

DOI

Primljeno: 22. siječnja 2023.

Prihvaćeno: 2. lipnja 2023.

Stručni članak

## JA I DRUGI – ISTRAŽIVANJE STUPNJA USAMLJENOSTI UČENIKA ŠKOLE ZA MEDICINSKE SESTRE VINOGRADSKA

doc. dr. sc. Milica MIKECIN

[milamikecin@yahoo.com](mailto:milamikecin@yahoo.com)

Ivana MERLIN, prof.

[ivana.merlin@gmail.com](mailto:ivana.merlin@gmail.com)

Škola za medicinske sestre Vinogradska

Vinogradska cesta 29, 10 000 Zagreb

### SAŽETAK

Usamljenost je složen fenomen koji može utjecati na ljude svih dobnih skupina, ali posebno je problematičan kod adolescenata. U današnjem digitalnom dobu mladi se često suočavaju s izazovima koji mogu dovesti do osjećaja izolacije i usamljenosti stoga je sve veći broj mladih ljudi koji se osjećaju kronično usamljenima. Usamljenost je također i složeno stanje koje, ukoliko je dugotrajno, može imati ozbiljne posljedice za mentalno i fizičko zdravlje i opću dobrobit mladih ljudi. Stoga je važno istražiti tu temu kako bismo bolje razumjeli uzroke i posljedice tog sveprisutnog problema i pronašli načine kako ga prevladati. U ovom se radu, uzimajući u obzir relevantnu stručnu literaturu, iznose osnovni faktori koji pridonose usamljenosti kod mladih, rezultati istraživanja stupnja usamljenosti učenika Škole za medicinske sestre Vinogradska te predlažu neka rješenja za stvaranje bolje povezanosti i smanjenje osjećaja usamljenosti kod učenika. Cilj istraživanja usamljenosti nazvanog *Ja i drugi* je provjeriti stupanj usamljenosti učenika drugih razreda Škole za medicinske sestre Vinogradska, u kojoj domeni učenici osjećaju veću usamljenost te preferiraju li samoću. Samo istraživanje obavljeno je pomoću Google Forms obrasca. Rezultati su pokazali da se kod ispitanika javlja i socijalna i emocionalna usamljenost i to ponajviše usamljenost u ljubavi, no također i to da se od ukupno 81 ispitanika njih 48 (60%) ne osjeća duže vrijeme usamljeno i da se u svrhu ublažavanja toga osjećaja koriste različitim proaktivnim, ali kratkoročnim strategijama. Također, neki učenici ponekad preferiraju samoću, što može biti zaštitni faktor u od štetnih utjecaja same usamljenosti.

**Ključne riječi:** mentalno zdravlje, usamljenost, osamljenost, izoliranost, mladi, srednjoškolci, adolescenti

### Uvod

Usamljenost je jedan od izazova s kojima se mladi sve češće suočavaju, a koji može značajno utjecati na njihovo mentalno blagostanje (Twenge, Haidt, Blake,

M. Mikecin, I. Merlin, Ja i drugi. Istraživanje stupnja usamljenosti učenika Škole za medicinske sestre Vinogradska

McAllister, Lemon, Le Roy, 2021). Usamljenost se može definirati kao osjećaj socijalne izolacije ili nedostatka povezanosti s drugima, unatoč želji za društvenim kontaktima, što rezultira osjećajem tuge, praznine, očaja, beznada, napuštenost, samoosušivanja i dosade (Brehm 2002). Kod mladih usamljenost se često može manifestirati kao osjećaj izoliranosti, nedostatak prijatelja ili intimnih veza, nedovoljna podrška obitelji ili vršnjaka te osjećaj neprilagođenosti ili nerazumijevanja (Cacioppo i Patrick, 2008). Intenzivno znanstveno bavljenje usamljenošću počinje 80-ih godina 20. stoljeća (Andersson, 1998) i razvija se do danas, kada nastaju i različite teorije usamljenosti i njezine manifestacije u društvu, kao što je npr. evolucijska teorija usamljenosti ETL, koja gleda na usamljenost kao evolucijski razvijen psihološki mehanizam koji motivira pojedince da uspostavljaju društvene veze, dakle funkcija usamljenosti je adaptivna i potiče kratkoročno preživljavanje, ali koja u današnjem modernom svijetu ipak može imati dugoročno vrlo štetne posljedice (Cacioppo i Cacioppo, 2018, Goossens, 2018). Kao kratkotrajna emocija koju doživljavaju svi ljudi u jednom razdoblju svog života više ili manje često, usamljenost može biti korisna jer potiče jačanje

međuljudskih odnosa. No, druge strane, tzv. kronična usamljenost je vrlo štetna jer je značajan faktor rizika za loše mentalno i fizičko zdravlje. Posljedice usamljenosti na mentalno zdravlje često su depresija, anksioznost, poremećaji spavanja i razni poremećaji raspoloženja, smanjena kvaliteta života i loš uspjeh u školi, povećan rizik od rizičnih ponašanja kao što su zloraba droga, razna nasilna ponašanja i slično (Cacioppo, Hawkley, Crawford et al. 2020; Matthews, Qualter, Bryan et al. 2022; Christiansen, Qualter, Lasgaard et al. 2021; Gökmen, 2012; Qualter, Brown, Munn i Rotenberg 2010). Također duga razdoblja usamljenosti utječu i na poremećaje kardiovaskularnog, imunološkog i neurološkog sustava (Holt-Lunstad, Smith, Layton, 2010), što je danas sve naglašenije i zbog nedavne globalne krize uzrokovane pandemijom koronavirusne bolesti (Houghton, Kyron, Hunter et al. 2022).

