

Povezanost tipa privrženosti i nošenja sa stresom i socijalnom izolacijom tijekom pandemije

Crnčec, Lucija

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:343624>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-27**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Lucija Crnčec

**POVEZANOST TIPA PRIVRŽENOSTI I NOŠENJA SA
STRESOM I SOCIJALNOM IZOLACIJOM TIJEKOM
PANDEMIJE**

Diplomski rad

Čakovec, srpanj 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

DIPLOMSKI RAD

Kolegij: Razvojna psihologija

Ime i prezime studentice: Lucija Crnčec

TEMA: Povezanost tipa privrženosti i nošenja sa stresom i socijalnom izolacijom tijekom pandemije

Mentor: doc. dr. sc. Tea Pahić

Čakovec, srpanj 2021.

Posebna zahvala mojoj mentorici doc.dr.sc. Tei Pahić na iskazanom povjerenju, vodstvu, savjetima i stručnoj pomoći tijekom pisanja diplomskog rada i podršci tijekom cjelokupnog studiranja. Zahvaljujem se svim profesorima Učiteljskog fakulteta na suradnji i stečenim znanjima. Hvala prof. Bratinščak na utrošenom vremenu, nesebičnoj pomoći i podršci tijekom proteklih godina. Na kraju, velika zahvala pripada kolegama i kolegicama, prijateljima i prijateljicama, a ponajviše mojoj obitelji i dečku koji su mi bili podrška tijekom cijelog studija. Zahvaljujem se na potpori, motivaciji i zajedničkim trenucima koji su mi omogućili da postignem svoj cilj.

SAŽETAK

U ovom radu pokušat će se objasniti povezanost vrste privrženosti i stresa u ljudskom funkcioniranju s osvrtnom na situaciju povezanu s pandemijom COVID-19. Poseban naglasak stavlja se na tipove privrženosti i njihovu vezu s unutarnjim radnim modelima osobe kao i njihov utjecaj na psihičku otpornost osobe kasnije u životu. Ovim radom željela se istražiti povezanost tipa privrženosti i nošenja sa stresom i socijalnom izolacijom tijekom pandemije COVID-19 kod studenata. U istraživanju je sudjelovalo 418 studenata s različitih studijskih područja: prirodnih znanosti, tehničkih znanosti, biomedicinskih znanosti, društvenih znanosti, humanističkih znanosti i područja umjetnosti. Rezultati istraživanja pokazuju da doživljaj stresa i socijalne izolacije tijekom pandemije kod studenata uglavnom nije posebno izražen, međutim, mlađi studenti, kao i oni s jače izraženim anksioznim i izbjegavajućim tipom privrženosti, percipiraju veću razinu stresa i izolacije tijekom pandemije. Također, utvrđena je i negativna povezanost anksioznog i izbjegavajućeg tipa privrženosti sa strategijama traženja pomoći od drugih i prihvatanja situacije, kao i pozitivna povezanost dobi i korištenja strategije traženja pomoći od drugih.

Ključne riječi: tipovi privrženosti, stres, izolacija, pandemija COVID-19

SUMMARY

This paper will attempt to explain the relationship between the type of attachment and stress in human functioning, mostly related to the situation associated with the COVID-19 pandemic. Emphasis is placed on the types of attachment and their connection with a person's internal work models, as well as their impact on an individual's psychological resilience later in life. The aim of this paper was to research the connection between type of attachment and coping with stress and social isolation during the COVID-19 pandemic. The research involved 418 students from different field of study: natural sciences, technical sciences, biomedical sciences, social sciences, humanities and arts. The results of the research show that most students do not show significant level of experiencing stress and social isolation during the pandemic. However, younger students, as well as those with a more pronounced anxiety and avoidance type of attachment, perceive higher levels of stress and isolation during the pandemic. Furthermore, a negative correlation was found between anxiety and avoidance type of attachment and help seeking strategies, as well as the acceptance of the situation, whereas a positive correlation was found between age and use of help seeking strategy from others.

