom sa budú cítiť bezpečne aj menej spoločenský účastníci a účastníčky.

S Laurou neustále nadväzujeme nové kontakty a venujeme sa dobrovoľníctvu, pri ktorom pravidelne stretávame nových ľudí. Vidíme, že o takéto stretnutia je záujem. Stačí ľuďom vytvoriť príležitosť a bezpečné prostredie.

Je teda podľa vás osamelosť čoraz väčším problémom v spoločnosti? Možno aj preto, že toho máme toľko, že mnohým už na budovanie vzťahov neostáva energia ani čas?

Laura: Áno, práve to bola hlavná myšlienka, prečo sme Speed friending vytvorili. Projekt Osobne sme prihlásili do medzinárodného inkubačného programu Social Impact Award Slovakia, ktorý podporuje mladých ľudí pri rozvíjaní spoločensky prospešných projektov a sociálnych inovácií prostredníctvom odborného vedenia, praktických seminárov a budovania kontaktov.

Dáta a podklady sme mali priamo z našej fakulty. Katedra psychológie viedla štúdiu v rámci projektu Disconnect, ktorá ukázala, že každý štvrtý človek na Slovensku sa cíti osamelo a každý piaty izolovane.

Ivana: Pôvodne sme podobné aktivity organizovali každoročne pre študentov programu Erasmus, no postupne pribúdali žiadosti aj od domácich študentov, študentiek či známych, aby sme pripravili niečo podobné aj pre nich.

Laura: Práve účasť v programe Social Impact Award celý proces urýchlila a pomohla nám vytvoriť ucelený koncept podujatia.

Projekt vám pomáhali rozvíjať aj mentori. Akú spätnú väzbu ste od nich dostali?

Laura: V prvom rade nám poradili, aby sme v komunikácii nepoužívali slová ako introvert alebo osamelý, pretože môžu vyvolávať negatívne konotácie. Zároveň nás upozornili, aby sme si dali pozor

na rôzne typy osobností.

V praxi totiž môžete stretnúť extroverta, ktorý nemá najlepšie sociálne zručnosti, alebo naopak introverta s výborne rozvinutými komunikačnými schopnosťami. Je na nás, organizátoroch, aby sme zabezpečili rovnaký priestor na sebaujedenenie pre každého účastníka či účastníčku.

Ako s takými ľuďmi pracujete?

Ivana: Aby sme zabezpečili rovnaký priestor pre všetkých, vytvorili sme tím facilitátorov. Ich úlohou je dbať na to, aby bol na každom podujatí vypočutý hlas každého jedného účastníka.

Spoločne sa snažíme vytvoriť prostredie, v ktorom sa každý cíti bezpečne, má možnosť bez strachu sa otvoriť a zdieľať čokoľvek, čo považuje za vhodné. Naším cieľom je aby po takomto podujatí odišiel človek uvoľnený, plný radosti a nových impulzov.

Ako teda prebieha takéto podujatie?

Ivana: Najväčším lákadlom je to, že celé podujatie je moderované. Nestane sa teda, že človek príde medzi cudzích ľudí a bude musieť sám urobiť prvý krok. Nemusí sa obávať odmietnutia.

Máme pripravený niekoľkohodinový program s rôznymi aktivitami, prostredníctvom ktorých postupne rozdeľujeme skupinu na menšie časti hravou formou.

Laura: Program býva väčšinou rozdelený do štyroch aktivít, ktoré vždy prispôbujeme konkrétnym účastníkom. Základom je, aby bolo všetko hravé a aby sa program netočil iba okolo otázok.

Ivana: Podujatia majú zatiaľ kapacitu 20 ľudí. Vďaka tomu je atmosféra intímnejšia a máme všetko lepšie pod kontrolou. Účastníkov rozdeľujeme do skupín na základe formulárov, ktoré nám vopred vyplnia.

Začíname napríklad bingom alebo kartičkami s úlohami, ktoré podnecujú rozhovor a pomáhajú prelomiť počiatočné rozpaky. Prvá aktivita je spoločná pre všetkých, potom prechádzame do čoraz menších skupín a záver patrí rozhovorom vo dvojiciach.

Laura: Používame pri nich kartovú hru našej kamarátky z Prahy, ktorú vytvorila ako súčasť bakalárskej práce. Zo spätnej väzby vieme, že sa ľuďom veľmi páči.

