

# Usamljenost studenata prve godine studija tijekom pandemije bolesti COVID-19

---

**Bekavac, Petra**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:889461>

*Rights / Prava:* [Attribution-ShareAlike 4.0 International/Imenovanje-Dijeli pod istim uvjetima 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-06**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

*Repository / Repozitorij:*

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**USAMLJENOST STUDENATA PRVE GODINE STUDIJA TIJEKOM  
PANDEMIJE BOLESTI COVID-19**

Diplomski rad

Petra Bekavac

Mentor: dr. sc. Inja Erceg

Zagreb, 2021.

## IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradila samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 3. prosinca 2021.

Petra Bekavac

## **SADRŽAJ**

<b>UVOD</b> .....	1
Usamljenost .....	1
Zadovoljstvo životom.....	4
Samopoštovanje.....	6
Mentalno zdravlje .....	10
<b>CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE</b> .....	13
<b>METODA</b> .....	14
Sudionici.....	14
Postupak .....	17
<b>REZULTATI</b> .....	18
<b>RASPRAVA</b> .....	23
Ograničenja istraživanja i implikacije za buduća istraživanja.....	27
<b>ZAKLJUČAK</b> .....	28
<b>LITERATURA</b> .....	29
<b>PRILOZI</b> .....	41

## **Usamljenost studenata prve godine studija tijekom pandemije bolesti COVID–19 Loneliness of first-year university students during COVID–19 pandemic**

Petra Bekavac

### **SAŽETAK**

Cilj ovog rada bio je ispitati razlike u usamljenosti studenata prve godine preddiplomskog i integriranog preddiplomskog i diplomskog studija s obzirom na rod i način slušanja nastave te ispitati prediktivnost veličine mjesta u kojem je provedena većina života, samopoštovanja, zadovoljstva životom, mentalnog zdravlja (depresivnosti, anksioznosti i stresa), bliskosti s obitelji te čestine kontaktiranja s obitelji i prijateljima za usamljenost. Provedeno je online istraživanje anketnog tipa na uzorku od 263 studenta (74.1% studentica) Sveučilišta u Zagrebu. Primijenjene su skale koje mjere usamljenost, samopoštovanje, zadovoljstvo životom, mentalno zdravlje te su prikupljeni demografski podaci i podaci o učestalosti kontaktiranja s obitelji i prijateljima uživo i na daljinu te bliskosti s obitelji. Nisu utvrđene razlike u usamljenosti s obzirom na rod niti način slušanja nastave. S druge strane, interakcijski efekt roda i načina slušanja nastave je značajan te ukazuje na to da su najusamljenije bile studentice koje su nastavu slušale isključivo online, a najmanje su usamljeni studenti koji su nastavu slušali isključivo online. Značajnim prediktorima usamljenosti pokazali su se zadovoljstvo životom, depresivnost i učestalost kontaktiranja uživo s prijateljima. Viša razina usamljenosti povezana je s nižim zadovoljstvom životom, rjeđim kontaktiranjem s prijateljima uživo i višom depresivnosti. Rezultati istraživanja upućuju na to kako online nastava nema apsolutno negativan učinak na sve studente te pruža uvid u varijable na koje bi se moglo djelovati s ciljem smanjenja usamljenosti, poput ohrabriranja češćeg kontakta s prijateljima uživo.

*Ključne riječi:* usamljenost, pandemija bolesti COVID-19, studenti prve godine, online nastava

### **ABSTRACT**

The aim of this study was to examine the differences in the loneliness of first-year students with regard to gender and the way of attending classes, and to examine the size of the place where most of life was spent, self-esteem, life satisfaction, mental health (depression, anxiety and stress), closeness to family and the frequency of contact with family and friends as possible predictors of loneliness. An online survey was conducted with 263 University of Zagreb students (74.1% female) as participants. They completed a questionnaire containing loneliness, life satisfaction, self-esteem and mental health scales. They also reported on demographic characteristics, the frequency of contact with family and friends live and remote, and closeness to family. No differences in loneliness were found with regard to gender or the way of attending classes. The interaction effect of gender and the way of attending classes was significant, indicating that the loneliest were female students who attended classes exclusively online, and the least lonely were male students who attended classes exclusively online. Lower life satisfaction, rare live contacts with friends and higher depression were significant predictors of loneliness. The results of the research suggest that attending classes online does not have an absolutely negative effect on all students and provides insight into variables which can be influenced in order to reduce loneliness, such as encouraging more frequent live contacts with friends.

*Key words:* loneliness, COVID–19 pandemic, first-year students, online classes

## UVOD

Početak 2020. godine zabilježen je prvi slučaj bolesti COVID-19 u Republici Hrvatskoj te su ubrzo uvedene brojne epidemiološke mjere u pokušaju suzbijanja pandemije, među kojima je bila i mjera zatvaranja škola i fakulteta te prebacivanje kontaktne nastave u online oblik (Odluka o obustavi izvođenja nastave u visokim učilištima, srednjim i osnovnim školama te redovnog rada ustanova predškolskog odgoja i obrazovanja i uspostavi nastave na daljinu, NN 29/2020). Kako pandemija nije jenjavala niti u idućoj akademskoj godini (2020./2021.), fakulteti su mogli pokušati organizirati nastavu uživo u skladu s epidemiološkim mjerama ili nastaviti održavati nastavu online. Većina fakulteta kombinirala je nastavu uživo i online (tzv. hibridni model) ili je pak u potpunosti održavala nastavu online. Takvi oblici nastave, kao i ostale epidemiološke mjere kojima je suština bila postići što manje fizički bliskog kontakta, mogli su utjecati na psihičko stanje i mentalno zdravlje studenata. U takvim uvjetima dodatnu težinu nose oni studenti koji su to tek postali – studenti prve godine preddiplomskog i integriranog preddiplomskog i diplomskog studija (tzv. *brucosi*). Oni prelaze iz uloge učenika u ulogu studenta što donosi velike promjene i u pogledu akademskih obveza i u pogledu socijalnih izazova.

### *Usamljenost*

Usamljenost se obično karakterizira kao neugodna i tjeskobna patnja za društvom druge osobe ili osoba (Hartog i sur., 1980). Riječ je o složenom fenomenu i univerzalnom ljudskom iskustvu koje, u određenoj mjeri, svi ljudi dožive u nekom razdoblju života. Unatoč brojnim istraživanjima i tumačenjima usamljenosti, još uvijek ne postoji konsenzus oko tumačenja ovog pojma. Definicije usamljenosti odraz su teoretskog pristupa autora, a Peplau i Perlman (1982) razlikuju tri pristupa definiranju usamljenosti. Prvi pristup se temelji na određivanju usamljenosti kao manjka u socijalnim odnosima, odnosno prema tom pristupu do usamljenosti dolazi kada odnosi pojedinca s drugima ne zadovoljavaju njegove socijalne potrebe. Primjerice, Sullivan (1953) u određivanju usamljenosti naglašava važnost zadovoljenja potrebe za intimnošću u odnosu s drugima. Drugi pristup

naglašava važnost percipirane razlike između željene i postignute razine socijalnog kontakta, odnosno subjektivnog iskustva usamljenosti, a ne objektivne socijalne izolacije. Lopata (1969), na primjer, određuje usamljenost kao želju za drugačijom razinom ili vrstom interakcije od postojeće. Treći pristup naglašava averzivni hedonistički ton usamljenosti, odnosno opisuje usamljenost kao neugodno i bolno iskustvo. Na pitanje je li usamljenost jednodimenzionalni ili višedimenzionalni konstrukt istraživači ne daju jedinstveni odgovor. Viđenje usamljenosti kao jednodimenzionalnog konstrukta upućuje da se ljudi razlikuju samo prema izraženosti usamljenosti, dok istraživači koji su mišljenja da je riječ o višedimenzionalnom konstrukt, smatraju kako postoji više vrsta usamljenosti.

Jedan od najpoznatijih višedimenzionalnih modela usamljenosti je Weissov (1973). On na temelju svojih istraživanja dijeli usamljenost na dva različita tipa: emocionalnu i socijalnu usamljenost, koje se razlikuju po tome što nedostaci proizlaze iz različitih vrsta odnosa. Prema njemu, do emocionalne usamljenosti dolazi kada postoji zamjetan nedostatak prisnosti i intimne privrženosti nekoj drugoj osobi, a uglavnom je doživljavaju osobe koje su nedavno ostale bez partnera neovisno o razlogu. Socijalnu usamljenost može doživjeti osoba koja ima teškoća s uspostavljanjem prijateljstava iako možda ima intimnog partnera i okružena je obitelji, a uglavnom je doživljavaju osobe koje su se nedavno preselile u novu društvenu okolinu.

Za potrebe ovog rada usamljenost je određena kao jednodimenzionalni konstrukt koji se tumači u skladu s najčešće korištenom definicijom Peplau i Perlmana (1982) prema kojoj usamljenost predstavlja subjektivno nezadovoljstvo socijalnim odnosima nastalo zbog promjena postojećih odnosa ili zbog promjena u željama i potrebama za socijalnim odnosima.

Usamljenost vrhunac dostiže u kasnoj adolescenciji i ranim dvadesetim godinama, nakon čega slijedi pad do sedamdesetih godina kada usamljenost opet raste (Andersson, 1998). Takav trend u mlađoj odrasloj dobi može se lako razumjeti ako se uzme u obzir da tada, zbog čestih promjena socijalne okoline, mladi ljudi neprestano stvaraju i održavaju nove odnose (Berk, 2005).

Istraživanja usamljenosti s obzirom na rod su česta, no rezultati nisu konzistentni. Tako neka istraživanja upućuju na to da su dječaci, odnosno muškarci usamljeniji (npr.

Cheng i Furnham, 2002; Chipuer i Pretty, 2000; Klarin, 2004; Ozben, 2013; Uruk i Demir, 2003; Yang, 2009), druga da su djevojčice, odnosno žene usamljenije (npr. Medora i Woodward, 1986; Page i Cole, 1991), a treća da ne postoje rodne razlike u usamljenosti (npr. Brage i Meredith, 1993; Neto i Barros, 2000). Nedosljednosti nalaza o rodnim razlikama istraživači (npr. Borys i Perlman, 1985; Javeed, 2011; Lacković-Grgin i sur., 1998) pripisuju metodološkim nedostacima, odnosno ističu kako zbog toga što lakše priznaju da su usamljenije, djevojčice i žene postižu više rezultate na skalama u kojima se riječ „usamljenost“ izravno rabi, dok na skalama na kojima se ta riječ ne upotrebljava izravno više rezultate postižu dječaci odnosno muškarci.

Nadalje, usamljenost je povezana s brojnim psihičkim i tjelesnim tegobama. Nedavna istraživanja su pokazala kako je usamljenost pozitivno povezana sa stresom, depresijom, anksioznošću, povećanim rizikom od samoubojstva te potencijalom za pogoršanje postojećih psihičkih problema (Holmes i sur., 2020; Lim i sur., 2020). S druge strane, usamljenost je negativno povezana sa samopoštovanjem (Lacković-Grgin i sur., 1998) i zadovoljstvom životom (Penezić, 1999; Salkic, 2020). Također, usamljenost je povezana s različitim bolestima poput moždanog udara, hipertenzije i drugih kardiovaskularnih bolesti (Cacioppo i sur., 2002; Hawkley i sur., 2006) te smanjenim imunitetom (Kiecolt-Glaser i sur., 1984; Pressman i sur., 2005).

Studije provedene prije pandemije bolesti COVID–19 pokazale su kako je prevalencija umjerene do značajne usamljenosti među mlađim odraslim osobama između 2.5% i 18.4% (Diehl i sur., 2018; Singh i sur., 2020). No, istraživanja provedena tijekom pandemije bolesti COVID – 19, odnosno nakon uvođenja različitih epidemioloških mjera koje su smanjile učestalost druženja uživo, pokazuju kako je došlo do porasta usamljenosti i to posebno kod mladih ljudi (Barreto i sur., 2021). Procjenjuje se kako je između 38% i 50% ljudi u dobi od 18 do 24 godine iskusilo više razine usamljenosti za vrijeme prisilnog lockdowna u Ujedinjenom Kraljevstvu i Njemačkoj (Bu i sur., 2020b; Rauschenberg i sur., 2020).