Keywords: types of attachment, stress, isolation, pandemic, COVID-19

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. PRIVRŽENOST	3
2.1. Polazišta teorije privrženosti	3
2.2. Ispitivanje privrženosti	4
2.2.1. Uvid u istraživanje nepoznate situacije	6
2.3. Kategorizacija privrženosti	6
2.3.1. Sigurna privrženost	7
2.3.2. Izbjegavajuća privrženost	7
2.3.3. Anksiozna privrženost	8
2.3.4. Neorganizirano-neorijentirana privrženost	8
2.4. Tipovi privrženosti i unutarnji radni modeli.....	9
2.4.1. Radni modeli - model o sebi i model o drugima.....	10
2.4.2. Povezanost privrženosti i unutarnjih modela	12
2.5. Privrženost tijekom odrasle dobi	13
3. Stres i otpornost.....	15
3.2. Studenti, prilagodba i stres	17
3.3. Povezanost privrženosti i psihičke otpornosti	17
4. Socijalna izolacija	19
4.1. Priroda ljudske društvenosti	19
4.2. Teorija socijalnih potreba	19
4.3. Socijalna izolacija i povezanost s privrženošću	22
5. CILJ I ISTRAŽIVAČKA PITANJA	24
5.1. Cilj istraživanja.....	24
5.2. Problemi i hipoteze	24
5.3. Metodologija.....	25
5.3.1. Sudionici	25

5.3.2. Mjerni instrumenti	26
5.3.3. Postupak.....	28
5.4. Rezultati i rasprava	28
6. ZAKLJUČAK	36
7. LITERATURA.....	37
8. PRILOZI.....	41

1. UVOD

Privrženost je snažna emocionalna povezanost koja se razvija u djetinjstvu između dojenčeta i njegove figure privrženosti u čijoj je ulozi najčešće majka (Berk, 2008). Ona podrazumijeva sigurnu bazu iz koje dijete tada dalje istražuje svoju okolinu. Ovisno na koji način majka reagira na djetetove fizičke i emocionalne potrebe, razvija se određen tip privrženosti koji se nadalje nastavlja tijekom života. Prema tome, postoje četiri tipa privrženosti: sigurni tip privrženosti i nesigurni tipovi privrženosti odnosno izbjegavajući tip privrženosti, anksiozni i neorganizirano-neorijentirani. Brennan i sur. (1998) navode da su navedeni tipovi privrženosti povezani s unutarnjim radnim modelima koji se prikazuju kroz četiri kvadranta s dvije funkcionalne dimenzije: izbjegavanje i anksioznost. S druge strane su radni modeli koji se mogu podijeliti u dvije kategorije: model o sebi i model o drugima. Modeli mogu biti pozitivni ili negativni, a sam model uključuje emocije, vjerovanja, očekivanja, razne strategije i pravila za interpretaciju informacija, organiziranost memorije i selektivnost pažnje. Drugim riječima, radni model je reprezentacija sebe, figure privrženosti i okoline u kojoj se osoba nalazi (Jerković, 2005). Očituje se sličnost odnosno preklapanje između tipa privrženosti i modela o sebi i drugima što se povezuje s odraslom dobi tijekom koje se nerijetko vjerovanja stečena u djetinjstvu, a prikazana su kroz modele, mogu potvrditi, te se na taj način aktiviraju funkcije karakteristične za pojedini tip privrženosti. Naime, smatra se kako tip privrženosti utječe na socijalne odnose u privatnom i poslovnom životu, povezan je s pronalaskom partnera i održavanjem romantične veze, razvojem depresije i drugih psihičkih poremećaja, a isto tako uvjetuje i način suočavanja s kriznim i stresnim situacijama. Stresnom situacijom smatra se situacija koja prijeti vlastitoj sigurnosti nadvladavajući adaptivne mogućnosti ljudskog organizma. Doživljaj stresa se može očitovati kroz emocionalne reakcije, tjelesne simptome ili promjene u ponašanju (Avalon, 1995; prema Dubrek, 2016), a sam stres kategoriziran je kao: velike životne promjene, kronični stresni događaji, traumatski događaji i svakodnevne stresne situacije (Hudek-Knežević i Kardun, 2005). Velika životna promjena, odvija se nakon završetka srednje škole odnosno odlaskom na studij na kojem se studenti susreću s velikim i izazovnim životnim promjenama koje u njima mogu probuditi snažne reakcije uzrokovane stresom. Uz to, veliki je stresni događaj pandemija nastala radi širenja virusa Korone SARS-CoV-2 koja je kod ljudi probudila strah i tjeskobu. Posljedica pandemije bila je i socijalna izolacija koje su se ljudi pridržavali te se tada morali naviknuti na nešto novo i drugačije. Naime, povijest nalaže ljudsko zajedništvo i život u selima, zajednicama i obiteljskim jedinicama zbog usađenih potreba koje ljudi zadovoljavaju. Psihološke i socijalne potrebe utkane su duboko u svakog pojedinca, a psihička