Neka istraživanja su pokazala da usamljenost doseže svoj vrhunac u kasnoj adolescenciji i ranim dvadesetim godinama, a kasnije se snižava do sedamdesetih godina (Rokach, 2000). Studenti su u prosjeku manje usamljeni od srednjoškolaca ali se ne razlikuju značajno po doživljaju usamljenosti od starijih ljudi (Schultz i Moore,

1986). Istraživanje Lacković-Grgin, Penezić i Sorić (1998). pokazalo je da su na razini studenata najusamljeniji studenti prve godine. Međutim, ovo je rezultat koji je vrijedio samo za skupinu onih bruceša koji su se zbog studija morali preseliti u drugo mjesto boravka, što je jedan od rizičnih čimbenika pojave nastanka osjećaja usamljenosti. Vrlo zanimljivo je istraživanje Framingham Heart Study rezultati koje su iznesena u časopisu *Journal of Personality and Social Psychology*, koje je potvrdilo kako je usamljenost zarazna: vjerojatnost je čak 52% da ćete biti usamljeni ako je i vaš prijatelj usamljen; usamljenost se ne prenosi samo na bliskog prijatelja, nego i na njegova prijatelja te se zaraza širi (prema: Spitzer, 2019).

U **2022. Europskoj godini mladih (2022 European Year of Youth – EYY, <https://youth.europa.eu/year-of-youth/hr>)** u Školi za medicinske sestre Vinogradska provedeno je više aktivnosti s ciljem prevencije mentalnih poremećaja i oboljenja kod mladih (predavanja, tribine, predstavljanje knjiga, izložbe, radionice, art terapija itd. s temom osamljenost), a jedna od tih aktivnosti bila je i istraživanje stupnja usamljenosti učenika drugih razreda pod

nazivom *Ja i drugi*, čije rezultate donosimo u nastavku ovoga rada.

U istraživanju je naglašeno kako je potrebno *usamljenost* kao emocionalno stanje odvojenosti od drugih, subjektivan osjećaj praznine bez obzira na postojanje društvenih kontakata i prisutnost drugih ljudi razlikovati od *osamljenosti* (jednostavno stanje odvojenosti od drugih, tzv. aktivna samoća u kojoj se uživa u i koja se može iskoristiti za različite aktivnosti (čitanje, pisanje, šetnja prirodom, refleksija o svojim potrebama, interesima i emocijama) kao i od *izoliranosti*, tj. socijalne izolacije (fizičko stanje nekontaktiranja s drugima, ostajanja kod kuće, odbijanja interpersonalnih interakcija, izbjegavanja socijalnih kontakata često zbog anksioznosti i depresivnosti) (Berk, 2008, Lacković-Grgin, 2008; Ćurin, 2018).

## **RIZIČNI ČIMBENICI USAMLJENOSTI KOD ADOLESCENATA**

Adolescencija je vrlo osjetljivo razdoblje u životu kada se stvaraju različite mogućnosti daljnjega razvoja: od odabiranja svojih životnih ciljeva, izgradnje svjetonazora, razvoja različitih sposobnosti i vještina te razumijevanja sebe i drugih (Lacković-Grgin 2006). Istraživanja su pokazala da su adolescenti najusamljeniji bez obzira na

M. Mikecin, I. Merlin, Ja i drugi. Istraživanje stupnja usamljenosti učenika Škole za medicinske sestre Vinogradska

kulturu, zemlji li spol  
(<https://www.newportacademy.com>).

Usamljenost kod adolescenata može biti rezultat različitih čimbenika. Jedan od čimbenika koji pridonosi usamljenosti kod mladih jest promjena načina života i društvenih interakcija u urbanim sredinama u kojima mladi žive sve je manje vremena za neobavezno druženje s prijateljima i s obitelji. Brz tempo života, visok stupanj obveza i pritisak uspjeha također mogu otežati održavanje značajnih veza s drugima (Kozjak, 2005). Nadalje tu je utjecaj medija, odnosno raznih društvenih mreža, koje su vrlo popularne među mladima te su tzv. dvostruki mač za mlade ljude. Iako im pružaju mogućnost da ostanu povezani s drugima te na taj način pružaju i osjećaj povezanosti, ta je povezanost zapravo lažna, što je spoznaja koja može izazvati jak osjećaj usamljenosti (Badanjak, 2012; Biglbauer i Lauri Korajlija, 2020). Također se mladi na temelju onoga što vide na društvenim mrežama često upuštaju u uspoređivanje s drugima, koji im pokazuju također nerealnu sliku svijeta, što kod mladih stvara i nerealna očekivanja i svojevrsan pritisak za usklađivanjem s tim idealiziranim slikama drugih (Cacioppo, Hawkley, Crawford et al. 2020). Mladi se često osjećaju izolirano ili inferiorno ako ne postignu određeni društveni

status ili određen broj „lajkova“. Istraživanja kojima se mjerila dobrobit u školama u 37 zemalja u razdoblju od 2000. do 2018. godine pokazala su da je usamljenost kod adolescenata bila uglavnom stabilna do 2012. godine, kada je zbog masovne uporabe tzv. pametnih telefona i interneta, naglo porasla (Twenge, Haidt, Lozano i Cummins, 2022). Dakle, tehnološki napredak, odnosno, sveprisutnost tehnologije, posebno društvenih mreža, može povećati osjećaj usamljenosti kod mladih (Tatalović, 2023). U virtualnim interakcijama mladih dolazi do stvaranja površne povezanosti, tako da im nedostaje stvarna emocionalna podrška i bliskost. Važno je poticati mlade da budu svjesni lažnog prikaza života na društvenim mrežama i da se usredotoče na kvalitetne i autentične odnose izvan virtualnog svijeta (Cacioppo, Hawkley, Crawford et al. 2020).

Drugi važan čimbenik su promjene u obiteljskoj dinamici: razvod roditelja, selidba ili gubitak člana obitelji ili prijatelja mogu uzrokovati emocionalnu nestabilnost kod mladih i dovesti do socijalne izolacije mladih i osjećaja usamljenosti (Ćubela i Nekić 2002). Važno je pružiti podršku mladima u tim teškim trenucima, poticati komunikaciju unutar obitelji i pružiti im osjećaj sigurnosti i prihvaćanja (Degges-White, 2020).