## *Zadovoljstvo životom*

Pozitivnim psihološkim konstruktima, među kojima je i zadovoljstvo životom, znanstvenici su se počeli baviti tek nekoliko desetljeća unazad što je osiguralo važne nalaze komplementarne tradicionalnim istraživačkim ciljevima razumijevanja neugodnih stanja poput depresije i anksioznosti. Za uspješno razumijevanje koncepta zadovoljstva životom, potrebno je prvo proučiti njegov nadređen konstrukt - subjektivnu dobrobit.

Prema Dieneru i suradnicima (2017) subjektivna dobrobit se definira kao skup cjelokupnih samoprocjena života i emocionalnih doživljaja pojedinca. Istraživanja su identificirala dva široka aspekta subjektivne dobrobiti: 1) afektivnu komponentu, koja se sastoji od pozitivnog i negativnog afekta (Diener i Emmons, 1984), i 2) kognitivnu komponentu, koja se naziva zadovoljstvo životom (Andrews i Withey, 1976). Afektivna i kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti nisu posve nezavisne, no neovisno se mijenjaju tijekom vremena i imaju različite odnose s drugim varijablama (de Haes i sur., 1987).

Zadovoljstvo životom odnosi se na evaluacijski proces u kojem osoba, na temelju skupa vlastitih jedinstvenih kriterija, ocjenjuje kvalitetu svog života. Prilikom procjene kvalitete vlastitog života dolazi do usporedbe trenutnih životnih okolnosti i odabranih standarda. Ovisno o stupnju poklapanja standarda s okolnostima, ovisi i zadovoljstvo životom. Drugim riječima, zadovoljstvo životom je svjesna kognitivna prosudba vlastitog života na temelju kriterija koje osoba sama odabire (Pavot i Diener, 1993). Nadalje, zadovoljstvo životom može se promatrati s dva gledišta: kao na globalni osjećaj zadovoljstva i kao na zadovoljstvo pojedinim područjima života. Kognitivna evaluacija života kao jedinstvene cjeline naziva se globalni osjećaj zadovoljstva životom, a zadovoljstvo pojedinim područjima života podrazumijeva evaluaciju specifičnih domena života.

Unatoč tome što postoji slaganje oko toga koje su komponente univerzalno relevantne za „dobar život“, poput zdravlja i uspješnih odnosa, pojedinci im pridaju različite važnosti, imaju jedinstveni kriterij što još spada u „dobar život“ koji se mogu potpuno razlikovati od osobe do osobe te imaju posve različite standarde uspjeha u

određenim domenama života (Pavot i Diener, 1993). Na primjer, osoba može biti zadovoljna u većini aspekata svog života, ali zbog nezadovoljstva u jednom ključnom području, njoj izrazito relevantnom, ipak generalno nezadovoljna svojim životom. Također, prema Schimmacku i suradnicima (2002) globalna procjena zadovoljstva životom više je povezana s pojedincu važnijim područjima, nego s onima manje važnima. Shodno tome, neophodno je ispitati globalno zadovoljstvo životom, a ne samo zadovoljstvo pojedinim domenama.

U literaturi postoji mnoštvo različitih modela koji objašnjavaju kako ljudi dolaze do procjena na kojima temelje zadovoljstvo životom. Ipak, najčešće se spominju dva modela: "top-down model" (model "odozgo-prema-dolje") i "bottom-up model" (model "odozdo-prema-gore").

Prvi model, "odozgo prema dolje" deduktivne je prirode i pretpostavlja da ljudi imaju sklonost procjenjivanja života i na pozitivne i na negativne načine što utječe na procjenu zadovoljstva u različitim domenama života (Feist i sur., 1995). Odnosno, prema tom modelu izvori prosudbi o zadovoljstvu životom su stabilni faktori (primjerice crte ličnosti). Dakle, ako se zadovoljstvo životom procjenjuje „odozgo-prema-dolje“, prvo se razmišlja o životu u cjelini kao i osjećajima koji se vežu uz njega te na temelju toga zaključuje o zadovoljstvu životom, a na taj proces utječu stabilne osobine.

Drugi model, "odozdo-prema-gore" induktivne je prirode i drži kako se ukupan osjećaj zadovoljstva osniva na zbrajanju zadovoljstava u različitim aspektima života, primjerice veza, studij, obitelj, prijatelji (Feist i sur., 1995). U ovom modelu važnu ulogu imaju objektivne životne okolnosti, a do oblikovanja prosječne procjene generalnog zadovoljstva životom dolazi nakon što se vrednuju relevantne domene života (primjerice obitelj, brak, hobiji) u odnosu na zadani standard uspjeha. Istraživanja pokazuju kako se skup životnih područja temeljem kojih se donose procjene o zadovoljstvu životom može mijenjati s vremenom (pr. Pavot i Diener, 2008), ali unutar pojedine domene ljudi se obično oslanjaju na istu vrstu informacija kako bi donijeli procjenu zadovoljstva.

U okvirima predstavljenih modela, pitanje o izvoru procjena zadovoljstva je zapravo pitanje uvjetuju li zadovoljstvo stabilni i trajni načini odgovaranja na životne situacije tako da neovisno o promjenama u relevantnim životnim domenama osoba ostaje

(ne)zadovoljna ili (ne)zadovoljstvo ovisi o životnim događajima i okolnostima poput preseljenja u drugo mjesto, smanjenja prihoda, smrti partnera ili rođenja djeteta. Sousa i Lyubomirsky (2001) nude učestalo objašnjenje za psihološke pojave: niti jedan od procesa ne uspijeva samostalno objasniti oblikovanje procjene zadovoljstva životom već te procjene ovise o kompleksnom međudjelovanju navedenih procesa. Drugim riječima, i narav i okolina utječu na proces procjene zadovoljstva životom. Dakle, stabilne karakteristike (npr. genetska predispozicija ili osobine ličnosti) čine osnovu temeljem koje će osoba donositi procjene o zadovoljstvu na koje značajno mogu utjecati i posebne domene života. Valja napomenuti kako je obično utjecaj specifičnih životnih okolnosti relativno kratkotrajan, odnosno da se zadovoljstvo životom primarno bazira na kronološki dostupnim informacijama iz relevantnih životnih domena. Ipak, neke će okolnosti, poput udovištva, nezaposlenosti (Lucas i sur., 2003) ili primjerice skrbi za osobu oboljelu od Alzheimerove bolesti (Vitaliano i sur., 1991) imati trajni utjecaj na procjene zadovoljstva životom. S druge strane, domene poput prihoda, razine obrazovanja i skladnih odnosa, imaju različit utjecaj na zadovoljstvo životom ovisno o promatranoj kulturi ili kontekstu. Istraživanje provedeno na hrvatskom uzorku pokazalo je kako zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba (za autonomijom, kompetencijom i povezanošću) koje nužno proizlazi iz životnih okolnosti objašnjava 21% varijance zadovoljstva životom, dok osobine ličnosti iz modela Velikih pet (neuroticizam, ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, intelekt), kao primjer stabilnih karakteristika, objašnjavaju 17% varijance zadovoljstva životom (Bratko i Sabol, 2006).

### *Samopoštovanje*

O važnosti samopoštovanja najbolje govori citat poznatog psihoterapeuta i pisca Nathaniela Brandena: „Ne mogu se sjetiti niti jednog psihičkog problema – od anksioznosti i depresije, straha od intimnosti ili uspjeha, do seksualnog zlostavljanja (bivšeg) partnera ili zlostavljanja djeteta – koji se ne može pratiti do problema s niskim samopoštovanjem.“ (Branden, 1984; prema Baumeister i sur., 2003, str. 3). Smatra se kako je samopoštovanje evaluativna komponenta samopoimanja. Samopoimanje je skup mišljenja i stavova o tome tko smo, gdje pripadamo i kako se uklapamo u socijalnu okolinu (Oyserman, 2011).

Odnosno, riječ je o percepciji koju pojedinac ima o samome sebi, za čiji su razvoj bile važne informacije koje prima od značajnih drugih i atribucije koje pridaje svojem ponašanju. U samom začetku psihologije kao znanosti, krajem 19. stoljeća, William James je uveo pojam samopoimanja čije je tumačenje temeljio na osnovi dualizma sebe samoga, odnosno pojmu o sebi (objekt) i svijesti o sebi (subjekt). Pojam o sebi je znanje o tome tko smo, odnosno skup znanih osobina ili kvaliteta, a svijest o sebi je čin razmišljanja o samome sebi, odnosno unutarnji osjećaj o tome tko smo. I dok su nam neki aspekti samopoimanja zadani (primjerice, dob i rod), na formiranje drugih utječu iskustvo i interpretacija okoline (Shavelson i sur., 1976).

Važnost samopoštovanja za čovjeka prepoznao je već Maslow (1943) koji ga je uvrstio u svoju hijerarhiju ljudskih potreba i definirao kroz postignuće, poštovanje i prepoznavanje od strane drugih. Međutim, unatoč desetljećima istraživanja, još nije postignut konsenzus oko jedinstvene definicije i dimenzionalnosti samopoštovanja.

Rosenberg (1965) definira samopoštovanje kao pozitivan ili negativan stav prema sebi, a Coopersmith (1967) gleda na samopoštovanje kao na osobni stav (ne)prihvatanja sebe, na što ukazuje stupanj uvjerenja u vlastite sposobnosti, vrijednosti, važnost ili uspješnost. U skladu s navedenim definicijama, oba su autora konstruirala jednodimenzionalne mjere samopoštovanja, Rosenbergovu skalu samopoštovanja i Coopersmithov upitnik samopoštovanja, koje su nastojale zahvatiti opći stav pojedinca o sebi, odnosno procjenu globalnog samopoštovanja. Unatoč tome što su obje skale često korištene, problematična je njihova faktorska struktura. Naime, istraživanja faktorske strukture su utvrdila kako Rosenbergova skala najčešće izlučuje dva faktora (Jelić, 2012), a Coopersmithov upitnik samopoštovanja, ovisno o istraživanju, izlučuje tri, pet ili čak osam faktora (Potard, 2017). Takva istraživanja dovela su do zaključka kako je samopoštovanje ipak višedimenzionalni konstrukt, pa su tako brojni autori predlagali različite domene koje obuhvaća poput akademske i atletske kompetentnosti, socijalnog prihvatanja, fizičkog izgleda, regulacije ponašanja, no takav se pogled sve više udaljavao od izvorne ideje samopoštovanja kao općeg stava prema sebi. Ipak, možemo pretpostaviti kako sve domene ne utječu jednako na razinu općeg samopoštovanja te su se istraživači počeli baviti određenjem nekoliko „osi“ ili domena koje suštinski određuju samopoštovanje (Jelić,

2012). U skladu s tom pretpostavkom, brojni istraživači prepoznaju dvije glavne osi: kompetentnost i socijalnu vrijednost (Brisset, 1972; Brown, 1998; White, 1963). Takve nalaze najeksplicitnije objašnjavaju Tafarodi i Swann (1995) koji te dvije dimenzije nazivaju samosviđanje i samokompetentnost.

Samosviđanje se odnosi na procjenu sebe kao socijalnog objekta na temelju vlastitih internaliziranih socijalnih vrijednosti poput šarma, integriteta ili srdačnosti. U kontekstu samosviđanja socijalne vrijednosti se ne odnose isključivo na našu procjenu koliko nas okolina cijeni nego se zrelo samosviđanje primarno oslanja na socijalnu vrijednost koju sami sebi pripisujemo (Tafarodi i Swann, 2001). U procesu razvoja i formiranja samosviđanja najvažniju ulogu imaju značajni drugi od kojih dobivamo povratne informacije o našoj vrijednosti. Sazrijevanjem dolazi do internalizacije vrijednosti te one postaju standard za procjenjivanje sebe kao dobre ili loše osobe, dok se utjecaj vrednovanja okoline značajno smanjuje iako nikada u potpunosti ne prestaje (Damon i Hart, 1988). Istraživanja pokazuju da su obilježja visokog samosviđanja prihvaćanje sebe, pozitivan afekt i ugodan osjećaj u socijalnom okruženju (Rogers, 1961), dok je za nisko samosviđanje karakteristično samoponižavanje, negativan afekt i socijalna disfunkcija (Blatt i Zuroff, 1992).