neravnoteža produkt je nezadovoljavanja istih (Henry Murray, 1938: prema Vizek Vidović i sur., 2014). Kao socijalna potreba koju zagovaraju teorije motivacije, navodi se osjećaj za pripadanjem, razumijevanjem i ljubavlju. Provedenim se istraživanjem stoga nastojalo ispitati na koje su načine reagirali studenti tijekom ove pandemije, imajući na umu značaj teorije privrženosti na prirodu ljudskog funkcioniranja.

2. PRIVRŽENOST

Privrženost se opisuje kao snažna emocionalna povezanost koju pojedinac ima s posebnim ljudima u svom životu koje kod njega izazivaju ugodu i radost tijekom međusobne interakcije, a u stresnim situacijama blizina tih osoba umiruje i daje utjehu (Berk, 2008). Smatra se kako dijete vrlo brzo nakon rođenja ima sposobnost prepoznati izvor koji može zadovoljiti njegove potrebe te radi toga s njime počinje stvarati bliskost (Lipovac, 2018). Teoriju privrženosti razvijao je John Bowlby od kraja 50-tih godina prošlog stoljeća. Bowlby je (1969/1982; prema Duck, 2014, 43) predlagao tumačenje da su „obrasci ponašanja u ranom djetinjstvu odraz toga kako se u ranom djetinjstvu prema djetetu odnosila osoba koja je njegov skrbnik“. Već se na početku djetetova života može vidjeti posebna povezanost s primarnim skrbnikom ili roditeljem, a nerijetko se tu radi o majci. Vasta, Haith i Miller (2005) govore kako se privrženost može jasno uočiti u dobi od šest do osam mjeseci, no zapravo, taj proces započinje kratko nakon rođenja te se od tada nastavlja. Navodi se kako je emocionalna povezanost s majkom temelj svih kasnijih odnosa tijekom života (Berk, 2008). Wenar (2003) ističe da kod ljudske vrste postoji najduže razdoblje gdje je dojenče bespomoćno pa prema tome ovisi o drugome. Upravo iz tog razloga privrženost se odvija u okolnostima skrbi i brige, a vrsta skrbi koju dojenče tada dobiva uvelike djeluje na vrstu privrženosti koja se nadalje razvija.

2.1. Polazišta teorije privrženosti

S obzirom na to da dijete u najranijoj dobi ovisi o odraslome, može se reći da preživljavanje predstavlja polazište teorije privrženosti (Ajduković, Kregar Orešković, Laklija, 2006). Veća kvaliteta brige od strane odrasle osobe za dojenče pridonosi i većoj kvaliteti veze između njih dvoje, ističu Ajduković i sur. (2006). Nadalje, navodi se kako stvaranju tih najranijih veza pogoduje sustav ponašanja malog djeteta koji je genetski uvjetovan misleći pri tome na smijanje, plakanje i vizualni kontakt. Upravo ta ponašanja imaju svrhu da se kod roditelja ili skrbnika pobude snažni osjećaji te skrb i briga prema djetetu, što je, kako navode Ajduković i sur. (2006), popraćeno iskazivanjem određenih ponašanja kojima roditelj odgovara na djetetove signale poput smijanja, ljuljanja, dodirivanja. Prema navedenom, razvoj privrženosti objašnjava se kao prilagodba u svrhu preživljavanja. Ajduković i sur. (2006) ističu kako ponašanja koja dijete pokazuje imaju zadatak povećati blizinu i potaknuti pozitivne reakcije kod skrbnika što djetetu osigurava sigurnu bazu, posebice u narednom razdoblju kada samo počinje istraživati širu okolinu. Ta se baza naziva figura privrženosti, a podrazumijeva pouzdanu osobu na koju

