

# Socijalna i emocionalna usamljenost u adolescenciji

---

**Badanjak, Bernarda**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:391444>

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

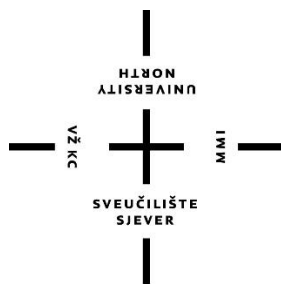
*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-04**



*Repository / Repozitorij:*

[University North Digital Repository](#)





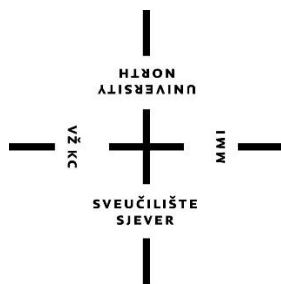
**Sveučilište  
Sjever**

**Završni rad br. 1374/SS/2020**

## **Socijalna i emocionalna usamljenost u adolescenciji**

**Bernarda Badanjak, 0696/336**

Varaždin, svibanj 2021. godine



# Sveučilište Sjever

**Sestrinstvo**

**Završni rad br. 1374/SS/2020**

## **Socijalna i emocionalna usamljenost u adolescenciji**

**Student**

Bernarda Badanjak, 0696/336

**Mentor**

Irena Canjuga, dr.sc.

Varaždin, svibanj 2021. godine

# Prijava završnog rada

## Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za sestrinstvo		
STUDIJ	preddiplomski stručni studij Sestrinstva		
PRISTUPNIK	Bernarda Badanjak	MATIČNI BROJ	0696/336
DATUM	25.9.2020.	KOLEGIJ	
NASLOV RADA	Socijalna i emocionalna usamljenost u adolescenciji		
NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	Social and emotional loneliness in adolescence		
MENTOR	dr.sc. Irena Canjuga	ZVANJE	viši predavač
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. prof.dr.sc. Andreja Brajša - Žganec, predsjednik		
	2. dr.sc. Irena Canjuga, mentor		
	3. Melita Sajko, mag.soc.geront., član		
	4. dr.sc. Jurica Veronek, zamjenski član		
	5. _____		

## Zadatak završnog rada

BROJ	1374/SS/2020
OPIS	<p>Pregledni rad na temu Socijalna i emocionalna usamljenost u adolescenciji. Na samom početku rada definirati će se konstrukti usamljenosti, te postaviti jasne granice između usamljenosti i samoće, prikazati na koje načine se usamljenost promatra iz sfere egzistencijalne filozofije i sociološka shvaćanja usamljenosti, vrijeme trajanja usamljenosti i vrste i definicije tih navedenih vrsta usamljenosti. Kroz rad će se vršiti poveznice sa osobinama ličnosti i samom usamljenošću, kako osoba shvaća i gleda na sebe, utjecaj okoline na samopoimanje, razvoj samopoimanja u adolescenciji, te koji su sve korelati samopoimanja u adolescenata. Nadalje, u radu će se prikazati utjecaj stresa i njegovih okidača kao jedan od uzroka usamljenosti, vrste reakcija na stres, odnosno suočavanje sa stresom, korelacija stresa i samopoštovanja, te koje vrste stresa najviše utječu na ponašanja adolescenata. Na poslijetku, valja spomenuti i neke vrste skala koje su se koristile u istraživanjima provedenim na području Republike Hrvatske, te rezultate tih istraživanja i na poslijetku načine suočavanja sa usamljenošću u smislu terapija i konkretnih koraka koje pacijenti mogu poduzeti.</p>

ZADATAK URUČEN 23.03.2021.



*Irena Canjuga*

## Sažetak

Glavne definicije usamljenosti navode da je ona neugodno, emocionalno uznemirujuće iskustvo koje proizlazi iz nezadovoljstva kvalitetom ili kvantitetom ostvarenih odnosa. Vrijeme adolescencije, kao vrijeme kada se postiže emocionalna i ponašajna neovisnost o roditeljima i vrijeme kada se uspostavljaju nove snažne veze sa vršnjacima, navodi se kao razdoblje promjena i razvojnih zadataka koje je najpogodnije za pojavu osjećaja usamljenosti. Postoje mnoge podjele usamljenosti, no najpoznatijom smatra se Weissova. On usamljenost dijeli na socijalnu (do koje dolazi prilikom isključivanja iz socijalne mreže) i emocionalnu (kojoj je uzrok nedostatak bliskosti u odnosima). Usamljenost se može manifestirati na mnoge načine od kojih se u skorije vrijeme najčešće spominju afektivne koje dovode do stanja anksioznosti, nemira i napetosti. U mnogim je situacijama teško prepoznati razliku između ponašanja koja su direktno dovela do stanja usamljenosti ili ponašanja koja su posljedice usamljenosti u adolescenata. Jedan od potencijalnih problema u adolescenciji je stres koji je vezan uz socijalizaciju sa vršnjacima. Vršnjaci ostvaruju socijalne odnose, kojima tvore socijalnu mrežu. Socijalna mreža važna je iz razloga što prikazuje kvalitetu i kvantitetu odnosa usamljenih i potencijalno usamljenih osoba sa njima bliskim ljudima. U ovom se pogledu vrlo važnim navodi reciprocitet bliskosti. Zaključno s time, usamljenost može uključivati i neke psihičke, ponašajne i kognitivne probleme koje rješavamo pomoću raznih oblika terapije.

Ključne riječi : Socijalna usamljenost, emocionalna usamljenost, adolescencija, samoća, samopoučavanje, stres, socijalna podrška, socijalna mreža, mentalno zdravlje, terapije usamljenosti

## **Abstract**

The few main definitions of loneliness state that loneliness is an unpleasant, emotionally disturbing experience which stems from dissatisfaction with the quality or quantity of established relations. The period of adolescence, a period in which an emotional and behavioral independence from one's parents is established, as well as the time when some stronger bonds with peers are formed, is stated as the period of change and developmental tasks which is assumed to be the most suitable time for the occurrence of loneliness. There are many classifications of loneliness, but the most famous one is considered to be Weiss's. His classification of loneliness divides it into social (which occurs when a person is excluded from a social network) and emotional (caused by the lack of intimacy in interpersonal relationships). Loneliness can manifest in many ways, and in the most recent of times the most famous ones to be considered are affective manifestations which can lead to a state of anxiety, unrest and tension. In many situations it is very difficult to recognize the difference between the behaviours which directly led to the state of loneliness and behaviours which are the result of loneliness in adolescence. One of the potential problems in adolescence is stress which is connected to socializing with peers. Peers establish social relations, which then form a social network. Social network is important because it shows the quality and quantity of the relations of lonely and potentially lonely persons with others whom they are close to. This view puts into perspective the importance of reciprocity of closeness. In conclusion, loneliness can include some psychic, behavioural and cognitive problems which can be resolved with different types of therapy.

Key words: Social loneliness, emotional loneliness, adolescence, loneliness, self-perception, stress, social support, social network, mental health, loneliness therapy

# Sadržaj

2. Uvod.....	1
3. Oblici odvojenosti od drugih.....	2
3.1. Usamljenost i samoća.....	3
3.2. Struktura i tipovi usamljenosti.....	4
3.2.1. Neželjena samoća.....	6
3.2.2. Trajanje samoće.....	6
4. Teorijska shvaćanja i pristupi usamljenosti.....	7
4.1. Egzistencijalistički pristup.....	7
4.2. Sociološka shvaćanja.....	8
4.3. Interakcionistički pristup.....	8
4.4. Kongvinistički pristup.....	9
5. Poimanje i samopoimanje čovjeka.....	11
5.1. Samopoimanje i samopoštovanje.....	11
5.2. Razvoj samopoimanja u adolescenciji.....	12
5.3. Tjelesni izgled i samopoimanje.....	13
5.4. Samopoimanje i ponašanje/prilagodba.....	14
5.5. Socijalne vještine.....	16
5.6. Značajni drugi i samopoimanje mladih.....	18
5.6. Samootkrivanje i usamljenost.....	20
6. Stres.....	21
6.1. Definicija stresa.....	21
6.2. Suvremene teorije stresa.....	22
6.2.1. Podražajni modeli stresa.....	22
6.2.2. Reakcijski modeli stresa.....	23
6.2.3. Kognitivni modeli stresa.....	23
6.3. Samopoimanje u procesu stresa.....	25
6.4. Stres i usamljenost u mladim adolescenata.....	25
6.5. Socijalna mreža.....	26
6.6. Socijalna podrška.....	29
6.6.1. Socijalna podrška i stres.....	29
6.7. Spolni razvoj i usamljenost.....	30
6.8. Stres u vršnjačkom kontekstu.....	32
7. Mentalno zdravlje i usamljenost.....	34

7.1. Osobine ličnosti i usamljenost.....	38
7.2. Videoigre i usamljenost.....	39
8. Skale za mjerenje usamljenosti .....	40
8.1. Skale socijalne i emocionalne usamljenosti .....	40
8.2. Metode istraživanja usamljenosti, UCLA skala .....	42
8.3. Korelati usamljenosti.....	42
8.4. Istraživanje na hrvatskim adolescentima.....	44
8.5. Varijabla – dob .....	44
9. Zdravstvene posljedice usamljenosti u adolescenciji.....	45
10. Suočavanje s usamljenošću .....	46
11. Tretmani usamljenosti.....	49
11.1. Psihoanalitička terapija usamljenosti .....	49
11.2. Bihevioralni tretmani usamljenosti.....	50
11.3. Kognitivne terapije usamljenosti.....	50
11.4. Kognitivno – bihevioralne terapije usamljenosti.....	51
Zaključak.....	52
Literatura .....	55



## 2. Uvod

Mnogi su društveni znanstvenici, filozofi, sociolozi i psiholozi tragali za osnovnim uzročnicima usamljenosti, za njenim internalnim uvjetima i eksternim faktorima.

Internalni uvjeti nastanka usamljenosti mogu se definirati kao kognitivni procesi koji omogućuju izgradnju samosvijesti. U definiciji da je čovjek sam jedini svjestan svoje usamljenosti. Također u internalne uvjete usamljenosti ulazi i spoznaja o čovjekovoj smrtnosti i to je univerzalni uvjet za pojavu egzistencijalne usamljenosti. Egzistencijalni filozofi smatraju da u izvoru te vrste usamljenosti stoji misao da svatko od nas umire sam te da nitko ne može zauzeti naše mjesto u eventualnom prestajanju postojanja.

Eksternalni uzroci usamljenosti nalaze se u našoj društvenoj i prirodnoj okolini, te oni mogu biti osobni i opći. Za primjer se može uzeti neki društveni kontekst u kojemu se pojedinac može osjećati usamljeno zbog nekog osobnog razloga koji je poznat samo njemu ili je društvo uređeno na način da ne pridonosi stvaranju dubljih socijalnih odnosa te samim time uzrokuje usamljenost kod mnogobrojnih članova društva. Kompetitivnost u nekim društvenim uređenjima dovodi do osjećaja gubitka vlastite pozicije u društvu i samim time povećava osjećaj alijenacije od drugih.

Organizacija društva, razina razvoja moderne tehnologije, život u velikim gradskim središtima, napuštanje doma i sama priroda odnosa među ljudima mogu uzrokovati pojavu osjećaja usamljenosti kod velikog broja ljudi.

### 3. Oblici odvojenosti od drugih

Na samom početku rada o vrstama i oblicima, uzrocima usamljenosti i načinima suočavanja s njom valja odrediti pojmove koji opisuju određena stanja i diferencirati ih. Pojmovi poput osamljenosti, izolacije, usamljenosti i samoće sličnoga su značenja, ali nisu sinonimi. Definicijom tih pojmova stanja odvojenosti smanjuje se mogućnost daljnje konfuzije. [1]

Fizička osamljenost predstavlja stanje prostorne i vremenske odvojenosti od drugih ljudi. „Fizička osamljenost uglavnom je emocionalno neutralno stanje, nije ni bolno ni ugodno. Svaki je čovjek u tome smislu osamljen jer je geografski udaljen od mnogih ljudi koje nikada neće sresti, kao što je i vremenski udaljen od prošlih i budućih generacija.“ [1]

Usamljenost je drugi tip stanja odvojenosti i ona je uvjetovana osjećajem da je individua odbačena od strane ljudi s kojima bi željela ostvariti socijalni odnos i time zadobiti osjećaj pripadnosti - razvoj privrženog, odnosno bliskog odnosa koji zadovoljava subjektivne potrebe osobe. Osjećaj usamljenosti može se javiti i prilikom ostvarenja odnosa, no osoba ga nekada može smatrati neadekvatnim. Sam osjećaj usamljenosti ljudi opisuju kao bolan i nelagodan. [1]

Izolacija je tip odvojenosti od drugih „koju osoba ne može promijeniti jer je uzrokovana političkim, profesionalnim, vjerskim, pravnim i drugim barijerama.“ Izolacijski tip odvojenosti uključuje realne, fizičke prepreke osobi koja želi aktivno sudjelovati u društvenim aktivnostima. Osjećaj koji se povezuje sa izolacijom osobe navode kao izuzetno neugodan. [1]

Samoća je četvrta vrsta odvojenosti. Samoća u svojim definicijama nema negativne konotacije. „Samoća je stanje u kojem živimo i djelujemo sami bez osjećaja izolacije ili usamljenosti. To je prihvaćeno, željeno ili preferirano stanje, koje je pojedincu potrebno za filozofsku refleksiju, za vijećanje sa samim sobom, za suočavanje sa stresom zbog „prenapučenosti“ svog životnog prostora i ograničavanja privatnosti.“ „U adolescenciji, samoća se najčešće odabire zbog provjeravanja uspješnosti procesa individualizacije i personalne autonomije.“ [1]

Usamljenost je dakle snažan i neugodan osjećaj koji je rezultat neostvarenih željenih ili očekivanih socijalnih odnosa, vrlo je subjektivno iskustvo koje pojedinci opisuju kao negativno i bolno. [1]

### 3.1. Usamljenost i samoća

U zapadnim zemljama već nekoliko desetljeća putem utjecaja protestantske kulture potiče se razvoj individualizma, te kasnije pod utjecajem humanističke psihologije počinje se sve više govoriti o psihološkom individualizmu. „Takav individualizam nije nužno povezan sa neprijateljskim i kompetitivnim odnosom prema drugima. Naprotiv, on je dispozicija za srodnost s drugima kao ljudskim bićima jer predstavlja spoznaju sebe kao ljudskog bića.“ Kada se govori o psihološkom individualizmu ne misli se samo na razvoj zdravih odnosa sa samim sobom i drugim ljudima, nego je on kao takav potreban u svrhu bolje socijalizacije. [1]

Izvedena definicija psihološkog individualizma je najjednostavnije rečeno mogućnost, odnosno kapacitet osobe da bude sama. Što bi značilo da osoba koja može biti sama, ima priliku za osobni rast i razvoj u svrhu poboljšanja, no i stvaranja slike svijeta oko sebe. No, s druge strane, postoje i negativni učinci individualizacije, posebice kod adolescenata i nekih odraslih. Takve težnje za individualizacijom mogu imati visoku emocionalnu cijenu, što dokazuje povezanost individualizma i usamljenosti. [1]

Kada govorimo o odvojenosti od drugih ljudi, osobe mogu reagirati na različite načine. Jedan način reagiranja na odvojenost je pozitivna i poželjna, ponekad i ugodna i takvo se željeno stanje zove samoća. No, ukoliko se odvojenost percipira kao negativna i neželjena te bolna, onda govorimo o usamljenosti. [1]

Samoća se u nekim kulturama i načinima života smatra poželjnom, ugodnom i uzbuđujućom, jer ostavlja prostora za slobodu izbora aktivnosti, izražavanja emocija i slično. [1]

Kod ljudi kojima samoća nije prirodni odabir ona u nekim situacijama može služiti kao sredstvo planiranja budućnosti, posebice rješavanje problema pa i onih socijalne prirode. [1]

Stav ljudi prema samoći okupiranu centralnu ulogu u hibridnim modelima usamljenosti. Specifično se misli na stavove prema samoći i kako onu mogu utjecati na ranjivost pojedinca i njegov subjektivni doživljaj samog osjećaja usamljenosti kada je sam, odnosno sama. Razlikujemo dva stave prema samoći. Pozitivan stav koji se može nazvati afinitet prema samoći i negativan gdje je u centru averzija prema samoći i nemogućnost bivanja u samoći. [2]

### 3.2. Struktura i tipovi usamljenosti

Možemo početi sa formalnijom definicijom koncepta usamljenosti, kao negativnim iskustvom koje se javlja kada mreža je socijalnih odnosa neke osobe u deficitu u nekoj važnoj sferi, kvalitativno ili kvantitativno. [3]

U ovoj se definiciji javljaju tri generalne točke na koje treba obratiti pažnju, koje se također slažu sa drugim predloženim definicijama. Prvo, da je usamljenost rezultat deficita u socijalnim odnosima osobe, drugo da je usamljenost subjektivni fenomen što nije nužno sinonimno sa objektivnom izolacijom, gdje ljudi mogu biti sami bez da se osjećaju usamljeno i treće, da je usamljenost neugodna i nelagodna. [3]

Većina tradicionalnih pogleda na usamljenost ističe našu ljudsku potrebu za intimnošću, tako da se na usamljenost gleda kao na neizbježnu direktnu posljedicu nezadovoljavanja tih potreba i bilo koji kognitivni procesi koji se u to miješaju su skoro u potpunosti ignorirani. [3]

Najpoznatija podjela usamljenosti je Weissova, gdje on razlikuje socijalnu i emocionalnu usamljenost. „Emocionalna usamljenost pojavljuje se zbog nedostatka bliskosti u vezi i može se razriješiti reintegracijom postojeće veze ili integracijom u novi emocionalno privržen odnos. „ [1]

„Socijalna usamljenost nastaje zbog neuključenosti u socijalnu mrežu. Pojavljuje se pri preseljenju u drugo mjesto, čak i kad osoba ima bliskog partnera, ali joj nedostaju prijatelji i znanci s kojima može podijeliti interese i aktivnosti koje partner ne prakticira.“ [1]