Samokompetentnost je općeniti dojam o sebi kao sposobnom, djelotvornom biću koje može ostvariti željene ishode, odnosno općeniti pozitivni ili negativni stav o sebi kao izvoru snage i učinkovitosti. Zapravo je riječ o rezultanti uspješnog manipuliranja vlastitom okolinom i ostvarivanjem vlastitih ciljeva. S obzirom na to da je internalno kalibrirana kroz namjere u odnosu na ishode, ovisi o podudarnosti između onoga što želimo da se dogodi i onog što se objektivno dogodi nakon manipuliranja okolinom (Tafarodi i Swann, 1995). Iako je samokompetentnost usko povezana s Bandurinim pojmom samoefikasnosti nije riječ o sinonimima. Bandura (1989) samoefikasnost određuje kao procjenu pojedinca da može kontrolirati događaje koji utječu na njegov život te se zapravo odnosi na pretpostavku uspješnosti koja se mijenja od situacija do situacije. S druge strane, samokompetentnost se odnosi na generalnu sigurnost osobe u vlastitu sposobnost ostvarivanja svojih ciljeva jer proizlazi iz iskustva uspjeha i neuspjeha (Milne i Tafarodi, 2002). Za visoku samokompetentnost je karakterističan doživljaj sebe kao sposobne i efikasne osobe, visoka

motiviranost i orijentacija prema postizanju cilja (Smith, 1968), dok je za nisku samokompetentnost karakteristična niska motiviranost i povećan rizik za razvoj depresije i anksioznosti (Gecas, 1989).

Iako je riječ o dvodimenzionalnom modelu, Tafarodi i Swann (1995, 2001) navode da se njime ne mjere specifične samoevaluacije nego opća razina samopoštovanja, odnosno da navedene dvije dimenzije određuju samopoštovanje na isti način na koji širina i dužina određuju opseg pravokutnika.

Samopoštovanje se javlja između treće i četvrte godine života pod utjecajem kognitivnih i afektivnih procesa te stvarnih i/ili zamišljenih interakcija sa značajnim drugima (na primjer s roditeljem, odgajateljem ili drugim djetetom) te je u toj dobi izrazito visoko zbog nerealistično pozitivne slike o sebi. Kod starije djece dolazi do pada zbog povratnih informacija koje dobivaju od različitih izvora (npr. roditelji ili akademski uspjeh), a taj se pad nastavlja i u doba adolescencije zbog bioloških promjena i promjena u tjelesnom izgledu, promjena u odnosu s roditeljima, te razvoju apstraktnog mišljenja i sve učestalijem razmišljanju o budućnosti. U ranoj odrasloj dobi samopoštovanje počinje rasti i taj trend se nastavlja do kraja šestog desetljeća života kada dostiže vrhunac zbog sve bolje društvene pozicije i statusa. Početkom sedmog desetljeća života razina samopoštovanja opada uslijed promjena životnih uloga, odnosa s drugima i promjena u tjelesnom funkcioniranju što se odražava na svakodnevni život (Robins i sur., 2002).

Rodne razlike u samopoštovanju se pojavljuju početkom puberteta, kada se samopoštovanje kod djevojčica smanjuje, a taj se trend nastavlja sve do starije odrasle dobi kada rodne razlike nestaju (Robins i sur., 2002).

Visoka razina samopoštovanja povezana je s brojnim poželjnim ishodima poput boljih socijalnih vještina, veće motivacije i ustrajnosti (Burušić i Tadić, 2006). Osobe visokog samopoštovanja bolje se nose s kritikom i neuspjehom (Todorović i sur., 2009). No, istraživanja pokazuju i povezanost samopoštovanja s nepoželjnim karakteristikama i ponašanjima, poput predrasuda (Verkuyten, 1996), samohendikepiranja i agresivnosti (Baumeister i sur., 1996). Takve kontradiktorne nalaze suvremeni teoretičari objašnjavaju postojanjem sigurnog i krhkog visokog samopoštovanja, odnosno kvalitativno različitim oblicima visokog samopoštovanja koje ovisi o sigurnosti. Sigurno visoko samopoštovanje

odražava realističan pozitivan stav prema sebi koji je otporan na prijetnju (Kernis, 2003). Takvi pojedinci mogu prepoznati i priznati vlastite slabosti bez da se osjećaju ugroženo, imaju čvrste temelje za osjećaj vlastite vrijednosti koji ih štiti od svakodnevnih stresora. Kod osoba krhkog visokog samopoštovanja osjećaj vlastite vrijednosti ranjiv je na izazove, potrebna im je stalna potvrda vrijednosti, a takvi pojedinci često koriste strategije samozaštite i samouzdanja kako bi očuvali svoje izvore samopoštovanja.

Nisko se samopoštovanje također kontinuirano povezuje s negativnim karakteristikama, ponašanjima i ishodima. Osobe niskog samopoštovanja ranjive su za pojavu depresije (Sowislo i Orth, 2013; Whisman i Kwon, 1993), anksioznosti, poremećaja hranjenja (DeHart i sur., 2013) i usamljenosti (Jonovska i sur., 2007; Lacković-Grgin i sur., 1998) te su sklonije psihičkim i tjelesnim bolestima (Bardone i sur., 2000; Brown i McGill, 1989).

### *Mentalno zdravlje*

Pojam stresa je toliko često u uporabi da se gotovo svakodnevno susrećemo s njime putem svih medija, pa nije teško primijetiti da se nerijetko banalizira i rabi u pogrešnom kontekstu. Postoje brojne definicije stresa ovisno o teorijskom usmjerenju autora. Havelka (2002) nudi definiciju kojom pokušava obuhvatiti ključne dijelove svih pristupa. Prema njemu, stres je stanje poremećene fiziološke, psihološke i socijalne usklađenosti pojedinca do kojeg dolazi uslijed individualne procjene fizičke, psihičke ili socijalne ugroženosti njega samoga ili njemu bliske osobe. Dakle, stres se javlja kada pojedinac procjenjuje kako ne može ispuniti zahtjeve koje on sam ili okolina na njega postavljaju. Takvi zahtjevi nazivaju se stresni podražaji ili stresori. Stresori mogu biti fizikalni i kemijski (npr. izloženost jakoj buci, velikoj vrućini, prirodnim nepogodama), biološki (npr. jaka bol, infekcije, gladovanje), psihološki (npr. sukobi na poslu, izloženost neuspjesima, frustracije, razni zahtjevi svakodnevnog života) i socijalni (npr. socijalne promjene, ekonomske krize, ratovi). Dakle, stresori su objektivni događaji koji su prisutni u svakodnevnom životu, a koliko će određeni događaji biti stresni za pojedinca ovisi o njegovoj procjeni toga događaja, odnosno, isti događaj neće svima biti jednako stresan (Arambašić, 1996). Upravo to naglašava Lazarusova teorija stresa koja je najprihvaćenija u znanstvenim i stručnim

krugovima. Unatoč tome što ta teorija pretpostavlja kako postoje velike razlike među subjektivnim interpretacijama događaja, pokazalo se kako postoje određene situacije koje većina ljudi procjenjuje izrazito stresnima poput ugroženosti fizičkog opstanka i vlastitog identiteta, nemogućnost kontrole vlastite okoline, gubitak voljene osobe te opasnosti od ugrožavanja važnih osobnih vrijednosti i ciljeva (Lazarus i Folkman, 2004).

Anksioznost je prirodan emocionalni i tjelesni odgovor na anticipiranu opasnost koju izazivaju okolinski i/ili unutrašnji podražaji. Dakle, kada osoba percipira neki podražaj kao opasan ili prijeteći, dolazi do aktivacije autonomnog živčanog sustava te kompleksnog osjećaja straha, tjeskobe, nesigurnosti i napetosti. S obzirom na to da je anksioznost u određenoj mjeri gotovo svakodnevna pojava, logično ju je promatrati kao kontinuum, a ne kategoriju. Na jednom kraju tog kontinuuma je normalna, svakodnevna anksioznost, a na drugom patološka. Normalnu anksioznost karakterizira briga za sadašnjost, ima motivacijsku i adaptivnu funkciju koja nas čini opreznijima i tjera na promišljanje i planiranje djelovanja te je možemo kontrolirati (Barlow, 2002). Kada je intenzitet anksioznosti blagi do srednji, ona djeluje tako da poboljšava sposobnost suočavanja, ubrzava reakcije i poboljšava razumijevanje situacije. S druge strane, patološka se anksioznost javlja izvan opasnosti, karakterizira je briga za budućnost, intenzitet se ne smanjuje dugo nakon stresa ili opasnosti te je osoba ne može kontrolirati. Visoki intenzitet anksioznosti paralizira, ima nepovoljan utjecaj na zaključivanje i odgovarajuće djelovanje (Barlow, 2002). Drugim riječima, normalna se anksioznost pretvara u patološku kada stres, fiziološki simptomi, iskrivljeno mišljenje i izbjegavanje podražaja počinju remetiti svakodnevno funkcioniranje. Simptomi anksioznosti su vrlo složeni jer se manifestiraju na emocionalnoj (npr. strah, tjeskoba), kognitivnoj (npr. interpretacija bezopasne situacije kao prijeteće), tjelesnoj (npr. ubrzan puls, znojenje) i bihevioralnoj (npr. bijeg, borba) razini. Podaci pokazuju kako su anksiozni poremećaji najčešći psihički poremećaji s prevalencijom od 20 – 30% (Vulić-Prtorić, 2006), a dominantno se javljaju u ranim dvadesetim godinama i prijelazu tridesetih u četrdesete (Merikangas i Kalaydjian, 2009). Istraživanje na uzorku studenata od 18 do 22 godine pokazalo je da anksioznost ima prevalenciju 11-14% što je više u odnosu na druge psihičke probleme (Auerbach i sur.,



2016). Anksiozni poremećaji se uglavnom javljaju u komorbiditetu s drugim anksioznim ili psihičkim poremećajima, od kojih je najčešća depresija.

Incidencija depresije unazad nekoliko desetljeća je u konstantnom porastu. Istraživanje Svjetske zdravstvene organizacije iz 1990. godine predvidjelo je kako će depresija biti drugi svjetski zdravstveni problem do 2020. godine, no već je do 2010. godine depresija bila drugi svjetski zdravstveni problem za populaciju od 15 do 44 godine (Reddy, 2010). U znanstvenoj i popularnoj literaturi pojam depresivnosti rabi se za opisivanje širokog raspona emocija, simptoma, sindroma i poremećaja koji se razlikuju prema svojem intenzitetu, manifestaciji i trajanju. Depresivnost karakteriziraju sniženo raspoloženje praćeno osjećajima tuge, žalosti, utučenosti, krivnje, beznadnosti, jada, anhedonijom, padom interesa za aktivnosti, umorom, gubitkom spolne želje, poremećenim ciklusom budnosti – spavanje, poremećajem apetita, poteškoćama u koncentraciji, mišljenju i donošenju odluka te općenito slabije funkcioniranje (Begić, 2014).

Važno je razlikovati depresiju kao psihičku bolest i depresivnost kao prolazno stanje te naglasiti da gore navedeni simptomi kod depresivnosti kao prolaznog stanja nisu toliko izraženi kao kod depresije, odnosno depresivnog poremećaja. Gotovo svi tijekom života dožive neke od navedenih simptoma, no često je riječ o uobičajenim reakcijama na stresne događaje te se većina ljudi oporavi vrlo brzo, no ponekad su ti simptomi brojniji, snažniji i dugotrajniji te intenzivno ometaju funkcioniranje pojedinca. Shodno tome, većina istraživača promatra depresivnost na kontinuumu od uobičajene i prolazne žalosti do duboke depresije koja neprestano traje (Compas i sur., 1993). Iako se može javiti u bilo kojem razdoblju života, depresija se dominantno javlja između adolescencije i 45. godine života. U literaturi se može pronaći mnoštvo različitih teorija i modela depresije ovisno o pristupu, no nastanak i razvoj depresije se najčešće objašnjavaju na temelju Beckove kognitivne teorije. Prema njoj, negativne kognitivne sheme o sebi, svijetu i budućnosti su ključan faktor ranjivosti za razvoj depresije (Beck, 1987).