se dijete uvijek može osloniti što je ključ za budućnost djetetova razvoja u više aspekata. Važno je naglasiti da kada dijete razvije određenu vezu privrženosti, ona ostaje i u situacijama u kojima ta figura nije pokraj djeteta odnosno kada se odvija separacija. Duck (2014) objašnjava kako je Bowlby proučavao ponašanja dojenčadi tijekom svog rada u bolnici i opazio različite reakcije na majčinu odsutnost i njen povratak. Shvatio je kako su neka djeca bila uznemirena, a neka nisu prilikom majčina odlaska, odnosno neka su imala pozitivnu reakciju prilikom povratka majke, dok su se druga činila bez naklonosti i bila su indiferentna. Isto tako, ističe Duck (2014), postojale su majke koje su konzistentno pozitivno reagirale na dijete, neovisno radi li se o novom susretu ili je to samo bilo neko drugo vrijeme: one su odgovarale na signale djeteta i pokazivale su toplinu. S druge strane postojale su majke koje su bile ravnodušne i nekonzistentne, u krajnjem slučaju, neke su se činile isključenima te se moglo primijetiti kako su te majke pokazivale emocionalnu udaljenost, općenitu ukočenost i odbojnost prema fizičkom kontaktu i skrbi o djetetu. Proučavajući navedeno, Bowlby je zaključio kako je način na koji se majke odnose prema svome djetetu povezan s razinom anksioznosti i reakcijama na odvajanje te vjerovanje u pouzdanost ponovnog povezivanja. S obzirom na te odgovore, nastali su stilovi privrženosti odnosno, načini povezivanja s drugim ljudima (Duck, 2014). Tako su neka djeca naučila vjerovati svojoj figuri privrženosti i smatrala je pouzdanom, dok su nasuprot tome djeca koja nisu dobila osjećaj sigurnosti naučila biti anksiozna i nesigurna u oba slučaja – kada je majka prisutna i kada nije. Duck (2014) govori o tome kako je Bowlby smatrao stilove trajnim „radnim modelom“ koje dijete kreira o odnosima s obzirom na svoj prvi odnos sa skrbnikom. Podijelio ih je u tri skupine: sigurna privrženost, anksiozno – opiruća/ambivalentna privrženost i izbjegavajuća privrženost. Stilovi koji su razvijeni tijekom djetinjstva povezani su s privrženošću u odrasloj dobi te uvelike utječu na kvalitetu života pojedinca (Crowel, Fraley, Shaver, 1999; prema Kardum, Gračanin, Hudek–Knežević, 2006).

2.2. Ispitivanje privrženosti

Berk (2008) navodi kako je za procjenu kvalitete privrženosti u dobi od prve do druge godine najbolje upotrijebiti ispitivanje u nepoznatoj situaciji. Bowlby (1969/1982) govori da dijete traži bazu privrženosti posebice kada je umorno, gladno, bolesno, uznemireno ili kada je neizvjesno gdje se njegova figura privrženosti nalazi. S druge strane, kada je dijete sigurno gdje je njegova figura privrženosti ono lakše stupa u interakciju s drugima. Shodno tome, navodi se kako se privrženost može najbolje opaziti kada se dijete proučava u nepoznatoj i stresnoj

situaciji (Spangler i Grossman, 1993; prema Vasta i sur., 2005). Na tom je principu utemeljeno ispitivanje u nepoznatoj situaciji koje se sastoji od osam epizoda prikazanih u tablici 1.

