

# Usamljenost - tiha epidemija modernog čovjeka

---

**Horvat, Marie Claire**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2020**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University North / Sveučilište Sjever**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:218203>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-07**



*Repository / Repozitorij:*

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište  
Sjever**

**Završni rad br. 1268/SS/2020**

## **Usamljenost - tiha epidemija modernog čovjeka**

**Marie Claire Horvat, 2401/336**

Varaždin, rujan 2020. godine





**Sveučilište  
Sjever**  
Odjel za sestrinstvo

**Završni rad br. 1268/SS/2020**

**Usamljenost - tiha epidemija modernog čovjeka**

**Student**

Marie Claire Horvat, 2401/336

**Mentor**

doc.dr.sc., Marijana Neuberg

Varaždin, rujan 2020. godine

# Prijava završnog rada

## Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za sestrinstvo		
STUDIJ	preddiplomski stručni studij Sestrinstva		
PRISTUPNIK	Marie Claire Horvat	MATIČNI BROJ	2401/336
DATUM	04.07.2020.	KOLEGIJ	Sociologija zdravlja
NASLOV RADA	Usamjenost - tiha epidemija modernog čovjeka		
NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	Loneliness - a silent epidemic of modern humans		
MENTOR	dr.sc. Marijana Neuberg	ZVANJE	docent
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. doc.dr.sc. Josip Pavan, predsjednik		
	2. doc.dr.sc. Marijana Neuberg, mentor		
	3. doc.dr.sc. Marin Šubarić, član		
	4. dr.sc. Jurica Veronek, zamjenski član		
	5.		

## Zadatak završnog rada

BROJ 1268/SS/2020

OPIS

Živimo u svijetu koji je jako dinamičan, gdje je komunikacija zlatno pravilo, a ogromne količine informacija se razmjenjuju za svega nekoliko sekundi. Pored toga što ovakav svijet ima puno dobrih strana kao što su dostupnost informacija i brže, praktičnije i efikasnije načine završavanja određenih poslova, ipak, on sa sobom nosi i veliki pritisak, osjećaj preplavljenosti informacijama. Ipak tehnologija ne može nadoknaditi neposredan odnos. Jedan od problema suvremenog društva jest usamjenost koja je razlog nezgodnog usklađivanja užurbanog života i žrtvovanje vlastitog vremena. Ljudi su po svojoj prirodi društvena bića i oduvijek su se okupljali u razne skupine. Izostanak pozitivnih odnosa može biti uzrok dubokih emocionalnih problema koji ometaju stvaranje i održavanje odnosa. Uslijed raznih svakodnevnih promjena koje su rezultat COVID-19 infekcije i sa sobom donose mnoge mjere kao što su ograničenja društvenih okupljanja i kretanja, čeka nas veliki izazov, a on glasi: kako očuvati i zaštititi mentalno zdravlje?

ZADATAK URUČEN

07.07.2020.

POTPIS MENTORA

SVEUČILIŠTE  
SJEVER

## **Zahvala**

Veliko hvala mojoj mentorici doc.dr.sc. Marijani Neuberg na velikoj podršci, usmjeravanju te prenošenju vlastitog znanja i iskustva da se medicinska struka učini što boljom i kvalitetnijom profesijom za cjelokupno čovječanstvo. Bezgranična ljubav prema pozivu medicinske sestre bila je vidljiva u svakom Vašem predavanju na čemu sam neizmjereno zahvalna.

Iz srca zahvaljujem svojim roditeljima koji su bili uz mene tijekom cijelog mog školovanja te pridonijeli formiranju osobe kakva sam danas.

Hvala Vam!

## Sažetak

Usamljenost je neugodno stanje koje nastaje kad osoba uoči prepreku između vlastitih želja za društvenom povezanošću i stvarne situacije. Usamljenost predstavlja ozbiljnu prijetnju zdravlju osobe te pogađa sve dobne skupine. Kako bi se procijenila eventualna usamljenost između sudionika, primijenjena je anketa „Utjecaj COVID – 19 pandemije na pojavu usamljenosti u populaciji“. U ispitivanju koje je bilo provedeno tijekom mjeseca lipnja i srpnja 2020. godine pomoću online ankete ukupno je sudjelovalo 285 sudionika. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na djelomičnu usamljenost u sudionika ovog istraživanja, koja je rezultat novonastale situacije radi COVID-19 pandemije. Zbog mjera koje nalaže Stožer civilne zaštite Republike Hrvatske, ljudi se osjećaju kao da su izgubili povezanost jedni s drugima. Uslijed toga što je nekad društveno okupljanje jamčilo zabavu i veselje, danas to smatramo opasnošću zbog rizika zaraze. Zbog ograničene slobode kretanja, osobe više vremena provode sa svojom obitelji, boravku u prirodi, posvećuju se sportu i pojačano koriste društvene mreže koje su u ovo današnje vrijeme spas socijalizacije. Društvene mreže osiguravaju povezanost, a pritom ne dovode osobu u izravni kontakt s drugima i tako nema izvora infekcije COVIDOM-19. Usamljenost je sve veći problem današnjice, koji biva zanemaren. Zadatak medicinske sestre/tehničara jest da na vrijeme prepoznaju simptome usamljenosti kako bi mogli pravodobno intervenirati. Posebno je važan pristup medicinske sestre/tehničara prema takvim pacijentima jer pokoja lijepa riječ i osmijeh neizostavan su dio rada koji pozitivno utječu na raspoloženja čovjeka.

## **Abstract**

Loneliness is an uncomfortable state that arises when a person notices an obstacle between their own desire for social connection and virtual situation. Loneliness poses a serious menace to the health and affects all age groups. In order to assess the possible loneliness between the participants, the survey "Impact of the COVID - 19 pandemic on the occurrence of loneliness in the population" was applied. A total of 285 participants participated in the survey, which was conducted during the months of June and July 2020 using an online survey. The results of this study indicate partial loneliness of the participants in this study, which is the result of emerging situations due to the COVID-19 pandemic. Due to the measures ordered by the Civil Protection Headquarters of the Republic of Croatia, people feel as if they have lost touch with others. Due to the fact that once a social gathering guaranteed fun and merriment, today we consider it dangerous because of the risk of infection. Due to limited freedoms of movement, people spend more time with their families, staying in nature, dedicating themselves to sports and making extensive use of social networks that are during such times the salvation of socialization. Social networks ensure connectivity without bringing a person into direct contact with others, eliminating the source of COVID-19 infection. Loneliness is a growing problem of today, which is being ignored. The task of the nurse/technician is to recognize the symptoms of loneliness in time so that they can intervene in a timely manner. The approach of the nurse/technician towards such patients is especially important because kind words and a smile are an indispensable part of the work and they positively affect a person's mood.



## **Popis korištenih kratica**

SZO Svjetska zdravstvena organizacija  
MDD Major depressive disorder

# Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Usamljenost kao glavni problem digitalnih generacija.....	3
2.1. Mladi i internet: ravnoteža između korisnog i opasnog .....	3
2.2. Treća životna dob .....	4
2.3. Kako izbjeći društvenu izolaciju starijih osoba? .....	5
2.4. Razlika između usamljenosti i samoće.....	7
2.5. Vrste usamljenosti.....	7
3. Kako savladati usamljenost?.....	9
3.1. Usamljenost osoba sa smanjenim tjelesnim i/ili psihičkim sposobnostima .....	9
4. Depresija - kako vratiti radost? .....	11
4.1. Vrste depresija.....	12
5. COVID-19 i mentalno zdravlje.....	13
6. Istraživački dio.....	14
6.1. Cilj istraživanja.....	14
6.2. Istraživačka pitanja.....	14
6.3. Sudionici i metode.....	14
7. Rezultati istraživanja.....	14
8. Rasprava.....	28
9. Zaključak.....	30
10. Literatura.....	32
11. Popis tablica i grafikona.....	34
12. PRILOG.....	36



## 1. Uvod

Ljudi su po svojoj prirodi društvena bića i oduvijek su se okupljali u razne skupine. Udruženja možemo organizirati na osnovi zajedničkih pravila i uvjerenja bilo da se radi o obitelji, vjerskoj ili nekoj drugoj skupini. Takvi dogovori čine zajednicu koju nazivamo društvo. Obitelj, sa svojim mnogobrojnim oblicima proširenih veza, osnovna je društvena organizacija. Obitelj je u tom pogledu uzoran prostor uzajamnosti i zajedništva [1]. Taj pojam obitelji za različite ljude nosi drugačije značenje, ali ono što je svima zajedničko jest da je svaka osoba koju nazivamo obitelji posebno važna. Ljudi koji su izgubili bliske članove obitelji mogu formirati obiteljsku jedinicu prijatelja sa sličnim interesima i ciljevima da zamijene ili poboljšaju obiteljsku strukturu koja nedostaje. Prijatelje bira svaka osoba zasebno te su ponekad ti ljudi posebniji ili važniji od same obitelji. Kućni ljubimac može se također smatrati članom obitelji i dati osjećaj odgovornosti. Istraživanja pokazuju kako ljudi značajno vrednuju svoje kućne ljubimce, ponajviše kada je riječ o psima, pridavajući im ulogu članova obitelji te formirajući s njima jedan obližnji emotivni odnos [2]. Danas u modernom društvu samoća je postala jedna od najčešćih "bolesti" i tu postajemo svjesni koliko je važno imati dobrog partnera, prijatelja ili obitelj s kojom možemo dijeliti svoje dobre i loše trenutke. Svi se ponekad osjećamo usamljeno, ali kada usamljenost postane prečesta ona postaje problem. Pojedini ljudi doživljavaju usamljenost kada percipiraju nedostatak u kvaliteti ili količini svojih društvenih odnosa. Ponekad osjećaji kao takvi mogu biti vrlo neugodni i bolni te pogoršati psihičko stanje osobe tako da je se dovede do teških emocionalnih poteškoća. To nije samo situacija u kojoj se osjećamo potpuno samima u svijetu, nego i ozbiljno stanje koje može drastično utjecati na organizam i razvoj brojnih bolesti. Usamljene osobe češće obolijevaju od raka, srčanog i moždanog udara, depresije i demencije [3]. Naime, to što osoba živi s nekim nažalost ne znači da može spriječiti samoću. Usamljenost je osim toga zarazna i širi se poput epidemije u kojoj nije bitno je li osoba samac, udovac, samohrani roditelj nego zahvaća i ljude u bračnoj zajednici [3]. Za ovo stanje nije bitno je li osoba okružena s puno, malo ili niti jednom osobom. Osoba može biti usamljena iako je okružena punom prostorijom ljudi. To može značiti da njoj fali određeni tip prijatelja, netko s kime dijeli sličnu trenutnu situaciju ili interese. Također, korisno je imati nekoga s kime se može otvoreno porazgovarati, čuti korisne savjete ili jednostavno doživjeti lijepe trenutke koji osobu ispunjavaju. Važno je biti okružen ljudima koji šire pozitivnu energiju, potiču na druženja i da su jednostavno oni razlog zašto netko ima volje izaći iz kuće i doživjeti nešto novo. Ukoliko su takve stvari nedostatne, rezultat toga vrlo često postaje usamljenost. Kronična usamljenost vrlo je štetna za mentalno zdravlje. Naime, kako ona napreduje osoba se sve više povlači u sebe. Uz prije navedene bolesti koje su povezane sa

spomenutim stanjem, ona može dovesti i do nekih štetnih navika kao što su konzumacija alkoholnih pića, droga ili pušenja cigareta. Alkohol je dio običaja, a samim time nosi i dragocjenost unutar određenog društva te ga je kao takvog nemoguće isključiti iz rutine pojedinaca [4]. Alkohol se smatra drogom koja je legalna, no za mlađe od 18 godina to pravilo ne vrijedi. Alkoholizam je rastuće zdravstveno i javnozdravstveno pitanje kako u odrasloj tako i u mlađoj populaciji [5]. Drogom se smatra svako sredstvo koje je u krutom, plinovitom ili tekućem stanju, a da pritom dovodi do tjelesnih i psihičkih promjena. Zloupotreba droga radi zabave predstavlja ozbiljan javnozdravstveni problem [6]. Zdravstveni stručnjaci trebali bi biti ključni zagovornici prevencije svih navedenih ovisnosti. Postoji mnogo uzroka stresa, uključujući osobne poteškoće, probleme na poslu, bolest, samoću i dr. Kada osoba doživi nešto stresno i na tren pomisli kako se s time ne može nositi, često se zatvori u sebe i pokušava shvatiti kako to riješiti. Najvažniji dio konfrontiranja s promjenom je otvoreni i iskreni razgovor s bližnjima. No, najbolje rješenje za sukob sa stresom jest ponašati se pozitivno. Starije osobe teže doživljavaju promjene te se njima teže i prilagođavaju. Naprotiv, sve više ljudi u starijoj životnoj dobi treba podršku kako bi namirili svoje prvobitne potrebe i mogli biti aktivniji u svojoj zajednici [7]. Mnogi se slažu kako usamljenost predstavlja univerzalno ljudsko iskustvo koje, u većoj ili manjoj mjeri, dožive svi ljudi u nekom svom životnom ciklusu. Postavlja se, pitanje u kojim će slučajevima usamljenost poprimiti obilježja trajnijeg psihosocijalnog stanja, a kada će biti samo prolazna faza [8]. Usamljene osobe najčešće se opisuju kao: introvertirane, sramežljive, niskog samopoštovanja, nesretne i nezadovoljne svojim životom, socijalno anksiozne, depresivne, zatvorene, samofokusirane i smanjenih mogućnosti suradnje s drugim ljudima [8]. Nažalost sve veći broj ljudi je usamljen. U jednom istraživanju četvrtina anketiranih Amerikanaca izjavila je da je patila od usamljenosti u posljednjih nekoliko tjedana [9]. Za stanje koje je toliko rašireno, usamljenost dobiva najmanje profesionalne podrške. Unatoč tome broj usamljenih osoba raste iz dana u dan, a razlog tome može biti ubrzan način života i društvene mreže. Društvene mreže čine zabludu, spajaju osobe međusobno te možda one imaju osjećaj koherentnosti, no svejedno ne nadoknađuju dovoljno socijalnu interakciju koja je zaista potrebna.