Istraživanja provedena prije pandemije koronavirusa pokazuju kako je mlađa odrasla dob ranjiva za pojavu depresije, stresa i anksioznosti (Alvi i sur., 2010) zbog različitih emocionalnih, seksualnih, ekonomskih i socijalnih izazova na koje mladi nailaze u tom razvojnem razdoblju (Kaya i sur., 2007), a prevalencija je učestalija među studentima

(Daniel, 2013; Kumaraswamy, 2013) zbog dodatnih akademskih i socijalnih zahtjeva na studiju i u novoj okolini. Rezultati istraživanja utjecaja pandemije na psihičko zdravlje pokazuju kako ljudi, na globalnoj razini, od početka pandemije bolesti COVID-19, proživljavaju više razine stresa, anksioznosti i depresije u odnosu na predpandemijsko razdoblje (npr. Czeisler i sur., 2020; Qiu i sur., 2020). Takvi su nalazi dobiveni i na studentskoj populaciji diljem svijeta (npr. Rodríguez-Hidalgo i sur., 2020; Alam i sur., 2021.; Son i sur., 2020). Nacionalna istraživanja utjecaja pandemije na psihičko zdravlje pokazala su kako polovica studentica i studenata ima očuvano psihičko zdravlje, ali oko 30% ih ima blago i umjereno izraženu depresivnost, oko 20% jako i izrazito jako izraženu depresivnost, 20-25% studenata pokazuje blagu i umjerenu anksioznost i stres, a oko 20% izrazitu tjeskobu te vrlo snažan stres (Jokić-Begić i sur., 2020). Iz istog istraživanja rezultat koji je najviše zabrinjavajuć ukazuje kako 10% mladih ima izrazito narušena sva tri pokazatelja psihičkog zdravlja: visoku anksioznost, depresivnost i stres. Nešto recentnije istraživanje Agencije za znanost i visoko obrazovanje (Đorđević i sur., 2021) pokazalo je kako gotovo polovica studenata svoje psihičko zdravlje procjenjuje lošijim u odnosu na razdoblje prije pandemije te 46% studenata navodi kako su se osjećali anksiozno, a 29% depresivno.

## **CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE**

### *Cilj istraživanja*

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati usamljenost studenata prve godine preddiplomskog i integriranog preddiplomskog i diplomskog studija tijekom pandemije bolesti COVID-19 te ispitati mogućnost predikcije usamljenosti.

### *Problemi i hipoteze*

1. Ispitati postoji li razlika u usamljenosti studenata prve godine preddiplomskog i integriranog preddiplomskog i diplomskog studija s obzirom na rod i način slušanja nastave.

H1: Studentice će postizati viši rezultat na skali usamljenosti od studenata. Studenti oba roda koji su slušali nastavu isključivo online, procjenjivat će se usamljenijima od onih koji su slušali hibridnu nastavu. Najviše rezultate na skali usamljenosti postizat će studentice koje su nastavu slušale isključivo online.

2. Ispitati prediktivnost veličine mjesta u kojem je provedena većina života, samopoštovanja, zadovoljstva životom, mentalnog zdravlja (depresivnosti, anksioznosti i stresa), bliskosti s obitelji te čestine kontaktiranja s obitelji i prijateljima za usamljenost studenata prve godine preddiplomskog i integriranog preddiplomskog i diplomskog studija.

H2: Veličina mjesta u kojem je provedena većina života te depresivnost, anksioznost i stres bit će pozitivni prediktori usamljenosti, dok će samopoštovanje, zadovoljstvo životom, bliskost s obitelji te čestina kontaktiranja s obitelji i prijateljima uživo i na daljinu biti negativni prediktori usamljenosti.

## **METODA**

### *Sudionici*

U istraživanju je sudjelovalo 263-oje studenata (74.1% studentica) prve godine preddiplomskog i integriranog preddiplomskog i diplomskog studija Sveučilišta u Zagrebu dobnog raspona od 18 do 27 godina, prosječne dobi  $M = 19.5$  ( $SD = 0.98$ ) godina. Prikaz strukture sudionika s obzirom na to koju sastavnicu Sveučilišta u Zagrebu pohađaju nalazi se u prilogu A. Nastavu je isključivo online slušalo 47.1% studenata, a hibridno 52.9%. Isključivo uživo je nastavu slušalo 6 sudionika, međutim njihovi rezultati su izbačeni iz statističke obrade zbog nesrazmjerno malog broja sudionika. Većinu života je 20.5% sudionika provelo u mjestu koje ima manje od 3 000 stanovnika, 17.9% u mjestu koje ima između 3 000 i 15 000 stanovnika, 15.2% u mjestu koje ima između 15 000 i 50 000 stanovnika, 5.7% u mjestu koje ima od 50 000 do 100 000 stanovnika i 40.7% u mjestu s više od 100 000 stanovnika.

## *Instrumenti*

### *1. Usamljenost*

Usamljenost je mjerena *Kratkom verzijom UCLA Skale usamljenosti* koju su konstruirali Allen i Oshagan (1995) te je već prethodno korištena na hrvatskom uzorku (npr. Lacković-Grgin i sur., 1998). Skala je invarijantna s obzirom na obilježja sudionika (rod, dob, stupanj obrazovanja, rasa i socioekonomski status), a usamljenost mjeri kao jednodimenzionalni konstrukt. Sastoji se od 7 čestica koje su univarijatne i pouzdane te odražavaju prijateljske veze odnosno njihov manjak. Primjer čestice je „Nedostaje mi društvo.“. Zadatak sudionika je za svaku tvrdnju procijeniti stupanj slaganja od 1 („Uopće se ne odnosi na mene“) do 5 („U potpunosti se odnosi na mene“). Ukupni rezultat se izračunava jednostavnom linearnom kombinacijom svih čestica gdje viši rezultat upućuje na viši stupanj usamljenosti. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije izražen koeficijentom Cronbach alpha na hrvatskom uzorku iznosi .83 – .85 (Lacković-Grgin i sur., 2002), a u ovom istraživanju .86.

### *2. Zadovoljstvo životom*

Zadovoljstvo životom mjereno je *Skalom zadovoljstva životom* koju je konstruirao Penezić (1996). Skala sadrži 20 čestica od kojih njih 17 služi za procjenu globalnog zadovoljstva (pr. „Mislim da sam sretna osoba.“), a preostale tri se odnose na situacijsko zadovoljstvo životom (pr. „Je li Vam se posljednjih nekoliko tjedana dogodilo da ste se osjećali potpuno sretni?“). Zadatak sudionika je pročitati navedene tvrdnje te za svaku od njih procijeniti stupanj slaganja na Likertovoj skali od 1 („Uopće se ne slažem“) do 5 („U potpunosti se slažem“). Ukupni rezultat izračunava se linearnom kombinacijom procjena na svim česticama uz napomenu da je dvije čestice potrebno obrnuto bodovati. Dobiveni viši rezultat upućuje na viši stupanj zadovoljstva životom. U prethodnim istraživanjima dobivena je jednofaktorska struktura skale, a koeficijent pouzdanosti Cronbach alpha iznosio je .84 – .95 (Penezić, 1996). U ovom istraživanju Cronbachov alpha koeficijent iznosi .95.

### 3. Samopoštovanje

Kao mjera samopoštovanja korištena je *Revidirana skala samosviđanja i samokompetencije* (engl. *Self-liking/Self-competence Scale - Revised*, SLSC-R; Tafarodi i Swann, 2001). Ona se može koristiti za mjerenje općeg samopoštovanja, ali i kao mjera dviju dimenzija – samosviđanja i samokompetentnosti. Skala se sastoji od sveukupno 16 čestica, po 8 za svaku dimenziju, a zadatak sudionika je procijeniti svoj stupanj slaganja za svaku od čestica na Likertovoj skali od 1 („Uopće se ne slažem“) do 5 („U potpunosti se slažem“). Primjer čestice za dimenziju samosviđanja je „Izvršno se osjećam zbog toga tko sam.“, a za dimenziju samokompetentnosti je „Vrlo sam talentiran/a.“. Ukupni rezultat za svaku dimenziju se formira računanjem prosjeka odgovora gdje viši rezultat ukazuje na viši stupanj samosviđanja i samokompetencije. Prilikom izračuna rezultata važno je naglasiti da je četiri čestice za svaku dimenziju potrebno obrnuto bodovati. Ako zbrojimo rezultate na navedene dvije dimenzije, dobivamo jedinstveni rezultat koji se odnosi na opće samopoštovanje što je korišteno u ovom istraživanju. U ranijim istraživanjima postignuta je visoka pouzdanost tipa unutarnje konzistencije izražena Cronbachovim alpha koeficijentom koji iznosi .88 za opće samopoštovanje (Jelić, 2008). U ovom istraživanju koeficijent Cronbach alpha iznosio je .91.

### 4. Mentalno zdravlje

Za mjerenje depresivnosti, anksioznosti i stresa kao indikatora mentalnog zdravlja korištena je *Skala DASS-21* (engl. *Depression Anxiety Stress Scale*; Lovibond i Lovibond, 1995). Riječ je o skraćenoj verziji upitnika koji izvorno sadrži 42 čestice. DASS–21 se sastoji od 21 čestice raspoređene u tri podljestvice od po sedam čestica. Zadatak sudionika bio je procijeniti koliko često su u proteklih tjedan dana osjećali stanje opisano u tvrdnjama. Primjer tvrdnje za podljestvicu depresivnosti je „Bio/la sam potišten/a i tužan/na.“, za podljestvicu anksioznosti „Osjetio/la sam da sam blizu panici.“, a za podljestvicu stresa „Bilo mi je teško opustiti se.“). Za bilježenje svojih odgovora koristili su skalu Likertovog tipa gdje je njihova procjena mogla varirati od 0 (*Uopće se nije odnosilo na mene*) do 3 (*U potpunosti se odnosilo na mene*). Ukupni rezultat za svaku dimenziju računa se zbrajanjem rezultata te množenjem dobivenog broja brojem 2, nakon čega se

dobiveni rezultati mogu usporediti s normama za originalnu verziju ljestvice DASS-42 (Lovibond i Lovibond, 1995). Dobiveni viši rezultat upućuje na veću izraženost depresivnosti, anksioznosti ili stresa. U prethodnim istraživanjima dobivena je zadovoljavajuća pouzdanost tipa unutarnje konzistencije gdje je Cronbachov alpha koeficijent iznosio .91 za podljestvicu depresivnosti, .82 za podljestvicu anksioznosti te .89 za podljestvicu stresa (Lazanski, 2015). U ovom istraživanju Cronbachov alpha koeficijent iznosio je .91 za podljestvicu depresivnosti, .85 za podljestvicu anksioznosti te .88 za podljestvicu stresa.

Uz navedeno, prikupljeni su podaci o dobi, rodu, veličini mjesta u kojem je sudionik proveo većinu života, sastavnici Sveučilišta koju sudionik pohađa te načinu održavanja nastave u akademskoj godini 2020./2021 (online, uživo ili kombinacija nastave online i uživo). Koliko često kontaktiraju s obitelji i prijateljima uživo i na daljinu sudionici su procjenjivali na ljestvici od 7 stupnjeva (1 = „Rjeđe od jednom u tri mjeseca“, 2 = „Jednom u tri mjeseca“, 3 = „Jednom mjesečno“, 4 = „Nekoliko puta mjesečno“, 5 = „Vikendom“, 6 = „Nekoliko puta tjedno“ i 7 = „Svaki dan“). Koliko su bliski s užom obitelji sudionici su procjenjivali na ljestvici od 5 stupnjeva (1 = „Uopće nisam blizak/bliska“, 2 = „Donekle sam blizak/bliska“, 3 = „Niti sam blizak/bliska niti nisam“, 4 = „Poprilično sam blizak/bliska“ i 5 = „Izrazito sam blizak/bliska“).

### *Postupak*

Istraživanje je provedeno online tijekom lipnja 2021. godine pomoću ankete koja je izrađena na platformi Google obrasci. Sudionici su regrutirani putem studentskih Facebook grupa (npr. „MEF ZG generacija 2020./2021.“, „Studentski dom "Stjepan Radic" - "Sava") te kontaktiranjem prijatelja i poznanika s raznih fakulteta sa zamolbom da prosljede poveznicu na upitnik potencijalnim sudionicima. Ispunjavanje upitnika bilo je u potpunosti dobrovoljno i anonimno te je trajalo oko 10 minuta. Pristanak na istraživanje sudionici su dali time što su nakon uvodne stranice s Informiranim pristankom nastavili ispunjavati upitnik.

## REZULTATI

Prikupljeni podaci obrađeni su računalnim programom SPSS Statistics v25. Kako bismo utvrdili jesu li zadovoljene pretpostavke za korištenje predviđenih parametrijskih testova, provedene su preliminarne analize rezultata. Testirano je odstupanje distribucije rezultata od normalne primjenom Kolmogorov-Smirnovljeva testa na skalama usamljenosti, samopoštovanja, zadovoljstva životom, podljestvicama DASS-21 skale (depresivnost, anksioznost, stres) i česticama koje se odnose na učestalost kontaktiranja s obitelji i prijateljima uživo i na daljinu te na bliskost s užom obitelji. Dobiveni rezultati ukazuju na to da distribucije rezultata na svim varijablama, osim samopoštovanju, značajno odstupaju od normalne (tablica 1). S obzirom na to kako je ovaj test iznimno osjetljiv na veličinu uzorka i dovodi do umjetnog povećanja pogreške tipa I, provedena je dodatna provjera normalnosti distribucija računanjem koeficijenata asimetričnosti (*skewness*) i spljoštenosti (*kurtosis*). Prema Klineu (2011) na ozbiljnije narušenu normalnost ukazuju vrijednosti koeficijenata asimetričnosti veće od 3 i izduženosti veće od 10. Budući da su vrijednosti koeficijenata asimetričnosti svih varijabli manje od 3, a vrijednosti koeficijenata spljoštenosti manji od 10, u daljnim analizama koristit će se parametrijski postupci.