Tablica 1. Ispitivanje u nepoznatoj situaciji (prema Vasta, Haith i Miller, 2005)

Epizode	Prisutne osobe	Trajanje	Kratki opis
1	majka, dijete, promatrač	30 sec	Promatrač uvodi majku i dijete u eksperimentalnu sobu i tada odlazi.
2	majka i dijete	3 min	Majka ne sudjeluje dok dijete istražuje. Ako je potrebno, igra se potiče nakon 2 minute.
3	nepoznata osoba, majka i dijete	3 min	Nepoznata osoba ulazi; 1. min: nepoznati je u sobi, ne govoreći ništa; 2. min: nepoznati govori s majkom; 3 min: nepoznati prilazi djetetu. Nakon 3 minute, majka neprimjetno odlazi.
4	nepoznata osoba i dijete	3 min ili manje	Prva epizoda odvajanja. Ponašanje stranca je usklađeno s djetetovim.
5	majka i dijete	3 min ili više	Epizoda prvog ponovnog sastanka. Majka prilazi i umiruje dijete te ga pokušava ponovno navesti na igru. Majka tada odlazi, pozdravljajući dijete.
6	Dijete	3 min ili manje	Epizoda drugog odvajanja.
7	nepoznata osoba i dijete	3 min ili manje	Nastavak drugog odvajanja. Stranac ulazi i usklađuje svoje ponašanje s djetetovim.
8	majka i dijete	3 min	Epizoda drugog ponovnog sastanka. Majka ulazi, prilazi djetetu i podiže ga. U međuvremenu, nepoznata osoba neprimjetno odlazi.

Berk (2008) navodi kako je ovo ispitivanje prvi puta opisala Mary Ainsworth 1969. godine radeći longitudinalno istraživanje u laboratorijskim uvjetima. Vasta, Haith i Miller (2005) ističu kako su Mary Ainsworth i njeni suradnici pretpostavili da će djeca koja su razvila sigurnu privrženost koristiti svog skrbnika odnosno roditelja kao sigurnu bazu iz koje će istraživati situaciju. Tako u prvoj epizodi majka uvodi dijete u laboratorij u kojem se nalazi nekoliko stolica i red igračaka što je poticaj za istraživačko ponašanje djeteta. Promatrači se nalaze iza stakla te oni vide dijete, što obratno nije slučaj. U drugoj epizodi bilježi se spremnost djeteta da istraži igračke i novonastalu situaciju. U trećoj epizodi ulazi nepoznata osoba. Na početku

nepoznata osoba šuti, zatim stupa u interakciju s majkom i na kraju prilazi djetetu te ga potiče na igru, dok skrbnik za to vrijeme odlazi. U četvrtoj epizodi ostaje dijete samo s nepoznatom osobom te dijete potiče na igru. Ova epizoda traje tri minute, no vrijeme se skraćuje ukoliko dijete pokazuje veliku uznemirenost. U petoj epizodi majka se vraća, dok nepoznata osoba napušta prostoriju. Berk (2008) navodi kako se kod pete epizode promatra reakcija djeteta na ponovni sastanak s majkom što promatračima daje neke od najkorisnijih podataka. Majka s djetetom ostaje najmanje tri minute, tješi ga i umiruje te ga pokušava navesti da se ponovo uključi u igru s igračkama. U šestoj epizodi se ponovo odvija odvajanje djeteta od njegovog skrbnika te dijete ostaje samo najdulje tri minute, što ponovo ovisi o njegovom stupnju uznemirenosti. U sedmoj epizodi odvija se nastavak drugog odvajanja gdje neznamac ponovo ulazi u sobu te pokušava uspostaviti interakciju s djetetom. Posljednja, osma epizoda, je ponovni sastanak majke i djeteta, nepoznata osoba neprimjetno odlazi. Majka uzima dijete i podiže ga k sebi.