Usamljenost se može definirati kao neugodno i uznemirujuće iskustvo, koje je subjektivno i samim time individualno te se može razmatrati i na način da se gleda njeno trajanje. Kada bi se u obzir uzelo trajanje usamljenosti, možemo pronaći situacijsku usamljenost koja slijedi nakon nekog stresnog događaja koju najčešće prate somatski simptomi poput glavobolja, poremećaja spavanja te gubitka apetita i praćena je iznimno negativnim emocijama. Druga vrsta vremenski uvjetovane usamljenosti bila bi kronična, koja se pojavljuje ukoliko osoba u razdoblju većem od godinu dana ne uspijeva uspostaviti zdrav i zadovoljavajuć socijalni odnos i kada izgubi nadu i vjeruje da ni u budućnosti neće uspijeti popraviti svoju socijalnu situaciju, kod koje najčešće dolazi do osjećaja bespomoćnosti, beznađa, straha od budućnosti te anksioznosti. Treća vrsta bila bi prolazna usamljenost, koja najčešće traje nekoliko sati ili dana i najčešće je prisutan oblik usamljenosti, te nije praćena niti jednom vrstom somatskih simptoma ili emocionalnih poteškoća, no i dalje ju prati osjećaj nelagode. [1]

U tekstu koji slijedi prikazane manifestacije usamljenosti podjeljene su u četiri kategorije : Afektivna, motivacijska, bihevioralna i socijalni problemi povezani sa usamljenošću.[3]

1) Afektivne manifestacije kod studenata koji su ih samostalno opisali navode se anksioznost, nemir i napetost. [3]

2) Motivacijske i kognitivne manifestacije

Nekoliko faktora može biti korisno u rješavanju očito paradoksalnih motivacijskih sastavnica usamljenosti. Prvo, usamljenost može izazvati motivaciju za interpersonalnim kontaktom, ali smanjiti motivaciju za ostalim zadacima. Drugo, usamljenost može imati pobuđujuć efekt, ali samim time može se kositi sa efektivnim korištenjem energije za izvršenjem zadataka. Treće, usamljenost može imati različita motivacijska svojstva tokom nekog vremena. Postoji mogućnost da se prilikom percipiranja kontrole usamljenosti dođe do motivacije ljudi da pronađu način ublažavanja vlastitog iskustva usamljenosti. Posljednje, usamljenost može utjecati na fluktuaciju u motivacijskom stanju osobe više nego što je to uobičajeno. Drugim riječima, kod usamljenih osoba može postojati razdoblje gdje njihovo pobuđenje naizmjenično prelazi iz perioda visoke u periode niske pobuđenosti. [3]

Kliničari su također pokazali da usamljene individue često imaju poteškoća sa koncentracijom što se može loše odraziti na druge sfere života. [3]

3) Bihevioralne manifestacije

U proučavanjima bihevioralnih manifestacija usamljenosti nekada je teško razlikovati ponašanja koja prate usamljenost, te ponašanja koja su dovela do stanja usamljenosti, te bihevioralne strategije za suočavanje sa usamljenošću. [3]

Tri potencijalne bihevioralne manifestacije usamljenosti zahtjevaju pažnju. Prva, kada bi se razmišljalo da je usamljenost odgovorna za anksiozna stanja i depresiju, usamljeni bi pojedinci pokazivali ponašanja karakteristična za ta navedena stanja. Drugo, dokazi pokazuju da je usamljenost usko povezana sa manjkom asertivnosti. Treće, predloženo je da usamljeni ljudi imaju poteškoće u dijeljenju svojih osjećaja koji se tiču usamljenosti sa drugim osobama. [3]

4) Socijalni i medicinski problemi

Daljni dokazi koji povezuju usamljenost i socijalne probleme prikazana je u istraživanju Brennan i Auslandera. Njihovo je istraživanje bazirano na sekundarnoj analizi nekoliko velikih anketa provedenih na američkim adolescentima i pronađeno je da je usamljenost povezana sa lošim ocjenama, izbacivanjem iz škole, bijegom od kuće i uključivanjem u delikventna ponašanja kao što su krađa, kockanje i vandalizam. [3]

### **3.2.1. Neželjena samoća**

Postoje individualne razlike u svakoj sferi ljudskoga života i djelovanja pa tako postoje i individualne razlike u preferiranom trajanju samoće. Neželjena se samoća pak javlja ukoliko dolazi do ekstremne usamljenosti i pritom osoba osjeća bol i patnju. No, ukoliko individua odabere samoću zbog usamljenosti, odnosno ukoliko vrijeme iskoristi produktivno u svrhu istraživanja i procjena prvotnog uzroka usamljenosti, kako je do usamljenosti došlo, ponašanja koja su do toga dovela i kako poboljšati te sfere. [1]

Samoća može biti produktivna u nadvladavanju osjećaja usamljenosti kada osoba izbaci nepotrebne i prazne odnose koje održava u svom životu od straha od usamljenosti, te sam pozitivan rezultat samoće može biti prestanak bježanja od sebe i prihvaćanje sebe kao osobe. [1]

### **3.2.2. Trajanje samoće**

Optimalno trajanje samoće koje je vrlo važno i ovisi o objektivnim i subjektivnim okolnostima, te je pokazano da samo trajanje samoće utječe vrlo snažno na razinu prilagodbe. Jedno je istraživanje pokazalo i ustvrdilo da postoji idealno vrijeme i trajanje samoće kod adolescenata, gdje u brojkama to predstavlja oko 25 do 40 posto izvaškolskog vremena. Bilo koje odstupanje, odnosno ukoliko adolescenti provode više ili manje vremena u samoći može biti kontraproduktivno za dobru prilagodbu. Prilagodba se u ovom slučaju odnosi na školski uspjeh i subjektivni osjećaj depresije, te se sklonost predugog provođenja vremena u samoći pripisuje nekim oblicima disfunkcije ličnosti i adolescenti koji izvješćuju da dugo vremena provode u samoći pokazuju znakove socijalne anksioznosti i depresije. [1]

## **4. Teorijska shvaćanja i pristupi usamljenosti**

Tokom posljednjih nekoliko desetljeća povećala se potreba i želja za istraživanjem usamljenosti i njenih uzroka. Samim time došlo je do formuliranja različitih teorijskih modela. „Pažljivom analizom tih teorijskih shvaćanja Perlman i L. Peplau izdvojili su osam različitih kategorija pristupa usamljenosti: psihodimanski, fenomenološki, egzistencijalistički, sociološki, pristup teorije općih sustava, privatnosti te interakcionistički i kognitivistički pristup.“ U daljnjem tekstu detaljnije su opisani neki od navedenih pristupa. [1]

### **4.1. Egzistencijalistički pristup**

Egzistencijalistički pristup usamljenosti označava teoriju u kojoj se govori da su u svojoj osnovi svi ljudi sami. Prema pogledima egzistencijalističkih filozofa „egzistencijalna usamljenost ne može se promatrati kao obična usamljenost koju ljudi doživljavaju zbog nezadovoljavajućih veza s drugima.“ U područjima njihova zanimanja nisu načini na koje dolazi do osjećaja usamljenosti ili kako smanjiti taj osjećaj, već na koji način osobe mogu živjeti sa egzistencijalnom usamljenošću.

Među kliničarima koju su proučavali tu vrstu usamljenosti i bavili se njome istaknut je psiholog Carl Moustakes koji je prilično optimistično gledao na usamljenost. On je u svojim radovima govorio kako svaka osoba mora prihvatiti to iskustvo, jer svako izbjegavanje može dovesti do odvojenja od društva i samih sebe, odnosno samo-alijenacije. „Ako čovjek ne prihvaća egzistencijalnu usamljenost kao dio svoje ljudske prirode, to će, prema Moustakesu, onemogućiti njegov osobni rast.“ [1]

Moustakes je pisao o dvije različite vrste usamljenosti, egzistencijalna usamljenost i anksiozna usamljenost. Prema autoru, anksiozna usamljenost je averzivna i rezultira iz bazične alijenacije između dva ljudska bića, dok s druge strane egzistencijalna usamljenost smatra se neizbježnim dijelom ljudskog postojanja, koje uključuje periode samokonfrontacije i pruža mjesto rastu. Koliko usamljenost i sve što iz nje slijedi može biti bolno iskustvo, također može rezultirati nečim pozitivnim i pobjedničkim. Tako i sam autor gleda na iskustvo usamljenosti

kroz prizmu pozitivno-negativne dimenzije, gdje je anksiozna usamljenost negativan oblik usamljenosti, a egzistencijalna usamljenost pozitivan oblik. [3]

Ova vrsta pristupa ograničena je samom teorijom egzistencijalističke filozofije Heideggera, Sartra, Jaspersa, Camusa i drugih, te samim time ne služi mnogo psiholozima u znanstveno-istraživačke svrhe.

## **4.2. Sociološka shvaćanja**

U kontrastu sa spomenutim tipovima shvaćanja usamljenosti sociološka shvaćanja temeljena su na socijalnim faktorima koji utječu na nastanak usamljenosti kod osobe. „Tako već 1955. godine Bowman pretpostavlja da u američkom društvu usamljenost produciraju sljedeći faktori: 1) opadanje broja i kvalitete bliskih odnosa u primarnim grupama; 2) porast obiteljske mobilnosti; 3) porast socijalne mobilnosti. Kasnije su sociološke analize potvrđivale ove pretpostavke.“ [1]

## **4.3. Interakcionistički pristup**

Ovo se gledište povezuje sa dr. Robertom Stuartom Weissom. „On smatra da usamljenost nije samo funkcija osobnih, a ni situacijskih faktora, već da ona proizlazi iz kombiniranog, interaktivnog djelovanja tih faktora.“ [1]

Weissov pristup ideji usamljenosti je takav da uzima već postojeće ideje o potencijalnom nastanku usamljenosti. Smatra se da usamljenost nastaje kada nisu zadovoljene neke osnovne ljudske potrebe, potrebe za ljubavlju i bliskošću, te on te ideje uzima i razrađuje. Potreba za ljubavlju i pripadnjem pokazuje se izuzetno važnom još od vrlo ranog djetinjstva, gdje dijete te uloge pripisuje jednom od roditelja ili skrbnika, u nuklearnim obiteljima najčešće majci. [1]

Nadalje, u svojim radovima Weiss postavlja nove teorije usamljenosti, te u usporedbi s drugim autorima piše o socijalnim probicima koje dijelimo s drugim ljudima, te ih je podijelio u 6 skupina : 1) privrženost; 2) vođenje; 3) socijalna integracija; 4) briga za druge; 5) potvrda vlastite vrijednosti; 6) pouzdani oslonac. [1]



U postizanju privrženosti sa drugima i socijalne integracije Weiss prepoznanje dvije vrste usamljenosti, socijalnu i emocionalnu.

„Emocionalna usamljenost posljedica je nedostatka bliske, intimne veze kao što je npr. ljubavna ili bračna veza. Emocionalno usamljena osoba doživljava separacijsku aksioznost, osjećaj napuštenosti i praznine. Tu vrstu usamljenosti nemoguće ne nadvladati stupanjem u nove veze, ako ni one ne donose zadovoljenje potrebe za bliskošću i ljubavi. Postojeća ili nova ljubavna veza može reducirati emocionalnu usamljenost tek ako, i kad, urodi privrženosti.“ [1]

„Socijalna usamljenost pojavljuje se kao posljedica nepostojanja smislenog prijateljstva ili zbog neuključenosti u socijalnu mrežu. U takvoj situaciji osoba ne može realizirati probitak koji Weiss naziva socijalnom integracijom. Tu vrstu usamljenosti prati osjećaj dosade i marginaliziranosti. Socijalnu usamljenost moguće je nadvladati uključivanjem u neku socijalnu mrežu, za što je potrebno poznavanje određenih socijalnih vještina.“ [1]

#### **4.4. Kongvinistički pristup**

Kongvinistički pristup svoje temelje počiva na mišlju da je svaki čovjek u svojoj suštini kao istraživač, odnosno znanstvenik. Da čovjek kao takav neprestano teži razumijevanju sebe kao osobe, svog životnog puta, te donošenju zaključaka o svojim dosadašnjim iskustvima i kako su ga ona formirala.

U kongvinističkom su se pristupu koristile neke dosad već poznate teorije kao što su teorija kognitivne disonance, što označava nedosljednost u ponašanju i mišljenju, teorija socijalnih usporedbi, te atribucijske teorije. [1]

Znanje odnosno shvaćanje posreduje između osjećaja nedostatka socijalnih interakcija, stvarnog izostanka socijalnih interakcija i iskustva usamljenosti koje je posljedica toga. Prilikom razmišljanja o situacijama koje se na dnevnoj bazi događaju osobama, one same mogu donositi zaključke o svojim interakcijama s drugima, jesu li one pozitivne ili negativne, te na koji način i koliko pridonose ispunjenju očekivanja i potreba koje je osoba postavila. Vrlo je važno u kojoj razini i na koje načine svaka osoba razlikuje i shvaća socijalne odnose, jer je njihovo pozitivno ostvarenje stvar subjektivnog osjećaja i dojma. Ta se znanja i osjećaji nazivaju socijalne kognicije i one su dio modela kognitivne disonance. [1]

Usamljenost koja nastaje kao posljedica subjektivnog osjećaja nezadovoljstva nekim odnosom, neispunjenja potreba osobe i njenih očekivanja ispituje se iz perspektive samog subjekta, odnosno osobe, a ne nekog vanjskog faktora. [1]

U mnogim se istraživanjima spominje traganje za uzrocima usamljenosti. „Usamljeni ljudi ponajprije tragaju za događajima koji su prethodili usamljenosti (npr. prekid romantične veze, smrt bliske osobe i slično). Ako usamljenost traje duže, ljudi obično tragaju za uzrocima koji održavaju to neugodno stanje.“ Što se tiče održavanja stanja usamljenosti ljudi najčešće krivca pronalaze u sebi ili svojim osobinama ličnosti, bile one stvarne ili takoreći umišljene ili ih nalaze u vanjskim faktorima - životnim situacijama u kojima se trenutno nalaze, misleći da im je zbog istih vrlo teško upoznati nove ljude. „Kad osoba konzistentno koristi isti način atribuiranja usamljenosti, tada se govori o njezinu atribucijskom stilu. Atribucijski stilovi povezani su s očekivanjima osobe o tome kakve će biti njezine socijalne interakcije u budućnosti.“ [1]

Atribuirala li osoba svoju usamljenost unutarnjim i stabilnim negativnim karakteristikama ličnosti, uvijek će očekivati negativne ishode svih budućih potencijalnih socijalnih odnosa, te može doći do osjećaja bespomoćnosti, beznada i pesimističnosti.

Strategije suočavanja s usamljenošću također svoje korijene vuku u atribucijskim stilovima. Strategije će ovisiti o tome jesu li navedeni uzroci usamljenosti stabilni odnosno nestabilni. Ukoliko osoba pripisuje svoj doživljaj usamljenosti ponašajnim uzrocima, odnosno nestabilnim uzrocima usamljenosti, onda će se moći orijentirati na strategije suočavanja kojima će moći izbjegavati buduće potencijalno negativne ishode. S druge strane, ukoliko osoba okrivljuje samu sebe za svoje stanje usamljenosti, ona nikada neće moći kontrolirati razinu usamljenosti u budućnosti, nego će se uvijek vraćati u prošlost i na sve negativne ishode iz toga doba. [1]

## **5. Poimanje i samopoimanje čovjeka**

Filozofi su stoljećima promišljali i raspravljali o bitku i biću, čovjekovim mogućnostima, slobodama, slobodnoj volji, determinizmu, no tek se u skorijoj budućnosti javljaju promišljanja koja zaista čovjeka definiraju kao racionalno, slobodno, svjesno i samosvjesno biće. Uzroci novih načina poimanja čovjeka mogu se pronaći u društvenim i političkim kretanjima. Organizaciji društva pristupa se tako da se ljudima omoguće osnovna ljudska prava i slobode te na koncu i samoostvarenje. [4]

Teoriju samopoštovanja uvodi James. „On je smatrao da self-koncept ima dva aspekta koji egzistiraju simultano, kao dijelovi istog entiteta. Jedan aspekt selfa James određuje kao „I“ (ja) i smatra ga znalcem, dok drugi određuje kao „Me“ (mene) i smatra ga objektom znanja.“ U svojoj teoriji upućuje na značaj samoevaluacije te smatra da osoba u određene sfere svog života, koje ona smatra važnima, ulaže najviše i prema tome se u njima ocjenjuje vrlo visokim standardima. Iz ovoga se može zaključiti da su ta područja u kojima se osoba najoštrije ocjenjuje područja centralnog značaja, odnosno osobi nije važno za vlastito samopoštovanje biti najboljom u nekim područjima, nego dovoljno dobrom u tim određenim područjima. [4]

Također je važan pojam socijalnog selfa, koji je posljedica potrebe za pozitivnim mišljenjem okoline i drugih ljudi. „Za self je nabitnije upravo to kako osoba zamišlja da je drugi prosuđuju, jer će o tome ovisiti njezino samopoštovanje (osjećaj ponosa ili poniženja).“ Samopoimanje, dakle, nije samo posljedica osobnog promišljanja i prosuđivanja o sebi i stvarnim odnosima s drugima, već je i rezultat simboličnih interakcija. [4]

### **5.1. Samopoimanje i samopoštovanje**

Postoji distinkcija između pojmova samopoimanje i samopoštovanje gdje samopoimanje označava nevrijednosnu sveukupnost dojmova i doživljaja koje osoba ima o sebi, dok samopoštovanje predstavlja vrijednosnu percepciju i evaluaciju sebe. „Serija radova o samopoštovanju djece i mladih što je objavljena u najrecentnijoj literaturi pokazuje kako ipak sve veći broj autora izraz samopoimanje koristi za deskriptivni, a izraz samopoštovanje za evaluativni aspekt samopoimanja.“ [4]

Samopoimanje prema nekim autorima ima sedam bitnih karakteristika. Prvo, samopoimanje je „organizirano, odnosno strukturirano iskustvo o sebi.“ Zatim se može reći da je samopoimanje multidimenzionalno u čije dimenzije „ pojedinac kategorizira informacije koje su za njega specifične, ali koje su specifične i za grupu kojoj pripada.“ Samopoimanje je „hijerarhijski organizirano, i to tako da su općenitiji aspekti samopoimanja hijerarhijski nadređeni onima što se odnose na poimanje sebe u specifičnim situacijama. Četvrto, ono je stabilno, i to tako da su facete bliže generalnom nivou stabilnije od onih koje se nalaze na nižim nivoima hijerarhije. Peto, samopoimanje se razvija tokom života, pa s dobi postaje sve bogatije facetama. Šesto, samopoimanje ima deskriptivnu i evaluativnu dimenziju i sedmo, ono se može dobro diferencirati od drugih konstrukata (npr. od akademskog postignuća).“ [4]

## **5.2. Razvoj samopoimanja u adolescenciji**

Teoretičari navode da se razvoj samopoimanja događa duži vremenski period odnosno tijekom cijelog životnog vijeka, te da samopoimanje nije urođeno, nego se tijekom cijelog života razvija i stječe. „Za njegov razvoj važni su kognitivni i afektivni procesi kao što su važne i stvarne i/ili izmišljene interakcije sa značajnim drugima.“ [4]

Po mišljenjima stručnjaka smatra se da djeca od devete, a ponajviše od dvanaeste godine počinju umanjivati važnost mišljenja roditelja ili odraslih o njima. U adolescenciji se prestaje javljati stav da odrasli sve znaju i razumiju, posebice kada se radi o znanju o njima samima. [4]

Uključivanjem u svijet odraslih adolescenti počinju razvijati drugačiji način razmišljanja, te posjeduju „formalne strukture mišljenja“. Nove informacije o sebi dobivaju na način da misle o sebi i osvrću se na svoja iskustva, te se one odnose na osjećanja, vlastita mišljenja i motive ponašanja. U adolescenciji mladi prestaju gledati na druge kao na izvor informacija i prosudbi o njima, te se okreću sebi i shvaćaju da jedino oni mogu prosuđivati i spoznati sebe, te svoja ponašanja i postupke uskladiti s time. [4]

U istraživanju provedenom na adolescentima zaključeno je kako samopoštovanje kod adolescenata „ne varira s kronološkom dobi, ali da adolescenti s višim QI imaju i više samopoštovanje. Djevojke u usporedbi s mladićima imale su niže samopoštovanje čak i kada je QI kontroliran. Tih razlika nije bilo u pubertetsko vrijeme što ukazuje da spol moderira konzekvence spolnog sazrijevanja na samopoštovanje.“ [4]

### 5.3. Tjelesni izgled i samopoimanje

U moderno doba postoji uvjerenje da privlačan fizički izgled ne pridonosi osobnom boljitku u poslovnim i privatnim sferama ljudskog života, no realnost se pokazuje drugačijom. U nekim se društvima njeguje mišljenje da su lijepi, odnosno privlačni ljudi sretniji, uspješniji na poslovnom planu, zadovoljniji kvalitetom života i socijalni.