## **2. Usamljenost kao glavni problem digitalnih generacija**

Moglo bi se reći da je ovaj svijet više povezan, nego što je ikada bio. Prijatelji, obitelji i stranci koji žive kilometrima udaljeni mogu odmah komunicirati zahvaljujući društvenim medijima. Svatko može za samo nekoliko sati iz sjevera Hrvatske jednim ulaskom u avion biti na samom jugu. No, zašto usprkos toliko razvijenoj tehnologiji čovjek svejedno sve više postaje usamljen? Jesmo li možda nezahvalni i previše razmaženi novitetima koji nam se nameću? Da bismo spoznali sreću, potrebne su nam intimne veze. Trebamo se moći povjeriti, moramo se osjećati kao da pripadamo, trebamo biti u mogućnosti doći i pružiti podršku kao i tu istu podršku dobiti. U svemu mora biti ravnoteža i ponekad je taj balans teško uskladiti uz ovaj dinamičan svijet koji nas često preopterećuje. Sve je počelo izumom pisma koje je omogućilo ljudima komuniciranje kroz vrijeme i prostor. Pisanje i čitanje smatralo se jednim oblikom moći. Nadalje, pojava radija i televizije omogućili su da čitava populacija dobije informacije u isto vrijeme. No, internet je puno demokratičniji medij jer omogućuje dijeljenje informacija s ostalim ljudima diljem svijeta i to u isto vrijeme. Današnji mediji nametnuli su se kao nova socijalna ustanova. Statistički podaci pokazuju da su osobe usprkos povezanom svijetu, a dijelom i zbog njega, usamljenije nego ikad [10]. S obzirom da se komunikacija danas golemim dijelom odvija elektroničkim putem, važnije je nego ikada da se očuvaju ljudski dodir i veze. To pomaže u povezivanju s drugim ljudima te smanjuje osjećaj usamljenosti. U našem tijelu zbiva se mnogo dobrih i pozitivnih kemijskih procesa kada se npr. osobe zagrlje. Ujedno, kontakt ulijeva osjećaj sigurnosti, blagodati, ali i koherentnosti, reducirajući tako napor i podižući opće zdravstveno stanje. Kada osoba postane usamljena traži načine kako da vrati društveni život koji joj nedostaje, no to nerijetko dovodi do problematičnog korištenja internetom.

### **2.1. Mladi i internet: ravnoteža između korisnog i opasnog**

Adolescenti su jedna od najranjivijih skupina što se tiče usamljenosti zbog svih fizičkih i psihičkih promjena koje prate fazu životnog ciklusa i odrastanja u kojoj se nalaze. Odrastanje je osobito osjetljivo razdoblje popraćeno olujnim promjenama. Adolescenti provode sve više vremena s vršnjacima, a sve manje s članovima obitelji. Tijekom ovog perioda sve izraženija postaje svijest o sebi što potiče proces individualizacije, potragu za identitetom, svježim i intimnim vezama. Za adolescente koji su koncentrirani na oblikovanje identiteta izvanredno je važna samoća. Razvoj tehnologije u mnogobrojnome je olakšao život aktualnog društva, ali je istovremeno doprinio i razvoju novog oblika lopovluka [11]. Računalni kriminalitet usmjeren je protiv sigurnosti korisnika u namjeri da se sebi ili drugom postigne određena korist ili da se

drugome nanese šteta [11]. Također, prema nekim definicijama računalni kriminal određuje se kao zlouporaba računala u smislu svakog događaja, koji je u vezi sa upotrebom takve tehnologije, u kome žrtva trpi ili bi mogla zadobiti gubitak, a počinitelj djeluje u namjeri da sebi pribavi korist [11]. Internet je mreža svih mreža, koristi ga preko 2,5 milijarde ljudi diljem cijelog svijeta. On pruža različite korisne usluge. Svaka od usluga može sadržavati neželjene stvari ili viruse od kojih se treba znati kako zaštititi. Postoje mnogi rizici prilikom korištenja interneta, koji mogu narušiti privatnosti korisnika. U svakom trenutku na internetu je dostupno nekoliko stotina milijuna ljudi koji mogu biti dostupni u samo nekoliko sekundi. Među velikim brojem tih korisnika postoje i oni s lošim namjerama od kojih se treba zaštititi. Vrlo je jednostavno prikriti stvarni identitet na internetu, pa ne treba vjerovati svima. Internet sve više utječe na živote adolescenata. Iako ima mnogo pozitivnih stvari, postoje i rizici povezani s pretjeranom uporabom i ovisnosti. Važno je prepoznati kliničke znakove i simptome ovisnosti o Internetu (kompulzivna upotreba, povlačenje, tolerancija i štetne posljedice), liječiti i pokretati psihosocijalnu povezanost [10]. Kada osoba radije odluči ostati kod kuće koristeći se društvenim mrežama i pritom krene živjeti život putem socijalnih mreža, razvija se ovisnost. Jedna od novih ovisnosti modernog doba je internet jer je upravo on postao dio svakodnevnice. Sve dugotrajnijom uporabom interneta osobe se socijalno izoliraju, tjelesno i mentalno iscrpljuju, što se naravno odražava na obiteljskom, socijalnom, školskom ili poslovnom funkcioniranju, a na kraju može rezultirati potpunom psihičkom dekompenzacijom [12]. U većoj opasnosti za razvoj ovisnosti o internetu su zacijelo osobe koje teže kontroliraju vlastito ponašanje te nesigurne, nedruštvene i usamljene osobe [12]. Također, javljaju se i tjelesni problemi kao što su bol u leđima, naprezanje očiju i sindrom karpalnog kanala [13]. Neumjereno korištenje interneta među djecom i adolescentima u posljednje vrijeme pokazalo se kao ozbiljni problem. Klinički primjeri te rezultati istraživanja u vezu dovode ovisnost o internetu i igricama s razvojem i održavanjem depresije, socijalne anksioznosti te općenito negativnim utjecajem na mentalno zdravlje u toj populaciji [13]. Ljudi koji su izloženi različitim psihičkim stresorima i traže načine kako da pobjegnu od svakodnevnice imaju veće sklonosti da razviju ovisnosti. Virtualni svijet nikako nije nadomjestak za stvarne socijalne kontakte.

## **2.2. Treća životna dob**

Čovjekov životni ciklus počinje rođenjem i završava smrću. Čak ni najnaprednije tehnologije ne mogu čovjeka učiniti besmrtnim. Utjecaji starenja mogu se ublažiti zdravim načinom života, ali ne i zaustaviti. Iako su ljudi sisavci koji najdulje žive, imaju kao i sve druge vrste ograničen životni vijek. U razvijenim zemljama životni vijek se produljio. Udio starijeg stanovništva u Europi kreće se od 12% do 18%, a u Hrvatskoj 17% prema popisu stanovništva iz 2011. godine

[14]. Stoga je starenje kao dio prirode ljudskog života uvijek bila jedna od češćih tema. Stari se ljudi nekada smatraju teretom obitelji i društva što ne možemo reći da je oduvijek bilo tako. U vrijeme prije industrijalizacije, stariji su ljudi bili više cijenjeni nego danas [15]. U mnogim dijelovima svijeta, poput većeg dijela Azije, starije ljude doživljava se kao jedno vrstu bogatstva, odnosno kao osobe s puno znanja i mudrosti. U plemenskoj Africi stari ljudi imaju vrlo određenu ulogu starješina zajednice. Analizirajući dijelove Zapadnog svijeta, možemo zasigurno pronaći velike razlike [16]. U Zapadnom svijetu ljude se potiče ili tjera da odu u mirovinu, nakon čega njihova društvena uloga u zajednici nestaje. Zajedno s padom financijske pomoći i lošim zdravljem, stariji ljudi s vremenom mogu postati depresivni i osjećati se beskorisnima. Kako starimo osjećaj usamljenosti postaje sve jači. Odlazak u školu ili na posao povećava šanse za pronalaskom prijatelja. No, starije osobe nakon odlaska u mirovinu odvojene su od takve svakodnevnice. Sve većem broju starijih ljudi u zapadnim društvima potrebna je kućna njega jer postanu fizički nesposobni brinuti se samostalno o sebi. Kako tijelo stari, javljaju se fizičke promjene. Za mnoge ljude, među prvim znakovima starenja jesu slabljenje sluha i vida. Koža počinje gubiti elastičnost i nastaju bore. Krvni tlak raste kako se stjenke krvnih žila ukrućuju i postaju sve manje elastične. S godinama pluća isto tako postaju kruća [16]. Što je kostur stariji, to se zglobovi više troše. To je problem posebno kod žena koje pate od gubitka mase kostiju ili tzv. osteoporoze. Imunološki sustav koji tijelu pomaže u obrani od bolesti, također postaje sve neučinkovitiji. Iako pamćenje često slabi, mozak je još uvijek sposoban učiti i stvarati nove živčane veze do kraja života [16]. Fizički učinci starenja mogu se smanjiti određenim životnim čimbenicima kao što su vježbanje i prehrana. Osobe koje ostaju fizički aktivne i pokretne ponekad mogu čak i malo odgoditi starenje. Izostanak pozitivnih odnosa može biti uzrok dubokih emocionalnih problema koji ometaju stvaranje i održavanje odnosa, no usamljenost uništava i imunitet. Povećava se osjetljivost na bol, dolazi do razvoja depresije, pojave umora te upala u tijelu. Najveći izvor zadovoljstva starijim osobama pruži osjećaj korisnosti. Mnogi stariji ljudi postanu djedovi i bake ili čak pradjedovi ili prabake.

### **2.3. Kako izbjeći društvenu izolaciju starijih osoba?**

Odlaskom u mirovinu osobe promjene društvenu zajednicu te samim time možda nemaju dovoljno prilika za druženje kao kada su bili mlađi [17]. Ako ne izlaze svaki dan, mogu propustiti važnu društvenu interakciju koja im je potrebna da ostanu sretni i zdravi [17]. Usamljenost je čest problem starijeg stanovništva, osobito ako žive sami. Kako osobe stare, prilike za druženje mogu postati sve više ograničene, ali to ne znači da društvena interakcija još uvijek nije izuzetno važna. Istraživanja koja se spominju u Domu za starije i nemoćne osobe pod nazivom Oaza dom, pokazala



su da redovita socijalna interakcija starijih vodi do sretnijih i ispunjenih života [17]. Socijalna izolacija među starijima obično se događa iz razloga kao što su nedostatak povezanosti u području stanovanja, te neprikladno i izolirano okruženje [17]. Nezavisne i različite društvene aktivnosti trebale bi biti dostupne svim osobama, te u konačnici rezultirati redovnim i organiziranim druženjem i rekreativnim aktivnostima, u skladu s lokacijom i svim potrebnim prometnim mogućnostima [17]. Također, važno je promicati osjećaj svrhe među starijim osobama, ponajprije pomažući im da nastave sudjelovati u svojim omiljenim hobijima. Za neke koji imaju želju za redovitim posjetima vjerskih zajednica, takvi susreti mogu biti iznimno korisni za održavanje osjećaja svrhe i tjedne društvene interakcije. Većina starijih žele ostati neovisni što je više moguće, a smisao odgovornosti za samog sebe, pa čak i za druge može im dati osjećaj svrhe [17]. Također, provođenje vremena sa kućnim ljubimcima može biti korisno. Studije autora J. Ombla iz 2012. godine pokazale su kako kućni ljubimci pomažu vlasnicima da ostanu društveno angažirani, čak i ako još uvijek provode većinu svog vremena sami [17]. Volontiranje u svojoj zajednici i sudjelovanje u ponuđenim aktivnostima, druženje s drugim starijim osobama je sjajan način za stvaranje novih prijatelja. To primjerice može biti udruga, klub ili zajednica namijenjena ljubiteljima automobila, kartanja, čitatelja knjiga ili nekih drugih aktivnosti u kojima osoba uživa [17]. Novi hobiji poput kuhanja ili šetnje u prirodu također su dobrodošli. Na kraju je bitno pronaći načine da se ostane mlad u srcu, u pokretu i sudjelovanju s drugim ljudima. Treba poticati starije ljude da ostanu u kontaktu sa svojim voljenima, susjedima, prijateljima, članovima obitelji i održavaju odnose kao što su to oduvijek radili. Sve je to dio zdravog starenja. Stara osoba je u mnogo čemu jedinstvena u odnosu na druge dobne uzraste. Prestanak aktivnog radnog ciklusa neminovno dovodi do ekonomske fragilnosti. Neprisustvovanje na poslu smanjuje nivo socijalne interakcije i dovodi do potencijalne usamljenosti. Sve to može dovesti do depresije. Zdravstveni radnici se u svom poslu puno susreću s osobama starije životne dobi, te moraju razviti pravilan pristup kako komunicirati s njima. Prema starijim osobama treba se ponašati kulturno te s jednom posebnom dozom poštovanja. Tijekom razgovora starije osobe treba slušati jako pažljivo iako ponavljaju jednaki sadržaj više puta. Stariji ljudi se trebaju osjećati prihvaćeni od strane društva, biti u mogućnosti postaviti pitanja ukoliko ima mogućih nejasnoća jer se najviše problema događa upravo iz neznanja. Sve navedeno jasno ukazuje koliko je složen zadatak liječnika, medicinskih sestara i ostalih članova tima u procjeni stanja i potreba starije osobe. Budući da su potrebe starije osobe kompleksne i nepredvidive, gerijatrijska procjena je multidimenzionalna i podrazumijeva multidisciplinarni i timski rad. Prema ljestvici Global Age Watcha, prema kvaliteti života starijih osoba Hrvatska se nažalost nalazi tek na 61. mjestu od ukupno 96 [18]. Na kvalitetu života utječe i diskriminacija starijih, kao i cijeli niz problema s ostvarivanjem ljudskih prava, posebno u području socijalne skrbi, mirovinskog osiguranja i zdravlja [18].