Brojna istraživanja su ukazala na povezanost usamljenosti i mentalnog zdravlja: usamljenost može djelovati negativno na mentalno zdravlje mladih, a mentalne bolesti mogu jačati usamljenost (Lacković-Grgin, 2008). Osjećaj usamljenosti povezan je s većom pojavom depresije, anksioznosti, niskog samopouzdanja i niže kvalitete života (Predrijevac 2017, Cheng i Furnham 2002). Mladi koji se osjećaju usamljeno često su podložniji razvoju problema u ponašanju, kao što su konzumacija droga i alkohola, poremećaji prehrane i samoozljeđivanje, dok s druge strane, postojanje stigme povezane s mentalnim poremećajem ili bolešću može otežati mladima da traže podršku i otvoreno razgovaraju o svojim osjećajima usamljenosti (Degges-White, 2020). Dakle, često i neki mentalni zdravstveni problemi poput neuroticizma, depresije, anksioznosti ili socijalne fobije mogu dovesti do dublje usamljenosti kod mladih (Lacković-Grgin, 1994). Važno je promovirati svjesnost o mentalnom zdravlju i pružiti pristup dostupnim izvorima podrške, poput školskih savjetnika ili terapeuta. Otvoreni razgovori o mentalnom zdravlju i borbi s usamljenošću mogu smanjiti stigmatu i potaknuti mlade da potraže pomoć kad im je potrebna (Degges-White, 2020).

Još jedan od važnih čimbenika koji može dovesti do jakog osjećanja ili stanja usamljenosti je nedostatak socijalnih vještina zbog čega mladi ne znaju kako komunicirati, kako upravljati emocijama i kako rješavati sukobe. To rezultira nesigurnošću i nemogućnošću uspostavljanja emocionalnih veza, odustajanjem od započinjanja bilo kakve emocionalne veze zbog straha od odbijanja (Maričić i Štambuk, 2015) te smanjenom kvalitetom socijalnih odnosa, koja se može razlikovati i s obzirom na spol (Medved i Keresteš, 2011). Dakle, mladi ljudi se počesto bore s nedostatkom socijalnih vještina, imaju nisko samopoštovanje i samopouzdanja, što može otežati izgradnju novih prijateljstava i osjećaj povezanosti. Stoga je potrebno ohrabrivati mlade da se uključe u aktivnosti koje ih zanimaju kako bi se susreli s istomišljenicima i stekli nova prijateljstva. Također, mogu se educirati o socijalnim vještinama kroz tečajeve ili radionice koje nude škole ili lokalne organizacije, kao što je npr. art terapija za učenike organizirana u suradnji Škole za medicinske sestre Vinogradska i Knjižnica Grada Zagreba te učlanjivanje u volonterski i čitateljski klub Škole).

## **CILJ I PROBLEMI**

Glavni cilj je istraživanja *Ja i drugi* bio provjeriti stupanj usamljenosti učenika drugih razreda Škole za medicinske sestre Vinogradska, u kojoj domeni osjećaju veću usamljenost te preferiraju li samoću. Dodatni cilj bio je ispitati postoje li spolne razlike u osjećaju usamljenosti.

## **PROBLEMI**

- 1) Ispitati razinu socijalne i emocionalne razine usamljenosti kod učenika drugih razreda Škole za medicinske sestre Vinogradska
- 2) Ispitati u kojoj mjeri učenici drugih razreda Škole za medicinske sestre Vinogradska preferiraju samoću.
- 3) Ispitati na koje se načine ispitanici nose s osjećajem usamljenosti.

## **HIPOTEZE**

- 1) Nešto povišeni rezultati očekuju se na Skali socijalne i emocionalne usamljenosti, s time da nešto veću usamljenost očekujemo u subskali „usamljenost u ljubavi“.
- 2) Manji broj ispitanika preferirat će samoću.
- 3) Podjednak broj ispitanika koristi se konstruktivnim i nekonstruktivnim strategijama nošenja s usamljenošću.

## **METODA**

### ***Ispitanici***

U ovom istraživanju je sudjelovalo 81 učenik (61 djevojka i 20 mladića) drugih razreda Škole za medicinske sestre Vinogradska. Uzorak je prigodan. Odabrani su učenici drugih razreda zbog rezultata probira na početku nastavne godine, koji su pokazali kako je potrebno ispitati zašto u drugom razredu dolazi do povećanog broja poteškoća povezanih s mentalnim zdravljem te nas je zanimalo je li neki od razloga tomu i pojačan osjećaj usamljenosti.

### ***Instrumenti***

*Demografski podaci i podaci o školovanju*, odnosno pitanja koja obuhvaćaju spol, dob, razred, mjesto stanovanja i školski uspjeh u prvom razredu.

*Skala socijalne i emocionalne usamljenosti* (prema: Čubela Adorić, Nekić, 2002) sastoji se od triju subskala kojima se ispituje usamljenost u tri domene:

- a) domenama prijateljskih odnosa (subskala „socijalna usamljenost“, 13 čestica),
- b) domena odnosa s obitelji (subskala „usamljenost u obitelji“, 11 čestica),
- c) domena ljubavnih veza (subskala „usamljenost u ljubavi“, 12 čestica).

Domene usamljenosti u obitelji i u ljubavnim vezama odnose se na isti tip usamljenosti, odnosno na emocionalnu usamljenost. Ispitanik ispunjava skalu tako da procjenjuje stupanj svog slaganja s pojedinom tvrdnjom na skali Likertova tipa sa sedam stupnjeva. Ukupan rezultat ispitanika na pojedinim subskalama dobiva se zbrajanjem procjena koje je ispitanik dao na pripadajućim česticama. Veći rezultat na pojedinoj subskali označava veću usamljenost u danj domeni.