U neke odrednice fizičkog izgleda spadaju i spolna obilježja adolescenata. Neki autori smatraju da se u pravljenju distinkcije u spolu kod male djece može utjecati na njihov razvoj samopoimanja. „Poznato je da psihoanalitičari tvrde kako otkriće dječaka da posjeduju nešto što djevojčice nemaju u njih rađa osjećajem superiornosti.“ [4]

Usto, netipične spolne karakteristike kod dječaka i djevojčica mogu dovesti do razvoja negativne slike o sebi. [4]

Fizički se izgled znatno mijenja od razdoblja djetinjstva do adolescencije i osoba sama mora prihvatiti novi tjelesni izgled i sve promjene koje spolni razvoj donosi. Istraživanja su pokazala kako je u doba adolescencije fizički izgled vrlo važna sastavnica koja pridonosi popularnosti ili nepopularnosti u grupama vršnjaka, što može značiti da fizički privlačniji adolescenti oba spola imaju pozitivnije samopoštovanje. [4]

Kao jedna od sastavnica fizičkog izgleda i promjena koje se događaju mladima je promjena tjelesne težine. Autori prikazuju kako je problem tjelesne težine i povezanosti sa niskim samopoštovanje češći kod pripadnica ženskog spola s obzirom da u pubertetu dolazi do povećanja tjelesne mase koje se u tom periodu života gleda kao negativno jer odskače od poželjnih ideala ljepote koje u moderno vrijeme obilježava niska tjelesna masa. Kod dječaka problem nastaje ukoliko je tjelesna masa nedostatna, odnosno poželjno je povećanje tjelesne mišićne mase. [4]

Zadovoljstvo tjelesnom težinom i povezanost sa općim samopoštovanjem bilo je tema mnogih studija, no studije povezane sa korelacijom samopoštovanja i gojaznosti su rijetke. U jednom su istraživanju autori saznali da je u ranoj adolescenciji povezanost između samopoštovanja i gojaznosti značajna, te da je opće samopoštovanje gojaznih mladih osoba znatno niže. Sukladno s time postoje istraživanja koja pokazuju da se mnogi mladi gojazni adolescenti često susreću s nekom vrstom diskriminacije od strane značajnih drugih ili svojih vršnjaka. Najčešći oblik diskriminacije pojavljuje se u obliku isključivanja iz sportskih i socijalnih aktivnosti. „Pored toga, u grupama općenito imaju nepovoljniji sociometrijski status.

U gojaznih djevojaka ni nakon rigoroznih dijeta, te dugotrajnog zadržavanja normalne tjelesne težine ne dolazi nužno do promjene negativne slike o svom tijelu.“ [4]

Važno je napomenuti da je samopoimanje vrlo važno za razvoj socijalnog i psihološkog funkcioniranja adolescenata i da treba raditi na prevenciji razvoja negativne slike o sebi, a posljedično i negativnog tjelesnog samopoimanja adolescenata sa kroničnim tjelesnim oboljenjima i posebnim tjelesnim obilježjima.

#### **5.4. Samopoimanje i ponašanje/prilagodba**

Ponašanje mladih uvjetovano je percepcijom sebe te ona utječe na njihovo ponašanje u svakodnevnom životu i reagiranje na određene poznate i nepoznate životne situacije. Samopoimanje je, dakle, „značajna determinanta ponašanja“. [4]

Na opću prilagodbu osobe utječe opće samopoimanje. „Samopoimanje regulira ponašanje u situacijama iskazivanja svojih mogućnosti (ispiti, takmičenja, neki radni zadaci i sl.), utječe na odabir socijalnih situacija i participacije osoba u njima, determinira odupiranje/pristajanje na zahtjeve i utjecaje drugih (bilo osoba, bilo institucija), regulira moralno ponašanje i dr.“ [4]

U individualne karakteristike koje otežavaju da osoba uspostavi ili održi zadovoljavajuće odnose povećavajući mogućnost pojave usamljenosti pripadaju: stidljivost, samopouzdanje odnosno samopoimanje i fizička privlačnosti.

Poveznica između samopouzdanja, odnosno samopoimanja, i usamljenosti je recipročna na način da nisko samopozdanje (korelirano sa faktorima kao što su stidljivost i nemogućnost preuzimanja socijalnog rizika) može biti poticajni faktor usamljenosti, no u isto vrijeme ljudi sa niskim samopouzdanjem ili samopoimanjem mogu kriviti sebe za socijalne propuste ili za smanjen broj socijalnih kontakata i tako osnažiti svoje vlastito nisko samopouzdanje. [3]

Prema nekim istraživanjima utvrđeno je da na osobe visokog samopoštovanja manje utječu vanjski faktori, dok se za osobe niskog samopoštovanja pokazalo da su znatno osjetljiviji na utjecaje sa strane. [4]

Samopoimanje odnosno samopoštovanje vrlo je snažan indikator socijalnog, radnog i produktivnog ponašanja. S time kao predmetom obrade provedeno je istraživanje koje pokazuje da su ljudi skloniji sudjelovanju u aktivnostima ukoliko smatraju da će ona povoljno utjecati na njihov status ili položaj u grupi, te hoće li im povećati razinu samopoštovanja. Osobe visokog

samopoštovanja odbijaju sudjelovati u aktivnostima grupe ukoliko im se čini da je aktivnost te navedene grupe beznačajna. Dok s druge strane, osobe niskog samopouzdanja prihvatit će aktivnost u grupi jer će samo sudjelovanje doživjeti kao priliku za povećanje vlastitog samopoštovanja. [4]

Neki autori navode da je samopoštovanje motivacija za smanjenje negativnih iskustava o sebi, što s druge strane znači da ljudi povećavaju pozitivna iskustva o sebi. Ukoliko se dogodi da se osoba ne može na pravilan način pomiriti sa negativnim iskustvima koja narušavaju njeno samopoimanje, kod nje dolazi do samoodbacivanja. Samoodbacivanje može biti povezano i sa drugim faktorima kao što su odbacivanje od strane značajnih drugih, odnosno roditelja ili vršnjaka, lošim uspjehom u školi i percipiranim slabim izvođenjem u nekom području koje je za osobu važno. Ono može dovesti do delikventnog ponašanja u adolescenata koje je povezano sa stresom u mlađoj dobi te posljedično odbacivanjem i od strane vršnjaka. [4]

Kod mladih se navodi da su bolji indikatori za delikventno ponašanje obiteljsko i akademsko samopoštovanje. „U situacijama kad učenici srednjih škola percipiraju snažan roditeljski pritisak da realiziraju postavljene ciljeve te se ponašaju devijantno, tada će tip devijantnog ponašanja ovisiti o tome da li imaju visoko ili nisko samopoštovanje. Oni s neoštećenim samopoštovanjem obično su u situaciji roditeljskog pritiska skloni ovisnostima (alkoholu, drogi), dok su oni niskog samopoštovanja skloni vandalskom ponašanju.“ [4]

Osobe niskog samopoštovanja, prema nekim autorima, sklonije su depresiji i odvajanju od drugih, te se lakše prilagođavaju zahtjevima okoline, negativno se vrednuju i imaju mnogo više motivacijskih i emocionalnih problema od osoba sa visokim samopoštovanjem. No, samopoštovanje samo po sebi nije izvor depresivnog poremećaja ili nekog drugog poremećaja u ponašanju, već određuje hoće li neki izvor poremećaja rezultirati premećenim ponašanjem. Istraživanja pokazuju da stabilno samopoštovanje upravlja odnosom između samopoštovanja i depresije, dok kod osoba sa nestabilnim samopoštovanjem ono nije prediktor depresije. Iz čega bi se moglo zaključiti da ukoliko je „osoba stabilno niskog samopoštovanja, ona je doista više izložena riziku depresivnosti od osobe koja ima stabilno visoko samopoštovanje.“ [4]

Smatralo se da kod adolescenata da se prilikom stresnih događaja javljaju obrambeni mehanizmi koji služe obrani samopoštovanja, no potvrđeno je da „samopoštovanje kao relativno stabilna osobina ličnosti nije povezano s takvim stresnim događajima, već da je ono zapravo medijacijska varijabla. O njoj će ovisiti efekti stresa, odnosno ponašanje u stresu...“ [4]

## 5.5. Socijalne vještine

Socijalne vještine razvijaju se od početka života uključivanjem u interakcije s drugima, te nam one mogu služiti kao prediktor za ishode socijalnih interakcija. Istraživanja vršena na djeci i mladima pokazala su da usamljene osobe na sebe gledaju kao nekompetentne u vidu socijalnih interakcija, što bi značilo da takve osobe nemaju razvijene vještine kojima bi omogućile ostvarivanje i održavanje odnosa sa drugim individuama. Taj se način ponašanja povezuje sa anksioznošću u socijalnim situacijama i loše razvijenim socijalnim vještinama. [1]

Weiss je predložio da manjak socijalnih vještina, koje potječe iz djetinjstva, može biti povezano sa usamljenošću. U nekim instancama, ljudi sa adekvatnim socijalnim vještinama mogu biti inhibirani u uspješnom izvođenju socijalnih radnji s obzirom na vlastitu stidljivost ili anksioznost. S druge strane, osobe možda nisu naučile potrebne esencijalne socijalne vještine. Bez obzira na uzrok, usamljeni studenti navode inhibiranu socijalnost, odnosno navode problem kod sklapanja prijateljstva, predstavljanja sebe drugima, sudjelovanja u grupama, uživanje u ležernim druženjima i izlascima, obavljanju telefonskih razgovora i iniciranju socijalnih aktivnosti. [3]

Osobe koje se osjećaju usamljeno također na drugačiji način i ocjenjuju interakcije. Zbog svoje povećane anksioznosti mogu negativnije evaluirati događaje, mogu odbijati uspostaviti interakciju s drugima i suviše se fokusirati na sebe i svoje komunikacijsko izvođenje. [1]

Mladi zbog korištenja neadekvatnih socijalnih vještina upadaju u začarni krug nezadovoljstva i negativnih pogleda na socijalne odnose, koji rezultira lošijim prihvaćanjem od strane vršnjaka. Usamljeni adolescenti i djeca manje su popularni u svojim vršnjačkim skupinama ili su odbačeni. To se iskustvo akumulira i dolazi do negativnog procjenjivanja sebe i drugih ljudi, što dodatno otežava uspostavljanje odnosa koje oni smatraju zadovoljavajućima. Takav način funkcioniranja je sam sebi uzrok i posljedica, tvori jedan krug usamljenosti i negativne percepcije. [1]

Smatra se da usamljenim osobama nedostaje vještina prepoznavanja neverbalnih znakova u komunikaciji s drugima te da time neprimjereno reaguju u socijalnim situacijama što dalje otežava njihovu integraciju i nastanak novih socijalnih odnosa prilikom promjene životnih uloga ili preseljenja u drugi grad prilikom početka studija. „Neprijmerene reakcije u novim socijalnim situacijama koje su rezultat slabih socijalnih vještina otežavaju socijalno ponašanje i podloga su socijalne anksioznosti.“ [1]



Anksiozne i usamljene osobe, uz probleme u neverbalnoj komunikaciji, nailaze i na neke probleme u samoj verbalnoj komunikaciji, odnosno iznošenju mišljenja i stavova, formiranju rečenica. Takve osobe vrlo negativno ocjenjuju svoje verbalne vještine, čak i ukoliko to nije realan slučaj. [1]

Pokazalo se u nekim istraživanjima da usamljeni adolescenti i odrasli imaju veću mogućnost prisjećanja pozitivnih i negativnim socijalnih situacija nego ne-socijalnih informacija i da bolje prepoznaju negativne emocije u facijalnim ekspresijama, primjerice ljutnju, strah ili tugu. [5]

Kako bi se ponovno povezali s drugim osobama i nadvladali negativni efekt usamljenosti, takve su osobe najčešće sklone socijalnom povlačenju, pružajući vrijeme i prostor za evaluaciju njihove trenutne socijalne situacije. Usamljenost također aktivira specijalne kognitivne procese koji pomažu generirati bihevioralne odgovore kako bi se izbjegla daljnja socijalna “šteta” i povećala socijalna inkluzija i povezanost. Na primjer, socijalne informacije su prioritete pored ne-socijalnih informacija koje osoba prima kako bi pomogle osobi koja se osjeća usamljeno da brže reagira na informacije u socijalnoj okolini i da bi sama osoba mogla donijeti brže odluke o namjerama potencijalnih socijalnih partnera. [5]

Poveznica između usamljenosti i prepoznavanja vokalnih emocionalnih reakcija i osjećaja u adolescenata se pokazala emocionalno specifična. Dok je usamljenost uvijek bila povezana sa pojačanim prepoznavanjem facijalnih ekspresija koje su primarno negativne, neka istraživanja pokazuju da se obrnut uzorak može pojaviti u prepoznavanju vokalnog izražavanja emocija. Usamljenost se pokazala povezanom sa lošijim prepoznavanjem vokalnih ekspresija straha i povećane identifikacije prijateljstva u tonu glasa sugovornika. Ovi pronalasci podupiru teoretske modele koji predlažu da usamljenost može poticati izbjegavanje, za usamljene osobe, prijetećih znakova, a s druge strane usklađenost sa indeksima socijalne pripadnosti. Pokazalo se da osjetljivost na znakove prijateljskog ponašanja može dovesti do prilika za ponovno povezivanje usamljene osobe sa drugom osobom i također može predstavljati adaptivnu komponentu sustava socijalnog praćenja. Intervencije koje potiču mlade da koriste taj način usmjerenja pažnje na pozitivne prijateljske prizvuke tona glasa u drugima mogu pomoći adolescentima u borbi protiv njihove vlastite usamljenosti. [5]

„Problemu treniranja socijalnih vještina bilo je posvećeno eksperimentalno istraživanje koje su kod bruoša proveli Adams i suradnici. Provjeravali su učinak treniranja socijalnih vještina na usamljenost bruoša. Odabrani su bruoši koji su na početku studija izvjestili o najvišem stupnju

usamljenosti, najnižoj percipiranoj socijalnoj kompetenciji i koji su izrazili želju ili interes za unapređenje svojih kompetencija. Formirane su eksperimentalna i kontrolna skupina. U eksperimentalnoj je skupini korišten program socijalnih vještina za adolescente (ASSET) iz kojeg je odabrano osam vještina. Bile su to sljedeće:

1. davanje pozitivne povratne informacije (sposobnost da se nekome zahvali ili da mu se uputi kompliment)
2. davanje negativne povratne informacije (sposobnost davanja negativne povratne informacije na asertivan i neuvredljiv način)
3. prihvaćanje negativne povratne informacije (slušanje takve informacije i smireno iznošenje svojeg stajališta)
4. odupiranje prisilama vršnjaka (odupiranje činjenju nečega što ne želi činiti)
5. rješavanje problema
6. pregovaranje (rješavanje konflikta putem kompromisa)
7. slijedenje instrukcija
8. konverzacija (stupanje u započetu konverzaciju nekim uvodom)

Sve navedene vještine trenirane su po istoj proceduri, koja je najprije obuhvatila opis i definiranje pojedine vještine, te isticanje kada i zašto se ona koristi. Zatim su im prikazane ponašajne sekvence modela i analizirana je prikladnost i neprikladnost prikazanog ponašanja. Na kraju je uslijedila proba ponašanja i primjena naučene vještine. [1]

Pokazalo se da trening socijalnih vještina rezultira značajnim porastom socijalno adekvatnog ponašanja. Efikasnost navedenog treninga više se odrazila na one oblike usamljenosti koji su povezani sa deficitom socijalne mreže i načinim odnosa prema članovima mreže. Psihička tj. emocionalna usamljenost, prema mišljenju navedenih autora, zahtjeva dugotrajno savjetovanje i psihoterapiju jer na nju utječu crte ličnosti, ali i dublji emocionalni procesi s kojima se valja nositi. [1]

## **5.6. Značajni drugi i samopoimanje mladih**

Procjena samopoimanja odnosno samopoštovanja događa se pod utjecajem ne samo kognitivnog razvoja već i pod utjecajem zamišljenih ili stvarnih interakcija mladih sa značajnim

drugima. Svaka osoba u životu adolescenta igra drugačiju ulogu i ne smatraju se mišljenje svih osoba jednako važnima pri stvaranju slike o sebi. Najveću razinu utjecaja na razvoj koncepta o sebi imaju osobe s kojima je mlada individua u snažnom uzajamnom djelovanju. „Između osoba s kojima mladi ostvaruju različite tipove interakcija oni obično izdvajaju, i to kao značajne druge, roditelje, učitelje, rođake, prijatelje i vršnjake.“ [4]