## **2.4. Razlika između usamljenosti i samoće**

Usamljenost i samoća, pojmovi su koji su veoma slični, međutim postoje razlike. Usamljenost nije pozitivno stanje, ono je obilježeno osjećajem izoliranosti i donosi neki oblik patnje. Osjećaji izolacije često su povezani s depresijom, bezvoljnošću, tjeskobom i mislima o samoubojstvu. Osoba osjeća kako nešto nedostaje, a pritom ni sama nema odgovor što joj je potrebno. To je stanje gdje je moguće biti s ljudima, a pritom se osjećati usamljeno. Takvi oblik usamljenosti možda je najgori. Kada čujemo da je netko usamljen, najčešće ga zamišljamo izoliranog od drugih, tužnog, čak i depresivnog. Kada se kaže da netko samuje, da je u samoći to se često poistovjetuje sa usamljenošću, međutim postoje razlike. Samoća podrazumijeva da u blizini nema nikoga, ali ona sa sobom ne nosi nužno osjećaj usamljenosti. Živimo u svijetu koji je jako brz, gdje je komunikacija zlatno pravilo, a ogromne količine informacija se razmjenjuju za svega nekoliko sekundi. I pored toga što ovakav svijet ima previše dobrih strana kao što su dostupnost informacija i žustriji, praktičniji i efikasniji načini završavanja određenih poslova, ipak, on sa sobom nosi i veliki pritisak i osjećaj preplavljenosti informacijama. Potrebno je održati određenu ravnotežu i imati osjećaj upravljanja vlastitim životom. Ukoliko to nije moguće, osoba se osjeća opterećeno. Postoji samoća kojoj osoba teži jer se nada da njoj ona donosi sigurnost i mir. Samovanja su neizbježna i premda samoća izgleda slobodna od konflikta, ona je kontradiktorna jer je određena vlastitim dojmom, predložena osobnom predodžbom [19]. Samoća nam je važna u životu jer s jedne strane pruža pauzu od svakodnevnog života i daje prostor za razmišljanje te mir i izolaciju od drugih. Društvena podrška definirana kao pojam u kojem osoba doživljava da je voljena, cijenjena, dragocjena i zbrinuta ima veliku važnost [20]. Ukoliko se malo osvrnemo na naše daljnje pretke, na prvobitnu zajednicu možemo pronaći odgovor zašto je čovjek toliko nesretan i nemoćan kad je sam. Naime, sve je to zapisano u nama još od davnina kada su ljudi počeli stvarati prva društva. Društvo je značilo moć i sigurnost. Jedna osoba je drugu nadopunjavala i time se jedno društvo isticalo od drugog. U ono vrijeme gotovo je nemoguće bilo zamisliti biti sam jer to bi značilo isto što i biti osuđen na smrt. Sukladno tome povezanost ne samo da čini život interesantnijim, već i vlastiti opstanak.

## **2.5. Vrste usamljenosti**

Najučestalija posljedica koja se javlja zbog nezadovoljenih potreba za pripadanjem je usamljenost. Čovjekova ličnost formulira se kroz odnos prema sredini, djelovanje koje na nju vrši i doživljava koji ostavlja na druge. Naime, britanska psihologinja Becky Spelman je za časopis *Stylist* otkrila kako egzistiraju četiri različite kategorije usamljenosti, od kojih su neke složeniji problem od drugih [21]. Osobe koje su emocionalno usamljene teško da će poboljšati svoje stanje

ukoliko ne shvate što ih je do toga dovelo. Moraju sami uz pomoć terapeuta shvatiti kako ih je njihovo ponašanje dovelo do takvog stanja i što ga pogoršava. Osobe koje terorizira emocionalna usamljenost osjećaju se usamljeno bez obzira na prisustvo ostalih osoba. Emocionalna usamljenost dolazi iznutra i ona nije nepredvidljiva. Druga vrsta usamljenosti je situacijska usamljenost. Može biti rezultat okolnosti koje se zakompliciraju kod razvijanja prijateljstva. Mnogi se odlučuju za rad u inozemstvu. To može biti uzbudljivo i teško razdoblje zbog adaptacije. Osoba nastoji stvoriti nove prijatelje te istovremeno družiti se s neiskusnom, novom kulturom i načinom života. Upoznavanje s istomišljenicima i aktivno sklapanje prijateljstava mogu pomoći u prevladavanju usamljenosti. U socijalnu usamljenost spadaju sramežljive osobe koje pate od manjka samopouzdanja te zbog toga sumnjaju u svoje sposobnosti i povlače se u sebe. Posljednja vrsta usamljenosti je kronična usamljenost. To znači da je osoba toliko dugo naučena biti sama, da je već zaboravila ili ne prihvaća bliskost druge osobe. Posljedično teško je prekinuti taj ciklus samoće koji je postao dio svakodnevnice. S ovakvom vrstom usamljenosti ponajviše se suočavaju stariji ljudi kojima je većina prijatelja preminula i ljudi koji su se zbog nekog razloga udaljili od svojeg društva. Kronična usamljenost može trajati tako dugo da postane način života. Važno je zapamtiti da je osobi potreban prijatelj i društveni život te da nema ništa loše u tome da zatraži pomoć ili napravi prvi korak [21].

### **3. Kako savladati usamljenost?**

Mnogi psiholozi tvrde kako je usamljenost izbor pojedinca te rješenje problema leži u svakoj osobi posebno. Povlačenje u sebe i svoje misli jedan je od prvih simptoma usamljenosti. Trebalo bi pametno iskoristiti osjećaj usamljenosti i tako početi cijeniti i njegovati svoj društveni život. Ideja za dopuniti vrijeme aktivnošću koja osobu veseli ne bi trebala manjkati. Ishod slobodnih aktivnosti jest da će se osoba naći među ljudima koji dijele jednaku ljubav prema hobiju ili nekoj drugoj aktivnosti pa će se šanse za izgradnju novog prijateljstva, pa čak i veze povećati. Kućni ljubimci izvrstan su izbor za usamljenu osobu. Istraživanje iz 2006. godine koje je provelo Sveučilište St. Louis, pokazuje kako je upravo pas najbolji odabir jer svakodnevne šetnje natjerati će osobu da izađe iz svoja četiri zida, da se druži s ostalim vlasnicima i da vodi aktivniji život koji ne samo da je opuštajući nego i zdrav za cijeli organizam. Ponekad skretanjem pažnje sa svojih problema na tuđe, ima pozitivan ishod. Uključivanjem u volontiranje osoba će tako obogatiti mrežu socijalnih kontakata, razvit samopoštovanje jer pomaže drugima, a visoko samopoštovanje pridonijet će smanjenju osjećaja usamljenosti [22]. Nasmijane i pozitivne osobe djeluju pozitivno na druge. Pomoći drugima znači pomoći i samom sebi. Vrijeme je da osoba shvati ugađati sebi, ali i cijeniti male stvari u životu. Nije prihvatljivo bježati od osjećaja samoće, već ga radije upotrijebiti za različite aktivnosti kao što su čitanje, pisanje, šetnja prirodom, vlastite potrebe i sl. Ako nikako nije moguće izaći na kraj s usamljenošću, osoba treba potražiti stručnu pomoć.

#### **3.1. Usamljenost osoba sa smanjenim tjelesnim i/ili psihičkim sposobnostima**

Usamljenost je složeno duševno i emocionalno stanje. Osobama s invaliditetom život je znatno otežan pri čemu društvo nije dovoljno informirano o njihovim problemima i potrebama. Stoga su, u borbi sa svojim svakodnevnim poteškoćama i problemima, osobe s invaliditetom prepuštene samima sebi. Invaliditet nameće osobi druge ciljeve nego kakvim teži zdrava osoba. Budući da je čovjek društveno biće i ukoliko nema barem jednog prijatelja, postoji vjerojatnost o razvoju mišljenja o neispunjenosti u životu. Kakogod, od svih društvenih oblika najveću sreću donosi prijateljstvo [23]. Oksitocin je hormon koji je izravno povezan s toplim i intimnim čovječjim odnosima i utječe na povećanje povjerenja i privrženosti, a mnogi ga zbog toga zovu „hormonom ljubavi“ [23]. Danas je u svijetu oko 700 milijuna osoba s invaliditetom, riječ je o „najbrojnijoj svjetskoj manjini“ koju posebice dotiče sve brojnija nezaposlenost [24]. Osobe sa smanjenim sposobnostima često osjećaju strah, nemoćnost i brigu te su mnogi usamljeni i teško se bore s tim problemima [24]. No, unatoč hendikepu postoje brojne aktivnosti koje osoba može provesti i pritom spriječiti društvenu izolaciju:

- radionice ručnih radova – heklanje i pletenje
- sportske radionice – šah, pikado, belot
- plesne radionice – standardni i latino plesovi, engleski i bečki valcer, salsa, samba i mnogi drugi
- terapijski orijentalni plesovi - vježbe ojačavanja i istezanja mišića
- aerobika i aquaaerobika – vježbe niskog intenziteta kojom pojačavamo kondiciju i vježbe u vodi
- reiki i bioenergija – smanjenje stresa i relaksacija
- planinarenje
- nordijsko hodanje
- joga [25]

## 4. Depresija – kako vratiti radost?

Depresija, očaj, samoosušivanje i nepodnošljiva dosada četiri su najčešća osjećaja kod usamljenih osoba. Depresija dolazi od latinske riječi *depressio* što znači potištenost, klonulost te osjećaj potiskivanja prema dolje. Kroz povijest su depresivne osobe opisivali bezvoljnima, lijenima ili pak temperamentnima [26]. Krajem dvadesetog stoljeća depresija je akceptirana kao bolest, te joj se na taj način i pristupa, a posljedice su to dugotrajnih anksioznih stanja uzrokovanih genetskim ili teškim događajima [26]. Živimo u vremenu gdje kao pojedinci prolazimo kroz niz različitih svjetskih, društvenih, ekonomskih, socijalnih i psiholoških kriza, a to narušava kvalitetu života i uzrokuje patnju. Do izolacije između osoba doveo je i procvat tehnologije koja dolazi sa socijalnim mrežama. No, njih ne treba motriti samo kao nešto što udaljava ljude, već kao nešto što ih može spojiti. Dopisivanje je izvanredna mogućnost uspostave komunikacije koja će onda dovesti do drugih oblika međudnosa, a odlično je i za osobe koje se ne osjećaju ugodno komunicirati uživo. Međutim, to ipak ne može nadomjestiti fizički kontakt i prijatelje. Depresivni je poremećaj brojniji od svih psihijatrijskih poremećaja uopće te utječe na kvalitetu života više od većine fizičkih oboljenja [27]. Zbog izrazito jakih predrasuda i iskrivljenih informacija, osoba oboljela od depresije najčešće ne može razumjeti da su njezine tegobe zdravstveni problem, što je preduvjet traženja liječničke pomoći. Stoga osobi vrijedi razjasniti što depresija jest, ohrabriti je i pomoći njoj da prepozna depresivne simptome kod sebe ili bližnjih. Depresija zauzima veliko četvrto mjesto na ljestvici zdravstvenih problema [28]. Ovaj poremećaj se sastoji od emocionalnih i tjelesnih simptoma koji se isprepliću, čiji je najgori ishod suicid. To je poremećaj karakteriziran simptomima depresivnog raspoloženja ili neumjerene tuge, deficitom interesa za određene aktivnosti, problemima sa snom, psihomotornom retardacijom ili agitacijom, umorom ili nedostatkom energije, osjećajem bezvrijednosti ili krivnje [28]. Spomenuti simptomi onemogućuju pojedincu svakodnevno funkcioniranje i predstavljaju značajan izazov. Bolest ne zaobilazi niti djecu, mlade niti starije osobe nego može svakoga zadesiti. Muškarci i žene na drugačiji način proživljuju depresiju i pritom se smatra da kod žena postoji veći rizik obolijevanja od te bolesti [26]. Rizik za MDD iznosi 7-12% za muškarce i 20-25% za žene [27]. Medicinska sestra treba educirati obitelj i druge bolesniku bliske osobe o načinu komuniciranja, upoznati ih o tijeku, napredovanju bolesti i promjenama koje će se dogoditi, poticati obitelj da održi iskrene odnose sa svojim bolesnim članom bez obzira na njegovo ponašanje. Edukacija osim informacija o bolesti i liječenju uključuje i rad s emocionalnim aspektima reakcije na bolest [29]. SZO smatra da će depresija u 2020. godini postati drugi svjetski zdravstveni problem, a gledajući samo žensku populaciju, zdravstveni problem broj jedan. Problem se nalazi u tome što se depresija često ne dijagnosticira na vrijeme i kao takva može biti godinama neliječena [28]. Depresija je vrlo