***Kratka verzija UCLA skale usamljenosti***  
(Lacković-Grgin, Penezić i Nekić, 2002)

Kratka verzija UCLA skale usamljenosti pokazala se stabilnom na različitim uzorcima sudionika, a sama skala sadrži sedam čestica, poput „nedostaje mi društvo“, na koje se odgovara na skali procjene od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (potpuno se odnosi na mene). Ukupan rezultat formira se kao prosječna vrijednost zbroja procjena na pojedinim česticama, a rezultati se kreću u rasponu od 1 do 5, pri čemu viši rezultat govori o većoj usamljenosti. Dosadašnja istraživanja s ovom skalom utvrdila su koeficijente pouzdanosti tipa Cronbach alpha, koji su se kretali u vrijednostima od 0,83 do 0,85.

***Adaptirana skala preferirane samoće***  
(Lacković-Grgin, Nekić, 2002)

Prilagođena skala koja na sedam čestica tipa „Ponekad sam radije sa svojim mislima nego s prijateljima“ traži od ispitanika procjenu slaganja na skali Likertova tipa od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene). Ukupan rezultat formira se kao zbroj rezultata na svim česticama, s time da se posljednje dvije čestice obrnuto boduju. Raspon rezultata je od 7 do 35, pri čemu viši rezultat označava veću preferenciju samoće. Pouzdanost skale, Cronbachov alpha, iznosio je od 0.74 do 0.79.

## **POSTUPAK**

S obzirom na to da je 2022. godina bila posvećena mladima, s mentalnim zdravljem mladih kao jednom od predloženih tema ([https://youth.europa.eu/year-of-youth\\_hr?topic=Health%2C%20well-being%20%26%20sports&initiative=32225#eu-policies](https://youth.europa.eu/year-of-youth_hr?topic=Health%2C%20well-being%20%26%20sports&initiative=32225#eu-policies)), odlučile smo provesti istraživanje o problemu koji može znatno utjecati na mentalno zdravlje mladih, a to je usamljenost, i ispitati koliko je naših učenika usamljeno.

Istraživanje se provelo na satovima razredne zajednice, anonimno i dobrovoljno, s uvodnim izlaganjem i radionicom na temu usamljenosti o tome kako se nositi s tim

M. Mikecin, I. Merlin, Ja i drugi. Istraživanje stupnja usamljenosti učenika Škole za medicinske sestre Vinogradska

osjećajem. Samo istraživanje obavljeno je uz pomoć Google Forms obrasca te su učenici dobili poveznicu i mogli rješavati upitnik na vlastitim pametnim telefonima ili kod kuće

na računalima. Osigurana je anonimnost tako što se nisu prikupljali podaci o mail adresama.

## REZULTATI

Rezultati su obrađeni u SPSS 21. Analiziranjem rezultata na Skali socijalne i emocionalne usamljenosti vidimo kako učenici na subskali socijalne usamljenosti postižu prosječni rezultat  $M=35,26$ , a  $sd=17,33$ , na subskali usamljenosti u obitelji postižu prosječan rezultat  $M=25,30$ , a  $sd=14,12$ , dok na skali usamljenosti u ljubavi prosječan rezultat iznosi  $M=41,81$ ,  $sd=12,64$ .

Provjerili smo koliko prosječne vrijednosti i standardne devijacije na pojedinoj subskali iznose kada uzmemo u obzir i spol ispitanika te su te vrijednosti prikazane u Tablici 1.

**Tablica 1. Prikaz aritmetičkih sredina (M) i standardnih devijacija (SD) na subskalama Skale socijalne i emocionalne usamljenosti prema spolu**

	djevojke (N=61)		mladići (N=20)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
<b>socijalna usamljenost</b>	31,53	16,38	45,40	16,54
<b>usamljenost u obitelji</b>	23,62	14,18	30,45	12,95
<b>usamljenost u ljubavi</b>	39,59	12,38	48,60	9,21

U objašnjenju skala navedeno je kako viši rezultat označava i višu razinu usamljenosti tako da možemo zaključiti da je naša prva pretpostavka potvrđena, odnosno, viša razina usamljenosti je prisutna u domeni ljubavnih odnosa i to i kod djevojaka i kod mladića.



Kolmogorov-Smirnov test nije potvrdio normalitet distribucija rezultata na svim trima subskalama te smo testirali postoji li statistički značajna razlika između djevojaka i mladića na svim trima subskalama. Koristili smo se Mann-Whitney U testom. Rezultati su pokazali kako postoje značajne razlike kod djevojaka i mladića u svim trima domenama pri značajnosti  $p < 0.05$ .

Na kratkoj verziji UCLA skale usamljenosti naši ispitanici postigli su prosječnu vrijednost  $M = 15,83$ ,  $sd = 6,54$ , gdje je moguć raspon rezultata bio od 7 do 35. Istraživanja su pokazala kako su rezultati tih dviju skala u korelaciji, što je potvrdilo i ovo naše istraživanje, s time da je najveća povezanost pronađena između subskale socijalne usamljenosti i kratke verzije UCLA skale usamljenosti. Dok je najmanja povezanost bila sa subskalom usamljenosti u ljubavi, ali sve su korelacije statistički značajne  $p < 0.0$  (Tablica 2). Korelaciju smo testirali Spearmanovim koeficijentom korelacije rho.