U životu mlade osobe njoj značajnom osobom smatraju se osobe za koja ona smatra da posjeduje visoke kompetencije, karizmu i uloga koju igra. Istraživanja su pokazala da pripadnicima oba spola, bez obzira na njihovu rasu i klasu, značajnim drugima smatra se ponajprije majka, zatim dolaze otac, braća i sestre, profesori i prijatelji. Za značajne druge u životu mladih može se reći da su brižne, tople osobe koje brinu za dijete, ohrabruju ga i podržavaju, te mladi s njima ostvaruju simetrične odnose koji označavaju odnose „među osobama podjednakom statusa i snage“ ili asimetričan odnos koji „se ostvaruje među osobama između čijeg statusa i snage postoji značajna razlika“. Obje vrste odnosa smatraju se važnim za „razvoj evaluativnih aspekata samopoimanja djece i adolescenata, te za generalno samopoštovanje“. [4]

Vrlo važnu ulogu u razvoju samopoimanja mladih imaju prijateljski odnosi i prijateljstvo. Ono što se smatra važnim u postojanju prijateljskog odnosa je osjećaj koji adolescent dobiva, a to je zadovoljavanje potreba za osjećajem jedinstvenosti i vrijednosti, te prijateljstvo predstavlja odnos koji potiče pozitivnu samoevaluaciju i pomaže pri premošćivanju situacija koje bi potencijalno mogle negativno utjecati na samopoštovanje. Prijateljstvo među mladima višedimenzionalni je konstrukt, koji se sastoji od iskrenosti, uzajamnog poštovanja, intimnosti (povjerljivosti), i pomoći. Najveća razinu intimnosti u adolescentskim odnosima pokazala se ona između pripadnica ženskog spola. Također, u istraživanjima se pokazalo da intimnost u odnosima s prijateljima počne rasti nakon dvanaeste godine života, dok se intimnost s roditeljima, posebice s majkom, pojačava nakon petnaeste godine života. Uzevši u obzir važnost roditeljske uloge u intimnim odnosima, istraživači su došli do spoznaje da je roditeljska procjena mladih vrlo dobar indikator samopoimanja u adolescenata. [4]

## 5.6. Samootkrivanje i usamljenost

Poznato je da postoje određeni tipovi ličnosti s kojima objašnjavamo pojave poput otvorenosti odnosno ekstraverzije i zatvorenosti i introverzije. U životu pojedinca postoje mnogi faktori koji bi mogli utjecati na razinu samootkrivanja i otvorenosti prema drugima. Najčešće se osobe otvaraju i povjeravaju bliskima sebi, puno češće nego strancima. Postoje istraživanja koja su pokazala da su žene mnogo više sklone samootkrivanju od pripadnika muškog spola i da se tipovi informacija koje se otkrivaju razlikuju između spolova. Žene najčešće otkrivaju svoje osjećaje, dok muškarci najčešće otkrivaju samo informacije. Spolne razlike u samootkrivanju postoje zbog razlika u društvenim zahtjevima vezanih uz spolne uloge muškaraca i žena, koje možda ne bi postojale ukoliko ne bi postojali socijalni pritisci. [1]

Tajnovitost se definira kao tendencija u namjernom skrivanju osobnih informacija od drugih ljudi. Specifičnije, tajnovitost se odnosi na prikrivanje informacija o sebi za koje osoba smatra da su negativne i da im ne idu u korist. [6]

Za vrijeme vrlo važne životne faze kao što je doba adolescencije, čuvanje tajni može zauzeti različite funkcije, ovisno o razvojnim zadacima toga perioda. Za vrijeme separacijske faze, odnosno individualizacijskog procesa, adolescenti tragaju za odvajanjem od roditelja i stvaranjem vlastitih identiteta kroz socijalnu usporedbu i prihvaćanje od strane svojih vršnjaka. Odvajanje od roditelja je često vrlo bolno iskustvo jer implicira osjećaj gubitka, ali je nužno za osobnu psihološku maturaciju i povezano je sa povoljnim psihološkim ishodima. S druge strane, separacija od vršnjaka je povezana sa osjećajima usamljenosti i nepovoljnim psihološkim ishodima. [6]

Iz tog razloga, čuvanje tajni od roditelja može biti korisno za povećanje emocionalne autonomije i sazrijevanja. Suprotno tome, čuvanje tajni od prijatelja može oštetiti povjerenje koje adolescent ima u svoje vršnjake i rezultirati negativnim razvojnim rezultatima njihove socijalne pozicije i oštećenje socijalne usporedbe i socijalnog prihvaćanja u skupini. [6]

Sociometrijska teorija govori kako samopouzdanje može biti konceptualizirano kao internalni i automatski sustav koji promatra ishode socijalnih povezanosti kako bi motiviralo ponašanje koje sadrži bazičnu potrebu za socijalnim pripadanjem. U skladu sa nekim istraživanjima varijance u samopouzdanju odražavaju razlike u percepciji socijalne prihvaćenosti što znači da ukoliko adolescent osjeća pripadnost od strane vršnjaka, manje je šansa da će prikrivati neke aspekte sebe koje ne voli od svojih vršnjaka. Ljudi sa niskim samopouzdanjem imaju tendenciju

češće prikrivati stvari u vezi sebe od drugih i teže se otkrivaju, a kada mladi sa niskim samopouzdanjem otkrivaju neke tajne o sebi češće očekuju socijalno odbacivanje kao rezultat. [6]

Visoko samopouzdanje u područjima koja promoviraju interpersonalne odnose ili nošenje sa emocionalnim poteškoćama može samo po sebi smanjiti razinu čuvanja tajni od prijatelja. Suprotno tome adolescenti koji se osjećaju samopouzdanije u područjima gdje se ne potencira odnos sa vršnjacima kao što su akademsko samopouzdanje ili obiteljsko, češće osjećaju potrebu da čuvaju tajne od prijatelja u slučajevima da osjećaju negativne osjećaje usamljenosti prema vršnjacima ili afinitet prema samoći. [6]

„Ispitivanje provedeno kod hrvatskih srednjoškolaca i studenata pokazuje da se adolescenti u intimnom području podjednako otvaraju majci i najboljoj prijateljici/prijatelju, s tim da je u djevojaka samo-otkrivanje veće nego u mladića ... Našli smo također da se adolescenti manje otkrivaju u intimnim (npr. seksualnost) nego u manje intimnim područjima (npr. studij, stavovi), što se posebice vidi kod samo-otkrivanja mladića. U osnovi, nalazi o spolnim razlikama sukladni su onima dobivenima u ispitivanjima odraslih.“ [1]

Neka istraživanja pokazala su da u adolescenciji raste samo-otkrivanje prijateljima, a opada razina samo-otkrivanja roditeljima. [1]

## **6. Stres**

Porast broja istraživanja vršena na mladima nastaju kao odgovor na teorijsko uobličavanje razvojne psihologije. Razvojna psihologija bavi se proučavanjem psihološkog razvoja tokom čitavog života, od rođenja do starije životne dobi, odnosno smrti.

Razvojni psiholozi podupiru teoriju da su „biološke promjene organizma (morfološke i strukturalne) one koje objašnjavaju razvoj psihičkih fenomena.“ [7]

### **6.1. Definicija stresa**

Prilikom definicije pojma stresa nastajali su mnogobrojni problemi zbog zlorabljenosti izraza u popularnoj kulturi poput belatristike ili filma, ili s druge strane znanstvenim člancima u kojima

se koristi izraz „stres“ umjesto riječi frustracija, uznemirenost, emocionalna ili mišićna tenzija i slično. U nekim se slučajevima izraz „stres“ koristi, no zapravo se misli na stresore, pojam koji se odnosi na stresne životne događaje koji uzrokuju stres u pojedinca. [7]

## **6.2. Suvremene teorije stresa**

Mnogi su autori pokušali su definirati modele stresa ili formulirati teorije stresa, što je rezultiralo time da je svaki autor koji se bavio ovom tematikom predložio na koncu i napisao svoj model stresa, koji je služio samo autoru u njegovim istraživanjima.

Analiziranjem raznih model, autor Cox (1982.) predlaže sljedeće modele stresa:

- a) podražajni modeli stresa – usmjereni su pretežito na opis stresa u terminima značajki podražaja iz okoline;
- b) reakcijski model stresa – uglavnom su usmjereni na opisivanje stresa u terminima čovjekova odgovora na prijetnje iz okoline
- c) kognitivni modeli stresa – usmjereni su na procese interakcije (transakcije) osobe i njezine okoline u stresnim situacijama [7]

### **6.2.1. Podražajni modeli stresa**

Ova skupina modela stresa pretežito je usmjerena na obilježja utjecaja iz okoline koja na različite načine mogu ugroziti pojedinca. Zagovornici ove teorije stresa najviše su zadušeni za zamjenjivanje pojmova „stresor“ i „stres“, jer je sama suština ovog modela ta da se stres definira kao okolni podražaj, što je zapravo karakteristika stresora. [7]

Ova vrsta definicije nije pogodna za ljude, jer je fokusirana samo na fizičku razinu reakcija na stres, vrlo je metodološka, stvorena za laboratorijske uvjete i ne uvažava mogućnost i sposobnost čovjeka da utječe na svoju okolinu i da ju mijenja. Nadalje, ljudi su specifični i po tome da ne reagiraju na stres jednako, odnosno postoje individualne razlike koje se uočavaju kada primjetimo da neki događaj za jednu osobu može biti izuzetno stresan, dok druga osoba taj isti događaj ne smatra stresnim. [7]

Postoje pokušaji taksonomije stresora i stresnih životnih događaja. U jednom primjeru autori literatura dijele stresne događaje na: glavne stresore (na primjer rijetki, vrlo intenzivni događaji) i dnevne stresore (na primjer svađe, kašnjenja, zabrane). Razvojni psiholozi navode također dvije vrste stresora, normativne i nenormativne. Neke liste navode podjelu temeljenu na životnim područjima u kojima se stresori dogode, na primjer obiteljski ili profesionalni stresori. „U istraživanjima stresnih podražaja, bez obzira kojoj od opisanih kategorija oni pripadaju, vrlo je značajno pitanje njihove učestalosti ili permanentnosti u vremenu, odnosno njihovo ponavljanje i kroničnost kao i njihova sinkronost.“ [7]

### **6.2.2. Reakcijski modeli stresa**

U reakcijskim modelima stresa on predstavlja reakcije pojedinca na neki događaj. Samim time može se govoriti o psihičkim i fizičkim reakcijama osobe, pa se u ovom modelu ponajprije radi o psihološkom ili fiziološkom stresu. [7]

Prema nekim istraživanjima postoji adaptacijska energija, koji organizam koristi u situacijama za koju procjenjuje da su stresne i genetski je uvjetovana i definirana. Visoka razina obrambenog funkcioniranja i korištenja te energije može dovesti do psihosomatskih oboljenja, pa se može zaključiti da je optimalna razina korištenja adaptacijske energije uvjet za normalno funkcioniranje čovjeka i njegova organizma. Kao česta psihosomatska oboljenja navode se psihosomatske bolesti krvožilnog sustava, različite alergije, različite vrste raka i drugi funkcionalni poremećaji i bolesti. [7]

### **6.2.3. Kognitivni modeli stresa**

Pri definiranju veze između stresnih događaja i zdravlja osobe nađene su umjerene korelacije, no pri određivanju tih veza vrlo se malo pozornosti obraćalo na činjenicu da je postojanje velikih stresnih događaja u ljudskom životu rijetkost i da su dnevne poteškoće i stresovi ponekad dugotrajniji i dugoročno gledano nerijetko štetniji. S druge strane, isti događaj može nositi

različitu težinu za različite ljude, s obzirom na njihove razlike u inteligenciji, motivacijama i afektivnim karakteristikama. [7]

Jedan od predstavnika interakcijskog pojmanja stresa, a kasnije zaslužan za razvoj transakcijskog modela stresa je Lazarus, koji naglašava da „psihološki stres predstavlja neku vrstu odnosa između osobe i okoline“. [7]

On definira stres kao „afektivnu reakciju zasnovanu na kognitivnoj procjeni situacije kao opasne ili prijeteeće.“ Stres se javlja u slučaju kada osoba procjeni da neće moći ispuniti unutarnje ili okolne zahtjeve koje joj situacija postavi, odnosno da zahtjevi nadilaze njene mogućnosti. [7]

„Primarnu stresnu procjenu Lazarus dijeli u tri kategorije : prijetnju, štetu i izazov. Prijetnja i šteta razlikuju se s obzirom na vrijeme njihova pojavljivanja : prijetnja je anticipacija štete, a šteta je već doživljeni gubitak. Ovo razlikovanje bitno je zbog odabira načina suočavanja u datoj situaciji. Izazov pak uključuje procjenu da transakcija može biti savladiva kao i procjenu da taj ishod ovisi o osobi samoj. Dakle, izazov je procjena mogućnosti kontrole ishoda. Takva procjena, ako je realna, ohrabruje osobu i pojednostavljuje izbor načina suočavanja, a ako je nerealna (samoobmanjuća) onda ove relacije postaju mnogo složenije.“ [7]

Sekundarna procjena predstavlja evaluaciju opcija suočavanja pri kojoj osoba uzima u obzir osobne faktore (npr. samopoštovanje, vrijednosti itd.) i faktore okoline (npr. dostupnost materijalnih ili socijalnih resursa). [7]

Velika važnost pridaje se razlici u osobinama ličnosti koje utječu na ishode u stresnim situacijama. Neke osobine ličnosti utječu na više načina, na primjer osobine ličnosti mogu objasniti iz kojeg razloga neke osobe dođu u stresne situacije, a neke ne. Najvažnije u ovom slučaju je očekivanje, anticipacija ili prevencija stresnih događaja kao vrlo efikasan način zaštite od stresa. Ukoliko je do stresa došlo, osobine ličnosti određuju način na koji će osoba reagirati na stresne događaje i hoće li se uspješno suočiti s njim. Osobine ličnosti mogu direktno utjecati na čovjekovo zdravlje i životno zadovoljstvo u negativnoj korelaciji sa stresom. Ove tri stavke u modelu stresa objašnjavaju da osobine ličnosti mogu biti antecedenti, medijatori i moderator. [7]



### **6.3. Samopoimanje u procesu stresa**

Mnogi se životni događaji interpretiraju sukladno sa samopoimanje osobe. Različito će iste događaje percipirati osobe visokog samopoštovanja i osobe niskog samopoštovanja. U nizu istraživanja dokazano je da visoko samopoštovanje može služiti kao efikasno oružje protiv stresa. [7]

Prema nekih autorima, na vlastito vrednovanje sebe kao osobe nakon nekog stresnog događaja uvelike utječe razina samopoštovanja, što znači da će osobe niskog samopoštovanja vrednovati sebe mnogo negativnije nakon nekog negativnog događaja nego što će to učiniti osobe visokog samopoštovanja, no osobe visokog samopoštovanja neće nužno sebe vrednovati pozitivnije nakon nekog pozitivnog događaja. Samopoštovanje kao takvo ima vrlo važnu ulogu u primarnoj i sekundarnoj procjeni događaja i osobe nižeg samopoštovanja drugačije će se suočavati sa stresnim situacijama od osoba visokog samopoštovanja. [7]

### **6.4. Stres i usamljenost u mladim adolescenata**

U radu Hamburga (1985.), rana adolescencija opisana je kao razdoblje velike razine stresa i ranjivosti s obzirom na sve psihosocijalne, fizičke i kognitivne promjene koje se događaju u toj fazi razvoja. Kako bismo imali veću razinu razumijevanja centralnosti stresa tokom ovog razdoblja razvoja, morali bismo pručiti varijable koje su u samoj teoriji povezane sa stresom. [8]

Korner (1970.) ističe da “Što je veća razina stresa, više se treba osloniti na strukturu koja se odnosi na nadu.” Korner objašnjava da je nada ono što čini život pod stresom tolerantnim, koristeći se istom kao privremenu mjeru opuštanja i na poslijetku sadrži moć za suočavanje sa samim stresom. [8]

Rezimirajući sociološke teorije, Perlman i Peplau (1982) predlažu da stresovi povezani sa socijalizacijom i socijalnim faktorima izvan osobe doprinose usamljenosti. Stresori su predstavljeni kao događaji koji mijenjaju život pojedinca na dnevnoj razini kao što bi bile iritacije ili svojevrsne gnjavaže, što bi sve moglo predstavljati potencijalni problem u svezi povećanja osjećaja usamljenosti. [8]

Ovi su pronalasci kompatibilni sa Weissovom teorijom koja sugerira da mladi adolescenti prolaze kroz “opsežne reorganizacije afektivnog sustava povezanosti” koje bi mogle biti mnogo

stresnije kada se uz to javlja i osjećaj usamljenosti vezan za značajne druge u suprotnosti sa osjećajem usamljenosti vezanim uz socijalne mreže. [8]

## **6.5. Socijalna mreža**

Unutar dualnog modela osobnosti, usamljenost i stavovi prema usamljenosti mogu biti sagledani kao adaptacije koje su pod utjecajem osobina ličnosti u određenoj fazi razvoja. [9]

Adolescencija je razdoblje karakterizarno i po redefiniciji svoje socijalne mreže. Adolescenti moraju prijeći iz radoblja emocionalne ovisnosti o roditeljima u autonomnije razdoblje koje uključuje i zahtjeva veći nivo funkcioniranja, odnosno funkcioniranje poput odraslih osoba. U isto vrijeme, moraju uspostaviti veću razinu intimnosti u odnosima sa svojim vršnjacima. Ukoliko dođe do poteškoća u izvođenju ovih razvojnih zadataka i adolescenti ih neuspješno izvrše javlja se osjećaj usamljenosti. Usamljenost, koja je definirana kao negativan emocionalni rezultat percipirane želje i postignute razine socijalnog kontakta, koji može biti u obliku odnosa s roditeljima ili u obliku odnosa sa vršnjacima, odnosno prijateljima. [9]

Mnoge osobe koje iskuse fizičke ili mentalne promjene, koje se najčešće događaju za vrijeme adolescencije, mogu iskustiti i usamljenost. Djeca u suvremenom društvu suočena su sa brojnim faktorima koja utječu na njihovo zdravlje i dobrobit. Usamljenost je jedna od tih faktora. Najprepoznatljiviji uzrok usamljenosti kod djece u današnje vrijeme uključuje korištenje medija i tehnologije koja limitira kontakt licem u lice, fizičku interakciju i osjećaj prijateljstva. Također u te uzroke ulaze i zlostavljanje od strane vršnjaka, nepovezanost sa vršnjacima, obitelji u kojima je odsutan jedan od roditelja i limitirane socijalne vještine. [10]