kompleksna bolest te se njenom liječenju za najbolje rezultate pristupa u kombinaciji s farmakoterapijom i psihoterapijom. U liječenju depresije najčešće se primjenjuju antidepresivi. Oni djelomično uklanjaju i ublažavaju simptome ove bolesti. Na tržištu postoje mnoge vrste antidepresiva koje se razlikuju po intenzitetu djelovanja i nuspojavama. Pojava nuspojava kreće od probavnih poteškoća uz otežano mokrenje, debljanje, vrtoglavice, poremećaja spavanja i raspoloženja pa sve do poremećaja rada srca. Zahvaljujući stručnjacima i brojnim istraživanjima suvremeni lijekovi su mnogo sigurniji. Jedna od čestih zabluda jest da antidepresivi uzrokuju ovisnost. Zato valja lijekove koristiti na ispravan način, onako kako je propisano i od liječnika određeno. Redovito konzultiranje s liječnikom i praćenjem djelovanja lijeka trebalo bi izbjeći svako neželjeno stanje. Postoje i neke prirodne alternative koje mogu oboljeloj osobi pomoći npr. gospina trava, lavanda, žuti jasmin, ginkgo biloba, ashwagandha i mnogi drugi glase kao prirodni antidepresivi koji su klinički ispitani i učinkoviti kod liječenja blage do umjerene depresije [30].

#### **4.1. Vrste depresija**

Depresija se javlja u različitim oblicima. Teška depresija manifestira se uz stalnu tugu, anksioznost, pesimizam, osjećaj krivnje i bezvrijednosti, smanjene energije uz stalni umor, nesanice, nemir, gubitak apetita i tjelesne težine ili prekomjerno jelo i debljanje [30]. Takvi simptomi ometaju radnu sposobnost osobe. Bipolarni ili manično – depresivni poremećaj druga je vrsta depresije. Karakteriziraju ga epizode manije uz izrazitu tugu. Manija utječe na razmišljanje osobe, društveno ponašanje i uzrokuje velike probleme i nelagodu [30]. Takve promjene raspoloženja mogu biti jako brze i dinamične [30]. Dijagnoza depresije može biti olakšanje ili teret. Nekome će biti shvatljivije jer napokon zna zašto se osjeća loše, a kod nekog će se pojaviti stid zbog stigmatizacije koja nerijetko prati duševne bolesnike.

## 5. COVID-19 i mentalno zdravlje

Na svijetu trenutno pati puno više ljudi od usamljenosti i samoće jer je pandemija koronavirusa sve zatvorila u kuće, a mnoge daleko od obitelji i prijatelja, odnosno potpuno same. Usamljenost na radnom mjestu može biti i kad radimo u uredu, a iznenadni prijelaz na rad od kuće može povećati taj rizik. Okolnosti u kojima se svijet nalazi zbog pandemije COVID-19 virusa za sve je neiskusna situacija. COVID-19 pandemija je nova bolest dišnih puteva [31]. Najčešći simptomi koji se pojavljuju su: povišena tjelesna temperatura, umor i suhi kašalj. Dok nešto rjeđe: grlobolja, glavobolja, proljev, konjunktivitis te opći bolovi cijelog tijela. Valja napomenuti da virus različito djeluje na različite ljude. Dok kod jednih pacijenata bolest razvije blage do umjerene simptome bez bolničkog liječenja, kod drugih to biva čista suprotnost. Tome u prilog idu najnoviji podaci o 14,460,376 oboljelih od COVID-19 i 605,733 umrlih osoba u cijelom svijetu [31]. Virus se u najvećem broju prilika prenosi preko kapljica koje nastaju kad inficirana osoba kašlje, kiše ili izdiše. Inficirati se može diranjem očiju, nosa ili usta nakon dodirivanja onečišćenih površina ili inhalacijom virusa ako se osoba nalazi u direktnoj blizini osobe koja ima COVID-19. Bolest se je prvi put pojavila krajem prosinca prošle godine u gradu Wuhanu u Kini i od tada svijet ne pamti uobičajeno [32]. Stojimo pred brojim izazovima kako u profesionalnom tako i u osobnom životu. Složena, brzo nastala promjena životne situacije, gdje je ugroženo fizičko i psihičko zdravlje, te socijalno djelovanje i opstojanje, dovodi do povećane količine stresa, neugode, anksioznosti, depresije i bojazni. Pojava sveobuhvatne zarazne pandemije kao što je zaraza novim koronavirusom SARS-CoV-2, izaziva strah i nesigurnost te pri tome silovito utječe na ponašanje javnosti. Radi nadvladavanja ekspanzije virusa i bolesti COVID-19 te zaštite zdravlja populacije uvode se izuzetne preventivne mjere s ciljem smanjenja prijenosa koronavirus infekcije s osobe na osobu, kako bi se virus stavio pod kontrolu [33]. One signifikantno mijenjaju život pojedinca i zajednice što dodatno izaziva stres i prijetnju mentalnom zdravlju. Iako je izolacija epidemiološki korektan odgovor na suvremenu svjetsku pandemiju, potreban je upravo suprotan odgovor na epidemiju usamljenosti. Cjepivo protiv COVID-19, koje se smatra učinkovitim rješenjem za kontrolu i prevenciju, razvija se u oko 90 institucija širom svijeta [34]. Kad osoba osjeća stres, tada želi smanjiti njegov intenzitet i tako koristi različite strategije od kojih su neke učinkovite, a neke samo dodatno štete. Kod nekih osoba ovi događaji mogu dovesti do poremećenog psihičkog zdravlja koje može biti poprilično duljeg trajanja.



## **6. Istraživački dio**

### **6.1. Cilj istraživanja**

Cilj istraživanja je dokazati pojačanu usamljenost i utjecaj COVID-19 pandemije na nesigurnost u međuljudskim odnosima te utjecaj mjera Stožera civilne zaštite na postupanje stanovništva.

### **6.2. Istraživačka pitanja**

- Je li usamljenost stanovništva djelomično uvjetovana uslijed mjera Stožera civilne zaštite?
- Da li se stanovništvo teško nosi mjerama zabrane slobode kretanja koje nalaže Stožer civilne zaštite ?
- Donosi li COVID-19 pandemija nesigurnost između međuljudskih odnosa?
- Osjećaju li se ljudi usamljenije jer su nezadovoljni situacijom u kojoj se nalazimo?
- Jesu li društvene mreže važna komunikacijska sredstva tijekom pandemije?

### **6.3. Sudionici i metode**

Ispitivanje je provedeno tijekom mjeseca lipnja i srpnja 2020. godine pomoću online ankete ostvarene u programu „Google obrasci.“ Sudjelovanje u anketi bilo je dobrovoljno i anonimno. U anketi je sudjelovalo 285 osoba u starosti od 20-59 godina što označava skupinu zrelog stanovništva. Anketa sadrži 20 pitanja i 5 potpitanja od toga je 23 pitanja zatvorenog i preostala 2 su otvorenog tipa.

## 7. Rezultati istraživanja

Istraživanjem utjecaja COVID – 19 pandemije na pojavu usamljenosti u populaciji obuhvaćeno je 285 (N=285) zrelih osoba u dobi od 20-59 godina. Upitnik je sadržavao 25 pitanja. Uz grafički prikaz i tablicu nalazi se tumačenje. Rezultati istraživanja navedeni su u nastavku.

### Pitanje br. 1. Spol sudionika anketnog istraživanja

U istraživanju je sudjelovalo 281 sudionika. Najviše sudionika njih 208 (74%) bilo je ženskog spola, a preostalih 73 (26%) muškog spola. (Tablica 7.1.)

Spol	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
Ž	208	74
M	73	26
Ukupno	281	100

Tablica 7.1. - Prikaz sudionika po spolu (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

### Pitanje br. 2. Starosna dob sudionika istraživanja

Ukupan broj sudionika koji su sudjelovali u anketnom istraživanju su dobi od 20-59 godina. Najviše sudionika bilo je u starosti od 20-29 godina točnije njih 123 (43,9%) od ukupno 280 sudionika. Preostalih 57 (20,4%) sudionika u dobi je od 30-39 godina, dok je preostalih 53 (18,9%) sudionika u dobi između 40-49 godina. Najmanje sudionika bilo je u dobi između 50-59 godina njih 47 (16,8%). (Tablica 7.2.)

Dob	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
20-29	123	43,9
30-39	57	20,4
40-49	53	18,9
50-59	47	16,8
Ukupno	280	100

Tablica 7.2. - Prikaz sudionika po godinama (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

### Pitanje br. 3. Bračno stanje sudionika

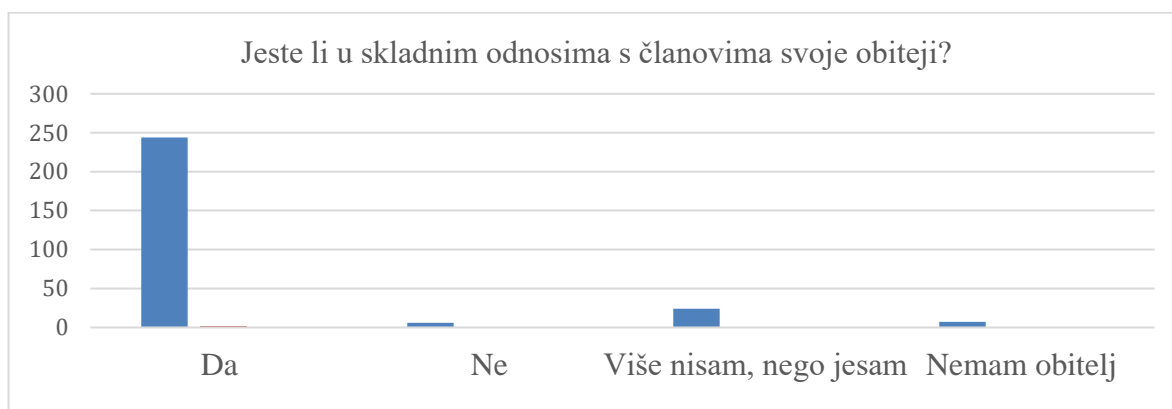
Od ukupno 281 sudionika gotovo polovica njih 131 (46,6%) je neudano/neoženjeno, 126 (44,8%) je u braku, a preostalih 16 (5,7%) je razvedeno i 8 (2,8%) su udovac odnosno udovica. (Tablica 7.3.)

Bračno stanje	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
U braku	126	44,8
Razveden/a	16	5,7
Udovac/ica	8	2,8
Neudan/neoženjen	131	46,6
Ukupno	281	100

Tablica 7.3. - Prikaz bračnog stanja sudionika (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

### Pitanje br. 4. Jeste li u skladnim odnosima s članovima svoje obitelji?

Od 281 sudionika, najviše njih je u skladnim odnosima što iznosi 244 (86,8%) dok 24 (8,5%) sudionika smatra svoj odnos s obitelji više loš, nego dobar. Preostalih 7 (2,5%) sudionika nema obitelj, a 6 (2,1%) sudionika izjasnilo se kako nije u skladnim odnosima sa svojom obitelji. (Grafikon 7.4.)



Grafikon 7.4. - Prikaz skladnih odnosa sudionika s njihovim članovima obitelji (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

### Pitanje br. 5. Imate li članove obitelji kojima se možete obratiti kada Vam je teško?

Na pitanje od ukupno 282 odgovora, 248 (87,9%) sudionika odgovorilo je da ima osobu od povjerenja kojoj se može povjeriti kada im je teško. Preostalih 34 (12,1%) sudionika nema se kome obratiti u teškim vremenima. (Tablica 7.5.)