**Tablica 2. Korelacije između rezultata na pojedinoj subskali Skale socijalne i emocionalne usamljenosti i kratke verzije UCLA skale usamljenosti**

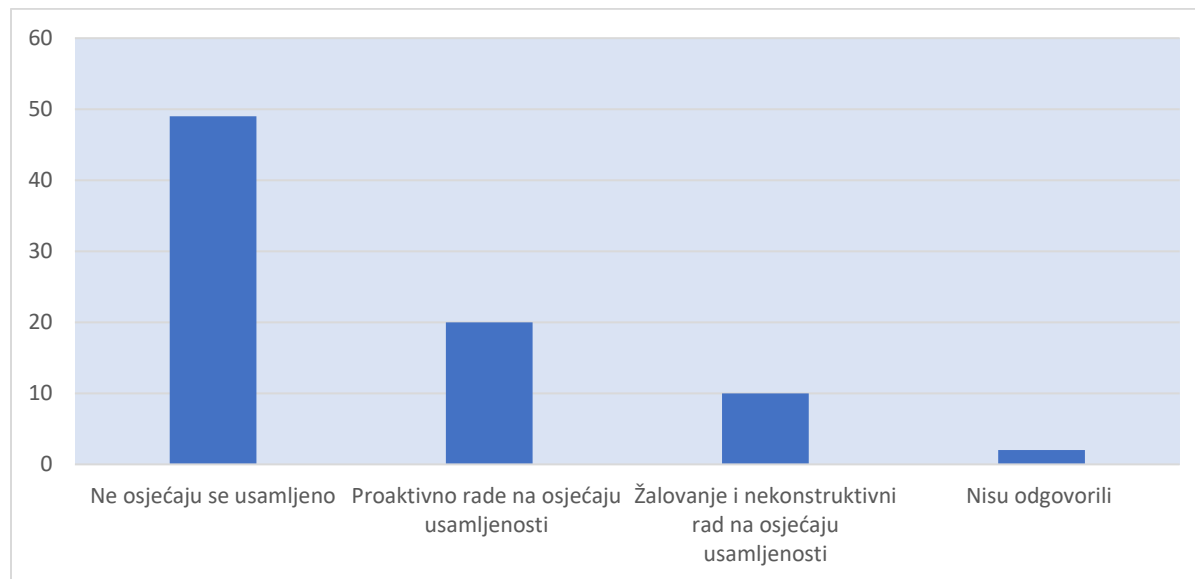
	socijalna usamljenost	usamljenost u obitelji	usamljenost u ljubavi
UCLA	,665**	,472**	,288**

Rezultati na Skali preferirane samoće postignuti prosječan rezultat je bio  $M = 22,89$ ,  $SD = 5,36$  te su mladići i djevojke postizali približno jednak rezultat. Rezultati na skali mogli su biti od 7 do 35, s time da viši rezultat označava i veću preferenciju za samoćom. Testirana je razlika među spolovima ponovno Mann-Whitney U testom. U rezultatima na ovoj skali nije pronađena statistički značajna razlika (Tablica 3).

**Tablica 3. Prikaz aritmetičke sredine (M) i standardne devijacije (SD) na Skali preferirane samoće**

	djevojke (N=61)		mladići (N=20)	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Skala preferirane samoće	22,98	5,43	22,55	5,14

Kvalitativna analiza odgovora na pitanje o načinima nošenja s osjećajem usamljenosti pokazala je kako se najveći broj ispitanika (60%) uopće ne osjeća usamljeno, njih 25% poduzima nešto kako se ne bi osjećali usamljeno u smislu pronalaska distrakcija, iniciranje druženja ili pronalaze aktivnosti koje im čine ugodu, 12% osjeća se loše i pokazuje znakove slabog nošenja s osjećajem usamljenosti te iskazuju izražavanje te neugodne emocije, a 2% nije odgovorilo na pitanje.



**Slika 1. Prikaz broja ispitanika prema načinima nošenja s osjećajem usamljenosti**

## RASPRAVA

Prema rezultatima možemo vidjeti da se kod naših ispitanika javlja i socijalna i emocionalna usamljenost i da njihovi rezultati govore u prilog tomu da se nešto viša usamljenost javlja u ljubavi ( $M=41,81$ ,  $SD=12,64$ ). To je prema prijašnjim istraživanjima (Ćubela Adorić, Nekić, 2005) bilo i očekivano i pretpostavlja se da je to zbog toga što oni tek ulaze u prve veze,

istražuju ljubavne odnose i još se nisu stigli ostvariti na tom području.

Uzorak koji smo imali bio je prigodan, broj djevojaka u uzorku bio je veći od broja mladića, što odgovara populaciji naših učenika, ali ne i populaciji adolescenata. To svakako treba uzeti u obzir pri provjeri postoje li spolne razlike u doživljaju usamljenosti na socijalnoj i emocionalnoj

domeni. K tomu je još odbačena nul-hipoteza o normalitetu distribucije, što je provjereno Kolmogoro-Smirnovim testom. Zbog toga je korišten neparametrijski test za provjeru statističke značajnosti razlika u vrijednostima na svim trima domenama prema spolu. Mann-Whitney U test pokazao je da postoje statistički značajna razlika između djevojaka i mladića, a analiza srednje vrijednosti pokazuje kako mladići ostvaruju više rezultate na domenama usamljenosti, što ujedno znači da se osjećaju usamljenijima. Takvi rezultati su u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja (Nekić, 2005), a to bi se moglo objasniti poteškoćama u socijalnim vještinama.

Prema rezultatima na Skali preferirane samoće (Lacković-Grgin, Nekić, 2002) naši ispitanici postižu rezultat oko srednje vrijednosti i to kod oba spola. To bismo mogli objasniti time da iako jest veći naglasak na druženju s vršnjacima, u adolescenciji postoji ponekad i potreba za samoćom, a bolji uvid u to dobili smo kvalitativnom analizom odgovora kako se nose sa usamljenošću. Od 81 ispitanika, njih 48 je izjavilo kako se uopće ne osjećaju usamljeno, a to je 60% naših ispitanika. Njih 20 je napisalo kako se koriste različitim proaktivnim, ali kratkoročnim strategijama u svrhu umanjivanja toga osjećaja, npr. zovu

prijatelje, posvete se sebi, slušaju glazbu, promišljaju, bave se sportskim aktivnostima, a dvoje je navelo kako se čak ponekad i bolje osjećaju kad su sami nego kada su s drugim ljudima. Deset naših ispitanika navelo je kako se loše nose s usamljenošću, često plaču ili ih na druge načine muči taj osjećaj. Jedna ispitanica navodi kako pribjegava tješnju hranom, što bi ulazilo u nekonstruktivne načine nošenja s usamljenošću (Slika 1). Dvoje ispitanika nije ponudilo nikakav odgovor.