Usamljenost se može iskustiti u bilo kojem razdoblju čovjekova života no najčešće se čini da je njezin vrhunac rana adolescencija. Uzrok usamljenosti u ranoj adolescenciji može se sagledati iz perspektive važnih razvojnih zadataka koji uključuju prihvaćanje od strane grupe vršnjaka i iniciranje i održavanje prijateljstva, koji čine vrlo važne socijalne odnose u ovom razdoblju života. Također, u ovom razdoblju mladi adolescent najčešće napreduju u školovanju, što znači mijenjanje školske okoline, što se također može povezati sa povećanom razinom usamljenosti. Usamljenost stoga može imati direktan utjecaj na svakodnevni život adolescenata zato što je direktno povezano sa slabijom školskom prilagodbom. [11]

Ona je emocionalno stanje koje može služiti kao barijera socijalnom razvoju učenika i to utječe na njihovo fizičko i mentalno zdravlje. Usamljenost je nešto što djeca osjećaju, kao i samosažaljenje ili manjak motivacije, te njihova tijela mogu reagirati na te osjećaje sa fizičkim ili mentalnim bolestima. Usamljeni učenici mogu prijaviti neke somatske poteškoće, ponašajne probleme kao što je izostajanje iz škole. [10]

Odnosi sa vršnjacima i roditeljima vrlo su važni i svaki od njih osigurava jedinstven način podrške i socijalizacije te mnogo doprinosi razvoju i prilagodbi adolescenta. [9]

Manja djeca vrlo rijetko teže tome da budu sama i teško nalaze načine da konstruktivno utroše vrijeme koje provode samostalno. U adolescenciji, s druge strane, vrijeme koje adolescenti provode sami najčešće koriste u svrhu važnih razvojnih zadataka koji uključuju individualizaciju i formaciju identiteta, kako bi stvorili veću psihološku distancu od vlastitih roditelja ili skrbnika i kontemplirali planove za budućnost u pokušaju da stvore vlastiti identitet. [9]

Socijalna mreža svrstana je među korelate usamljenost u nekim ranijim istraživanjima. Pokušavala se utvrditi razlika između odnosa usamljenih i ne-usamljenih ljudi vezana uz socijalne kontakte. Sama ta razlika istraživačima je pokazala da se većina diferencijacija nalazi u kvaliteti i kvantiteti odnosa usamljenih i ne-usamljenih individua sa bliskim ljudima. Utvrđeno je da usamljeni ljudi imaju mnogo manje bliskih odnosa nego ne-usamljeni, no to se nije pokazala kao jedna od glavnih varijabli u istraživanjima odnosa, odnosno pažnja istraživača trebala bi biti usmjerena na više aspekata socijalne mreže. [1]

Jedna od bazičnih osobina usamljenosti su osjećaji i iskustva već spomenutih nisko kvalitetnih i kvalitativnih socijalnih odnosa. Empirijska istraživanja su otkrila da je usamljenost povezana sa manjim brojem prijateljstava koja nisu obostrano jednako shvaćana, odnosno da nisu uzvrćena ili da su prijateljstva loše kvalitete. Još se nije pokazalo potpuno jasnim je li loša kvaliteta ili kvantiteta prijateljstva u svijetu usamljenih adolescenata uistinu uzrok usamljenosti ili je kvaliteta odnosno kvantiteta prijateljstva samo manje pozitivno percipirana od strane adolescenata koji se osjećaju usamljeno. [11]

Usamljenost može biti povezana sa raznim aspektima kvalitete i kvantitete prijateljstva. Neka prijašnja istraživanja bila su usmjerena samo na recipročna, odnosno uzvrćena prijateljstva u kojima su se oba uključena adolescenta smatrala prijateljima. [11]

Istraživači su argumentirali postoje li prijateljstva jedino ukoliko obje strane prihvaćaju ili prepoznaju prijateljstvo i jesu li samo ona važna za adolescentski razvoj, dok s druge strane neki autori smatraju da unilateralna odnosno jednostrana prijateljstva također predstavljaju bitan faktor u razvoju adolescenata. [11]

Uistinu, recipročna odnosno obostrana prijateljstva su snažnija u odnosu na unilateralna prijateljstva u pogledima stabilnosti, kvalitete i smanjene razine konflikta. S druge strane, unilateralna prijateljstva također se razlikuju od poznanika u smislu da kod unilateranih prijatelja postoji određena kvaliteta prijateljstva i vrijeme koje provode zajedno. Samim time možemo zaključiti da unilateralna prijateljstva mogu također imati veliko značenje u pojavi osjećaja usamljenosti. [11]

S druge strane, usamljeni adolescenti možda ne šalju signale koji bi drugima pokazali da bi oni željeli ostvariti neku vrstu prijateljskih odnosa. Uzevši to u obzir, školski kolege usamljenih adolescenata možda jednostavno nisu svjesni toga da bi oni željeli ostvariti prijateljski odnos. [11]

Usamljenost se pokazala kao poveznica sa povlačenjem u socijalnim situacijama i stidljivost u socijalnim interakcijama, najvjerojatnije uzrokovano strahom od odbijanja koja stvara svojevrsnu barijeru i ograničenja u prilikama za razvijanje prijateljskog odnosa. Posljedično, negativni pogled na socijalni svijet kod usamljenih adolescenata može umanjiti broj prijateljstva. [11]

Kod adolescenata proučavan je odnos između strukturalnih obilježja socijalne mreže i usamljenosti. Istraživači su ustvrdili da je kod pripadnika oba spola usamljenost u snažnoj korelaciji sa gustoćom socijalne mreže, dok je samo kod mladića širina socijalne mreže značajno povezana sa usamljenošću. [1]

Konstantan pronalazak u istraživanjima u interpersonalnim privlačenjima je to da sličnost dovodi do sviđanja. Ovo bi moglo značiti da podudarnost između individue i socijalne grupe u kojoj sudjeluje može snažno utjecati na usamljenost. U bilo kojoj datoj socijalnoj situaciji, ljudi koji se razlikuju po rasnoj ili etničkoj pozadini, nacionalnosti, religiji, godinama ili područjima interesa imaju veću mogućnost da se osjećaju usamljenije od ostatka, odnosno većine. [3]

## 6.6. Socijalna podrška

Adolescencija je razdoblje za koje je karakteristično nekoliko razvojnih promjena koje uključuju promjene i u socijalnoj domeni. Jedna od primjetnih socijalnih promjena je povećana razina važnosti u vršnjačkim odnosima. Na primjer, adolescenti mnogo više vremena provode sa svojim vršnjacima i vršnjaci postaju važan izvor socijalne podrške. No, u isto vrijeme, odnosi s vršnjacima postaju mnogo kompliciraniji za vrijeme adolescencije. Adolescenti razvijaju viša očekivanja u svezi odnosa s vršnjacima i postaju osjetljiviji na mišljenja i očekivanja svojih vršnjaka. S obzirom na to, nije začuđujuće da su adolescenti skupina koja je najviše sklona pojavi osjećaja usamljenosti, socijalne anksioznosti i depresivnih simptoma jer sve su to internalizirajući problemi sa snažnim interpersonalnim komponentama. [12]

Ukoliko se dogodi da individua percipira da u svojoj socijalnoj mreži nema odnose koje ona smatra zadovoljavajućima, onda se ona osjeća usamljeno. [1]

„Jedan aspekt socijalne interakcije i socijalne razmjene koja se događa između dva pojedinca jest i socijalna podrška. Promatrana kao globalni konstrukt socijalna podrška određuje se kao recipročni odnos između osobe koja daje i osobe koja prima, pri čemu primatelj postiže neku korist.“ [1]

Socijalna podrška u teškim trenucima može biti od velikog značaja za osobe, recimo prilikom gubitka neke druge važne osobe iz života, tako da može umanjiti osjećaj usamljenosti. Postoji nekoliko vrsta socijalne podrške u vezi kojih se određenoj broj autora složio u njihovim definicijama. One su : emocionalna, informacijska i podrška druženja, te instrumentalna podrška. [1]

### 6.6.1. Socijalna podrška i stres

Jedna od okolinskih varijabli, koje navodi Lazarus, koje snažno utječu na proces stresa je socijalna podrška. [8]

„Socijalna podrška mogla bi se definirati kao raspoloživa pomoć bliskih osoba ili institucija u slučaju potrebe. Ona se obično određuje kao interakcija, ali ako osoba A nema posebne potrebe, onda se ponašanje osobe B u interakciji s njom smatra običnom razmjenom, a ne

socijalnom podrškom. Moglo bi se reći da socijalna podrška predstavlja dodatnu mobilizaciju interpersonalnih izvora sa svrhom umanjivanja teškoća ili uklanjanja stresora.“ [8]

Socijalna podrška u ovom smislu razlikuje se od suočavanja tako što suočavanje predstavlja korištenje vlastitih resursa u obrani od stresa, no osobna strategija suočavanja može biti i traženje socijalne podrške. [8]

Podrška samopoštovanju je bitna stavka prijateljstva između osoba. Ukoliko je pružao podrške neosjetljiv na potrebe osobe koja podršku prima, podrška te osobe koja ju pruža može biti doživljena kao neadekvatna. Domaći autori na uzorku adolescenata dokazali su izraženiju emocionalnu podršku od strane prijatelja, a instrumentalnu od strane roditelja, dok je informacijska vrsta podrške vjerojatnija u profesionalnim krugovima. [8]

## **6.7. Spolni razvoj i usamljenost**

Adolescencija je vrijeme promjena tjelesnih karakteristika u kojem dolazi do spolnog razvoja koji može izazvati različite reakcije adolescenata u pitanju. U dječaka pozitivnim ishodom smatra se povećanje mišićne mase i tjelesne visine, dok u djevojčica ista stvar može izazvati stres jer se povećanje tjelesne mase u djevojčica ne smatra atraktivnim i poželjnim u popularnoj kulturi. U stresore također ulaze i sekundarna spolna obilježja, pogotovo ako odstupaju od očekivanog. [8]

Na stres u adolescenata ne djeluju samo biološke promjene koje se događaju na tijelu, već djeluju i socijalne reakcije na normalan razvoj, što utječe na socijalno ponašanje adolescenata. „To zapravo naglašavaju interakcionističke teorije razvoja, ali i transakcijski modeli stresa koji nastoje objasniti procesnu prirodu tih događanja.“ [8]

Poremećaji u spolnom razvoju mogu uvelike utjecati na ponašanje adolescenta i rezultirati nepovoljnim socijalnim reakcijama. Prerani pubertet smatra se jednim od tih poremećaja, a označava prerano spolno sazrijevanje u djevojčica i dječaka, za djevojčice u razdoblju prije osme godine života, a za dječake prije devet i pola godina života. Važno je napomenuti da je ova pojava češća u djevojčica i istraživanja pokazuju da većina tih djevojčica ima ozbiljnih

ponašajnih problema u obliku povlačenja od vršnjaka i usamljenosti, problema u školi, anksioznosti, depresije i psihosomatskih tegoba. [8]

Druga vrsta poremećaja koju valjda spomenuti je hipogonadizam koji označava smanjeno lučenje gonadotropnih hormona koji rezultira tjelesnih deficitima u obliku niskog rasta, nerazvijenih genitalija i odsutnost sekundarnih spolnih obilježja. „Zbog svog specifičnog izgleda takvi adolescenti tretirani su od odraslih kao djeca i u razdoblju kad se vršnjacima priznaje da su odrasliji od djece. Vršnjaci ih odbacuju i ometaju njihovo sudjelovanje u tipičnim aktivnostima zbog čega takvi mladi imaju nisko samopoštovanje i osjećaj usamljenosti.“ Te poteškoće u socijalnom i emocionalnom funkcioniranju nisu otklonjene ni nakon hormonalnih terapija, te često rezultiraju ozbiljnim patologijama ličnosti i samim time povećavaju socijalnu izolaciju u adolescenata koji boluju od te bolesti. [8]

## 6.8. Stres u vršnjačkom kontekstu

Druženje među djecom srodnika ili nesrodnika potiču i podržavaju roditelji u mnogim kulturama. Zajedničko provođenje vremena s drugom djecom može utjecati na njih na više načina, a „priroda toga druženja ovisi o dječjoj dobi, o spolu djece te o iskustvu djece o odnosima u obitelji.“ [8]

Prihvaćenost djeteta od strane vršnjaka i druženje s drugom djecom te razvoj prijateljstva među njima izvor su pozitivnih osjećaja, no ukoliko u skupini dođe do odbacivanja djeteta od strane vršnjaka, sukobi s njima ili prekid prijateljstva to za djecu može predstavljati vrlo stresno iskustvo koje potencijalno može rezultirati negativnim psihičkim posljedicama. [8]

Već početkom osnovne škole formiraju se trajnije vršnjačke skupine, koje za djecu koja nisu pohađala vrtić postaju prve veće grupe. Roditelji i učitelji svojim organizacijskim postupcima potiču dinamiku formiranja grupa i zauzimanja uloga djece u tim grupama. Istraživačima su vrlo interesantni položaji popularnog i odbačenog djeteta u takvim formiranim grupama. Rezultati istraživanja pokazali su da je odbacivanje djece od strane vršnjaka rezultiralo raznim ponašajnim problemima koji su se mogli primjetiti kod djece koja su odbačena, te da se odbačenost povezuje sa delikventnim ponašanjem. [8]

Do odbačenosti u vršnjačkim krugovima mogu dovesti agresivno ponašanjem i nerazvijene socijalne vještine. Na samo odbacivanje djeca dalje reagiraju agresivno i na taj način nastaje začarani krug. Kao riješenje ovog problema navode se terapijske intervencije „jer samo razvojem mnoga djeca ne mogu prerasti svoje teškoće.“ [8]

U seriji empirijskih istraživanja, Asher, Parker i Asher zaključili su da kakva je vrsta odnosa među vršnjacima važan faktor u predviđanju usamljenosti kod djece. Fokusirali su se na odbačenu i zanemarivanu djecu. Odbačena djeca su aktivno nevoljena od strane vršnjaka, dok zanemarivana djeca nisu ni voljela ni nevoljena. U svojoj inicijalnoj studiji, Asher i Wheeler iz 1985. godine, pronašli su da odbačena, ali ne i zanemarivana djeca osjećaju veći stupanj usamljenosti od svojih vršnjaka višeg društvenog statusa. Nadalje, među odbačenom djecom, za djecu koja su odbačena od strane svojih vršnjaka zato što su submisivna postojala je veća šansa da osjećaju usamljenost, nego što se pokazalo da je to kod djece koja su odbačena zato što su agresivna. [13]

Malen broj studija proveden je na djeci i adolescentima vezanih uz povezanost internaliziranih problema i odbačenosti od strane vršnjaka. „O ulozi depresije u predikciji



odbačenosti ponešto se može doznati iz istraživanja o odraslima. Proučavane su interakcije nepoznatih osoba s depresivnim pacijentima, s osobama koje su glumile depresiju i sa studentima depresivnog raspoloženja. U više studija našlo se da depresija u odraslih dovodi do socijalne odbačenosti, što se vjerojatno može pripisati ponašanju depresivnih osoba koje se stalno žale, potištene su, neprestano traže sigurnost i slično. Odrasli ispitanici tendirali su odbacivati depresivne osobe i kad su samo čitali o njima." [8]

Prihvaćenost i popularnost u skupini, te prijateljstvo s jednom ili više osoba od izuzetne su važnosti u adolescenciji. Početkom adolescencije „kognitivni razvoj omogućuje bolje interpersonalno razumijevanje koje postaje osnovom razvoja prijateljstva čija kvaliteta se razlikuje od one u djetinjstvu.“ U bliskim međusobnim odnosima sa prijateljima mladi zadovoljavaju mnoge potrebe, potvrđuju svoje vrijednosti, interese i ideje. [8]

Ukoliko adolescenti nemaju razvijene socijalne vještine oni ne mogu ostvariti potrebne bliske odnose s vršnjacima, što izaziva stres u adolescenata koji može rezultirati usamljenošću, slabim uspjehom u školi ili na poslu pa i nekim mentalnim bolestima. [8]

Istraživanja koja su provedena na mladima u dobi od 14 do 16 godina pokazala su velike individualne razlike u socijalnom funkcioniranju i omogućila su definiranje tri načina socijalnog funkcioniranja u mladima. Jedna od skupina, koju su autori imenovali subasertivnom, sastojala se od adolescenata koji pokazuju visok stupanj anksioznosti u socijalnim odnosima i nizak nivo izvođenja socijalnog ponašanja. Druga skupina nazvana je asertivna skupina. Ta je skupina pokazala nizak nivo socijalne anksioznosti i visok nivo izvođenja socijalnog ponašanja. Treća skupina je indiferentna skupina i pokazivala je nizak nivo socijalne anksioznosti, ali također i nizak nivo izvođenja socijalnog ponašanja. [8]

Pokazalo se da između tih skupina postoji velika razlika u razinama samopoštovanja, dobrobiti i u strategijama suočavanja. Prva skupina, odnosno subasertivna, pokazivala je niže samopoštovanje i dobrobit te je u socijalnim situacijama koristila neadekvatne strategije suočavanja. Druga skupina pokazivala je visoku razinu samopoštovanja i dobrobiti i koristila je adekvatne strategije suočavanja, dok su rezultati treće skupine bili između prve i druge. Iz ovog se istraživanja može zaključiti da je subasertivna skupina adolescenata predstavljala rizičnu skupinu kojoj je potreban trening socijalnih vještina kako ne bi došlo do odbacivanja od strane vršnjaka i stanja usamljenosti. [8]

Usamljeni adolescenti često koriste neadekvatne strategije suočavanja, pesimizam i izbjegavanje, i svoje socijalne odnose negativno prosuđuju, te su visoko nezadovoljni svojim načinom komunikacije s vršnjacima. [8]

## **7. Mentalno zdravlje i usamljenost**

Usamljenost i mentalno zdravlje se u mnogim novijim istraživanjima počinje povezivati i samim time dolazi do pokušaja boljeg objašnjavanja prirode toga odnosa. U prijašnjim se istraživanjima dokazuje uska povezanost između usamljenosti i depresivnosti te anksioznosti, no postoje istraživanja koja povezuju usamljenost sa pretjeranom agresivnošću odnosno hostilnošću, suicidalnim idejama i seksualnim poremećajima, te nekih fizičkih bolesti, kao što su karadiovaskularne bolesti, dijabetes, karcinom i neke senzorne smetnje vida i sluha. [1]