Rezultati pokazuju kako je razina usamljenosti studenata prve godine preddiplomskog i integriranog preddiplomskog i diplomskog studija (brucoša) u prosjeku umjereno visoka ( $M = 17.5$ ,  $SD = 6.4$ ), međutim raspon rezultata koji se kreće od minimalnog do gotovo maksimalno mogućeg sugerira kako su neki sudionici ipak izuzetno usamljeni. Unatoč tome, većina je rezultata grupirana oko nižih i srednjih vrijednosti. S obzirom na to kako su rezultati na skalama samopoštovanja uglavnom pomaknuti prema višim vrijednostima, prosječan rezultat ( $M = 3.06$ ,  $SD = 0.71$ ) u ovom istraživanju ukazuje na srednje visoko samopoštovanje, iako je raspršenje rezultata veliko. Zadovoljstvo životom je u prosjeku umjereno visoko ( $M = 68.8$ ,  $SD = 16.1$ ), a većina rezultata grupirana je oko viših vrijednosti. Međutim dobiveni široki raspon rezultata pokazuje kako je zadovoljstvo životom kod nekih sudionika ekstremno nisko, dok su neki sudionici izrazito zadovoljni svojim životom.

**Tablica 1***Deskriptivna statistika i rezultati testa normalnosti distribucije za ispitivane varijable (N = 263)*

	<i>M (SD)</i>	Dobiveni raspon (Teorijski raspon)	<i>K-S</i>	Asimetričnost	Spljoštenost
Usamljenost	17.5 (6.4)	7 - 34 (7 - 35)	0.08***	0.35	-0.57
Samopoštovanje	3.06 (0.71)	1.19 - 4.88 (1 - 5)	0.05	0.16	-0.09
Zadovoljstvo životom	68.8 (16.1)	25 - 99 (20 - 100)	0.06*	-0.35	-0.29
Depresivnost	7.9 (6)	0 - 21 (0 - 21)	0.14***	0.52	-0.81
Anksioznost	7.3 (5.4)	0 - 21 (0 - 21)	0.10***	0.53	-0.49
Stres	10.7 (5.6)	0 - 21 (0 - 21)	0.10***	0.06	-0.93
Učestalost kontaktiranja s obitelji uživo	5.69 (1.83)	1 - 7 (1 - 7)	0.36***	-1.01	-0.45
Učestalost kontaktiranja s prijateljima uživo	4.27 (1.90)	1 - 7 (1 - 7)	0.21***	-0.34	-1.05
Učestalost kontaktiranja s obitelji na daljinu	6.25 (1.24)	1 - 7 (1 - 7)	0.32***	-2.67	7.69
Učestalost kontaktiranja s prijateljima na daljinu	6.35 (1.02)	1 - 7 (1 - 7)	0.31***	-2.31	6.63
Bliskost s obitelji	4.13 (0.96)	1 - 5 (1 - 5)	0.26***	-1.04	0.32

*Legenda: M – aritmetička sredina; SD – standardna devijacija; K-S – Kolmogorov-Smirnovljev test; \*  $p < .05$ ; \*\*\*  $p < .001$*

Na sve tri podljestvice DASS – 21 sudionici prosječno postižu rezultate više od onih koji se smatraju normalnima, a raspon rezultata kreće se od minimalnog do maksimalnog. Prosječne vrijednosti ukazuju na umjerene razine depresivnosti ( $M = 7.9$ ,  $SD = 6$ ) i stresa ( $M = 10.7$ ,  $SD = 5.6$ ) te na umjerenu do visoku razinu anksioznosti ( $M = 7.3$ ,  $SD = 5.4$ ) bruća. Većina rezultata na podljestvicama depresivnosti i anksioznosti grupirana je oko



nižih vrijednosti, dok distribucija rezultata na podljestvici stresa nalikuje pravokutnoj, odnosno ne postoji očito grupiranje rezultata. Sudionici su u prosjeku gotovo svaki dan kontaktirali na daljinu s obitelji ( $M = 6.25$ ,  $SD = 1.24$ ) i prijateljima ( $M = 6.35$ ,  $SD = 1.02$ ). S obitelji su prosječno kontakt uživo imali nekoliko puta tjedno ( $M = 5.69$ ,  $SD = 1.83$ ), a s prijateljima tek nekoliko puta mjesečno ( $M = 4.27$ ,  $SD = 1.90$ ). Sudionici procjenjuju da su sa svojom užom obitelji poprilično bliski ( $M = 4.13$ ,  $SD = 0.96$ ).

Kako bismo ispitali razlike u usamljenosti kod bruoša s obzirom na rod i način slušanja nastave, proveli smo složenu analizu varijance (rod (2) x način slušanja nastave (2)). Sudionike smo po načinu slušanja nastave podijelili u dvije skupine: one koji su nastavu slušali hibridno (dio nastave kontaktno, dio online) i one koji su nastavu slušali isključivo online. Podaci o veličini te četiri grupe te prosječni grupni rezultati na skali usamljenosti prikazani su u tablici 2. Kao što je ranije navedeno, iz istraživanja su isključeni rezultati sudionika koji su nastavu slušali isključivo online zbog njihovog premalog broja ( $N = 6$ ). Utvrđeno je kako ne postoji statistički značajan glavni efekt roda:  $F(1, 259) = 0.76$ ,  $p = .38$ ,  $\eta_p^2 = .007$ , niti statistički značajan glavni efekt načina slušanja nastave  $F(1, 259) = 1.84$ ,  $p = .18$ ,  $\eta_p^2 = .003$ . Međutim, interakcijski efekt roda i načina slušanja nastave se pokazao kao statistički značajan:  $F(1, 259) = 5.28$ ,  $p = .02$  uz malu veličinu učinka,  $\eta_p^2 = .02$ . Usamljenost je najviša kod studentica koje su nastavu slušale isključivo online, a najmanja kod studenata koji su nastavu slušali isključivo online. Interakcijski efekt roda i načina slušanja nastave prikazan je na slici 1.

**Tablica 2**

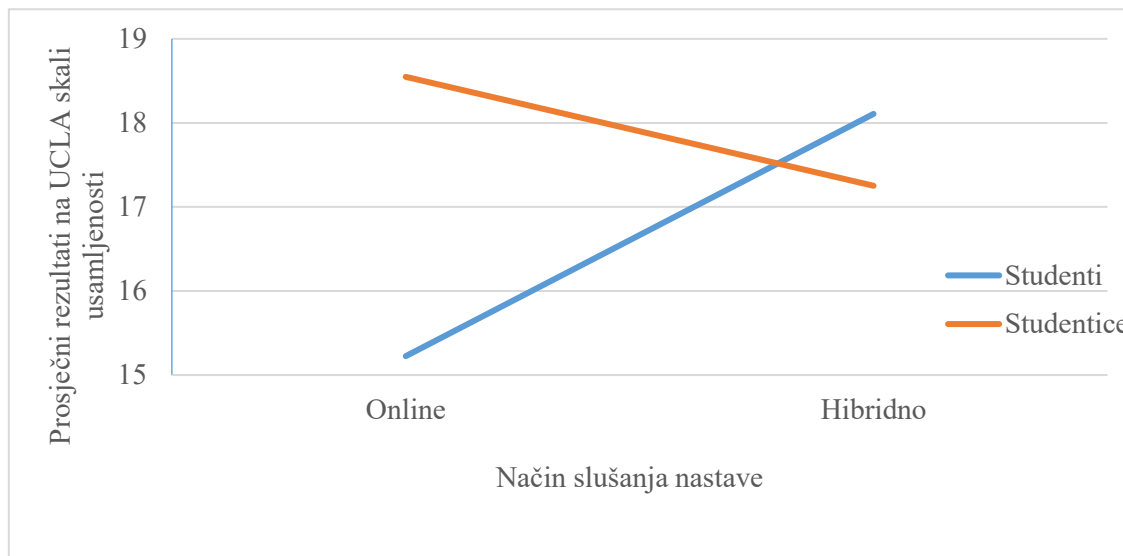
*Veličine grupa u koje su podijeljeni sudionici s obzirom na rod i način slušanja nastave te aritmetičke sredine i standardne devijacije na skali usamljenosti po grupama (N = 263)*

	Studenti		Studentice	
	<i>n</i>	<i>M (SD)</i>	<i>n</i>	<i>M (SD)</i>
Online	40	15.23 (5.82)	84	18.55 (6.40)
Hibridno	28	18.11 (6.17)	111	17.25 (6.60)

Legenda: *n* – broj sudionika u grupi; *M* – aritmetička sredina; *SD* – standardna devijacija

### Slika 1

Interakcijski efekt roda i načina slušanja nastave na usamljenost ( $N = 263$ )



Kako bismo odgovorili na drugo istraživačko pitanje provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Prije provođenja hijerarhijske regresijske analize utvrđene su interkorelacije svih relevantnih varijabli – prediktorskih i kriterija, što je prikazano u prilogu B. Interkorelacije prediktora su niske do umjerene osim između varijabli depresivnosti, anksioznosti i stresa. Zbog srednje visokih koeficijenata korelacije između te tri prediktorske varijable, provedena je analiza kolinearnosti kako bi se ispitala opravdanost korištenja tih varijabli kao zasebnih prediktora u hijerarhijskoj regresijskoj analizi. Vrijednost tolerancije za depresivnost iznosila je 0.27, za anksioznost 0.36, a za stres 0.29. Sve dobivene vrijednosti su veće od 0.2 što se uobičajeno uzima kao granična vrijednost (Field, 2013) te je time uvrštavanje navedenih triju prediktora kao zasebnih u hijerarhijsku regresijsku analizu opravdano.

U korelacijskoj matrici možemo primijetiti kako veličina mjesta u kojem je sudionik proveo većinu života i učestalosti kontaktiranja s obitelji uživo i na daljinu nisu statistički značajno povezane s usamljenosti. Sve ostale prediktorske varijable su statistički značajno povezane s kriterijskom varijablom. Što je veće samopoštovanje i zadovoljstvo životom, to je usamljenost manja. Usamljenost je pozitivno povezana s depresivnosti, anksioznosti i stresom. Što studenti češće kontaktiraju s prijateljima uživo ili na daljinu te što se procjenjuju bližim s obitelji, to su manje usamljeni.

**Tablica 3***Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij usamljenost (N = 263)*

Prediktori	Prvi korak $\beta$	Drugi korak $\beta$	Treći korak $\beta$	Četvrti korak $\beta$	Peti korak $\beta$
Veličina mjesta	.003	-.006	.01	.04	.07
Samopoštovanje		-.43***	-.14	-.03	-.05
Zadovoljstvo životom			-.40***	-.27***	-.23**
Depresivnost				.21*	.25*
Anksioznost				.12	.11
Stres				.01	.003
Učestalost kontaktiranja s obitelji uživo					-.09
Učestalost kontaktiranja s prijateljima uživo					-.16*
Učestalost kontaktiranja s obitelji na daljinu					.008
Učestalost kontaktiranja s prijateljima na daljinu					-.07
Bliskost s obitelji					-.01
$R^2$	.001	.18***	.26***	.32***	.35*
Korigirani $R^2$	-.004	.18***	.25***	.30***	.33*
$\Delta R^2$		.18***	.08***	.06***	.04*

*Legenda: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ ;  $\beta$  – standardizirani regresijski beta koeficijenti;  $R^2$  – koeficijent determinacije; Korigirani  $R^2$  – prilagođeni koeficijent determinacije;  $\Delta R^2$  – razlika korigiranog koeficijenta determinacije između koraka regresije*

Varijable smo u hijerarhijsku regresijsku analizu po koracima uveli od općenitijih prema specifičnijim, odnosno prvo smo uveli one varijable za koje smo pretpostavili kako će objasniti više varijance kriterija, vodeći se pritom prethodnim istraživanjima i teorijskim postavkama. U prvom koraku je uvedena sociodemografska varijabla, potom su u narednim koracima uvedene dispozicijske varijable kako bismo ispitali njihov dodatni doprinos objašnjenju kriterija te su konačno dodane varijable koje se odnose na socijalnu okolinu. U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize unesena je veličina mjesta u kojem su sudionici proveli većinu života, a ona objašnjava svega 0.1% varijance kriterija te se nije pokazala kao statistički značajan prediktor usamljenosti. U drugom koraku dodana je varijabla samopoštovanja, koja je samostalno statistički značajan prediktor usamljenosti te i model postaje statistički značajan s objašnjenih 18% varijance usamljenosti. U trećem

koraku dodano je zadovoljstvo životom koje objašnjava 8% varijance kriterija povrh samopoštovanja i veličine mjesta u kojem je provedena većina života, odnosno ukupno 26% varijance usamljenosti. U četvrtom koraku dodani su indikatori mentalnog zdravlja (depresivnost, anksioznost i stres) koji objašnjavaju dodatnih 6% varijance kriterija. Depresivnost je jedini prediktor dodan u četvrtom koraku sa statistički značajnim samostalnim doprinosom. U petom koraku dodane su varijable učestalosti kontaktiranja s obitelji i prijateljima uživo i na daljinu te bliskost s obitelji koje objašnjavaju dodatnih 4% varijance usamljenosti povrh prethodno dodanih, odnosno ukupno 35% varijance kriterija. Značajnim prediktorima u petom koraku pokazali su se zadovoljstvo životom, depresivnost i učestalost kontaktiranja s prijateljima uživo. Rezultati hijerarhijske regresijske analize prikazani su u tablici 3.