U sklopu istraživanja *Ja i drugi* provela se radionica o usamljenosti i samoći te predavanje na temu usamljenosti u adolescenciji, gdje je objašnjeno što je usamljenost, a što osamljenost i izoliranost i koje su štetne posljedice dugoročnog osjećaja usamljenosti te koji su načini nošenja s usamljenošću. Također su upućeni na stručnu pomoć koju mogu dobiti u Školi od stručnih suradnika (pedagoginja, psihologinja i knjižničarka) ukoliko imaju poteškoće vezane uz nošenje sa usamljenosti. Ovo nam je istraživanje dalo važan uvid u to koliko je naših učenika usamljeno i koliko je potrebno raditi na tome s njima. Samim time pokazalo nam je da postoji potreba rada na socijalnim vještinama i rada na strategijama nošenja s negativnim emocijama.

M. Mikecin, I. Merlin, Ja i drugi. Istraživanje stupnja usamljenosti učenika Škole za medicinske sestre Vinogradska

Glavne poteškoće ovog istraživanja proizlaze iz prigodnog uzorka u kojem prevladavaju djevojke, tako da rezultati nisu široko primjenjivi, ali su nama od važnosti jer smo dobili uvid u jedan od vidova emocionalnog stanja naših učenika.

## **SMANJENJE OSJEĆAJA**

### **USAMLJENOSTI**

U sklopu istraživanja *Ja i drugi* učenicima su ponuđeni načini kako riješiti problem usamljenosti. Naglašeno je više koraka. Prvo je podizanje svijesti o postojanju problema i o važnosti socijalnih veza i razvoja socijalnih vještina (Kamenov, Bašić i Marković, 2013). Dakle, mladi, obitelj, škola i zajednica u cjelini trebali bi biti educirani o važnosti mentalnog zdravlja i o usamljenosti kao potencijalnom problemu te o načinima kako je prepoznati i nositi se s njom, odnosno o raspoloživim resursima za podršku. Potrebno je osigurati prostor za otvoren razgovor o mentalnom zdravlju, različite programe podrške i grupne terapije (osobito je učinkovita kognitivno-bihevioralna terapija u kojoj se nastoji promijeniti način razmišljanja i percipiranja drugih i pokušava razmišljati manje negativno i osuđujuće, što može biti korisno i poticajno, smanjiti stigmu i potaknuti traženje pomoći (Badanjak, 2012). Mladi bi trebali biti osposobljeni za izgradnju

i održavanje zdravih i kvalitetnijih odnosa s drugima, znati se povezati s ljudima koji s njima dijele slične stavove, interese i vrijednosti. Stoga je potrebno razvijati programe koji potiču razvoj socijalnih vještina i podržavaju inkluziju jer time mogu pomoći smanjenju osjećaja usamljenosti (Masi, Chen, Hawkley i Cacioppo, 2011). Važno je osigurati da mladi imaju pristup kvalitetnim i pristupačnim resursima za podršku, kao što su savjetovišta, psiholozi i skupine podrške, *online* zajednice podrške i slično, koja ne bila samo organizirana samo za mlade s „rizičnim“ ponašanjem nego i za općoj populaciji mladih (Osborn,, Weatherburn, French, 2021).

Dakle, potrebno je promicati društvenu inkluziju i raznolikost, potaknuti mlade da se aktivno uključe u zajednicu i sudjeluju u grupnim aktivnostima. To može uključivati volontiranje, sportske ili umjetničke aktivnosti, sudjelovanje u klubovima i organizacijama koje odgovaraju njihovim interesima. Sudjelujući na takvim aktivnostima mladi mogu upoznati nove ljude i izgraditi značajne veze (Klarin, 2004). Aktivno sudjelovanje u volonterskim aktivnostima ili rad u zajednici može pružiti mladima priliku za povezivanje s drugima i osjećaj ispunjenosti. Potrebno je potaknute

mlade da istraže različite načine volontiranja, kao što su rad s organizacijama koje se bave humanitarnim radom, briga o životinjama (kao i posjedovanje kućnih ljubimaca) ili zaštita okoliša (Smojver-Ažić i Topalović, 2010). Takve aktivnosti ne samo da pridonose zajednici, već potiču osjećaj pripadnosti i smanjenja usamljenost te poboljšavaju mentalno i fizičko zdravlje.

Važno je također razviti takve digitalne alate i platforme koji promiču autentičnu povezanost i služite se postojećim društvenim mrežama kako bi se izgradile izvanmrežne društvene veze (Cacioppo, Hawkley, Crawford et al. 2020). Umjesto pasivnog konzumiranja sadržaja na društvenim mrežama, mladi bi trebali biti potaknuti na kvalitetnu interakciju s drugima. To može uključivati sudjelovanje u internetskim forumima, grupama podrške ili *online* tečajevima koji potiču dijalog i interakciju.

Konačno, podrška od strane obitelji, škola i drugih relevantnih institucija, vježbanje i bavljenje sportom te dovoljno sna imaju ključnu ulogu u borbi protiv usamljenosti kod mladih. Pružanje sigurnog okruženja u kojem mladi mogu izraziti svoje osjećaje, primiti podršku i usmjeravanje ključno je za njihovo mentalno zdravlje i dobrobit.