Postoje dva faktora koja potiču razvoj usamljenosti, situacijski faktori i karakterološki faktori. Situacijski faktori koji uzrokuju usamljenost su životne situacije, kao što su rastave brakova, separacija, socijalne situacije hospitaliziranih osoba, akutne ili kronično bolesne djece ili članova obitelji i oni koji su nedavno preselili u novo susjedstvo, grad ili školu. Situacijski faktori mogu uključivati suočavanje sa nedavnim gubitkom važnih osoba. [10]

Karakterološki faktori koji mogu uzrokovati usamljenost su osobine ličnosti kao što su introverzija, sramežljivost i nisko samopouzdanje. Neka od ponašanja koja možemo primjetiti kod učenika sa ovim osobinama ličnosti su sjedenje u zadnjim klupama u učionici, učenici s tim osobinama stoje posljednji u redu, gledaju u pod dok komuniciraju sa drugima i loša postura. [10]

Pristaše karakteroloških teorija usamljenosti pretpostavljaju da neke određene osobine ličnosti direktno utječu na formaciju i održavanje socijalnih odnosa sa : 1) smanjenjem socijalne privlačnosti i poželjnosti osobe, 2) utjecanjem na interakcijsko ponašanje , 3) utjecanjem na osobne reakcije na stvarne promjene u socijalnim odnosima i uspješnosti u izbjegavanju i podizanju razine usamljenosti. S druge strane, govori se da određene osobine ličnosti utječu na razinu usamljenosti na način da su faktori kognitivne ranjivosti koji povećavaju razinu usamljenosti, budući da se povezuju sa neželjenim pesimističnim životnim stajalištima kao što su

vrlo visoki i nerealni standardi u partnerskim odnosima, disfunkcionalni atribucijski stilovi i loše tehnike suočavanja. [9]

Tranzicije u pubertetu ne moraju biti povezane samo sa povećanjem emocionalnih i socijalnih vještina već i sa povećanjem osjetljivosti na depresivne simptome, što se posebice može primjetiti kod djevojčica. Zapravo, spolne razlike u depresivnim simptomima mogu se uočiti već tijekom rane adolescencije (oko 12-13 godine života) i postaju naglašenije daljnjim tijekom adolescencije. Također je važno napomenuti da su djevojčice dvostruko više ugrožene od dječaka što se tiče pojave depresije i depresivnih simptoma. [14]

Bez obzira što depresivni simptomi rane adolescencije često ne dostignu kliničku razinu za potencijalno postavljanje dijagnoze depresije, oni negativno utječu na školski uspjeh, odnose sa vršnjacima i obitelji, i sveukupno psihosocijalno blagostanje. [14]

S obzirom na ove negativne implikacije, važno je za razumijeti koji faktori mogu doprinjeti razvoju depresivnih simptoma u mladih adolescenata. [14]

Kao jedan od rizičnih faktora koji se potencijalno javljaju u identificiranju rizika u srednjoj i kasnoj adolescenciji su emocionalne i socijalne kompetencije. Uz empatiju i emocionalnu samodostatnost, usamljenost vezana uz vršnjačke odnose također se smatra faktorom povezanim uz pojavu depresivnih simptoma u adolescenciji. [14]

S druge strane, istraživanja vezana uz odnose između usamljenosti i depresije pokazuju kako su ta dva stanja međusobno povezana i u međusobnom su utjecaju tokom trajanja adolescencije, gdje usamljenost jače utječe na pojavu depresivnih simptoma od toga da depresivni simptomi jače utječu na stvaranje osjećaja usamljenosti. Počevši od dokaza da je deficit u emocionalnim vještinama povezan sa usamljenosti i da je usamljenost povezana sa pojavom depresije i depresivnim simptomima, važno je pronaći posredničku ulogu usamljenosti u vezi između emocionalnih vještina i depresije. [14]

Usamljenost se često smatra specifičnim oblikom emocionalne nelagode, dok se depresivni simptomi smatraju generalnim oblikom emocionalne nelagode. Usamljenost se može smatrati kao jedan od indikatora depresivnih simptoma, posebice kod mlađih adolescenata, što je usko povezano sa centralnosti vršnjačkih odnosa u tom razdoblju za mentalno blagostanje u tom razvojnom dobu. [14]

Usamljenost, simptomi socijalne anksioznosti i depresivni simptomi su internalizirani problemi koje se najčešće isprepliću i vrlo često pojavljuju istovremeno za vrijeme adolescencije. [15]

Internalizirani problemi sastoje se od emocija, kao što su briga i tuga, koji se javljaju unutar pojedinca i samim time nisu vidljivi drugim ljudima. Usamljenost je često kategorizirana kao internalizirajući bihevioralni problem i konceptualiziran kao emocionalni problem. [15]

Depresija i socijalna anksioznost među najčešćim su internalizirajućim problemima u mladima i oba su visoko povezana sa usamljenošću i međusobno. Depresivni simptomi sastoje se od dva središnja simptoma koja se očituju kao osjećaj tuge i gubitak interesa i zadovoljstva u aktivnosti koje su osobi donosile zadovoljstvo, te neki fizički simptomi kao što su gubitak apetita, promjena navika spavanja, somatske poteškoće i depresivne odnosno tužne misli ili pesimizam. S druge strane, socijalna anksioznost je karakterizirana kao istaknuti strah da će se osoba naći u jednoj ili više situacija u kojima je izložena nepoznatim drugima ili potencijalnom promatranju od strane drugih. [15]

Iako se svaki internalizirani problem definira na distinktivan način, postoji uska povezanost i sličnost među istima. Na primjer, temeljni element svakog od problema je postojanje visoko negativnog efekta, uz to sva tri su karakterizirana sličnim interpersonalnim obrascima ponašanja. Kao primjer može se reći da su u usamljenosti, socijalnoj anksioznosti i depresiji simptomi povezani sa lošim socijalnim vještinama, povećanom osjetljivošću na socijalne prijetnje i socijalnim povlačenjem. Sukladno s time, slični rizični faktori su povezani sa sva tri internalizirajuća problema, kao što su nisko samopouzdanje i osjećaj svojevrsnog pritiska od strane svojih vršnjaka što rezultira osjećajem da je osoba žrtva njihovih akcija. [15]

Ta se tri problema ne preklapaju u potpunosti. Specifično, nezadovoljstvo socijalnim odnosima u smislu kvalitete, kvantitete ili oboje, koji je središnji element usamljenosti, nije nužno iskustvena posljedica adolescenata koji su socijalno anksiozni ili depresivni. [15]

Socijalno anksiozni adolescenti osjećaju anksioznost ili strah u svezi s njihovim socijalnim odnosima, ali to ne znači nužno da su u suštini nezadovoljni ostvarenim socijalnim odnosima. S druge strane, anksioznost, koja je središnja komponenta simptoma socijalne anksioznosti, ne osjećaju svi usamljeni ili depresivni adolescenti. [15]

Depresivni adolescenti čije iskustvo može negativno utjecati na mnoge domene njihova života ne uključuje nužno i nezadovoljstvo socijalnim odnosima, no usamljeni adolescenti nužno

ne osjećaju negativne efekte koji su karakteristični za depresivne adolescente, to jest ti negativni efekti su kod usamljenih adolescenata usmjereni na njihove socijalne odnose. [15]

Generalno stanje negativnog efekta koji se susreće kod depresivnih adolescenata također nije karakterističan za adolescente sa socijalnom anksioznošću. Dakle, osoba se može osjećati usamljeno bez da je socijalno anksiozna ili depresivna ili obrnuto. [15]

Depresija se u ranijim istraživanjima vodila kao pojam koji je širi od pojma usamljenosti, što znači da je pojam usamljenosti ulazio u podskup pojma depresije, te se nije gledao kao odvojeni pojam. U nekim se istraživanjima pokazalo da „neprilagođeni atribucijski stil prilikom procjene odgovornosti za pogreške u interpersonalnim odnosima doprinosi i većoj depresiji i većoj usamljenosti.“ Glavne razlike uočene u ova dva pojma su što pojam depresije opisuje sržba i nesocijalni aspekti života, dok kod usamljenosti postoji niska razina kontaktiranja drugih osoba. Kada se pojmovi sagledaju na ovakav način, zaključno s time može se reći da usamljenost prethodi depresiji. [1]

Vrlo visok korelat sa usamljenošću također je anksioznost. Usamljenost je najčešće povezana sa separacijskom anksioznošću, koja se javlja nakon prekida neke veze ili odnosa. S druge strane, ukoliko se kod osobe javlja socijalna anksioznost onda do usamljenosti dolazi na drugi način, a taj je da osoba vrlo teško započinje socijalne kontakte i uspostavlja socijalne odnose. „U proučavanjima kod adolescenata, našlo se da je u skupini usamljenih povećana potreba za prihvaćanjem od strane vršnjaka, a ta se potreba teško može zadovoljiti ako je osoba socijalno anksiozna.“ [1]

Suicid i suicidalne tendencije, te razmišljanje o suicidu usko su povezani sa usamljenošću. Mnogo autora smatra da je usamljenost uzrok mnogih suicidalnih pokušaja i akcija. „Socijalna usamljenost rizična je za suicid u adolescenciji, koji je treći uzrok smrti u tom životnom razdoblju.“ [1]

Neprihvatljivo seksualno ponašanje, kao što je sklonost silovanju, pokazuje poveznice sa nedostatkom intimnih odnosa i usamljenošću. „Prema tome, nedostatak intimnosti mnogo je bolji prediktor različitih indikatora seksualnog nasilja (srdžbe, neprijateljstva prema ženama), nego što je usamljenost.“ [1]

## 7.1. Osobine ličnosti i usamljenost

Povremene, sporadične epizode usamljenosti, najčešće se, kod mnogih osoba pojavljuju u otprilike isto vrijeme u životu, te ukoliko se okolnosti zbog kojih je dovelo do usamljenosti ne razriješe u neko vrijeme, mogu predstavljati rizik za dugoročne posljedice. No, za neke pojedince usamljenost postaje teret koji perzistira kroz vrijeme i prožima se kroz mnoge životne situacije. Kroz određeno vrijeme, usamljenost postaje prediktro za pogoršanje fizičkog i mentalnog zdravlja, koje dovodi do povećanog rizika za preuranjenu smrt. [16]

Nedavna istraživanja pozornost okreću na disproporcionalno visoke razine samoprijavljenih slučajeva usamljenosti u adolescenciji i kod mlađih odraslih osoba. Navedene razvojne faze periodi su značajnih tranzicija, u kojem se mlade individue moraju suočiti sa razvojnim zadacima uspostavljanja vlastitog osamostaljenja i adaptirati se na promjene u njihovim socijalnim mrežama. Prekretnice poput završetka školovanja, napuštanje roditeljskog doma, zapošljavanje ili nastavak školovanja, te uspostavljanje dugotrajnih romantičnih odnosa predstavljaju nove izazove, koji, ukoliko ne krenu u dobrom smjeru mogu osiromašiti osobu socijalnih kontakata i prouzročiti osjećaj marginaliziranosti od okoline. [16]

Usamljenost nije sinonim sa samoćom ili izolacijom, već je stanje uma, koje se može objasniti tako da različite individue sa istom razinom socijalnih kontakata mogu osjećati različite razine usamljenosti. Individualne razlike u usamljenosti pokazuju slične razlike u osobinama ličnosti, što je dovelo do toga da se usamljenost može opisati poput osobina. S obzirom na to može se zaključiti da su usamljenost i osobnost međusobno usko povezani i da zbilja postoje poveznice usamljenosti sa svakom od Velikih Pet osobina ličnosti, posebice sa neuroticizmom.

Da je usamljenost usko povezana sa karakteristikama osobnosti ne isključuje mogućnost da postoje širi kontekstualni faktori koji također oblikuju načine na koje usamljene osobe stupaju u kontakt sa okolnim svijetom. Na primjer, pokazalo se da je usamljenost povezana sa poštekoćama u mnogim domenama života mladih ljudi, koje uključuju problemi sa mentalnim zdravljem, negativna ponašanja vezana uz fizičko zdravlje, akademske poteškoće, poteškoće u pronalasku posla, poteškoće nošenja sa stresom i problemi sa vršnjacima u djetinjstvu. [16]

Pronađen je distinktivni profil percipiranih osobina ličnosti u usamljenih individua. S obzirom na jačinu korelacije sa usamljenosti neuroticizam se posebno ističe od pet velikih osobina ličnosti. U isto vrijeme, otvorenost za novim iskustvima jedina je osobina koja se nije pokazala povezano sa usamljenosti. [16]

Podaci pokazuju kako osobe mogu postati zatočene u usamljenosti, kroz kombinaciju nepovoljnih okolnosti i loših percepcija koje stavljaju potencijalne izvore podrške izvan dosega.

Kod usamljenih pojedinaca koje se ne osjećaju ugodno u svojoj koži javlja se borba za osjećajem lakoće u diadičkim interakcijama sa ljudima sa kojima se susreću prvi puta u životu. Sramežljivost, neugoda, nisko samopouzdanje i negativna percepcija sebe otežavaju lakoću i slobodu toka razgovora. Nije sigurno jesu li te osobine stečene kao posljedica usamljenosti ili su faktor koji tome pridonosi. S druge strane, ukoliko dođe do prolongiranog vremena sa minimalnim socijalnim kontaktom može se javiti osjećaj usamljenosti kao i deprivirati osobu od prilike da uvježbava svoje socijalne vještine, dobiva pozitivne povratne informacije i gradi samopouzdanje u socijalnim situacijama. [16]

Iako su usamljene osobe bile upoznate sa sustavom podrške koju mogu zatražiti, često je postojala nevoljkost ili manjak djelovanja s njihove strane kako bi tu podršku zatražili, te u konačnici ju u primili, najčešće kao posljedica manjka povjerenja, percipirane bespomoćnosti i postojeće preference za nošenje s problemima u privatnosti, što najčešće rezultira time da usamljene osobe pate u tišini i izolaciji. [16]

## **7.2. Videoigre i usamljenost**

Sa povećanjem razine korištenja tehnologije u socijalnim područjima došlo je do nekih promjena u preferencama vezanih uz videoigre i zabavni sadržaj. Pokazalo se da ne postoji neka značajna razlika između online videoigara kao oblika zabave i drugih oblika zabave kao što su sport, ples, rad ili tjelovježba. [17]

Igranje videoigara na konzolama i računalima postala je jedna od najpopularnijih aktivnosti koje se provode u slobodno vrijeme, bez obzira na kulturu, spol i dob. Psihosocijalni faktori kao što su nisko samopouzdanje, usamljenost, depresija, visoka razina anksioznosti i stres pokazali su se kao zajedničke bihevioralne crte svima koji su ovisni o videoigramima. [17]

Kao rezultat loših odnosa u obiteljima adolescenata, potreba i potraga za socijalizacijom javlja se kroz online videoigre i može se intepretirati kao pokušaj nošenja sa osjećajem usamljenosti. Igre koje se igraju na internetu mogu se sagledati kao pokušaj socijalizacije kroz komunikaciju sa drugim igračima, sudjelovanje u timskim igrama i aktivnostima, te rješavanje

teških zadataka uz pomoć i podršku ostalih igrača. Neka istraživanja vezana uz problematiku ovisnosti o online videoigrama ukazala su na potencijalne poteškoće u odnosu roditelja i djeteta.

Vezano uz hipotezu da usamljenost može biti znak pojave ovisnosti o internetu pokazalo se da je ovisnost o internetu, koja je jedna od negativnih posljedica ekscesivnog korištenja internet, povezana sa usamljenosti u mladima. [17]

Rezultati istraživanja također su pokazali da online socijalne platforme mogu smanjiti osjećaj usamljenosti kod njenih korisnika. Ovaj pronalazak može se potkrijepiti literaturom koja navodi da ljudi smatraju interakcije preko interneta sigurnijim, efikasnijim i prikladnijim nego interakcije u stvarnom svijetu, i da je to bolja opcija za individue koje su socijalno neadekvatne. No, ova situacija otežava pojedincima da razviju socijalne odnose van internetskog okruženja i tako stvara začarani krug između usamljenosti i ovisnosti o internetu. [17]

## **8. Skale za mjerenje usamljenosti**

Tipologije za opisivanje i objašnjavanje usamljenosti usavršavaju se i produbljavaju kroz vrijeme i nova empirijska istraživanja. Većina je novih tipologija na temu usamljenosti i samoće nastala nakon provođenja istraživanja u kojima su primjenjivane različite skale za mjerenje usamljenosti. Prikupljeni su podaci od različitih tipova ispitanika, različite dobi, socioekonomskog statusa, rase, nacionalnosti, vjere i drugih parametara, te su ti dobiveni podaci obrađivani pomoću složenih statističkih postupaka. [1]

Tipologije, odnosno kategorije ili tipovi usamljenosti dobra su podloga u istraživanjima na temelju kojih bi se mogla osmisliti terapija za pacijente kojom bi se oni usamljenosti u potpunosti riješili ili bi je smanjili na podnošljivu razinu. [1]

### **8.1. Skale socijalne i emocionalne usamljenosti**

Pod utjecajem Weissovih teorija usamljenosti nastale su višedimenzionalne skale kojima se mjeri usamljenost. Russell je najčešće spominjan autor koji je usamljenost gledao kao jednodimenzionalni konstrukt, no sa svojim je suradnicima pod utjecajem Weissove



dvodimenzionalne podjele usamljenosti odlučio konstruirati skalu koja će mjeriti socijalnu i emocionalnu usamljenost. [1]

„Socijalnu usamljenost opisali su na sljedeći način : mogući tip usamljenosti uključuje nepripadanje grupi ili socijalnoj mreži. To mogu biti skupine prijatelja koji zajedno obavljaju neke socijalne aktivnosti ili pak bilo koja grupa koja rađa ojećajem pripadnosti temeljnom na zajedničkim interesima, radnim ili drugim aktivnostima.“ [1]

Emocionalnu usamljenost opisali su : „mogući tip usamljenosti jest nedostatak čvrstog , relativno trajnog odnosa s drugom osobom. Obično je to romantični (ljubavni) odnos, ali to može biti svaki odnos sa osobom koji pruža osjećaj ljubavi i sigurnosti.“ [1]

Dakle, može se zaključiti da socijalna usamljenost svoje korjene vuče iz nedostatka šire skupine kontakata. Emocionalna usamljenost izvire iz nepostojanja intimne figure ili bliske emocionalne povezanosti. Socijalna i emocionalna usamljenost često se javljaju s obzirom na malen broj socijalnih aktivnosti. [18]