Imate li članove obitelji kojima se možete obratiti kada vam je teško?	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
Da, imam	248	87,9
Ne, nemam	34	12,1
Ukupno	282	100

Tablica 7.5. - Prikaz broja sudionika koji se mogu obratiti svojim članovima obitelji kada im je teško (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

### **Pitanje br. 6. Smatrate li da ste otvorena osoba za međusobne kontakte?**

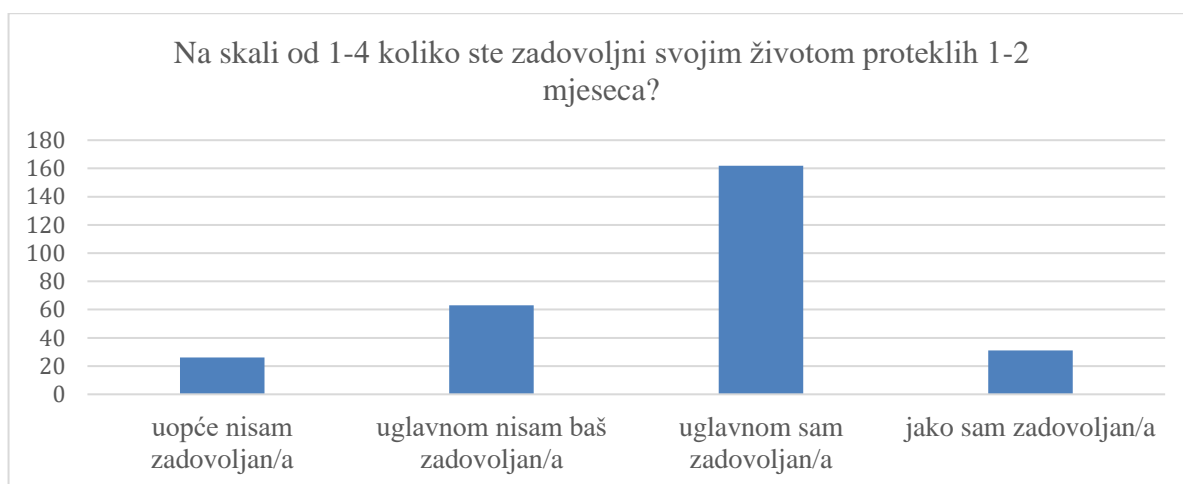
Od ukupno 282 sudionika, najviše njih smatra da su otvorene osobe i to 191 (67,7%) sudionika. Manje od polovice, 84 (29,8%) sudionika smatra da su djelomično otvorene osobe za međusobne kontakte, dok se preostalih 7 (2,5%) sudionika izjasnilo da nisu otvorene osobe i da ne vole kontakt s drugim ljudima. (Tablica 7.6.)

Smatrate li da ste otvorena osoba za međusobne kontakte?	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
Da, otvorena sam za kontakte	191	67,7
Djelomično	84	29,8
Ne, ne volim kontakte s drugim ljudima	7	2,5
Ukupno	282	100

Tablica 7.6. - Odnos otvorenih osoba za međusobne kontakte između sudionika (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

### **Pitanje br. 7. Na skali od 1-4 koliko ste zadovoljni svojim životom proteklih 1-2 mjeseca?**

U anketi ispitivalo se koliko su ljudi na skali od 1-4 zadovoljni svojim životom u proteklim mjesecima gdje je broj 1 označavao: uopće nisam zadovoljan/a, 2 - uglavnom nisam baš zadovoljan/a, 3 - uglavnom sam zadovoljan/a i 4 - koje označava jako sam zadovoljan/na. Najviše sudionika navodi da su uglavnom zadovoljni svojim životom u proteklim mjesecima, točnije njih 162 (57,4%) od sveukupno 282 sudionika. Ostalih 63 (22,3%) sudionika nije baš zadovoljno, dok je njih 31 (11%) jako zadovoljno. Najmanje sudionika, njih 26 (9,2%) na skali od 1-4 smatra da uopće nisu zadovoljni što znači da su tvrdnju označili s brojem 1. (Grafikon 7.7.)



Grafikon 7.7. - Zadovoljstvo sudionika svojim životom u proteklih 1-2 mjeseca (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

**Pitanje br. 8. Navedite za svaku od pet izjava koja je najbliža vašim osjećajima u posljednjim mjesecima**

U anketi su se nalazila 5 potpitanja o osjećajima sudionika u posljednjim mjesecima. Sudionici su tako mogli sami odabrati koja izjava im najbolje odgovara i opisuje. U svakom pitanju bilo je moguće birati između ovih ponuđenih odgovora: cijelo vrijeme, većinu vremena, manje od polovice vremena, djelomično i ni u jednom trenutku.

**1. Osjećao/la sam se smireno i opušteno**

Prva izjava je glasila: osjećao/la sam se smireno i opušteno gdje je od ukupno 282, 112 (39,7%) sudionika tvrdnju označilo sa većinu vremena. 77 (27,3%) sudionika smatra da su se osjećali djelomično smireno i opušteno dok njih 57 (20,2%) tvrdi manje od polovice vremena. Samo 19 (6,7%) sudionika smatra da su se cijelo vrijeme osjećali smireno i opušteno. Manji postotak njih 17 (6%) ni u jednom trenutku nisu se osjećali smireno i opušteno. (Tablica 7.8.)

Osjećao/la sam se smireno i opušteno	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
Cijelo vrijeme	19	6,7%
Većinu vremena	112	39,7%
Manje od polovice vremena	57	20,2%
Djelomično	77	27,3%
Ni u jednom trenutku	17	6%
Ukupno	282	100%

Tablica 7.8. - Prva izjava - osjećao/la sam se smireno i opušteno (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

## 2. Osjećao/la sam se usamljeno

Druga izjava glasila je: osjećao/la sam se usamljeno. Najviše sudionika ovu tvrdnju označilo da se djelomično osjećalo usamljeno, njih 108 (38,4%) od ukupno 281. Ni u jednom trenutku se nije osjećalo usamljeno 77 (27,4%) sudionika. Da su se većinu vremena osjećali usamljeno, potvrdilo je 38 (13,5%) sudionika. Nadalje, manje od polovice vremena, usamljenost je osjećalo 40 (14,2%) osoba, dok je 18 (6,4%) sudionika samo označilo da su usamljenost osjećali cijelo vrijeme. (Tablica 7.9.)

Osjećao/la sam se smireno i opušteno	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
Cijelo vrijeme	18	6,4
Većinu vremena	40	14,2
Manje od polovice vremena	38	13,5
Djelomično	108	38,4
Ni u jednom trenutku	77	27,4
Ukupno	281	100

Tablica 7.9. - Druga izjava - osjećao/la sam se usamljeno (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

## 3. Osjećao/la sam se anksiozno i depresivno

Treća izjava glasila je: osjećao/la sam se anksiozno i depresivno. Čak 111 (39,5%) sudionika izjasnilo se da se ni u jednom trenutku nisu tako osjećali od ukupno 281. Nešto manje od 100 sudionika točnije 95 (33,8%) djelomično se osjećalo anksiozno i depresivno u proteklim mjesecima. 33 (11,7%) sudionika većinu vremena imalo je navedeni osjećaj, a manje od polovice vremena se tako osjećalo 25 (8,9%) sudionika. Najmanje sudionika osjećalo se cijelo vrijeme anksiozno i depresivno, njih 17 (6%). (Tablica 7.10.)

Osjećao/la sam se smireno i opušteno	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
Cijelo vrijeme	17	6
Većinu vremena	33	11,7
Manje od polovice vremena	25	8,9
Djelomično	95	33,8
Ni u jednom trenutku	111	39,5
Ukupno	281	100

Tablica 7.10. - Treća izjava - osjećao/la sam se anksiozno i depresivno (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

#### 4. Osjećao/la sam se aktivno i ispunjeno

Četvrta izjava glasila je: osjećao/la sam se aktivno i ispunjeno. Većinu vremena se osjećalo aktivno i ispunjeno 95 (33,8%) sudionika od ukupno 281. Nešto manje od toga, točnije 83 (29,5%) sudionika osjećalo se djelomično aktivno i ispunjeno. Manje od polovice vremena tako se osjećalo 54 (19,2%) sudionika. Cijelo vrijeme se aktivno i ispunjeno osjećalo samo 26 (9,3%) sudionika, a ni u jednom trenutku 23 (8,2%). (Tablica 7.11.)

Osjećao/la sam se smireno i opušteno	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
Cijelo vrijeme	26	9,3
Većinu vremena	95	33,8
Manje od polovice vremena	54	19,2
Djelomično	83	29,5
Ni u jednom trenutku	23	8,2
Ukupno	281	100

Tablica 7.11. - Četvrta izjava - osjećao/la sam se aktivno i ispunjeno (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

#### 5. Osjećao/la sam se izolirano od drugih

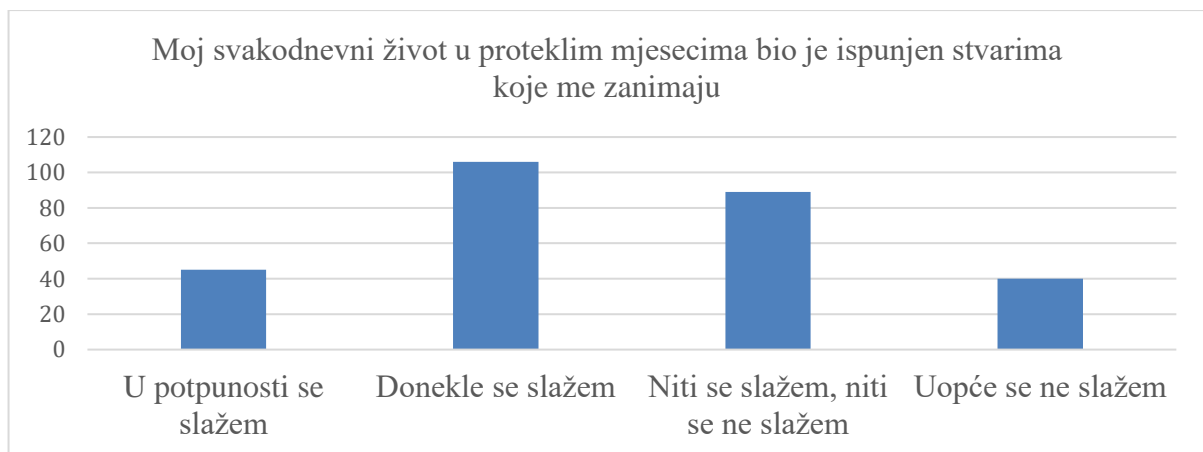
Peta izjava glasila je: osjećao/la sam se izolirano od drugih. Najviše sudionika, njih 91 (32,4%) osjećalo se djelomično izolirano od drugih ukupno 281. 69 (24,6%) sudionika nije ni u jednom trenutku imalo takav osjećaj. Većinu vremena osjećalo se izolirano 54 (19,2%) sudionika, a manje od polovice vremena 37 (13,2%) njih. Najmanje sudionika, 30 (10,7%) osjećalo se cijelo vrijeme izolirano od drugih. (Tablica 7.12.)

Osjećao/la sam se smireno i opušteno	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
Cijelo vrijeme	30	10,7
Većinu vremena	54	19,2
Manje od polovice vremena	37	13,2
Djelomično	91	32,4
Ni u jednom trenutku	69	24,6
Ukupno	281	100

Tablica 7.12. - Peta izjava - osjećao/la sam se izolirano od drugih (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

**Pitanje br. 9. Moj svakodnevni život u proteklim mjesecima bio je ispunjen stvarima koje me zanimaju.**

Nadalje, sljedeće što se ispitivalo jest jeli svakodnevni život sudionika u proteklim mjesecima bio ispunjen stvarima koje ih zanimaju. Na ovo pitanje od ukupno 280 sudionika najviše je odgovorilo da se donekle slaže i to njih 106 (37,9%). Nešto manje od toga niti se ne slaže, niti se slaže, točnije njih 89 (31,8%). U potpunosti se slaže 45 (16,1%) sudionika kako im je život u proteklim mjesecima bio ispunjen stvarima koje ih zanimaju. Najmanje sudionika uopće se slaže da je njihov život bio ispunjen u proteklim mjesecima, točnije njih 40 (14,3%). (Grafikon 7.13.)