## ZAKLJUČAK

Usamljenost kod mladih složen je problem koji se ne može ignorirati te zahtijeva interdisciplinarni pristup. Mladi se suočavaju s brojnim izazovima koji mogu pridonijeti osjećaju usamljenosti. Istraživanje *Ja i drugi* Škole za medicinske sestre Vinogradska pokazalo je da naši učenici osjećaju usamljenost što može imati ozbiljan utjecaj na njihovo mentalno pa i fizičko zdravlje. Istraživanje je poslužilo prepoznavanju i razumijevanju tog problema, ključno je za pružanje podrške jer kroz edukaciju, razvoj socijalnih vještina i pristupačnost resursima za podršku možemo smanjiti osjećaj usamljenosti i poboljšati mentalno zdravlje mladih. Učenici drugih razreda Škole za medicinske sestre Vinogradska usamljenost osjećaju ponajviše u domeni *usamljenosti u ljubavi* s tim da mladići osjećaju veću usamljenost u svim trima domenama (*socijalna usamljenost, usamljenost u obitelji i usamljenost u ljubavi*). Također, neki naši učenici ponekad preferiraju samoću, što može biti zaštitni faktor u od štetnih utjecaja same usamljenosti. Oni učenici koji osjećaju usamljenost, nešto češće se koriste konstruktivnim strategijama nošenja sa usamljenosti, ali također se koriste i kratkoročnim strategijama, dok se njih 12%

M. Mikecin, I. Merlin, Ja i drugi. Istraživanje stupnja usamljenosti učenika Škole za medicinske sestre Vinogradska

ipak ne koristi dobrim strategijama. To nam je važan podatak i upućuje na potrebu za upoznavanjem s boljim strategijama ili razvojem boljih socijalnih vještina kod toga dijela učenika. Istraživanje je pokazalo kako je potrebno uložiti još veći napor u promicanje svijesti o ovom problemu, pružanju podrške i stvaranju mogućnosti za bolje povezivanje mladih s njihovim

vršnjacima, roditeljima i okolinom jer pružanjem podrške, osnaživanjem socijalnih vještina i promoviranjem mentalnog zdravlja možemo pomoći mladima da prevladaju usamljenost i izgrade kvalitetne i ispunjavajuće odnose s drugima.

## LITERATURA

Andersson, L. 1998. Loneliness research and interventions: A review of the literature. *Aging and Mental Health*, 2(4), 264–275. (pristupljeno 6. prosinca 2022.)

Badanjak, B. 2012. *Socijalna i emocionalna usamljenost u adolescenciji*. Završni rad. Sveučilište Sjever, Varaždin. <https://repozitorij.unin.hr/islandora/object/unin:3910>.

Berk, L. E. 2008. *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Biglbauer, S., Lauri Korajlija, A. 2020. Društvene mreže, depresivnost i anksioznost. *Socijalna psihijatrija*, 48(4): 404–425. <https://doi.org/10.24869/spsih.2020.404> (pristupljeno 16. prosinca 2022.)

Brehm, S. S. 2002. *Intimate relationships*. Boston: McGraw-Hill.

Cacioppo, J. T., Patrick, W. 2008. *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.

Cacioppo, J., Cacioppo, S. 2018. Chapter Three - Loneliness in the Modern Age: An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology* 58: 127–197. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003> (pristupljeno 1. prosinca 2022.)

Cacioppo, J., Hawkey, L., Crawford, E. et al. 2020. Loneliness and Health: Potential Mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3): 407–417. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12021415/> (pristupljeno 1. prosinca 2022.)

Cheng, H., 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> (pristupljeno 1. prosinca 2022.)

- Christiansen, J., Qualter, P. M., Lasgaard, M. et al. 2021. Associations of loneliness and social isolation with physical and mental health among adolescents and young adults. *Perspectives in Public Health*, 141(4): 226–236. <https://doi.org/10.1177/17579139211016077> (pristupljeno 17. siječnja 2023.)
- Ćubela, V., Nekić, M. 2002. Usamljenost srednjoškolaca u domenama prijateljskih, obiteljskih i ljubavnih odnosa : prilog validaciji upitnika SELSA. *Radovi / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet Zadar*, 41(18): 69–94. <https://morepress.unizd.hr/journals/index.php/radovifpsp/issue/view/228> (pristupljeno 18. siječnja 2023.)
- Ćurin, M. 2018. *Odnos socijalne i emocionalne usamljenosti te preferirane samoće s doživljajem smisla života*. Završni rad. Odjel za psihologiju Sveučilište u Zadru. Zadar. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/unizd:2611> (pristupljeno 17. siječnja 2023.)
- Degges-White, S. 2020. Combating the Loneliness of Self-Isolation. Loneliness is a health risk, so minimize your isolation disconnection (25. V. 2020) <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/lifetime-connections/202003/combating-the-loneliness-self-isolation> (pristupljeno 17. siječnja 2023.)
- Gökmen, A., 2012. School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1): 70–80. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499> (pristupljeno 17. siječnja 2023.)
- Goossens, L. 2018. Loneliness in Adolescence: Insights From Cacioppo's Evolutionary Model. *Child Development Perspectives*, 12(4): 230–234. <https://doi.org/10.1111/cdep.12291>(pristupljeno 6. prosinca 2022.)
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Layton, J. B., 2010. Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *Plos Medicine*, 7(7): <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316> (pristupljeno 8. prosinca 2022.)
- Houghton, S. Kyron, M., Hunter, S. C., Lawrence, D., Hattie, J., Carroll, A., Zadow, C. 2022. Adolescents' longitudinal trajectories of mental health and loneliness: The impact of COVID-19 school closures. *Journal of adolescence*, 94(2): 191–205. <https://doi.org/10.1002/jad.12017> (pristupljeno 19. siječnja 2023.)
- Klarin, M. 2004. Uloga socijalne podrške vršnjaka i vršnjačkih odnosa u usamljenosti preadolescenata i adolescenata. *Društvena istraživanja*, 13(6): 1081–1097. [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=24613](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=24613) (pristupljeno 10. siječnja 2023.)