Istraživanje je provedeno na studentima koji su na skali od 9 stupnjeva trebali označiti koliko su intenzivno iskusili određeni tip usamljenosti. Pored tog instrumenta u istraživanju su korištene i UCLA skala i Weissova skala socijalnih probitaka. Rezultati istraživanja su pokazali da je socijalna usamljenost snažnije povezana sa osjećajem nepovezanosti s drugima, sa osjećajem nepripadanja grupi ili da nema mnogo zajedničkih interesa s drugim ljudima nego što je emocionalna usamljenost. Kod emocionalne usamljenosti su otkrili da je više povezana sa time da osoba osjeća da već duže vremena nije osjećala povezanost s nekom drugom osobom ili da osobu nitko dobro ne poznaje. [1]

U ovom istraživanju potvrđena je Weissova pretpostavka što prognozira emocionalnu usamljenost, a to je privrženost u odnosima sa značajnim osobama. No, to se nije pokazao kao slučaj u svezi socijalne usamljenosti. Socijalnu usamljenost najbolje prognozira ponovna potvrda vlastite vrijednosti, više nego socijalna integracija. Zanimljiva je i činjenica da socijalnu i emocionalnu usamljenost puno bolje prognoziraju kvalitativne mjere zadovoljstva odnosima nego što na to upućuje objektivno sagledavanje socijalne mreže individue. [1]

## **8.2. Metode istraživanja usamljenosti, UCLA skala**

Istraživači su koristili jednodimenzionalne skale i višedimenzionalne pristupe pri mjerenju usamljenosti. U svakom slučaju tehnike papira i olovke, odnosno verbalno, usmeno, ispitivanje se najčešće koristi, od kojih je narazvijeniji i najčešće prihvaćen upitnik University of California, Los Angeles (UCLA) test. On se sastoji od dvadeset izjava, kao što su na primjer “U nedostatku sam društva.” ili “Osoba sam koja voli izlaziti.” i ispitanici rješavaju test po principu da navedu u kojoj mjeri, od odgovora je ponuđeno : nikada, rijetko, ponekad ili često, ih navedene izjave opisuju. [3]

Kada se govori o UCLA skali, mora se napomenuti da je postojalo nekoliko verzija, te da je ona sada najčešće korištena skala i standard u procjeni usamljenosti u pojedinca, no prošla je kroz revizije i promjene. Prva verzija UCLA skale nastala je odabirom tvrdnji iz drugih skala, Sisenweinove skale, koja se sastojala od 75 tvrdnji, te su korištene i neke tvrdnje iz skale Eddyja. Odabrano je 25 tvrdnji na koje su ispitanici odgovarali odgovorima na skali od 1-nikada se nisam tako osjećao/la do 4-često se tako osjećam. Nakon detaljnije analize u noviju je verziju skale uvršteno 20 tvrdnji. [1]

Nekoliko godina poslije, nakon revizije prve verzije UCLA skale u nju su autori (Russell, Peplau i Cutrona) uključili „nove pozitivno formulirane tvrdnje.“. Ta je skala sada sadržavala 10 negativno formuliranih tvrdnji i 10 pozitivno formuliranih tvrdnji. [1]

Postoje i neke skraćene verzije skale, jedna od njih se sastojala od tri čestice i služile su autorici koja je provodila istraživanje (M. Huges) putem telefonskog razgovora. Na taj je način ispitivala usamljenost ljudi različite dobi, socio-ekonomskog statusa i stupnja obrazovanja, u okviru nacionalnog istraživanja zdravlja i socijalne izolacije tijekom procesa starenja. [1]

## **8.3. Korelati usamljenosti**

Prilikom provođenja istraživanja i korištenja mnogih instrumenata za utvrđivanje usamljenosti, samo je logičan slijed bio da se znanstveno i empirijski dokaže koji su korelati usamljenosti uključeni u doživljaj usamljenosti pojedinca. Pomoću istraživanja uvidjelo se da postoji veza nekih faktora s usamljenošću, koji su nazvani korelati, odnosno antecedenti ili prediktori usamljenosti. [1]

U kongvinističkim su se modelima istraživanja koristile skupine varijabli koje uključuju dob, rasu, spol, rezidencijski status, obrazovanje, bračni status, geografsku mobilnost i neke druge. Te varijable korištene su jer pokazuju koliko dobro i na koji način čovjek može održavati ili pobošljivati svoje socijalne kontakte sa drugim osobama. Također su kao varijable uključene i neke varijable već postojećih socijalnih odnosa, kao što su kvaliteta i kvantiteta prijateljstva, reciprocitet u odnosima, socijalna podrška, socijalne strategije i drugo. Nadalje, neki modeli uključuju i varijable ličnosti, na primjer crte iz Big five modela, lokus kontrole, samopoštovanje, anksioznost, te neke osobne varijable : mentalno i tjelesno zdravlje, devijantno ponašanje i tako dalje. [1]

Varijabla vezana uz spol većini je istraživača bila najzanimljivija za istraživanje i povezivanje sa stvarnim, realnim osjećajem usamljenosti ili njegovim potencijalnim prikrivanjem. Spolne razlike mogle bi se objasniti kao posljedica socijalizacijskih zahtjeva s obzirom na spol. “Autori, koji nalaze da su žene usamljenije od muškaraca, navode da su one više introspektivne i više orijentirane prema interpersonalnim odnosima i prema njihovoj evaluaciji. Pored toga, one su u istraživanjima spremnije priznati osjećaj usamljenosti jer ih se u društvu zbog toga ne prosuđuje slabima kao što bi se prosuđivalo usamljene muškarce.“ [1]

Nadalje, u sličnim istraživanjima usamljenosti u muškaraca i žena naišlo se na zanimljive rezultate koji pokazuju da žene percipiraju usamljene osobe kao manje atraktivnima na fizičkoj razini i mnogo su oštrije u svom ocjenjivanju od muškaraca koji su sudjelovali u istraživanju. Kao zaključak na temelju ovoga moglo bi se izvesti da muškarci nerado priznaju usamljenost i pokazuju osjećaj usamljenosti kako bi se pokazali privlačniji ženskom spolu. [1]

Mnoga su istraživanja pokazala da varijable osobnosti koje uključuju socijalnu izolaciju, samopouzdanje, optimizam i druga pozitivna emocionalna iskustva i demografske varijable, na primjer godine i spol, mogu izuzetno dobro predvidjeti osobnu razinu zadovoljstva životom. Prema tome, individue sa visokom razinom zadovoljstva životom manje osjećaju socijalni stres i imaju više pozitivnim odnosa s drugima i primaju više socijalne podrške od prijatelja i obitelji. Osobe sa većom razinom zadovoljstva životom pokazuju veću razinu emocionalne i socijalne samoučinkovitosti nego osobe sa nižom razinom zadovoljstva, što bi značilo da imaju niže zabilježene razine anksioznosti i depresije i više razine nade i osobne kontrole te imaju manje bihevioralnih i emocionalnih problema. Sukladno s time bi se dalo zaključiti da je zadovoljstvo

životnom situacijom vrlo važna psihološka varijabla u periodu adolescencije i vrlo važan indikator osobnog psihološkog razvoja. [19]

#### **8.4. Istraživanje na hrvatskim adolescentima**

„U istraživanju nekih prediktora socijalne i emocionalne usamljenosti M. Nekić (2005.) primjenila je adaptiranu SELSA skalu za adolescente. Ispitanici su bili hrvatski srednjoškolci i studenti. Utvrđene su značajne spolne razlike u socijalnoj usamljenosti, pri čemu je značajno veća usamljenost u mladića. Mladići su također bili značajno više emocionalno usamljeni (u romantičnoj vezi). Nisu se pokazale spolne razlike u usamljenosti u obitelji. Utvrđene spolne razlike mogu se objasniti pomoću podataka istraživanja o očekivanjima intimnosti i samo-otkrivanja u prijateljskim odnosima, te ostvarenosti tih očekivanja. Tako, na primjer, Argyle i Claes nalaze da djevojke imaju veća očekivanja od prijateljskih odnosa te veću razinu ostvarenosti tih očekivanja. Mladići manje očekuju i manje postižu u ostvarenju intimnih odnosa, što može biti razlog njihove veće emocionalne usamljenosti. S druge strane, mladiću očekuju instrumentalne vršnjačke odnose koji pretpostavljaju dobro razvijene različite vještine, posebice pak socijalne vještine. Njihova socijalna usamljenost može biti povezana sa slabijim socijalnim vještinama i, u vezi s tim, s manje socijalne podrške, što doprinosi usamljenosti, kako to nalaze Riggio, Watring i Throckmorton. Ovakve spolne razlike u očekivanjima i ostvarenju intimnih i drugih socijalnih veza ne utječu na usamljenost u obitelji.“ [1]

#### **8.5. Varijabla – dob**

Varijabla dobi, kao i varijabla spola, vrlo je često povezivana sa usamljenošću. Mnoga istraživanja u samim počecima vršena su na mladima, koji su bili dostupni za istraživanja te su rezultati pokazivali razlike u usamljenosti u različitoj životnoj dobi, no ne kako se usamljenost razvija kroz vrijeme ili kako utječe na različite ljude u različito doba njihova života. [1]

U razdoblju kada se školuju, mladi su najčešće u interakciji sa svojim školskim ili razrednim kolegama, vršnjacima i drugim članovima akademske zajednice, te ih se na različite načine potiče na sudjelovanje u interpersonalnim odnosima, na stvaranje socijalne mreže koje im služe

kao izvor informacija, osiguravaju zajedničko provođenja vremena i zajedničke aktivnosti, te emocionalnu podršku. [1]

Socijalni odnosi u različitim životnim dobima imaju različite uloge, kao što su preživljavanje, informiranje te emocionalno reguliranje. Mijenjanjem uloga kroz život i te se uloge mijenjaju. [1]

## **9. Zdravstvene posljedice usamljenosti u adolescenciji**

Od osobite važnosti u sestrijskoj praksi su posljedice usamljenosti koje se javljaju u empirijskim istraživanjima na odraslima i adolescentima. Rezultati pokazuju da sa povećanjem usamljenosti, osobe manifestiraju više psiholoških poteškoća, kao što se može iščitati i iz prijavljenih simptoma. Zato što su psihološke poteškoće snažan prediktor zdravstvenog statusa, percipirani zdravstveni status je teoretski važan kao indirektna posljedica stanja usamljenosti.[20]

Iako se introspektivnost pokazala obećavajućom u teoriji kao snažna poveznica u odnosima između usamljenosti i simptomatskih obrazaca ponašanja, rezultati nekih istraživanja su pokazali da introspektivnost nudi vrlo slaba objašnjenja za obrasce ponašanja povezane sa usamljenošću u adolescenata. [20]

Usamljenost negativno utječe na percepciju adolescenata prema njihovom vlastitom zdravstvenom statusu kroz introspekciju i simptome koje pokazuju i osjećaju. Kao interpretacija indirektnih efekata u ovom modelu pokazuje da usamljeni adolescenti percipiraju svoj zdravstveni status kao manje pozitivan s obzirom na simptome koje osjećaju. Do neke granice njihova usamljenost pridonosi introspektivnosti, odnosno tendenciji da posvećuju svoju pažnju mislima i osjećajima o sebi i stanju svoga tijela, koja s druge strane također utječe na povećan broj izvještavanih simptoma. Iako potpuni efekt usamljenosti na percipirani zdravstveni status nije snažan, može se reći da usamljenost ipak igra ulogu u načinu na koji adolescenti percipiraju svoje zdravlje. [20]

Simptomi koje adolescenti navode da osjećaju su specifično psihološke, fizičke i psihosomatske manifestacije, kao što su poteškoće sa spavanjem, glavobolje i gubitak apetita. [20]

## **10. Suočavanje s usamljenošću**

Svakodnevna iskustva oblikuju nas kao osobe. Nakon svake socijalne interakcije osobi na raspolaganju ostaje samo subjektivno procijeniti kakva je ta interakcija bila, je li ona bila zadovoljavajuća, ispunjavajuća i dostatna. Usamljeni ljudi često svoje interakcije ocjenjuju vrlo niskim ocjenama uspješnosti, no i ovdje moramo uzeti u obzir da je svaka osoba različita. Kako postoje različite osobe i osobine ličnosti tako postoje i različiti načini na koji osoba procjenjuje svoje uzroke usamljenosti, te na koncu kako se sa tim uzrocima i suočava. Suočavanje s usamljenošću može se razlikovati i s obzirom na duljinu trajanja usamljenosti, je li osoba kronično usamljena ili je riječ o nekoj prolaznoj situaciji.

„Suočavanje se obično definira kao kognitivna ili ponašajna akcija kojom se sukob između osobe i okoline nastoji svladati, reducirati ili tolerirati. Funkcije suočavanja jesu regulacija neugodnih emocija i rješavanje problema zbog kojih je došlo do stresnog iskustva.“ Autori bi se složili kako se za jednostavnije pojašnjenje suočavanja može reći da je suočavanje svojevrsna prilagodba na stresne događaje i okolnosti u životu. [1]

Teškoće koje se mogu javiti u vezi sa suočavanjem sa usamljenošću su prisutne jedino ukoliko osoba sama nije svjesna razloga zbog kojih se osjeća usamljeno ili ukoliko osoba uopće nije svjesna da je usamljena. „Rokach smatra da iskustvo usamljenosti uključuje šest stadija: 1. bol i svijest o problemu; 2. nijekanje; 3. alarm; 4. traganje za uzrocima i sumnja u sebe; 5. prihvaćanje i 6. suočavanje.“ Uzroci usamljenosti često mogu biti vidljivi na prvu, no ponekad to nije slučaj i oni sami osobi mogu biti vrlo nejasni, a za uspješno suočavanje vrlo je važan proces utvrđivanja uzroka i smanjivanje sumnje u sebe, drugim riječima, samo prihvaćanje iskustva usamljenosti. [1]

Ispitivači Rubinstein i Shaver sastavili su upitnik od 84 čestice kojime su vršili ispitivanje u svezi načina na koji se oni nose s usamljenošću i dobiveni su rezultati prikazani su kao četiri skupine faktora :

1. Pasivna tuga (plakanje, spavanje, gledanje TV-a, pijeње, prejedanje)
2. Aktivna samoća (pisanje, slušanje glazbe, šetnje prirodom, čitanje)
3. Trošenje novca (trošenje novca i odlasci u kupnju različitih stvari)
4. Socijalni kontakti (nazivanje znanaca/prijatelja, posjećivanje nekoga)

Prva stavka, odnosno pasivna tuga najčešće je zabilježena u osoba koje su osjećale snažan osjećaj usamljenosti, dok su se ostale tri odnosile na osobe koje se nisu suviše često osjećale usamljenima. „U terminima psihoanalitičke teorije, pasivna tuga nalik je konceptu „oralne pasivnosti“, a izraženija je u mladih osoba.“ [1]

Aktivna samoća u svakom slučaju nije samo puko odvajanje od ljudi u želji za bavljenjem hobijima ili kreativnim aktivnostima, već je i vrlo dobar način suočavanja sa usamljenošću.

Kao kompenzatorni način suočavanja s usamljenošću koristi se trošenje novca. Ovaj način suočavanja je primjer obrambenog mehanizma i najčešće je primjećen u osoba boljeg imovinskog statusa. [1]

Neka su istraživanja bila usmjerena i na kognitivne metode suočavanja sa usamljenošću, primjerice kod studenata bruceša, kod kojih su primjećene ponašajne metode (pomaganje drugima, prijateljsko ponašanje) uz neke kognitivne strategije. „Autori navode sljedeće identificirane strategije: razmišljanje o stvarima koje bi mogle pomoći u nadvladavanju usamljenosti, razmišljanje o svojim osobinama koje bi mogle pomoći u uspostavi bliskih veza, prisjećanje na svoje prijašnje dobre veze s drugima i slično.“ [1]

Za ovo istraživanje korištene su jednodimenzionalne skale , od kojih je najčešće upotrebljavana bila UCLA skala za mjerenje usamljenosti. [1]

U skladu sa definicijama usamljenosti drugih autora, prikladno kategorizirati strategije suočavanja u tri šire skupine. Strategije suočavanja mogu se razlikovati po 1) željenoj razini socijalnog kontakta, 2) postignutoj želji socijalnog kontakta i 3) važnosti i/ili percipiranoj razlici u željenog i postignutog socijalnog kontakta. [3]

#### a) Adaptacija

Tokom vremena, ljudima se njihova očekivana i željena razina socijalnih odnosa konvergira u njihov postignut nivo. [3]

#### b) Zadaci

Drugi način na koji ljudi mogu mijenjati svoje željene razine socijalnih kontakata je odabrati zadatke i situacije u kojima uživaju samostalno. [3]

c) Promjenjeni standardi

Treća tehnika koju ljudi koriste kako bi smanjili željeni nivo socijalnog kontakta je promjena standarda za osobe koje su prihvatljive da budu smatrane prijateljem. [3]

d) Postizanje višeg nivoa socijalnog kontakta

Možda naočitiji način prevladavanja usamljenosti je uspostaviti ili poboljšati socijalne odnose, ili prema istraživanjima UCLA, pronaći partnera ili partnericu, što je bilo predloženo kao najbolji način prevladavanja usamljenosti. Postoji još načina na koje se može nadvladati osjećaj usamljenosti i postizanje više razine socijalnog kontakta, a to su: poboljšanje fizičkog izgleda, uključivanje u razne klubove, iniciranje razgovora sa drugim ljudima, produbljivanje postojećih odnosa i drugi. [3]

e) Minimaliziranje usamljenosti

Kao jedan od najvećih navedenih načina za suočavanje sa usamljenošću navedeno je minimaliziranje usamljenosti što znači promijeniti važnost i/ili percipiranu razliku u željenoj ili postignutoj razini socijalnih interakcija. Najmanje četiri varijacije na temu mogu biti identificirane: Prva, usamljene osobe mogu jednostavno zaniijekati postojanje diskrepancije između njihove željene i postignute razine socijalnih odnosa; drugo, usamljeni ljudi mogu umanjiti vrijednost socijalnih kontakata i racionalizirati svoje ponašanje govoreći kako su im drugi ciljevi mnogo važniji u životu ili izjavljujući da je usamljenost pozitivno iskustvo koje služi za razvoj i jačanje ličnosti; treće, ljudi mogu pokušati smanjiti deficite uzrokovane usamljenošću zadovoljavajući potrebe na alternativne načine (na primjer, ako usamljenost prijeti samopouzdanju osobe, osoba se može uključiti u ne-socijalne aktivnosti koje uključuju sredstva jačanja samopoštovanja); i posljednje, ljudi se mogu uključiti u ponašanja dizajnirana za podizanje negativnih utjecaja na usamljenost. [3]

f) Terapijske intervencije

S obzirom na raznolikost faktora koju mogu predhoditi usamljenosti ili poticati razvoj usamljenosti, ne postoji jedinstven lijek, nego mnoge strategije koje se mogu pokazati kao korisne kada se pravilno koriste. [3]