## **RASPRAVA**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati usamljenost bruceša tijekom pandemije bolesti COVID-19 te ispitati mogućnost predikcije usamljenosti na temelju veličine mjesta u kojem je provedena većina života, samopoštovanja, zadovoljstva životom, nekih pokazatelja mentalnog zdravlja, učestalosti kontaktiranja s obitelji i prijateljima te bliskosti s užom obitelji. Podaci su prikupljeni krajem prve akademske godine u kojoj se nastava cijelu godinu odvijala uglavnom po hibridnom modelu (kombinacija nastave uživo i online) ili online, a na izrazito malo fakulteta je nastava održavana kontaktno. Pored promjene u načinu održavanja nastave, a u cilju sprječavanja bolesti COVID-19 izazvane koronavirusom, u tom su razdoblju na snazi bile i druge različite restrikcije socijalnih aktivnosti i okupljanja većeg broja ljudi. Za studente koji su tek počeli studirati, što samo po sebi predstavlja izazovno razdoblje, razumljivo je pretpostaviti da bi takve mjere mogle imati učinak na psihičko stanje i mentalno zdravlje. Osim otežane prilagodbe na studiranje koje je bitno različito od pohađanja škole, bila im je uskraćena ili otežana i uspostava bliskih odnosa s drugim kolegama. Uspostavljanje takvih odnosa je važno jer prema Eriksonovoj psihosocijalnoj teoriji razvoja studenti na početku studija, koji se tada uglavnom nalaze na početku mlade odrasle dobi, u životnom su razdoblju u kojem trebaju ostvariti intimne i bliske veze s drugim osobama kako bi uspješno razriješili razvojnu krizu

intimnosti nasuprot izoacije te kako ne bi došlo do usamljenosti, izbjegavanja ili nesposobnosti stvaranja intimnih veza s drugima (Berk, 2005).

Prvi problem ovog istraživanja bio je ispitati razlike u usamljenosti studenata prve godine preddiplomskog i integriranog preddiplomskog i diplomskog studija s obzirom na rod i način slušanja nastave. Rezultati ovog istraživanja su djelomično potvrdili prvu hipotezu. Odnosno, rezultati nisu potvrdili glavni efekt roda niti načina slušanja nastave na usamljenost, no utvrđen je interakcijski efekt roda i načina slušanja nastave na usamljenost.

Interakcija roda i načina slušanja nastave upućuje na to kako su najusamljenije studentice koje su nastavu slušale isključivo online, a najmanje su usamljeni studenti koji su nastavu slušali isključivo online. Dakle, ovisno o načinu slušanja nastave, izraženost usamljenosti se suprotno očituje kod studentica u odnosu na studente. Moguće objašnjenje takvog nalaza leži u činjenici da žene više percipiraju socijalnu podršku od muškaraca, odnosno žene češće u prijateljima, članovima obitelji i drugima percipiraju mogući izvor potpore kada im je potrebna nego što to percipiraju muškarci (Mahon i sur., 1994). Također, žene češće od muškaraca traže emocionalnu podršku izvan obitelji (Barbee i sur., 1993). U situaciji kada studenti nastavu slušaju online, a ne uživo, imaju manje prilika tražiti, dobiti i percipirati podršku od nekog izvan obitelji što nepovoljnije utječe na žene nego na muškarce, odnosno u toj su situaciji studentice usamljenije.

Drugi problem ovog istraživanja bio je ispitati prediktivnost veličine mjesta u kojem je provedena većina života, samopoštovanja, zadovoljstva životom, mentalnog zdravlja, bliskosti s obitelji te učestalosti kontaktiranja s obitelji i prijateljima za usamljenost brucoša. Rezultati provedene hijerarhijske analize djelomično su potvrdili drugu postavljenu hipotezu.

Suprotno našoj hipotezi veličina mjesta u kojem je provedena većina života nije značajan prediktor usamljenosti. Prethodna istraživanja povezanosti veličine mjesta i usamljenosti nisu dala konzistentne nalaze, no većina je ukazivala na to kako su ljudi u većim gradovima usamljeniji i prije i za vrijeme pandemije bolesti COVID-19 (npr. Bu i sur., 2020a). U istraživanjima u kojima nije pronađena povezanost usamljenosti i veličine mjesta (npr. Matthews i sur., 2019), najčešće se kao razlog tome spominje što s jedne strane u manjim mjestima postoji izraženiji osjećaj zajedništva, odnosno veća grupna kohezija,

dok u većim mjestima postoji više prilika za druženje poput kafića, kina i sportskih objekata.

Samopoštovanje se pokazalo kao statistički značajan prediktor usamljenosti samo u drugom koraku analize i to u smjeru da su brucoši nižeg samopoštovanja usamljeniji. Takav je rezultat očekivan jer je u nizu istraživanja pronađena negativna korelacija između navedenih varijabli (Bradge i Meredith, 1994; McWhirter, 1997) što se najčešće objašnjava neadekvatnim socijalnim vještinama koje uzrokuju teško uspostavljanje novih odnosa i održavanje postojećih veza što dovodi do veće usamljenosti. Zanimljivo je kako nakon dodavanja zadovoljstva životom kao prediktora, samopoštovanje više nije statistički značajan prediktor što implicira da je zadovoljstvo životom mogući medijator odnosa samopoštovanja i usamljenosti.

Zadovoljstvo životom pokazalo se statistički značajnim prediktorom u svim koracima hijerarhijske regresije što je u skladu s nalazima prethodnih istraživanja (npr. Salimi, 2011; Salkic, 2020). Što su brucoši manje zadovoljni životom, to će biti usamljeniji i obratno. Usamljenije osobe općenito imaju negativnije mišljenje o sebi i svijetu u odnosu na manje usamljene osobe (Perlman i Peplau, 1981), a to obuhvaća i procjenu zadovoljstva kvalitetom vlastitog života. Uz to, način na koji osoba razmišlja o sebi, vlastitom životu i drugima povezan je s uspostavljanjem zadovoljavajućih odnosa s drugima jer, osim na interakciju, kognicije djeluju i na interpretaciju tih interakcija.

Kao jedan od indikatora mentalnog zdravlja, depresivnost se pokazala kao statistički značajan prediktor usamljenosti u svim koracima analize, dok se anksioznost i stres nisu što je suprotno očekivanju. Gotovo svi nalazi nama dostupnih dosadašnjih istraživanja upućuju na to da postoji pozitivna povezanost depresivnosti, stresa i anksioznosti s usamljenošću (npr. Gu i sur., 2021; Horigian i sur., 2020; Mehus i sur., 2021; Oliva i Johnston, 2020). Od početka pandemije bolesti COVID-19 ljudi su suočeni s neizvjesnošću (npr. pitanja u kojem će se smjeru odvijati pandemija i koje će se epidemiološke mjere uvesti ili ukinuti; nemogućnost dugoročnog planiranja) te s različitim promjenama u svakodnevnom funkcioniranju (npr. nošenje maske, izbjegavanje rukovanja). Također su u strahu zbog mogućnosti da osobno ili netko njima blizak ne oboli od bolesti COVID-19, svakodnevno su izloženi velikoj količini informacija upitne točnosti te su im otežane socijalne aktivnosti

i pristup stručnoj pomoći. Takva situacija može pridonijeti sniženom raspoloženju, osjećaju tuge i utučenosti što objašnjava pozitivnu povezanost depresije i usamljenosti. Neznačajan samostalni doprinos stresa i anksioznosti objašnjavanju usamljenosti možemo pripisati visokim međusobnim korelacijama i visokim interkorelacijama s depresivnosti. S obzirom na to da veličina beta pondera ovisi o korelaciji prediktora s kriterijem i interkorelaciji prediktora, postoji mogućnost da su visoke interkorelacije imale utjecaj na beta pondere. Odnosno, dijelovi varijance usamljenosti koje objašnjavaju depresivnost, anksioznost i stres se preklapaju te je zbog toga moguće da samo depresivnost ima statistički značajan samostalni doprinos objašnjenju varijance s obzirom da, između spomenuta tri prediktora, ima najveću bivarijatnu korelaciju s usamljenosti.

Od mjera kojima smo ispitivali prediktivnost učestalosti kontaktiranja s obitelji i prijateljima uživo i na daljinu, samo je učestalost kontaktiranja s prijateljima uživo imala statistički značajan samostalni doprinos objašnjavanju usamljenosti bruceša. Što su sudionici češće imali kontakt uživo s prijateljima, to su bili manje usamljeni. Dosadašnja istraživanja na općoj populaciji pokazala su kako je učestalost kontaktiranja s prijateljima i obitelji uživo povezano sa smanjenom usamljenošću, dok kontaktiranje s prijateljima i obitelji na daljinu nije povezano s usamljenosti (npr. Rosenberg i sur., 2020; d'Hombres i sur., 2021). Međutim, učestalost kontaktiranja s obitelji je s dobi povezan faktor, odnosno važnost kontakta s obitelji postaje značajno povezana s usamljenosti tek u srednjoj odrasloj dobi (Franssen i sur., 2020). Takvi nalazi ne čude s obzirom na to da u mlađoj odrasloj dobi glavni socijalni utjecaj čine prijatelji i romantični partneri s kojima je obično kvaliteta odnosa visoka, dok to ne mora biti slučaj s odnosima s članovima obitelji koji se mogu temeljiti na obvezi održavanja odnosa, a ne na samoj želji za takvim odnosom. Nadalje, prijateljstva često nude bolje uvjete za razumijevanje i smanjenje usamljenosti zbog zajedničkih iskustava, ponašanja i stila života (Pinquart i Sorensen, 2001).

Bliskost s obitelji, iako bivarijatno značajno negativno korelira s usamljenosti, u prikazanom modelu hijerarhijske regresijske analize nema statistički značajan samostalan doprinos povrh ostalih varijabli. Razlog tome može biti što objašnjava isti dio varijance kao varijabla zadovoljstvo životom koja je prethodno uvrštena u model. Naime, kao što je ranije

navedeno, zadovoljenje potrebe za povezanošću, koja se može manifestirati kroz bliskost s obitelji, pozitivno je povezano sa zadovoljstvom životom.

### *Ograničenja istraživanja i implikacije za buduća istraživanja*

Nacrt istraživanja je korelacijski te se na temelju provedenih analiza ne mogu donositi zaključci o uzročno-posljedičnim vezama. Na primjer, ovakav tip nacrta ne nudi odgovor na pitanje utječe li samopoštovanje na usamljenost ili usamljenost na samopoštovanje, već samo jesu li i u kojem smjeru te dvije varijable povezane. Kako bi mogli donositi zaključke o uzročno-posljedičnim vezama, bilo bi potrebno provesti eksperimentalno ili longitudinalno istraživanja što je i preporuka za buduća istraživanja. Nadalje, nedostatak istraživanja je i njegova provedba u online obliku. Iako je takva metoda ekonomična i dijelom opravdana zbog epidemiološke situacije, većina je sudionika regrutirana putem društvenih mreža te su istraživanju pristupili sudionici koji su najmotiviraniji i skloni pomaganju, odnosno uzorak je samoselekcioniran. Moguće je da se sklonost pomaganju i motivacija odražavaju i u drugim domenama života koje smo ispitivali što bi moglo ugroziti reprezentativnost uzorka. Također, takva metoda onemogućava kontrolu nad time tko ispunjava upitnik i koliko je sudionicima jasna uputa. Uz navedeno, korištena metoda samoprocjene donosi rizik od socijalno poželjnog odgovaranja i prikazivanja sebe u pozitivnijem svjetlu zbog čega ne možemo biti sigurni jesu li sudionici mogli i htjeli iskreno i što objektivnije odgovarati.