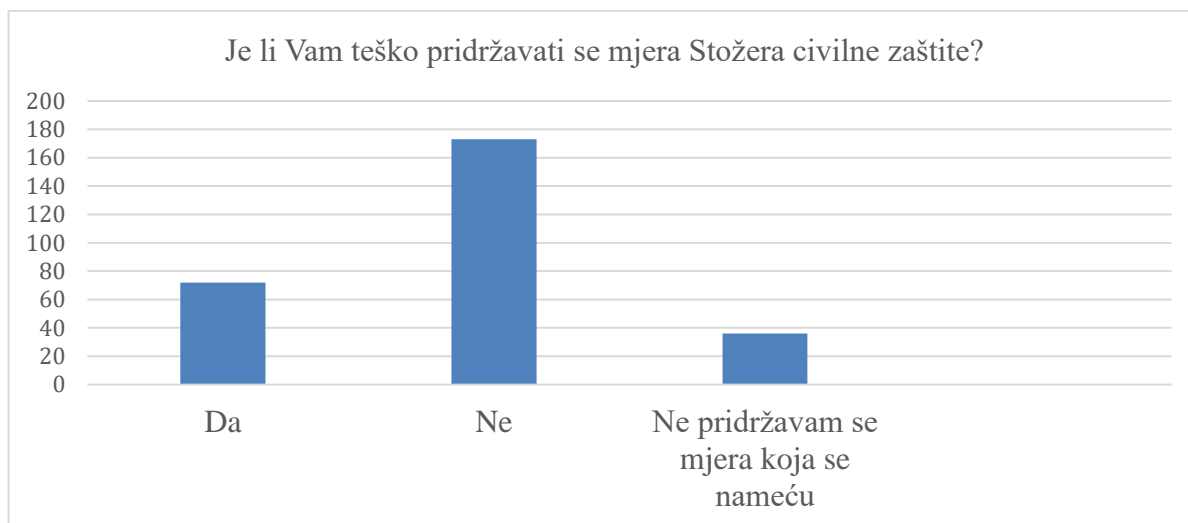
Grafikon 7.13. - Ispunjenost svakodnevnog života sudionika (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

**Pitanje br. 10. Je li Vam teško pridržavati se mjera Stožera civilne zaštite?**

Na pitanje u upitniku je li Vam se teško pridržavati mjera Stožera civilne zaštite, dobiveni su sljedeći odgovori gdje su od ukupno 281 sudionika, odgovorilo s ne 173 odnosno 61,6%. Samo 72 (25,6%) sudionika smatra da im se teško pridržavati mjera Stožera civilne zaštite. Najmanje



sudionika uopće se ne pridržava mjera Stožera civilne zaštite i to njih 36 što čini 12,8%. (Grafikon 7.14.)



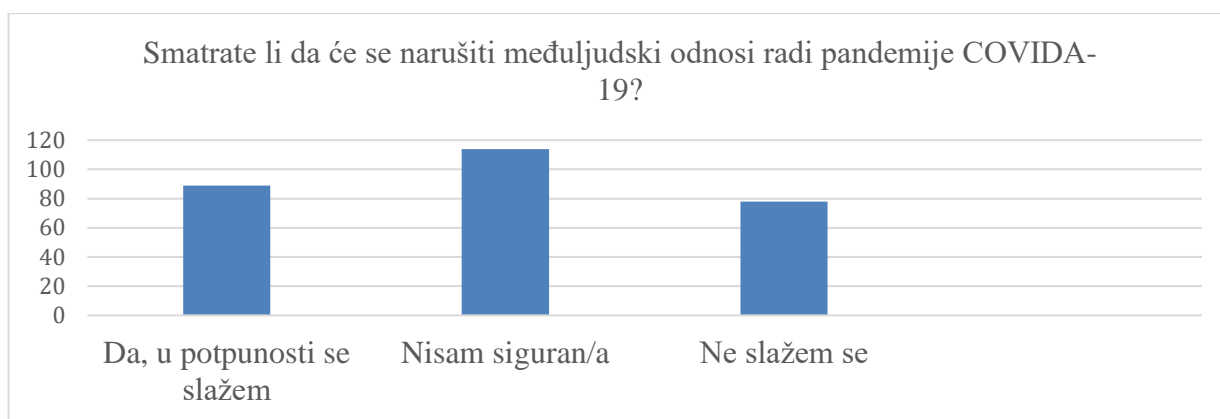
Grafikon 7.14. - Je li teško sudionicima pridržavati se mjera Stožera civilne zaštite (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

**Pitanje br. 11** Ukoliko ste odgovorili s DA na prethodno pitanje, molim Vas navedite koje se mjere najteže pridržavate:

Sljedeće pitanje bilo je otvorenog tipa i glasilo je: ukoliko ste odgovorili s DA na prethodno pitanje: je li Vam teško pridržavati se mjera Stožera civilne zaštite, molim Vas navedite koje se mjere najteže pridržavate. Na ovo pitanje odgovorilo je 65 sudionika. Najčešći odgovori na koje je odgovorilo ukupno 44 sudionika od 65 su: sloboda kretanja i druženje s 10 odgovora, socijalna distanca s 5 odgovora i nošenje maske s 17 odgovora što je najviše dobivenih identičnih odgovora. Ostali odgovori glasili su: odlazak liječniku obiteljske medicine, izolacija, rad od kuće, propusnice, kontakt s ljudima, dezinficijensi, rukavice i slično.

**Pitanje br. 12.** Smatrate li da će se narušiti međuljudski odnosi radi pandemije COVIDA - 19?

Na pitanje smatrate li da će se narušiti međuljudski odnosi radi pandemije COVIDA-19, 114 (40,6%) sudionika nije sigurno od ukupno 281. Gotovo 89 (31,7%) sudionika u potpunosti je sigurno da će se međuljudski odnosi narušiti, a 78 (27,8%) njih ne slaže se tvrdnjom. (Grafikon 7.15.)



Grafikon 7.15. - Smatrate li da će se narušiti međuljudski odnosi radi pandemije COVIDA-19? (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

### Pitanje br. 13. Što Vam najviše nedostaje tijekom ovog razdoblja?

Sljedeće pitanje glasilo je: što Vam najviše nedostaje tijekom ovog razdoblja? Bili su ponuđeni nekoliko različitih odgovora i mogućnost pisanja vlastitog odgovora. Odgovori koji su bili ponuđeni su: druženje s obitelji, odlazak na posao, odlazak u školu ili na studij, kave s prijateljima, zabave, sloboda kretanja i mogućnost da sudionici sami napišu što im nedostaje. Na ovo pitanje odgovorilo je ukupno 277 sudionika. (Tablica 7.16.)

Što Vam najviše nedostaje tijekom ovog razdoblja?	Broj sudionika (N)	Postotak (%)	Odgovori koje su sudionici sami dopisali
Druženje s obitelji	31	11,2	Ništa mi ne dostaje
Odlazak na posao	8	2,9	Putovanja avionom
Odlazak u školu ili na studij	8	2,9	Ništa
Kave s prijateljima	56	20,2	Ništa sve je kao i prije
zabave	23	8,3	Život mi ne izgleda puno drugačije u vrijeme tzv. pandemije nego što je bio prije
Sloboda kretanja	137	49,5	Ništa
Ukupno	263	100	Koncerti
Ostali odgovori			Provođenje vremena s dečkom koji živi na drugom kraju države
			Putovanja u inozemstvo

	Teretana
	Sve navedeno osim obrazovanja
	Povrat dečka s Njemačke
	Druženje s prijateljima

Tablica 7.16. - Što sudionicima najviše nedostaje tijekom ovog razdoblja (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

**Pitanje br. 14. Na skali od 1-5 koliko se osjećate pod pritiskom u zadnje vrijeme?**

Sljedeće što se nastojalo ispitati jest osjećaju li se sudionici pod pritiskom u zadnje vrijeme. Ispitivalo se pomoću skale od 1-5 gdje je jedan označavalo uopće nisam pod pritiskom, dva je označavalo rijetko osjećam pritisak, tri je označavalo niti jesam niti nisam pod pritiskom, četiri je označavalo vrlo jaki pritisak i pet izrazito jaki pritisak. Najviše sudionika njih 120 (42,7%) od ukupno 281 ispitanih smatra da niti jesu pod pritiskom niti nisu što je na skali označeno s brojem 3. 58 (20,6%) sudionika rijetko osjeća pritisak, a 51 (18,1%) sudionika osjeća se zadnje vrijeme pod vrlo jakim pritiskom. Ostalih 29 (10,3%) osjeća izrazito jaki pritisak što je na skali označeno s 5, a samo 23 (8,2%) uopće nije pod pritiskom u zadnje vrijeme. (Tablica 7.17.)

Intenzitet pritiska	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
5 (izrazito jaki pritisak)	29	10,3
4 (vrlo jaki pritisak)	51	18,1
3 (niti jesam niti nisam pod pritiskom)	120	42,7
2 (rijetko osjećam pritisak)	58	20,6
1 (uopće nisam pod pritiskom)	23	8,2
Ukupno	281	100

Tablica 7.17. - Prikaz intenziteta kojeg osjećaju sudionici u posljednjih 6 mjeseci (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

**Pitanje br. 15. Smatrate li da su se Vaši društveni odnosi narušili radi novonastale situacije s COVIDOM - 19?**

Sljedeće pitanje u anketi glasilo je: Smatrate li da su se Vaši društveni odnosi narušili radi novonastale situacije s COVIDOM – 19? Bili su sljedeći ponuđeni odgovori: da, u potpunosti se slažem da su se društveni odnosi narušili, nisam siguran/na da su se društveni odnosi narušili, ne smatram da imam narušene društvene odnose i ne znam jesu li narušeni moji društveni odnosi.

Najviše sudionika od ukupno 279 njih 148 (53%) smatra da nemaju narušene društvene odnose zbog novonastale situacije. 64 sudionika nije sigurno da su im se narušili društveni odnosi uslijed COVIDA-19 što čini 22,9% od ukupno 100%. Nešto manje od toga, 57 (20,4%) sudionika uvjereni su da ima narušene društvene odnose, a 10 (3,6%) sudionika u anketi se izjasnilo da ne znaju. (Tablica 7.18.)

Smatrate li da su se Vaši društveni odnosi narušili radi novonastale situacije s COVIDOM - 19?	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
Da, u potpunosti se slažem da su se društveni odnosi narušili	57	20,4
Nisam siguran/na da su se društveni odnosi narušili	64	22,9
Ne smatram da imam narušene društvene odnose	148	53
Ne znam jesu li narušeni moji društveni odnosi	10	3,6
Ukupno	279	100

Tablica 7.18. Smatraju li sudionici da imaju narušene društvene odnose uslijed COVID-19 pandemije (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

#### **Pitanje br. 16. Kojim aktivnostima ste se najčešće bavili za vrijeme pandemije?**

Na postavljeno pitanje odgovorilo je 285 sudionika. Za vrijeme pandemije, sudionici su najčešće dnevno koristili društvene mreže. Nekoliko puta na tjedan najčešće proveli su svoje vrijeme u prirodi, a zbog novonastale situacije najviše sudionika nije se u to vrijeme družilo s prijateljima (Tablica 7.19.)

	Dnevno	Nekoliko puta na tjedan	Nikada
Druženje s članovima obitelji	175	58	37
Druženje s prijateljima	26	123	114
Druženje s partnerom/icom	146	50	64
Boravak u prirodi	104	141	23
Sportske aktivnosti	62	119	81
Kućanski poslovi	182	8	11
Korištenje društvenih mreža	257	11	7

Tablica 7.19. - Aktivnosti sudionika za vrijeme pandemije (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

**Pitanje br. 17. Kako ste se osjećali na skali od 1-5 zbog zabrane kretanja tijekom protekle novonastale situacije?**

Iduće pitanje glasilo je: Kako ste se osjećali na skali od 1-5 zbog zabrane kretanja tijekom protekle novonastale situacije gdje je jedan označavao nikada, dva rijetko, tri višeput, četiri vrlo često i pet stalno. Bili su ponuđeni osjećaji: sretno, zabrinuto, prestrašeno, zamišljeno, šokirano, tužno i ljuto. Najviše sudionika tijekom protekle novonastale situacije nije se nikada osjećalo sretno, zabrinuti su bili više puta, prestrašeni, zamišljeni, šokirani i tužni rijetko, a ljuti više puta. Na ovo pitanje, sveukupno odgovorilo je 285 sudionika. (Tablica 7.20.)

	1 (nikada)	2 (rijetko)	3 (višeput)	4 (vrlo često)	5 (stalno)
Sretno	79	73	70	25	6
Zabrinuto	10	87	104	40	20
Prestrašeno	75	80	65	26	11
Zamišljeno	20	89	88	39	19
Šokirano	68	88	52	31	17
Tužno	35	81	71	44	26
Ljuto	47	68	72	42	35

Tablica 7.20. - Osjećaji sudionika i zabrana kretanja (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

**Pitanje br. 18. Što Vam je bitno za Vaš društveni život?**

Sljedeće pitanje bilo je otvorenog tipa te su sudionici sami birali svoje odgovore, a pitanje je glasilo: Što Vam je bitno za Vaš društveni život? Na ovo pitanje odgovorilo je 199 sudionika. Najčešća tri odgovora glasili su: najviše sudionika njih 24 smatra da im je za njihov društveni život važno druženje s ljudima, nešto manje od toga točnije 20 sudionika misli da je sloboda kretanja važna, a 5 sudionika složilo se da su bitni izlasci. Ostali odgovori glasili su: odlazak u Cinestar, opuštenost, biti okružen pozitivnim osobama, komunikacija, sreća, obitelj, odlazak na sportske događaje, kvalitetno provođeno vrijeme i slično.