- M. Mikecin, I. Merlin, Ja i drugi. Istraživanje stupnja usamljenosti učenika Škole za medicinske sestre Vinogradska
- Kozjak, G. 2005. *Korelati usamljenosti kod srednjoškolaca*. Diplomski rad. Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.  
<http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/141/1/GrozdanaKozjak.pdf>
- Lacković-Grgin, K. 1994. *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lacković-Grgin, K. 2008. *Usamljenost. Fenomenologija, teorije i istraživanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lacković-Grgin, K. 2006. *Psihologija adolescencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lacković-Grgin, K., Nekić, M. 2005. Adaptirana skala preferirane samoće. U: K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela, Z. Penezić (Ur), *Zbirka Psihologijskih skala i upitnika* (str.23-24). Zadar: Filozofski fakultet
- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z., Nekić, M. 2002. Kratka verzija UCLA skale usamljenosti. U: K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela, Z. Penezić (Ur.), *Zbirka Psihologijskih skala i upitnika* (str. 79-82). Zadar: Filozofski fakultet.
- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z., Sorić, I. 1998. Usamljenost i samoća studenata: uloga afilijativne motivacije i nekih osobnih značajki. *Društvena istraživanja*, 7(4-5): 543–558.  
<https://hrcak.srce.hr/20457> (pristupljeno 11. siječnja 2023.)
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., Cacioppo, J. T. 2011. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3): 219–266. (pristupljeno 18. prosinca 2022.)
- Matthews, T., Qualter, P., Bryan, B. T., Caspi, A., Danese, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., Strange, L., Arseneault, L. 2022. The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Development and Psychopathology*, 35(2): 527–546.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579421001632> (pristupljeno 8. prosinca 2022.)
- Medved, A., Keresteš, G. 2011. Usamljenost u ranoj adolescenciji: spolne i dobne razlike te povezanost sa socijalnim odnosima. *Društvena istraživanja*, 20(2): 457–478.  
doi:10.5559/di.20.2.09 (pristupljeno 10. siječnja 2023.)
- Predrijevac, N. 2017. *Emocionalna inteligencija, samopoštovanje i usamljenost u adolescenciji*. Diplomski rad. Diplomski studij psihologije, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku. Osijek.  
<https://zir.nsk.hr/islandora/object/ffos:2412/preview>
- Rokach, A. 2000. Perceived causes of loneliness in adulthood. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(1): 6–84 (pristupljeno 10. siječnja 2023.)



Osborn, T., Weatherburn, P., French, R. S. 2021. Interventions to address loneliness and social isolation in young people: A systematic review of the evidence on acceptability and effectiveness. *Journal of Adolescence*, 93(1): 53–79.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.09.007> (pristupljeno 11. prosinca 2022.)

Smojver-Ažić, S., Topalović, Z. 2010. Uloga kućnih ljubimaca u socioemocionalnom razvoju djece školskog uzrasta. *Napredak*, 151(2): 171–194.

[http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=123284](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=123284) (pristupljeno 18. prosinca 2022.)

Spitzer, M. 2019. *Usamljenost: nepoznata bolest – bolna, zarazna, ubojita*. Naklada Ljevak. Zagreb.

Schultz, N. R., Moore, D. 1986. The loneliness experience of college students: Sex differences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12(1), 111–119.

<https://doi.org/10.1177/0146167286121011> (pristupljeno 18. prosinca 2022.)

Maričić, A., Štambuk, M. 2015. The role of loneliness in the relationship between social anxiety and subjective well-being: using the social phobia inventory (spin) as a measure. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, (24)3: 407–426. doi:10.5559/di.24.3.05 (pristupljeno 18. prosinca 2022.)

Tatalović, T. 2023. Odnos socijalne i emocionalne usamljenosti i upotrebe modernih tehnologija kod mladih. Odsjek za psihologiju. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija, <urn:nbn:hr:111:578682> (pristupljeno 10. siječnja 2023.)

Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., Le Roy, A. 2021. Worldwide increases in adolescent loneliness. *Jurnal of adolescence*, 93(1): 257–269.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006> (pristupljeno 17. siječnja 2023.)

Twenge, J. M., Haidt, J., Lozano, J., Cummins, K. M. 2022. Specification curve analysis shows that social media use is linked to poor mental health, especially among girls. *Acta Psychologica*, 224. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103512> (pristupljeno 10. siječnja 2023.)

Qualter, P., Brown, S. L., Munn, P., Rotenberg, K. J. 2010. Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: An 8-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 19(6): 493–501. doi: [10.1007/s00787-009-0059-y](https://doi.org/10.1007/s00787-009-0059-y) (pristupljeno 10. siječnja 2023.)

## SUMMARY

### ***ME AND OTHERS* – INVESTIGATION OF THE DEGREE OF LONELINESS OF STUDENTS OF THE VINOGRADSKA NURSING SCHOOL**

Loneliness is a complex phenomenon that can affect people of all ages, but is especially problematic for adolescents. In today's digital age, young people often face challenges that can lead to feelings of isolation and loneliness, therefore there is an increasing number of young people who feel chronically lonely. Loneliness is also a complex condition that, if prolonged, can have serious consequences for the mental and physical health and general well-being of young people. Therefore, it is important to research the topic in order to better understand the causes and consequences of this ubiquitous problem and find ways to overcome it. In this paper, taking into account the relevant professional literature, the basic factors that contribute to loneliness among young people are presented, the results of research into the degree of loneliness among students of the Vinogradska Nursing School, and some solutions are proposed to create better connections and reduce the feeling of loneliness among students. The aim of the loneliness research called *Me and Others* is to check the degree of loneliness of students of the second grades of the Vinogradska Nursing School, in which domain students feel more lonely and if they prefer solitude. The research itself was done using a Google Forms form. The results showed that the respondents experience both social and emotional loneliness, mostly loneliness in love, but also that out of a total of 81 respondents, 48 of them (60%) do not feel lonely for a long time and that they use different proactive but short-term strategies. Also, some students sometimes prefer solitude, which can be a protective factor against the harmful effects of loneliness itself.

**Key words:** mental health, loneliness, isolation, youth, high school students, adolescents