S obzirom na to da prediktori korišteni u ovom istraživanju objašnjavaju samo 35% varijance usamljenosti, u budućim bi istraživanjima bilo korisno uključiti još neke prediktore usamljenosti, poput izvora socijalne podrške i percepcije socijalne podrške, strategije nošenja sa stresom, lokusa kontrole, kvalitete kontakta s prijateljima i obitelji, specifičnih vrsta samopoštovanja i specifičnih domena zadovoljstva životom.

Važan doprinos ovog istraživanja je nalaz kako epidemiološke mjere, konkretno održavanje nastave u online obliku, ne djeluju jednako na sve. Naime, studentice su usamljenije kada slušaju nastavu online, no s druge strane, studenti su usamljeniji kada nastavu slušaju hibridno. Iako rezultate istraživanja ne možemo generalizirati, ono nam donosi vrijedne informacije koje upućuju na oprez pri zaključivanju o apsolutno negativnim



učincima online nastave. S obzirom na to da je usamljenost i prije pandemije bolesti COVID-19 prepoznata kao globalni problem, ovo istraživanje pruža uvid u neke varijable koje su povezane s usamljenošću, a na koje bi se moglo djelovati s ciljem smanjenja usamljenosti, poput omogućavanja i poticanja češćeg kontakta s prijateljima uživo te smanjenje depresivnosti i povećanje zadovoljstva životom preventivnim i/ili interventnim programima.

## **ZAKLJUČAK**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati razlike u usamljenosti studenata prve godine preddiplomskog i integriranog preddiplomskog i diplomskog studija s obzirom na rod i način slušanja nastave te ispitati prediktivnost veličine mjesta u kojem je provedena većina života, samopoštovanja, zadovoljstva životom, mentalnog zdravlja (depresivnosti, anksioznosti i stresa), bliskosti s obitelji te čestine kontaktiranja s obitelji i prijateljima za usamljenost. Dobiveni rezultati pokazuju kako nema razlika u usamljenosti s obzirom na rod i način slušanja nastave, no postoji interakcijski efekt roda i načina slušanja nastave. Najusamljenije su studentice koje nastavu slušaju isključivo online, a najmanje su usamljeni studenti koji nastavu slušaju isključivo online. Značajni negativni prediktori usamljenosti su zadovoljstvo životom i učestalost kontaktiranja s prijateljima uživo, a značajni pozitivni prediktor je depresivnost te je tim modelom objašnjeno ukupno 35% varijance usamljenosti. Što su studenti depresivniji, manje zadovoljni životom i rjeđe uživo kontaktiraju s prijateljima, to su usamljeniji.

## LITERATURA

- Alam, M. D., Lu, J., Ni, L., Hu, S. i Xu, Y. (2021). Psychological outcomes and associated factors among the international students living in China during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.707342>
- Allen, R. L. i Oshagan, H. (1995). The UCLA loneliness scale: Invariance of social structural characteristics. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 185–195. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00025-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00025-2)
- Alvi, T., Assad, F., Ramzan, M. i Khan, F. A. (2010). Depression, anxiety and their associated factors among medical students. *Journal of the College of Physicians and Surgeons-Pakistan : JCPSP*, 20(2), 122–126.
- Andersson, L. (1998). Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging & Mental Health*, 2(4), 264–274. <https://doi.org/10.1080/13607869856506>
- Andrews, F. M. i Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality* (1. izdanje). Springer.
- Arambašić, L. (1996). Stres. U: J. Pregrad (Ur.), *Stres, trauma, oporavak* (str. 93.-103.). Društvo za psihološku pomoć.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G. i Nock, M. K. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization world mental health surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955-2970.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Barbee, A. P., Cunningham, M. R., Winstead, B. A., Derlega, V. J., Gulley, M. R., Yankeelov, P. A. i Druen, P. B. (1993). Effects of gender role expectations on the social support process. *Journal of Social Issues*, 49(3), 175–190. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1993.tb01175.x>
- Bardone, A. M., Vohs, K. D., Abramson, L. Y., Heatherton, T. F., i Joiner, T. E., Jr. (2000). The confluence of perfectionism, body dissatisfaction, and low self-esteem predicts bulimic symptoms: Clinical implications. *Behavior-Therapy*, 31, 265–280.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders, Second Edition: The nature and treatment of anxiety and panic* (2. izdanje). The Guilford Press.

- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T. i Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. i Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>
- Baumeister, R. F., Smart, L. i Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.103.1.5>
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 1, 5 – 37.
- Begić, D. (2014). *Psihopatologija*. Medicinska naklada.
- Berk, L. (2005). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Blatt, S. J. i Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12, 527-562.
- Borys, S. i Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 63–74. <https://doi.org/10.1177/0146167285111006>
- Brage, D. i Meredith, W. (1994). A causal model of adolescent depression. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 128(4), 455–468. <https://doi.org/10.1080/00223980.1994.9712752>
- Brage, D., Meredith, W. i Woodward, J. (1993). Correlates of loneliness among Midwestern adolescents. *Adolescence*, 28 (111), 685-69.
- Bratko, D. i Sabol, J. (2006). Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom: rezultati on-line istraživanja. *Društvena istraživanja*, 15(4-5 (84-85)), 693-711.
- Brissett, D. (1972). Toward a clarification of self-esteem. *Psychiatry*, 35, 255–262.
- Brown, J. D. (1998). *The self*. McGraw-Hill
- Brown, J. D. i McGill, K. L. (1989). The cost of good fortune: When positive life events produce negative health consequences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1103–1110.

- Bu, F., Steptoe, A. i Fancourt, D. (2020a). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health*, 186, 31–34. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
- Bu, F., Steptoe, A. i Fancourt, D. (2020b). Loneliness during a strict lockdown: Trajectories and predictors during the COVID-19 pandemic in 38,217 United Kingdom adults. *Social Science & Medicine*, 265, 113521. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113521>
- Burušić, J. i Tadić, M. (2006). Uloga samopoštovanja u odnosu crta ličnosti i neverbalnih socijalnih vještina. *Journal for General Social Issues*, 15(4-5), 753-771.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., van Cauter, E. i Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407–417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>
- Cheng, H. i Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence*, 25(3), 327–339. <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0475>
- Chipuer, H. M. i Pretty, G. H. (2000). Facets of adolescents' loneliness: A study of rural and urban Australian youth. *Australian Psychologist*, 35(3), 233–237. <https://doi.org/10.1080/00050060008257484>
- Compas, B. E., Ey, S. i Grant, K. E. (1993). Taxonomy, assessment, and diagnosis of depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 114(2), 323–344. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.114.2.323>
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. W. H. Freeman.
- Czeisler, M. É., Lane, R. I., Petrosky, E., Wiley, J. F., Christensen, A., Njai, R., Weaver, M. D., Robbins, R., Facer-Childs, E. R., Barger, L. K., Czeisler, C. A., Howard, M. E. i Rajaratnam, S. (2020). Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic - United States, June 24-30, 2020. *Morbidity and mortality weekly report*, 69(32), 1049–1057. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1>
- d'Hombres, B., Barjaková, M. i Schnepf, S. V. (2021). Loneliness and social isolation: An unequally shared burden in europe. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3823612>
- Damon, W., i Hart, D. (1988). *Self-understanding in childhood and adolescence*. Cambridge University Press.

- Daniel, K. (2013). Loneliness and Depression among University Students in Kenya. *Global Journal of Human-Social Science Research*, 13.
- de Haes, J. C. J. M., Pennink, B. J. W. i Welvaart, K. (1987). The distinction between affect and cognition. *Social Indicators Research*, 19(3), 367–378. <https://doi.org/10.1007/bf00300368>
- DeHart, T., Peña, R. i Tennen, H. (2013). The development of explicit and implicit self-esteem and their role in psychological adjustment. U: Zeigler-Hill, V. (Ur.), *Self-esteem* (str. 99–123). Psychology Press.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K. i Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at Universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Diener, E. i Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105–1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D. i Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 58(2), 87–104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Dorđević, M., Plužarić, Ž. i Bišćan, I. (2021). *Studenti i pandemija: Kako smo (pre)živjeli?* Zagreb: AZVO.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M. i Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(1), 138–150. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.1.138>
- Ferreira, H. G. (2021). Gender Differences in mental health and beliefs about Covid-19 among elderly internet users. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 31. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e3110>
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4. izdanje.). SAGE Publications Ltd.
- Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F. i Schneider, F. (2020). Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the adult life span (19–65 years): a cross-sectional study in the Netherlands. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09208-0>

- Gecas, V. (1989). The social psychology of self-efficacy. *Annual Review of Sociology*, 15, 291-316.
- Gu, S., He, Z., Sun, L., Jiang, Y., Xu, M., Feng, G., Ma, X., Wang, F. i Huang, J. H. (2021). Effects of Coronavirus-19 induced loneliness on mental health: sleep quality and intolerance for uncertainty as mediators. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.738003>
- Hamid, N. H. M. (2021). Loneliness among the students of Faculty of Science and Arts during the COVID-19. *Journal Of Organizational Behavior Research*, 6(2), 31–45. <https://doi.org/10.51847/qkugnnlaji>
- Hartog, J. (1980). *Anatomy of Loneliness* (1. izdanje). New York: International Universities Press.
- Havelka, M. (2002) *Zdravstvena psihologija*. Naklada Slap.
- Hawkey, L. C., Masi, C. M., Berry, J. D. i Cacioppo, J. T. (2006). Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychology and Aging*, 21(1), 152–164. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.152>
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Cohen Silver, R., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przybylski, A. K., Shafran, R., Sweeney, A., . . . Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 547–560. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30168-1](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30168-1)
- Horigian, V. E., Schmidt, R. D. i Feaster, D. J. (2020). Loneliness, mental health, and substance use among US young adults during COVID-19. *Journal of Psychoactive Drugs*, 53(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1836435>
- Javeed, Q. S. (2011). A study of loneliness and self-concept of male and female adolescences. *Indian Streams Research Journal*, 2, 1-4.
- Jelić, M. (2008). *Odnos samopoštovanja i motiva samopoimanja*. [Neobjavljeni doktorski rad]. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Jelić, M. (2012). Nove spoznaje u istraživanjima samopoštovanja: konstrukt sigurnosti samopoštovanja. *Društvena istraživanja*, 21 (2 (116)), 443-463.
- Jokić-Begić, N., Hromatko, I., Jurin, T., Kamenov, Ž., Keresteš, G., Kuterovac-Jagodić, G., ... i Sangster Jokić, C. A. (2020). Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone: Preliminarni rezultati istraživačkog projekta. Preuzeto s <https://repositorij.ffzg.unizg.hr/islandora/object/ffzg:1823> (16.11.2021)

- Jonovska, S., Frančišković, T., Kvesić, A., Nikolić, H., Brekalo, Z., Pavlović, E. i Bilić, D.D. (2007). Self-esteem in children and adolescents differently treated for locomotory trauma. *Collegium Antropologicum*, 31(2), 463-469.
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. i Pehlivan, E. (2007). Prevalence of depressive symptoms, ways of coping, and related factors among medical school and health services higher education students. *Turkish Journal of Psychiatry*, 18(2), 137-146.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1401\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1401_01)
- Kiecolt-Glaser, J. K., Garner, W., Speicher, C., Penn, G. M., Holliday, J. i Glaser, R. (1984). Psychosocial modifiers of immunocompetence in medical students. *Psychosomatic Medicine*, 46(1), 7-14. <https://doi.org/10.1097/00006842-198401000-00003>
- Klarin, M. (2004.), Uloga socijalne podrške vršnjaka i vršnjačkih odnosa u usamljenosti predadolescenata i adolescenata. *Društvena istraživanja*, 13 (6), 1081-1097.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3. izdanje). Guilford.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students - a brief review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 135-143.
- Labrague, L. J., de Los Santos, J. A. A. i Falguera, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1578-1584. <https://doi.org/10.1111/ppc.12721>
- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Nekić, M. (2002). Kratka verzija UCLA skale usamljenosti. U: K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela, V. i Z. Penezić (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika: Svezak 1.* (str. 77-78). Sveučilište u Zadru - Filozofski fakultet.
- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Sorić, I. (1998). Usamljenost i samoća studenata: uloga afilijativne motivacije i nekih osobnih značajki. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 7, 543-558.
- Lazanski, S. (2015). *Usredotočena svjesnost i samosuosjećanje kao prediktori psihičkog zdravlja i uznemirenosti*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Odsjek za psihologiju Hrvatskih studija.