2.2.1. Uvid u istraživanje nepoznate situacije

Na ovo istraživanje osvrnuli su se i autori Hazan i Shaver (1987; prema Brennan, Clark i Shaver, 1998) dajući komentar o dvije diskriminantne funkcije: prva funkcija je dimenzija izbjegavanja, a druga dimenzija anksioznosti. Skale koje su najviše korelirale s dimenzijom izbjegavanja bile su: a) izbjegavanje majke tijekom epizode pet i osam (epizoda ponovnog susreta), b) ne zadržavanja kontakta s majkom tijekom epizode osam, c) bez potrebe za bliskošću tijekom osme epizode i d) njihovo je ponašanje bilo istraživačko, a interakcija je distancirana – komunikacija se odvijala s nepoznatom osobom kada je bila prisutna i majka u epizodi sedam. Ove skale ukazuju na izbjegavanje majke, nedostatak bliskosti s majkom te manju razinu stresa prilikom majčine odsutnosti. Druga funkcija je dimenzija anksioznosti. Skale koje su najviše korelirale s tom dimenzijom su a) plakanje od druge do osme epizode (posebice u šestoj epizodi kada je dijete ostavljeno samo), b) otpor i ljutnja na majku prilikom pete i osme epizode te c) ponovna ljutnja i otpor prema nepoznatoj osobi prilikom treće, četvrte i sedme epizode i d) smanjeno istraživanje u epizodi pod brojem sedam.

2.3. Kategorizacija privrženosti

Neki autori razlikuju tri, a neki četiri vrste privrženosti. Mary Ainsworth, koja je prva opisala ispitivanje u nepoznatoj situaciji, opazila je tri tipa koja se dijele prema reakcijama djeteta u tom istraživanju te prema tome identificirala **sigurnu** privrženost, **anksiozno-izbjegavajuću** i **anksiozno-opiruću** (Vasta i sur., 2005). Smatra se kako će sigurno privrženo dijete tijekom

epizoda biti slobodno da se upusti u istraživanje, a kod separacijskih epizoda dijete će pokazivati uznemirenost tijekom odlaska majke i veselje tijekom dolaska. Kod anksiozno–izbjegavajuće privrženosti dijete pokazuje malu uznemirenost prilikom odvajanja od majke, a kada se ona vrati, djeca s ovim tipom privrženosti je izbjegavaju. Djeca s anksiozno-opirućom privrženosti pokazuju velike znakove uznemirenosti, posebice prilikom odvajanja od majke, a kada dođe do ponovnog susreta u djeci se razvija mješavina olakšanja što ponovo vide majku i ljutnje, navode Vasta i sur. (2005). Međutim, kasnija istraživanja identificirala su još jedan oblik privrženosti stoga neki autori govore o **sigurnoj privrženosti, izbjegavajućoj, anksioznoj** (pojedini autori govore o anksiozno-ambivalentnoj ili pak opirućoj privrženosti) i **neorganizirano-neorijentiranoj privrženosti**.

2.3.1. Sigurna privrženost

Prema prethodno navedenom, može se reći da ukoliko roditelj na primjeren način odgovara na potrebe djeteta i njegove signale, posebice glede stresnih situacija, djetetu se na taj način omogućuje sigurna osnova za daljnji razvoj. Sigurna privrženost smatra se najčešćim i najidealnijim oblikom privrženosti koji, kako navode Vasta i sur. (2005), u Sjevernoj Americi pokazuje oko 65% dojenčadi. Kod sigurne privrženosti djeca kao sigurnu bazu koriste roditelja (majku) iz koje dalje istražuju okolinu. Prilikom odvajanja od nje mogu plakati, ali i ne moraju, dok kod ponovnog povratka aktivno traže kontakt s roditeljem te prestaju plakati. Sigurna privrženost razvija se i u općeniti osjećaj povjerenja i sigurnosti i u odrasloj dobi posebice osvrćući se na aspekt intimnosti (Duck, 2014).

2.3.2. Izbjegavajuća privrženost

Ukoliko je majka emocionalno nedostupna, razvit će se izbjegavajuća privrženost. Navodi se da takve majke reagiraju na fizičke potrebe djeteta te mogu govoriti svom djetetu toplim riječima, igrati se s njime te vode brigu o fizičkim potrebama kao što su hranjenje i spavanje, no odbacuju potrebu za prisnim kontaktom ili se ne osjećaju dobro u trenucima kada dijete pokazuje fizičku ili emocionalnu potrebu za bliskošću – razvija se upravo ovaj oblik privrženosti (Centar Proventus, 2018). Ukoliko dijete razvije izbjegavajuću privrženost, ono prilikom ispitivanja nepoznate situacije neće reagirati na roditelja za vrijeme njegove prisutnosti s nekom posebnom reakcijom, a kada ih napusti, dijete nije uznemireno. Prema nepoznatoj osobi odnose se na sličan način kao i prema roditelju (Vasta i sur., 2005). Prilikom povratka majke odvija se izbjegavanje ili sporo pokazivanje zadovoljstva, a ukoliko se dogodi da roditelj raširi ruke kako bi zagrljio dijete, ta djeca često ne uzvraćaju zagrljaj. Vasta i sur.