## **11. Tretmani usamljenosti**

Osamdesetih godina prošlog stoljeća smatralo se da usamljenost ne rezultira nekim ozbiljnim psihičkim problemima, odnosno psihopatologijama, i kao takvu, nikada za nju nije stvoren neki oblik terapije. Smatralo se da je samopomoć dostatna u rješavanju problema usamljenosti, te nije bila priznavana kao samostalni problem, već se uvijek preklapala sa poremećajima poput depresije i anksioznosti, kojima se pridavala veća pozornost u kliničkoj praksi. „Naglašavalo se da je usamljenost posljedica automatizacije društva, geografske mobilnosti, zatim porasta individualizma i različitih društvenih konflikata. Slijedom toga, usamljenost se ne može reducirati psihološkom pomoći, nego putem promjena onih društvenih uvjeta koji joj pogoduju.“ [1]

Danas se primjećuje rastući trend u razvoju savjeta o načinima tretiranja usamljenosti. Kliničari rade na razvoju metoda i tehnika, od kojih su neke široko prihvaćene zbog njihove već prije dokazane učinkovitosti. [1]

### **11.1. Psihoanalitička terapija usamljenosti**

Autori psihoanalitičari posjedovali su razrađenu psihoterapiju za tretiranje mnogih psihičkih poremećaja, no nisu bili senzibilizirani na probleme usamljenih ljudi te nisu imali adaptirane terapije za te potrebe. [1]

Analitička terapija usamljenosti nazivana je intenzivnim i dugotrajnim personalnim odnosom s klijentom u kojem je bilo vrlo važno ponajprije ustanoviti je li kliničar terapeut i sam usamljen ukoliko ne bi došlo do neuspjeha terapije ili sagorijevanja terapeuta. [1]

U psihoanalitičkom pristupu terapeuti se fokusiraju na doživljavanje usamljenosti kao čežnje za drugom osobom, eliminaciju straha od privrženosti i bliskosti, straha od odbijanja i odbacivanja koji se navode kao česti problemi usamljenih individua. Psihoanalitička terapija gleda se kao proces učenja o selfu koja rezultira promjenama u ličnosti. [1]

Usamljenost, koja je usko povezana sa niskim samopoštovanjem, tretira se i na način da osobu uči efikasnijim načinima samo-vrednovanja. [1]

Kao nedostak psihoanalitičke terapije usamljenosti može se prvenstveno navesti dugo trajanje terapije, ali s druge strane „psihoanalitički tretman usamljenosti, međutim, može biti i

kratkotrajan, ali tada terapija mora biti provedena specifičnim tehnikama (npr. empatijskom komunikacijom), koje se prilagođavaju specifičnim ciljevima tretmana (npr. korištenje zrelijih obrambenih mehanizama, poboljšanje osjećaja kontrole u socijalnim situacijama, porast socijalne samoeфикаsnosti).“ [1]

## **11.2. Bihevioralni tretmani usamljenosti**

Kao glavni fokus ovog tipa terapijskog rada je rješavanje deficita kontakta kod usamljenih ljudi, odnosno educiranje osoba kako će uspostaviti kontakte, ostvariti odnose, održavati ih i ukoliko se smatra potrebnim neke odnose prekinuti. „Glavnina terapijskog rada ove vrste bihevioralno je orijentirana i usmjerena na rješavanje interpersonalnih problema usamljenih ljudi.“ [1]

Poznato u krugovima istraživača je da je usamljenost adolescenta koji trpe od anksioznosti u svezi sa iniciranjem socijalnih kontakata u heteroseksualnim odnosima uzročno povezana sa neposjedovanjem socijalnih vještina. Tim se osobama preporuča bihevioralna terapija, za izgradnju i poboljšanje načina korištenja socijalnih vještina. [1]

„Usamljene osobe poučava se kako inicirati konverzaciju, na koji način je moguće fluentno razgovarati telefonom, kako pažljivo slušati druge, koliko je oportuno izražavati komplimente ili kritike i kako nadvladati periode šutnje ili „zastoja“ u komunikaciji.“ [1]

Socijalne vještine treniraju se u obliku grupnog rada, kako bi sudionici naučili bolje opažati sebe i druge u socijalnim situacijama i tako naučili postavljati pitanja i slušati odgovore sugovornika. [1]

## **11.3. Kognitivne terapije usamljenosti**

Terapeut se u ovom tipu terapije usamljenosti ponajprije mora upoznati sa time „kako usamljena osoba interpretira svoju socijalnu situaciju i osjeća li se anksioznom i/ili hostilnom, kako vrednuje sebe i druge, te kako atribuiru uzroke svoje usamljenosti.“ Kao primjer može se navesti muškarac koji sebe u socijalnim situacijama percipira kao nepoželjnog pripadnicama

suprotnog spola, iz čega slijedi obrazac ponašanja koji ukazuje na to da on u svim budućim situacijama izbjegava kontakt sa ženama jer kod njega to izaziva osjećaj anksioznosti ili tuge. [1]

U kognitivnoj terapiji glavni način rješavanja problema usamljenosti kod osoba je usmjeravanje na učenje prepoznavanja vlastitih način percepcije situacija, pamćenja i vlastitog mišljenja. Druga vrlo važna stavka je otvorenost i aktivno sudjelovanje i suradnja pacijenta u terapiji, kako bi se ispravile greške u njegovom načinu razmišljanja i načinu rješavanja problema. [1]

Najpoznatija terapija usamljenosti ovog tipa je Beckova kognitivna terapija koja je prvenstveno razvijena kao terapija za depresiju, no uspotrebljava se i kod tretiranja usamljenosti. Ovu terapiju definiraju dobro strukturirano vrijeme od strane terapeuta i klijenta, što uključuje pažljivo usmjeravanje osobe na loše interpretacije problema s kojim se osoba susreće koje terapeut postiže sa konstantnim inzistiranjem na jasnoći osjećaja i misli vezanih uz problem. [1]

#### **11.4. Kognitivno – bihevioralne terapije usamljenosti**

Kod usamljenosti vrlo je važno napomenuti da ona nije samo kognitivni problem, već da uključuje i ponašajne i psihičke poteškoće. Zato je u terapiji vrlo važno, uz kognitivne probleme, vrlo važno svoju pažnju usmjeriti i na otklanjanje psihičkih i ponašajnih teškoća. [1]

Kognitivno – bihevioralna terapija „usmjerena je na kognicije usamljenih osoba (na iskrivljene percepcije sebe, svijeta oko sebe i budućnosti), te na načine njihova socijalnog ponašanja (neposjedovanje socijalnih vještina i vještina komunikacije, sklonosti izbjegavanja socijalnih kontakata i sl.)“. [1]

Glavna razlika bihevioralne i kognitivno - bihevioralne terapije vezane uz usamljenost je u tome što se bihevioralna terapija fokusira na uspostavljanje odnosa sa drugima, dok se kod kognitivno - bihevioralne terapije fokus stavlja na poboljšanje postojećih odnosa i na uspješno završavanje bliskih odnosa. Polazišna točka ovog načina funkcioniranja je da usamljenost nije nužno produkt neuspostavljenih socijalnih kontakata, već i posljedica gubitka nekog zadovoljavajućeg odnosa koji je postojao u prošlosti, bilo romantični ili prijateljski. [1]

## Zaključak

Usamljenost je vrsta odvojenosti koju uvjetuje individualni osjećaj odbačenosti od strane drugih ljudi, smanjeni osjećaj pripadnosti nekoj, odnosno željenoj, socijalnoj skupini. Socijalna usamljenost, jednako kao i emocionalna, bolan je i nelagodan osjećaj koji osoba osjeća prilikom nezadovoljavanja potreba za socijalizacijom i subjektivom privrženosti sa osobama s kojima bi osoba željela biti bliska i ostvariti dublji kontakt.

Najpoznatija podjela usamljenosti među autorima je Weissova, koji usamljenost dijeli u dvije skupine – socijalna i emocionalna usamljenost. Rješenje koje Weiss pronalazi u svezi sa emocionalnom usamljenosti, koja se po autoru javlja kada dođe do nedostatka bliskosti u vezi, odnosno odnosu, je reintegracija veze koja već postoji ili uspostavljanje nove veze sa novom osobom. Socijalna se usamljenost javlja kada dođe do isključivanja iz socijalne mreže, nemogućnosti dijeljenja interesa i aktivnosti sa drugima.

Manifestacije usamljenosti u adolescenciji su raznolike i dijelimo ih u nekoliko skupina: afektivne, motivacijske i kognitivne, biheviornalne te na socijalne i medicinske probleme. Najčešće afektivne manifestacije kod adolescenata su, prema istraživanjima i navodima studenata, anksioznost, nemir i napetost.

Kod adolescenata pojavljuje se nekoliko vrsta motivacijskih manifestacija. U jednom slučaju adolescenti mogu osjetiti potrebu za interpersonalnim kontaktom, što može smanjiti njihovu motivaciju za izvršenjem drugih zadataka. Prevelika usmjerenost na socijalnu i emocionalnu usamljenost može se kod adolescenata manifestirati na načine da svoju energiju ne koriste efektivno za rješavanje problema, što se može povezati sa potencijalnim problemima sa koncentracijom, što također dovodi i do problema u drugim sferama života mlade osobe. Također, važno je napomenuti da u nekim slučajevima adolescenti pronađu svojstven način ublažavanja osobnog iskustva usamljenosti.

U nekim je slučajevima vrlo teško razlučiti razliku između obrazaca ponašanja koja su dovela do stanja usamljenosti adolescenata i ponašanja i stanja koja su posljedica usamljenosti, te u konačnici biheviornalne strategije koje su potrebne za suočavanje sa usamljenošću. Unatoč pretpostavkama da je usamljenost odgovorna za depresiju i stanja anksioznosti, postoje dokazi koji ukazuju da bi u tom slučaju usamljeni pojedinci u svakom slučaju pokazivali obrasce ponašanja koja su karakteristična za ta stanja. Manjak asertivnosti u socijalnim situacijama također se navodi kao jedna od manifestacija usamljenosti. U socijalnom funkcioniranju

adolescenti koji su se navode kao usamljeni najčešće se opisuju kao indiferentna skupina, koja pokazuje nizak nivo socijalne anksioznosti, te uz to i nizak nivo izvođenja socijalnog ponašanja. Kao posljednja bihevioralna manifestacija navodi se da usamljeni adolescenti imaju problema sa dijeljenjem svojih usjećaja vezanih uz usamljenosti sa drugim osobama, bili to značajni drugi ili netko niže na njihovoj društvenoj ljestvici.

Socijalni problemi do kojih dolazi prilikom razvoja usamljenosti u adolescenciji pokriveni su i prikazani u istraživanjima na američkim adolescentima te je zaključeno da je usamljenost u mladih povezana sa delikventnim ponašanjima, kao što su krađa, kockanje i vandalizam, lošim uspjehom u školi, izbacivanjem iz škole, te u nekim slučajevima i bijegom od kuće. Također, kao socijalni problemi mladih mogu se navesti i neadekvatno korištenje socijalnih vještina. Mladi percipiraju svoje odnose sa vršnjacima negativno, te su nezadovoljni njima, što rezultira lošijih prihvaćanjem ili odbacivanjem od strane vršnjaka. Ovo je jedan vrlo kompliciran začarani krug u kojem adolescenti negativno percipiraju sebe i druge iz razloga što su prvotno manje popularni ili odbačeni iz skupine vršnjaka, te time dodatno pogošavaju svoju mogućnost uspostave zadovoljavajućih odnosa sa vršnjacima.

Adolescencija je razdoblje visoke razine stresa i osjećajnosti vezanim uz promjene, fizičke, kognitivne i psihosocijalne. Stresovi vezani uz socijalizaciju sa vršnjacima u adolescenciji nisu nužno povezani sa unutarnjim faktorima, već su također povezani i sa vanjskim faktorima odnosno stresorima, koje svakodnevno mogu doživljavati u obliku iritacija i gnjavaža.

Važnost socijalne mreže naglašava se kao korelat usamljenosti svih dobnih skupina. Njena važnost stoji u prikazivanju razlike u kvaliteti i kvantiteti odnosa usamljenih i osoba koje nisu usamljene sa njima bliskim ljudima. Pokazalo se da usamljeni adolescenti imaju smanjeni broj bliskih odnosa nego oni koji nisu usamljeni, te njihovi i postojeći odnosi subjektivno nisu zadovoljavajuće kvalitete, ili među osobama ne postoji reciprocitet u bliskosti.

U sestrinskoj praksi iznimno su važne posljedice koje se javljaju u istraživanjima i na odraslima i adolescentima vezanih uz socijalnu i emocionalnu usamljenost. Posljedice povećanja usamljenosti mogu se manifestirati kao psihološke poteškoće koje se jasno vide u prijavljenim simptomima pacijenata. Usamljenost u ovom slučaju vrlo negativno utječe na percepciju adolescenta prema vlastitom zdravstvenom statusu. Simptomi koje iskazuju i osjećaju rezultat su njihove introspektivnosti, koja može imati pozitivne i negativne strane. Mnogo promišljanja o

sebi i svojim mislima i tijelu je dobra stvar, no s druge strane dolazi do povećanog broja prijavljenih simptoma.

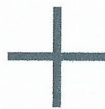
Vrlo je važno napomenuti da usamljenost uključuju ponašajne i psihičke poteškoće, te da ona nije samo kognitivni problem. Iz tog je razloga vrlo važno pri tretiranju usamljenosti pažnju usmjeriti na otklanjanje svih vrsta problema i poteškoća.

## Literatura

- [1] K. Lacković - Grgin: Usamljenost – Fenomenologija, teorije i istraživanja, Naklada Slap, Zagreb, 2008.
- [2] Luc Goossens, Mathias Lasgaard, Koen Luyckx, Janne Vanhalst, Stéphanie Mathias, Eulalie Masy, Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models, Department of Psychology, Catholic University of Leuven, 2009.
- [3] Daniel Perlman, Letitia Anne Peplau, Toward a Social Psychology of Loneliness, Personal Relationship in Disorder, London : Academic Press, 1981.
- [4] K. Lacković – Grgin: Samopoimanje mladih, Naklada Slap, 1994.
- [5] Michele Morningstar, Rebecca Nowland, Melanie A. Dirks, Pamela Qualter, Loneliness and the recognition of vocal socioemotional expressions in adolescence, Cognition and Emotion, Online Journal, 2019.,
- [6] Alessandro Musetti, Paola Corsano, Multidimensional self-esteem and secrecy from friends during adolescence: The mediating role of loneliness, Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature, 2019.
- [7] K. Lacković – Grgin: Stres u djece i adolescenata: Izvori, posrednici i učinci, Naklada Slap, Zagreb, 2004.,
- [8] Adela Yarchenski, Noreen E. Mahon, Thomas J. Yarcheski, Stress, Hope, and Loneliness in Young Adolescents, Psychological Reports, 2011., 108, 3, 919-922
- [9] Eveline Teppers, Theo A. Klimstra, Carolien Van Damme, Koen Luyckx, Janne Vanhalst, Luc Goossens, Personality traits, loneliness, and attitudes toward aloneness in adolescence, Journal of Social and Personal Relationships, 2013.
- [10] Cheryl A. Krause-Parello, RN, PhD, Loneliness in the School Setting, The Journal of School Nursing, Volume 24, Number 2, April 2008.
- [11] Gerine M. A. Lodder, Ron H. J. Scholte, Luc Goossens, Maaïke Verhagen, Loneliness in Early Adolescence: Friendship Quantity, Friendship Quality, and Dyadic Processes, Journal Of Clinical Child & Adolescent Psychology, DOI: 10.1080/15374416.2015.1070352, 2015.
- [12] Sofie Danneel, Patricia Bijttebier, Margot Bastin, Hilde Colpin, Wim Van den Noortgate, Karla Van Leeuwen, Karine Verschueren, Luc Goossens, Loneliness, Social Anxiety, and

- Depressive Symptoms in Adolescence: Examining Their Distinctiveness Through Factor Analysis, *Journal of Child and Family Studies*, 2019.
- [13] John M. Ernst, John T. Cocioppo, *Lonely hearts: on loneliness Psychological perspectives*, Applied & Preventive Psychology, Cambridge University Press, 1999.,
- [14] Emanuela Calandril, Federica Grazianol, Elena Cattelino, Silvia Testal, *Depressive Symptoms and Loneliness in Early Adolescence : The Role of Empathy and Emotional Self-Efficacy*, *Journal of Early Adolescence* 1-25, The Author(s) 2020, DOI: 10.1177/0272431620919156
- [15] Sofie Danneel, Patricia Bijttebier, Margot Bastin, Hilde Colpin, Wim Van den Noortgate, Karla Van Leeuwen, Karine Verscheuren, Luc Goossens, *Loneliness, Social Anxiety Symptoms, and Depressive Symptoms in Adolescence: Longitudinal Distinctiveness and Correlated Change*, Springer Science + Business Media, LLC, part of Springer Nature, 2019.
- [16] Timothy Matthews, Helen L. Fisher, Bridget T. Bryan, Andrea Danese, Terrie E. Moffitt, Pamela Qualter, Lily Verity, Louise Arseneault, *This is what loneliness looks like: A mixed methods study of loneliness in adolescence and young adulthood*, *International Journal of Behavioral Development* 1-10, The Author(s) 2021, DOI: 10.1177/0165025420979357
- [17] Zeliha Traş, *Internet addiction and loneliness as predictors of internet gaming disorder in adolescents*, *Academic Journals, Educational Research and Reviews*, 2019., DOI:10.5897/ERR2019.3768
- [18] Theo G. van Tilburg, PhD, *Social, emotional, and existential loneliness : A test of the multidimensional concept*, Department of Sociology, Vrije Universiteit Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands
- [19] Feng Kong, Xuqun You, *Loneliness and Self-Esteem as Mediators Between Social Support and Life Satisfaction in Late Adolescence*, Springer Science + Business Media, 2011., DOI 10.1007/s11205-011-9930-6
- [20] Noreen E. Mahon, Adela Yarcheski, Thomas J. Yarcheski, *Health Consequences of Loneliness in Adolescents*, *Research in Nursing & Health*, 1993.



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, BERNARDA BADANJAK (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/~~diplomskog~~ (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom SOCIJALNA I EMOCIONALNA USAMJENOST U ADOLESCENCIJI (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Bernarda Badanjak  
(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, BERNARDA BADANJAK (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom SOCIJALNA I EMOCIONALNA USAMJENOST U ADOLESCENCIJI (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Bernarda Badanjak  
(vlastoručni potpis)