**Pitanje br. 19. Molim Vas odaberite tvrdnju za koju smatrate da odgovara Vašem ponašanju za vrijeme pandemije. Moguće je odabrati više odgovora.**

Iduće pitanje u anketi glasilo je: molim Vas odaberite tvrdnju za koju smatrate da odgovara Vašem ponašanju za vrijeme pandemije. Moguće je odabrati više odgovora. Na ovo pitanje bili su ponuđeni sljedeći odgovori: tijekom pandemije češće sam posezao/la za alkoholnim pićima, za

vrijeme pandemije konzumirao/la sam narkotike, posvetio/la sam se sportu, vježbanju i zdravijoj prehrani, čitao/la sam knjige, istraživao/la o temi koja me zanima i učio/la i ovo razdoblje iskoristio/la sam za odmaranje. Tijekom pandemije češće je posezalo za alkoholnim pićima 30 (10,8%) sudionika, za vrijeme pandemije narkotike je uzimalo 12 (4,3%) sudionika, čitalo je knjige, istraživalo o temi koja ih zanima i učilo 59 (21,1%) sudionika, sportu, vježbanju i zdravijoj prehrani posvetilo se 69 (24,7%) sudionika, a najviše sudionika za vrijeme pandemije razdoblje je iskoristilo za odmaranje i to njih 134 (48%) od ukupno 279 sudionika. (Tablica 7.21.)

Molim Vas odaberite tvrdnju za koju smatrate da odgovara Vašem ponašanju za vrijeme pandemije	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
Tijekom pandemije češće sam posezao/la za alkoholnim pićima	30	10,8
Za vrijeme pandemije konzumirao/la sam narkotike	12	4,3
Posvetio/la sam se sportu, vježbanju i zdravijoj prehrani	69	24,7
Čitao/la sam knjige, istraživao/la o temi koja me zanima i učio/la	59	21,1
Ovo razdoblje iskoristio/la sam za odmaranje	134	48
Ukupno	279	100

Tablica 7.21. - Ponašanje sudionika za vrijeme pandemije (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

**Pitanje br. 20. Mislite li da su Vam ovisnosti pomogle u savladavanju usamljenosti tijekom COVIDA-19?**

Sljedeće pitanje glasilo je: mislite li da su Vam ovisnosti pomogle u savladavanju usamljenosti tijekom COVIDA-19? Na ovo pitanje bili su mogući odgovori: da, možda i ne. Najviše sudionika ne smatra da su im ovisnosti pomogle kod savladavanja usamljenosti tijekom novonastale situacije i to njih 183 (67,8%) od ukupno 270 sudionika. Da su im možda ipak pomogle ovisnosti kod savladavanje situacije smatraju 64 sudionika odnosno 23,7%, a 23 sudionika (8,5%) misli kako su im ovisnosti pomogle kod nadvladanja usamljenosti za vrijeme COVIDA-19. (Tablica 7.22.)

Mislite li da su Vam ovisnosti pomogle u savladaivanju usamljenosti tijekom COVIDA-19?	Broj sudionika (N)	Postotak (%)
Da	23	8,5
Možda	64	23,7
Ne	183	67,8
Ukupno	270	100

Tablica 7.22. - Mišljenje sudionika o ovisnostima i savladavanju usamljenosti za vrijeme COVIDA-19 (Izvor: vlastito istraživanje autorice M.C.H.)

## 8. Rasprava

U istraživanju koje je bilo provedeno preko Google obrasca sudjelovalo je 285 sudionika zrele dobi od 20-59 godina. Obrazac je bio dostupan preko društvenih mreža. Sociodemografski podaci ukazuju na to da većina sudionika pripada skupini od 20-29 godina i ženskog je spola. Kako bi se procijenila eventualna usamljenost između sudionika, primijenjena je anketa „Utjecaj COVID – 19 pandemije na pojavu usamljenosti u populaciji“. Usamljenost je novi još nevidljivi problem koji se širi svijetom te predstavlja negativan zdravstveni učinak na čovjekovo zdravlje te pojavu različitih fizičkih i psihičkih bolesti. Dobro je poznato da je čovjek društveno biće i u njegovoj prirodi nije u planu da bude sam te iz tog razloga čovjek usamljenost doživljava kao neugodno stanje. Nešto što nije prirodno unatoč tolikom broju ljudi, ali ponekad spletom okolnosti osjećamo osamu. U ovom trenutnom stanju u kojem se čovječanstvo nalazi, gdje je opasno biti u kontaktu s drugim ljudima radi moguće zaraze, počinje se javljati nesigurnost i strah. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na djelomičnu usamljenost u sudionika ovog istraživanja, koja je rezultat novonastale situacije radi COVID-19 pandemije. Zajedno s usamljenosti, javljaju se i druga stanja poput anksioznosti i depresije. Tome u prilog ide, da se najviše sudionika u anketi izjasnilo da se nisu ni u jednom trenutku osjećali anksiozno i depresivno jer djelomična usamljenost nije patološko stanje nego prolazna faza koja bi se nakon ove novonastale situacije trebala iščeznuti. Zbog mjera koje Stožer civilne zaštite Republike Hrvatske nalaže, ljudi se osjećaju izolirano jer nemaju slobodnu mogućnost odlučivanja o svojoj svakodnevnicu. Tome u prilog ide pitanje iz ankete gdje su sudionici potvrdili da se osjećaju djelomično izolirano od drugih. 72 sudionika od ukupno 285 izjasnilo se da im se teško pridržavati mjera koje Stožer civilne zaštite nalaže. Za mjere kojih se sudionici najteže pridržavaju, dobiveni su različiti odgovori, najčešći su bili sljedeći: sloboda kretanja, maske, rukavice, dezinficijensi, socijalna distanca i zabrana okupljanja. Dobiveni rezultat potvrđuje koliko je ljudima bitan međusoban kontakt i druženje. Uslijed toga što je nekad okupljanje značilo zabavu, a sada opasnost ljudi su nesigurni. U istraživanju se ispitalo mišljenje sudionika o narušenim međuljudskim odnosima radi pandemije COVID-19 te se najveći broj njih izjasnilo da nisu sigurni hoće li se međuljudski odnosi narušiti uslijed pandemije ovog virusa. Nadalje, najviše sudionika, njih 50% odgovorilo je da im je sloboda kretanja najviše nedostajala. Ovakve nagle životne promjene rezultiraju stresom, te na temelju sljedećeg pitanja iz ankete: Na skali od 1-5 koliko se osjećate pod pritiskom u zadnje vrijeme? Samo 8% sudionika se izjasnilo da uopće nisu pod pritiskom, dok su ostali sudionici ukazali na prisutnost određenog pritiska. Zbog ograničene slobode kretanja, ljudi se okreću obitelji, druženju s članovima obitelji, boravku u prirodi te se više posvećuju sebi i sportu, obavljaju kućanske poslove koje inače ne

stignu radi svakodnevnih obaveza, a najviše njih koristi društvene mreže koje su danas jedini siguran kontakt i veza s ljudima, a da ne strahujemo od zaraze virusom COVID-19. U anketi je vidljivo da se 257 sudionika od ukupno 285 izjasnilo da su najčešće na dnevnoj bazi koristili društvene mreže za vrijeme pandemije.

S obzirom na postavljena istraživačka pitanja tijekom ankete jasno je vidljivo te se može zaključiti da je pandemija COVID-19 djelomično uvjetovala pojačanu usamljenost stanovništva i dovela do nesigurnosti u međuljudskim odnosima. Sloboda kretanja doprinosi otežavanju cjelokupne novonastale situacije. Jedina poveznica u održavanju društvenih odnosa je korištenje društvenih mreža.

Istraživanje koje je bilo provedeno 2020. godine, autora Altschul, Iveson i Deary opisuje koliko je usamljenost veliki problem i popraćena s mnogim mentalnim i tjelesnim zdravstvenim problemima. U ovoj su se studiji analizirane četiri skupine starijih osoba, podijeljene u dvije dobne skupine 45-69 i 70-79 kako bi se ispitalo koje su uobičajene psihološke i sociodemografske veze povezane s usamljenošću u različitim dobnim skupinama [35]. Rezultati su pokazali da su starije osobe koje žive same najviše usamljene te različiti individualni i socijalni čimbenici mogu biti temelj razlike u samoći i različitim dobnim skupinama [35]. Tome u prilog ide studija iz 2020.godine autora Aleman i Sommer koji su htjeli dokazati opasnost socijalnog distanciranja. Zbog sprečavanja širenja bolesti COVIDA-19 uvode se mnoge mjere od kojih su dio i socijalno distanciranje. Autori Aleman i Sommer upozoravanju da upravo to povećava usamljenost i povećava smrtnost stoga bi takva mjera trebala trajati što kraće. Mnogi se ljudi u suvremenom društvu osjećaju usamljeno, a brojevi se kreću od 20% do 45% stanovništva u zapadnim zemljama [36]. Rezultati su pokazali da ukoliko se smanji socijalna distanca od 1-2 metara, smanjit će se i rizik od usamljenosti [36].



## 9. Zaključak

Usamljenost predstavlja tihu epidemiju današnjeg modernog čovjeka. Na usamljenost utječu brojni čimbenici ljudske svakodnevnice. Dodatnoj usamljenosti mogu pridonijeti nenadane i nove bolesti 21. stoljeća. Prije nekoliko mjeseci postali smo i sami svjedoci kako novonastala bolest može utjecati na čovjeka. COVID-19 pandemija potaknula je modernog čovjeka na promišljanje vrijednosti koje su mu bitne za njegov život. Ono što je prije bilo normalno, svakodnevno za čovjeka je u toj novonastaloj situaciji predstavljalo nešto nedostižno. Čovjek je više počeo cijeniti svoju slobodu i svakodnevni ritam života.

Tijekom istraživanja, sudionici su naveli da je ova pandemija unijela nesigurnost te teško privikavanje na mjere koje nalaže Stožer civilne zaštite. Ljudi se teško nose s nemogućnošću slobodnog kretanja te samostalnog i slobodnog organiziranja svoje svakodnevnice. Stanovništvo se susreće sa situacijom na koju nitko nije bio spreman te se osjeća usamljenije. Sve više se pribjegava korištenju društvenih mreža koje predstavljaju važna komunikacijska sredstva i povezanost tijekom nemogućnosti fizičkog kontakta. Društvo se našlo u situaciji u kojoj se uz prisustvo izoliranosti trebalo nositi s novonastalom situacijom, koja za čovjeka predstavlja dodatan stres te pojačava postojeću usamljenost.

Kako bi medicinska sestra mogla biti uspješna u svom pozivu mora biti društveno osviještena i posjedovati znanja ne samo o vidljivim epidemijama i pandemijama, različitim bolestima nego i o prikrivenim i tihim oblicima bolesti koje se sve više uvlače u današnje društvo. Kako bi mogli pomoći osobama koje pate od usamljenosti potrebno je posjedovati široko znanje i pratiti situacije koje mogu pogoršati takvo stanje. Zajedničkim snagama, znanjima i nesebičnoj podršci uvelike se može pridonijeti kvaliteti života osoba koje su pogođene takvim stanjem. Vraćanjem osmjeha na lice čovjeka i pridonnošenje poboljšanja kvalitete života naša je zadaća i potvrda vlastitog truda.

U Varaždinu, \_\_\_\_\_ 2020.

Potpis: \_\_\_\_\_



IZJAVA O AUTORSTVU

I  
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, Marie Claire Horvat pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica završnog rada pod naslovom Usamljenost – tiha epidemija modernog čovjeka te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Studentica:

Marie Claire Horvat

Marie Claire Horvat

(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, Marie Claire Horvat neopozivo izjavljujem da sam suglasna s javnom objavom završnog rada pod naslovom Usamljenost – tiha epidemija modernog čovjeka čija sam autorica.

Studentica:

Marie Claire Horvat

Marie Claire Horvat

(vlastoručni potpis)

## 10. Literatura

- [1] M. Spitzer: Einsamkeit die unerkannte Krankheit, Droemer Knaur GmbH & Co, München, 2018.
- [2] J. Ombla: Socioemocionalni kontekst privrženosti kućnim ljubimcima, br. 2, prosinac 2016, str. 217-232
- [3] A. Tamarut: Crkveno lice obitelji, br. 4, veljača 2014, str. 745-768
- [4] E. Zuskin , V. Jukić , J. Lipozencić: Ovisnost o alkoholu - posljedice za zdravlje i radnu sposobnost, br. 4, prosinac 2006, str. 413-426
- [5] E. Brezovec: Uporaba alkohola u hrvatskoj socijalnoj stvarnosti Alkohol kao dio interakcijskog ritualnog lanca, br. 2, ožujak 2017, str. 139-146
- [6] A. Montoya-Filardi, M. Mazón: The addicted brain: imaging neurological complications of recreational drug abuse, br. 1, veljača 2017, str. 17-30
- [7] G. Vuletić, M. Stapić: Kvaliteta života i doživljaj usamljenosti kod osoba starije životne dobi, Naklada Slap, 2013.
- [8] F. Ružić, D. Bouillet: Neki fenomenološki aspekti usamljenosti adolescenata, br. 1, rujan 2008, str. 15-24
- [9] R. S. Weiss: The Experience of Emotional and Social Isolation, MIT Press, 1975
- [10] A. G. Jorgenson , R. C. Hsiao , C. F. Yen: Internet Addiction and Other Behavioral Addictions, br. 3, srpanj 2016, str. 509-520.
- [11] <https://mup.ks.gov.ba/kampanja/zastitimo-se-od-cyber-kriminala> (dostupno 1.9.2020.)
- [12] <https://www.zzjzdnz.hr/hr/zdravlje/mentalno-zdravlje/1131> (dostupno 12.7.2020.)
- [13] J. Jurman , V. Boričević Maršanić, Lj. Paradžik, Lj. Karapetrić Bolfan, S. Javornik: Ovisnost o internetu i video igrama, br.1, ožujak 2017, str. 36-42
- [14] <http://www.poslovni.hr/hrvatska/popis-stanovnistva-broj-starijih-od-65-premasio-broj-mlaih-od-14-godina-235890> (dostupno 12.7.2020.)
- [15] J. Kregar: Promjene u strukturi obiteljskih zajednica, br. 3, ožujak 1994, str. 211-224
- [16] Z. Kafol: Čovjek, Mozaik knjiga, Zagreb, 2004.
- [17] <https://www.oaza-dom.hr/vaznost-druzenja-i-interakcije-kod-starijih-osoba/>
- [18] G. Ševo: Zdravstvene i socijalne potrebe starih, br. 4, 2007, str. 6
- [19] D. Pavelić: O samoći, samovanju i usamljenosti, Svijetla točka, 2007.
- [20] I. Stilinović: Strah od samoće i udovištvo, Preddiplomski rad, Pravni fakultet, Zagreb, 2017.
- [21] C. Brähler: Neue Wege aus der Einsamkeit, Irisiana, 2020.