(2005) navode kako u Sjevernoj Americi postoji otprilike 20% djece s ovim tipom privrženosti. Duck (2014) govori kako se i u kasnijim odnosima očituje izbjegavanje bliskosti te se javlja osjećaj neugode u intimnim situacijama. Izbjegavajuća privrženost razvija se u općeniti osjećaj neprihvaćenosti od strane drugih ljudi (Duck, 2014).

2.3.3. Anksiozna privrženost

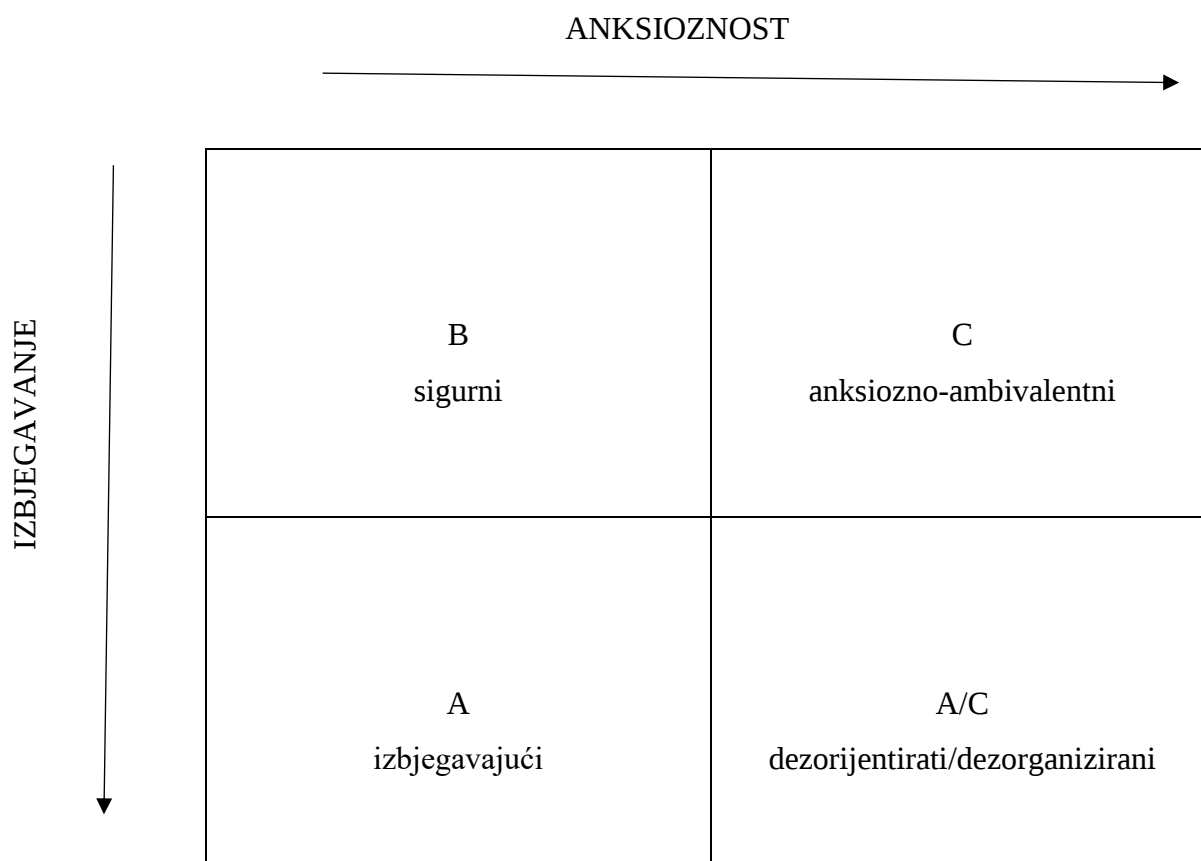
Anksiozna privrženost razvija se ukoliko je majka nekonzistentna i nedosljedna: ponekad je dostupna, ponekad nije. Dijete od majke dobiva dvostruku poruku odnosno u jednom trenu biva prihvaćeno dok je u drugom odbačeno (Centar Proventus, 2018). Anksiozna, opiruća ili ambivalentna privrženost se kod djeteta vidi ukoliko je dijete ambivalentno prema roditelju i nije mu ugodno kod ponovnog sastanka (Duck, 2014). Vasta i suradnici (2005) objašnjavaju da prilikom odvajanja dijete traži roditeljevu blizinu i ne želi istraživati svoju okolinu, no kada se roditelj vrati pokazuju otpor i ljutnju, a mogu ga i gurati od sebe i udarati. Dijete s ovim tipom privrženosti nastaviti će plakati i ukoliko ga roditelj podigne i zagrliti te se navodi kako se ne mogu lako utješiti. Smatra se da ovaj tip privrženosti ima 10 do 15% dojenčadi u Sjevernoj Americi. Duck (2014) objašnjava kako se takav tip privrženosti kasnije može razviti u ovisnost prema bliskoj osobi, nedostatak povjerenja u ljude i općeniti osjećaj nedostatak uvažavanja od strane drugih ljudi.