- Lee, C. M., Cadigan, J. M. i Rhew, I. C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714–717. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
- Lim, M. H., Holt-Lunstad, J. i Badcock, J. C. (2020). Loneliness: contemporary insights into causes, correlates, and consequences. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(7), 789–791. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01891-z>
- Lopata, H. Z. (1969). Loneliness: Forms and Components. *Social Problems*, 17(2), 248–262. <https://doi.org/10.2307/799870>
- Losada-Baltar, A., Jiménez-Gonzalo, L., Gallego-Alberto, L., Pedroso-Chaparro, M. D. S., Fernandes-Pires, J. i Márquez-González, M. (2020). “We are staying at home.” Association of self-perceptions of aging, personal and family resources, and loneliness with psychological distress during the lock-down period of COVID-19. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2), e10–e16. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa048>
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y. i Diener, E. (2003). Re-examining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 527–539.
- Lovibond, S.H. i Lovibond, P.F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales* (2. izdanje). Psychology Foundation of Australia.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A. i Yarcheski, T. J. (1994). differences in social support and loneliness in adolescents according to developmental stage and gender. *Public Health Nursing*, 11(5), 361–368. <https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.1994.tb00199.x>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Matthews, T., Odgers, C. L., Danese, A., Fisher, H. L., Newbury, J. B., Caspi, A., Moffitt, T. E., i Arseneault, L. (2019). Loneliness and neighborhood characteristics: A multi-informant, nationally representative study of young adults. *Psychological Science*, 30(5), 765–775. <https://doi.org/10.1177/0956797619836102>
- McWhirter, B. T. (1997). Loneliness, Learned Resourcefulness, and Self-Esteem in College Students. *Journal of Counseling & Development*, 75(6), 460–469. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1997.tb02362.x>
- Medora, N. i Woodward, J. C. (1986). Loneliness among adolescent college students at a Midwestern university. *Adolescence*, 21 (82), 391–402.



- Mehus, C. J., Lyden, G. R., Bonar, E. E., Gunlicks-Stoessel, M., Morrell, N., Parks, M. J., Wagner, A. C. i Patrick, M. E. (2021). Association between COVID-19-related loneliness or worry and symptoms of anxiety and depression among first-year college students. *Journal of American College Health*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1942009>
- Merikangas, K. R. i Kalaydjian, A. E. (2009). Epidemiology of Anxiety Disorders. U: B.J. Sadock, V.A. Sadock i P. Ruiz (Ur.), *Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry: Volume 1* (str. 1856 – 1864). Lippincott Williams and Wilkins.
- Milne, A. B. i Tafarodi, R. W. (2002). Decomposing global self-esteem. *Journal of Personality*, 70(4), 443–484. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05017>
- Neto, F. i Barros, J. (2000). Predictors of loneliness among adolescents from Portuguese immigrant families in Switzerland. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 28(2), 193–205. <https://doi.org/10.2224/sbp.2000.28.2.193>
- Odluka o obustavi izvođenja nastave u visokim učilištima, srednjim i osnovnim školama te redovnog rada ustanova predškolskog odgoja i obrazovanja i uspostavi nastave na daljinu. *Narodne novine*, 29/2020. Preuzeto 10.12.2021. s [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2020\\_03\\_29\\_670.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2020_03_29_670.html)
- Oliva, J. L. i Johnston, K. L. (2020). Puppy love in the time of Corona: Dog ownership protects against loneliness for those living alone during the COVID-19 lockdown. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(3), 232–242. <https://doi.org/10.1177/0020764020944195>
- Oyserman, D., Johnson, E. i James, L. (2011). Seeing the destination but not the path: Effects of socioeconomic disadvantage on school-focused possible self content and linked behavioral strategies. *Self and Identity*, 10(4), 474–492. <https://doi.org/10.1080/15298868.2010.487651>
- Ozben, S. (2013). Social Skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish University students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(2), 203–213. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.2.203>
- Page, R. M. i Cole, G. E. (1991). Demographic predictors of self-reported loneliness in adults. *Psychological Reports*, 68(3), 939–945. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.3.939>
- Pavot, W. i Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

- Pavot, W. i Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Penezić, Z. (1999). *Zadovoljstvo životom: relacije sa životnom dobi i nekim osobnim značajkama*. [Neobjavljeni magistarski rad]. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Penezić, Z. (1996). *Zadovoljstvo životom-provjera konstrukta*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zadru.
- Peplau, L. A. i Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy (Wiley Series on Personality Processes)* (1. izdanje). Wiley.
- Perlman, D. i Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. U: R. Gilmour i S. Duck (Ur.), *Personal Relationships: Personal relationships in disorder* (str. 31-56). Academic Press.
- Pinquart, M. i Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245–266. [https://doi.org/10.1207/s15324834basp2304\\_2](https://doi.org/10.1207/s15324834basp2304_2)
- Potard, C. (2017). Self-esteem inventory (Coopersmith). *Encyclopedia of personality and individual differences*, 1–3. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_81-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_81-1)
- Pressman, S. D., Cohen, S., Miller, G. E., Barkin, A., Rabin, B. S. i Treanor, J. J. (2005). Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology*, 24(3), 297–306. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.3.297>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. i Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Rauschenberg, C., Schick, A., Goetzl, C., Roehr, S., Riedel-Heller, S. G., Koppe, G., Durstewitz, D., Krumm, S. i Reininghaus, U. (2020). Social isolation, mental health, and use of digital interventions in youth during the COVID-19 pandemic: A nationally representative survey. *European Psychiatry*, 64(1). <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.17>
- Reddy, M. (2010). Depression: The disorder and the burden. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 32(1), 1–2. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.70510>

- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D. i Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423–434. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.3.423>
- Rodríguez-Besteiro, S., Tornero-Aguilera, J. F., Fernández-Lucas, J. i Clemente-Suárez, V. J. (2021). Gender differences in the COVID-19 pandemic risk perception, psychology, and behaviors of Spanish University students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 3908. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083908>
- Rodríguez-Hidalgo, A. J., Pantaleón, Y., Dios, I. i Falla, D. (2020). Fear of COVID-19, stress, and anxiety in University undergraduate students: A predictive model for depression. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.591797>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Luetke, M., Hensel, D., Kianersi, S., Fu, T. C. i Herbenick, D. (2021). Depression and loneliness during April 2020 COVID-19 restrictions in the United States, and their associations with frequency of social and sexual connections. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. Published. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-02002-8>
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 292–295. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.241>
- Salkic, S. (2010). Life satisfaction as a determinant of loneliness among college students. *European Journal of Behavioral Sciences*, 2(3), 29–35. <https://doi.org/10.33422/ejbs.v2i3.153>
- Schimmack, U., Diener, E. i Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: the use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70(3), 345–384. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05008>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. i Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441. <https://doi.org/10.3102/00346543046003407>
- Singh, A., Khes, C., KJ, M., Ali, A. i Gujar, N. M. (2020). Loneliness, social anxiety, social support, and internet addiction among postgraduate college students. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 11(1), 10. <https://doi.org/10.5958/2394-2061.2020.00002.6>

- Smith, M. B. (1968). Competence and socialization. U J. Clansen (Ur.), *Socialization and society* (str. 270.-320.). Little, Brown.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X. i Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/21279>
- Sousa, L. i Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. *Encyclopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and the Impact of Society on Gender*, 2, 667-676.
- Sowislo, J. F. i Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal Theory of Psychiatry*. W.W. Norton & Company, Inc.
- Tafarodi, R.W. i Swann Jr., W.B. (2001). Two-dimensional self-esteem: theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31(5), 653–673. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00169-0)
- Tafarodi, R. W. i Swann Jr., W. B. (1995). Self-linking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322–342. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502\\_8](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8)
- Todorović, D., Zlatanović, Lj., Stojiljković, S. i Todorović, J. (2009). Povezanost perfekcionizma sa samopoštovanjem i depresivnošću kod studenata. *Godišnjak za psihologiju*, 6(8), 173-184.
- Uruk, A. C. i Demir, A. (2003). The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *The Journal of Psychology*, 137(2), 179–193. <https://doi.org/10.1080/00223980309600607>
- Verkuyten, M. (1996.), "Twelve angry men". Accounting for Britain's minority position during the EU Summit in Maastricht. *Journal of Language and Social Psychology*, 15 (4): 444-467.
- Vitaliano, P.P., Russo, J., Young, H.M., Becker, J. i Maiuro, R. D. (1991). The screen for caregiver burden. *The Gerontologist*, 31, 76–83.
- Vulić-Prtorić, A. (2006). Anksiozna osjetljivost: fenomenologija i teorije. *Suvremena psihologija*, 9(2), 171-194.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. MIT Press.

- Whisman, M. A. i Kwon, P. (1993). Life stress and dysphoria: The role of self-esteem and hopelessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1054–1060. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.5.1054>
- White, R. W. (1963). Ego and reality in psychoanalytic theory: A proposal regarding independent ego energies. *Psychological Issues*, 3(3).
- Wickens, C. M., McDonald, A. J., Elton-Marshall, T., Wells, S., Nigatu, Y. T., Jankowicz, D. i Hamilton, H. A. (2021). Loneliness in the COVID-19 pandemic: Associations with age, gender and their interaction. *Journal of Psychiatric Research*, 136, 103–108. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.01.047>
- Yang, J. (2009). *Relationship between gender traits and loneliness: the role of self-esteem*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Odsjek za psihologiju Sveučilišta Brandeis.

## PRILOZI

### Prilog A

*Prikaz strukture sudionika s obzirom na to koju sastavnicu Sveučilišta u Zagrebu pohađaju (N = 263)*

Sastavnica	%
Agronomski fakultet	1.1
Arhitektonski fakultet	8.4
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet	2.9
Ekonomski fakultet	9.9
Fakultet elektrotehnike i računarstva	2.7
Fakultet hrvatskih studija	2.9
Fakultet kemijskog inženjerstva i tehnologije	11.5
Fakultet organizacije i informatike	8.7
Fakultet političkih znanosti	5.7
Fakultet prometnih znanosti	1.9
Farmaceutsko-biokemijski fakultet	1.1
Filozofski fakultet	23.9
Građevinski fakultet	1.1
Kineziološki fakultet	1.1
Medicinski fakultet	6.8
Pravni fakultet	3.4
Prehrambeno-biotehnološki fakultet	0.3
Prirodoslovno-matematički fakultet	4.9
Stomatološki fakultet	0.3
Učiteljski fakultet	0.7
Veterinarski fakultet	0.7

**Prilog B***Pearsonovi koeficijenti korelacije između relevantnih ispitivanih varijabli (N = 263)*

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. Veličina grada	-										
2. Samopoštovanje	-.01	-									
3. Zadovoljstvo životom	.04	.70***	-								
4. Depresivnost	-.08	-.64***	-.69***	-							
5. Anksioznost	-.08	-.48***	-.41***	.69***	-						
6. Stres	-.11*	-.51***	-.48***	.75***	.77***	-					
7. Učestalost kontaktiranja s obitelji uživo	.26***	.08	.10	-.10	-.13*	-.11*	-				
8. Učestalost kontaktiranja s prijateljima uživo	.11*	-.01	.05	-.002	-.04	-.07	.25***	-			
9. Učestalost kontaktiranja s obitelji na daljinu	-.06	-.01	.06	-.02	.05	-.01	-.13*	.14*	-		
10. Učestalost kontaktiranja s prijateljima na daljinu	-.10*	-.02	.06	.04	.05	.09	-.08	.30***	.09	-	
11. Bliskost s obitelji	-.08	.17**	.33***	-.16**	-.09	-.05	.05	-.03	.15**	-.01	-
12. Usamljenost	-.001	-.43***	-.50***	.52***	.41***	.41***	-.09	-.17**	-.03	-.12*	-.15**

*Legenda: \* p < .05; \*\* p < .01; \*\*\* p < .001*