- [22] N. Jurinić: Stavovi i kompetencije stečene volontiranjem, Diplomski rad, Fakultet organizacije i informatike, Zagreb, 2018.
- [23] M. Dadić , A. Bačić , I. Župa , A. Vukoja: Definiranje pojmova invaliditet i osoba s invaliditetom: hrana u zdravlju i bolesti, br. 10, prosinac 2018, str. 64-66
- [24] L. Ledić: Depresija u djece i adolescenata, br. 2, studeni 2019, str. 75-85
- [25] Gir – Glasilo invalida rada, Udruga invalida rada Zagreba, 2012.
- [26] P. Siladi: Depresija kao (psih)socijalni rizik, Poslijediplomski specijalistički rad, Pravni fakultet, Zagreb, 2017.
- [27] M. Baade: Depression: Ursachen, Zusammenhänge und Veränderungsmöglichkeiten, Verlag GmbH, Hamburg, 2008.
- [28] I. Turić: Depresija kao javnozdravstveni problem, Preddiplomski rad, Sveučilište u Splitu, Split, 2015
- [29] S. Štrkalj-Ivezić, S. Martić-Biočina: Reakcije obitelji na psihičku bolest člana Obitelji, Psihijatrijska bolnica Vrapče, Zagreb, 2010.
- [30] <http://www.stampar.hr/hr/depresija-kako-si-mozete-pomoci> (dostupno 1.9.2020.)
- [31] <https://www.worldometers.info/coronavirus/> (dostupno 19.7.2020.)
- [32] V. Lukić: Priručnik o prevenciji i liječenju COVID -19, br. 1-2, lipanj 2020, str. 107-109
- [33] I. Vasilj, I. Ljevak: Epidemiološke karakteristike COVID-a 19, br. 1, svibanj 2020, str. 9-18
- [34] L. Yang, D. Tian, W. Liu: Strategije za razvoj cjepiva COVID-19, br.4, travanj 2020, str. 593-604
- [35] D. Altschul , M. Iveson, I. J. Deary: Generational differences in loneliness and its psychological and sociodemographic predictors: an exploratory and confirmatory machine learning study, ožujak 2020, str. 1-10
- [36] A. Aleman, I. Sommer: The silent danger of social distancing, srpanj 2020, str. 1-2

## 11. Popis tablica i grafikona

1. Tablica 7.1. Prikaz sudionika po spolu, Izvor: autor M.C.H.....	15
2. Tablica 7.2. Prikaz sudionika po godinama, Izvor: autor M.C.H.....	15
3. Tablica 7.3. Prikaz bračnog stanja sudionika, Izvor: autor M.C.H.....	16
4. Grafikon 7.4. Prikaz skladnih odnosa sudionika s njihovim članovima obitelji, Izvor: autor M.C.H.....	16
5. Tablica 7.5. Prikaz broja sudionika koji se mogu obratiti svojim članovima obitelji kada im je teško, Izvor: autor M.C.H.....	17
6. Tablica 7.6. Odnos otvorenih osoba za međusobne kontakte između sudionika, Izvor: autor M.C.H.....	17
7. Grafikon 7.7. Zadovoljstvo sudionika svojim životom u proteklih 1-2 mjeseca, Izvor: autor M.C.H.....	18
8. Tablica 7.8. Prva izjava – osjećao/la sam se smireno i opušteno, Izvor: autor M.C.H.....	18
9. Tablica 7.9. Druga izjava – osjećao/la sam se usamljeno, Izvor: autor M.C.H.....	19
10. Tablica 7.10. Treća izjava – osjećao/la sam se anksiozno i depresivno, Izvor: autor M.C.H.....	20
11. Tablica 7.11. Četvrta izjava – osjećao/la sam se aktivno i ispunjeno, Izvor: autor M.C.H.....	21
12. Tablica 7.12. Peta izjava – osjećao/la sam se izolirano od drugih, Izvor: autor M.C.H.....	21
13. Grafikon 7.13. Ispunjenost svakodnevnog života sudionika, Izvor: autor M.C.H.....	21
14. Grafikon 7.14. Je li teško sudionicima pridržavati se mjera Stožera civilne zaštite, Izvor: autor M.C.H.....	22
15. Grafikon 7.15. Smatrate li da će se narušiti međuljudski odnosi radi pandemije COVIDA-19? Izvor: autor M.C.H.....	23
16. Tablica 7.16. Što sudionicima najviše nedostaje tijekom ovog razdoblja, Izvor: autor M.C.H.....	24
17. Tablica 7.17. Prikaz intenziteta kojeg osjećaju sudionici u zadnje vrijeme, Izvor: autor M.C.H.....	24
18. Tablica 7.18. Smatraju li sudionici da imaju narušene društvene odnose uslijed COVID-19 pandemije, Izvor: autor M.C.H.....	25
19. Tablica 7.19. Aktivnosti sudionika za vrijeme pandemije, Izvor: autor M.C.H.....	25
20. Tablica 7.20. Osjećaji sudionika i zabrana kretanja, Izvor: autor M.C.H.....	26
21. Tablica 7.21. Ponašanje sudionika za vrijeme pandemije, Izvor: autor M.C.H.....	27

22. Tablica 7.22. - Mišljenje sudionika o ovisnostima i savladavanju usamljenosti za vrijeme COVIDA-19, Izvor: autor M.C.H.....	27
---	----

## 12. PRILOG

### ANKETNI LIST - UTJECAJ COVID – 19 PANDEMIJE NA POJAVU USAMLJENOSTI U POPULACIJI

Ovaj upitnik izrađen je za potrebe istraživanja u svrhu izrade završnog rada na preddiplomskom studiju Sestrinstva Sveučilišta Sjever Varaždin pod naslovom „Usamljenost - epidemija modernog čovjeka“ pod mentorstvom doc.dr.sc. Marijane Neuberg.

Upitnik je anoniman, a rezultati će se koristiti za izradu završnog rada i objavu u stručnim i znanstvenim časopisima, a Vaš doprinos je iznimno značajan za istinitost i stvarni prikaz ove pojave .

Unaprijed zahvaljujem na vremenu i strpljenju kod rješavanja upitnika.

Marie Claire Horvat, Sveučilište Sjever, preddiplomski studij sestrinstva Sveučilište Sjever, 104. brigade 3, 42 000 Varaždin

#### 1. Spol:

- Ž

- M

#### 2. Koliko imate godina?

- 20-29

- 30-39

- 40-49

- 50-59

#### 3. Bračno stanje?

- U braku

- Razveden/a

- Udovac/ica

- Neudana/neoženjen

#### 4. Jeste li u skladnim odnosima s članovima svoje obitelji?

- Da

- Ne

- Više nisam, nego jesam

-Nemam obitelj

5. Imate li članove obitelji kojima se možete obratiti kada vam je teško?

- Da, imam

- Ne, nemam

6. Smatrate li da ste otvorena osoba za međusobne kontakte?

- Da, otvorena sam za kontakte

- Djelomično

- Ne, ne volim kontakte s drugim ljudima

7. Na skali od 1-4 koliko ste zadovoljni svojim životom proteklih 1-2 mjeseca?

- 1 (uopće nisam zadovoljan/a)

- 2 (uglavnom nisam baš zadovoljan/a)

- 3 (uglavnom sam zadovoljan/a)

- 4 (jako sam zadovoljan/a)

8. Navedite za svaku od pet izjava koja je najbliža vašim osjećajima u posljednjim mjesecima.

8.1. Osjećao/la sam se smireno i opušteno.

- Cijelo vrijeme

- Većinu vremena

- Manje od polovice vremena

- Djelomično

- Ni u jednom trenutku

8.2. Osjećao/la sam se usamljeno.

- Cijelo vrijeme

- Većinu vremena

- Manje od polovice vremena

- Djelomično



- Ni u jednom trenutku

8.3. Osjećao/la sam se anksiozno i depresivno.

- Cijelo vrijeme
- Većinu vremena
- Manje od polovice vremena
- Djelomično
- Ni u jednom trenutku

8.4. Osjećao/la sam se aktivno i ispunjeno.

- Cijelo vrijeme
- Većinu vremena
- Manje od polovice vremena
- Djelomično
- Ni u jednom trenutku

8.5. Osjećao/la sam se izolirano od drugih.

- Cijelo vrijeme
- Većinu vremena
- Manje od polovice vremena
- Djelomično
- Ni u jednom trenutku

9. Moj svakodnevni život u proteklim mjesecima bio je ispunjen stvarima koje me zanimaju.

- U potpunosti se slažem
- Donekle se slažem
- Niti se slažem, niti se ne slažem
- Uopće se ne slažem

10. Je li Vam teško pridržavati se mjera Stožera civilne zaštite?

- Da
- Ne
- Ne pridržavam se mjera koja se nameću

11. Ukoliko ste odgovorili s DA na prethodno pitanje, molim Vas navedite koje se mjere najteže pridržavate: \_\_\_\_\_

12. Smatrate li da će se narušiti međuljudski odnosi radi pandemije COVIDA - 19?

- Da, u potpunosti se slažem
- Nisam siguran/na
- Ne slažem se

13. Što Vam najviše nedostaje tijekom ovog razdoblja?

- Druženje s obitelji
- Odlazak na posao
- Odlazak u školu ili na studij
- Kave s prijateljima
- Zabave
- Sloboda kretanja
- Ostalo: \_\_\_\_\_

14. Na skali od 1-5 koliko se osjećate pod pritiskom u zadnje vrijeme?

- 5 (izrazito jaki pritisak)
- 4 (vrlo jaki pritisak)
- 3 (niti jesam niti nisam pod pritiskom)
- 2 (rijetko osjećam pritisak)
- 1 (uopće nisam pod pritiskom)

15. Smatrate li da su se Vaši društveni odnosi narušili radi novonastale situacije s COVIDOM - 19?

- Da, u potpunosti se slažem da su se društveni odnosi narušili
- Nisam siguran/na da su se društveni odnosi narušili
- Ne smatram da imam narušene društvene odnose
- Ne znam jesu li narušeni moji društveni odnosi

16. Kojim aktivnostima ste se najčešće bavili za vrijeme pandemije?

	Dnevno	Nekoliko puta na tjedan	Nikada
Druženje s članovima obitelji			
Druženje s prijateljima			
Druženje s partnerom/icom			
Boravak u prirodi			
Sportske aktivnosti			
Kućanski poslovi			
Korištenje društvenih mreža			

17. Kako ste se osjećali na skali od 1-5 zbog zabrane kretanja tijekom protekle novonastale situacije?

	1 (nikada)	2 (rijetko)	3 (višeput)	4 (vrlo često)	5 (stalno)
Sretno					
Zabrinuto					
Prestrašeno					
Zamišljeno					
Šokirano					
Tužno					
Ljuto					

18. Što Vam je bitno za Vaš društveni život?

Odgovor: \_\_\_\_\_

19. Molim Vas odaberite tvrdnju za koju smatrate da odgovara Vašem ponašanju za vrijeme pandemije. Moguće je odabrati više odgovora.

- Tijekom pandemije češće sam posezao/la za alkoholnim pićima.

- Za vrijeme pandemije konzumirao/la sam narkotike.
- Posvetio/la sam se sportu, vježbanju i zdravijoj prehrani.
- Čitao/la sam knjige, istraživao/la o temi koja me zanima i učio/la.
- Ovo razdoblje iskoristio/la sam za odmaranje.

20. Mislite li da su Vam ovisnosti pomogle u savladavanju usamljenosti tijekom COVIDA-19?

- Da
- Možda
- Ne

Tvrdnje u pitanju 8 i 9 preuzete su sa: Eurofound – 2020

<https://s2survey.net/eurofound/index.php?i=V1F8WCTQ5JMC&rnd=WENX>

Hvala Vam na odvojenom vremenu