Akú spätnú väzbu najčastejšie dostávate?

Ivana: Veľmi pozitívnu, aj od ľudí, ktorí sa spočiatku báli zapojiť.

Často sa stáva, že u nás ľudia nájdu niečo, čo predtým nehládali. Napríklad k nám prišla pani, ktorá veľa cestuje a hoci o kontakty núdzu nemá, na treťom Speed friendingu zistila, že práve naša komunita je to, čo jej chýbalo k ešte šťastnejšiemu životu. A našla ju. Nezostalo to len pri zoznámení, viacerí účastníci sa už dohodli na spoločných aktivitách ako sú turistika, výlety či šport.

Neboja sa v tejto fáze ľudia odhaliť svoje vnútro pred neznámymi?

Laura: Paradoxne nám hovoria, že práve táto aktivita je najkrajšia, najmä vďaka otázkam, ktoré idú viac do hĺbky.

Veľmi nás teší, že ľudia často ostávajú ešte dlho po oficiálnom skončení programu, pomáhajú upratať alebo sa jednoducho ešte rozprávajú.

Akí ľudia sa na Speed friending najčastejšie hlásia?

Ivana: Obsadenie je vždy veľmi pestré, pretože sa k nám hlásia naozaj rôzni ľudia. Často u nás stretnete takých, ktorí svoj okruh priateľov majú, no hľadajú parťáka na konkrétny koníček, alebo ľudí, ktorí jednoducho radi spoznávajú nové tváre. Ďalšiu skupinu tvoria tí, ktorí sú pracovne vyťažení a mimo práce nemajú veľa priestoru na prirodzenú socializáciu, prípadne ľudia, ktorí sú v meste noví a chcú si tu vytvoriť zázemie.

Spomeniete si na niečo, čo vás prekvapilo?

Laura: Mňa možno prekvapilo najmä to, ako veľmi ma to napĺňa. Spätná väzba je krásna a nečakala som, že to, čo robíme, bude mať na ľudí taký veľký dosah.

Prekvapilo nás aj to, že prišla naozaj pestrá skupina účastníkov a účastníčok.

Ivana: Pekné bolo aj to, keď jedno podujatie namiesto troch hodín trvalo sedem. Ľudia nechceli odísť, pomohli nám upratať a ešte dlho sa rozprávali.

Existuje nejaká téma, pred ktorou účastníkov varujete?

Ivana: Nemyslím si, že máme tabu témy. Skôr máme nepísané pravidlo, že každý zdieľa len to, čo je mu príjemné.

Myslíte si, že by tento koncept mohol fungovať aj na stredných školách?

Laura: Zatiaľ sme nad tým neuvažovali. Vieme však, že existujú rôzne špecifické komunity, napríklad mamičky, ktoré sa cítia izolovane a chýba im kontakt s inými ľuďmi. Dostali sme návrh pripraviť podujatia aj pre ne.

Momentálne uvažujeme aj o forme Speed friendingu pre firmy, napríklad ako súčasť aktivít zameraných na budovanie kolektívu. Dostali sme spätnú väzbu, že vo väčších firmách býva problémom, že jednotlivé oddelenia spolu nemajú veľa príležitostí komunikovať. Takéto stretnutia by preto mohli posilniť pracovné vzťahy.

Čo by ste poradili niekomu, kto by na vaše podujatie veľmi chcel prísť, no stále váha?

Ivana: Najťažšie je jednoducho prísť a prekonať prvotný strach. Všetko ostatné je nastavené tak, aby sa už človek nemal čoho obávať.

Celá akcia je moderovaná, takže účastníci a účastníčky sa nemusia báť, že zostanú odkázaní sami na seba alebo sa dostanú do nepríjemných situácií.

Na záver jedna trochu poetická otázka. Keby ste mali opísať Speed friending jednou emóciou, aká by to bola?

Ivana: Za mňa nadšenie.

Laura: Ja by som povedala eufória a naplnenie.

Vanessa Massayová

https://fphil.uniba.sk/detail-aktuality/back_to_page/filozoficka-fakulta-uk/article/speed-friending-pomaha-ludom-najst-priatelov-studentky-uk-vytvorili-priestor-kde-sa-nikto-n