2.3.4. Neorganizirano-neorijentirana privrženost

Vasta i sur. (2005) navode kako ovaj tip odražava najveću razinu nesigurnosti. Neorganizirano-neorijentirana privrženost razvija se često kod djece čije su majke bile zlostavljane u djetinjstvu ili pate od nedovršenog tugovanja. Takve majke često su vrlo nedosljedne i previše zauzete te tada dijete nema uzor koji mu je na raspolaganju i s kojim se može identificirati (Centar Proventus, 2018). Shodno tome, dijete s ovim tipom privrženosti bit će zbunjeno svaki puta kada će postojati potreba za privrženošću. Prilikom povratka majke djeca s ovim tipom pokazuju niz zbunjenih i oprečnih ponašanja. Oni mogu gledati u drugu stranu kada ih roditelj drži kod sebe ili pak mogu prići roditelju s hladnim, depresivnim emocijama. Pojedina djeca s ovim tipom mogu početi plakati nakon što su se već smirila ili imaju čudno i ukočeno držanje (Vasta, 2005).

2.4. Tipovi privrženosti i unutarnji radni modeli

Ainsworth (prema Brennan, Clark i Shaver, 1998) navodi da se podjela kroz tri tipa privrženosti može zamisliti kroz dvodimenzionalni prostor u kojem se pojavljuju izbjegavanje i anksioznost. Brennan i sur. (1998) smatraju da je ova dvodimenzionalna struktura, koja s jedne strane sadrži anksioznost, a s druge izbjegavanje, cjelovitije artikulirana u istraživanjima gdje su istraživači komparirali privrženost dojenčadi i njihovih skrbnika te 'romantičnu' privrženost kod adolescenata i odraslih. Uočeno je da se ova dvodimenzionalna struktura može podijeliti u četiri kvadranta ili konceptualnih obrazaca koji su i prethodno navedeni i objašnjeni. Nadalje, pojedini su istraživači tijekom istraživanja primijetili kombinaciju anksiozno-izbjegavajućeg tipa privrženosti, dok su Main i Solomon (1990; prema Brennan, Clark i Shaver, 1998) dodatno uočili tip privrženosti koji su definirali kao dezorijentiran-dezorganiziran tip. Dijagram četiri tipa privrženosti organizirana kroz dvije dimenzije (anksioznost i izbjegavanje) prikazan je u Dijagramu 1.



Dijagram 1. Stilovi privrženosti u odrasloj dobi (prema Brennan i sur.,1998, str. 50)

2.4.1. Radni modeli - model o sebi i model o drugima

Bowlby (prema Berk, 2008) smatra kako djeca na temelju svojih iskustava izgrađuju trajnu emocionalnu vezu sa svojim roditeljem te je koriste kao sigurnu bazu kada on nije prisutan, a ta unutarnja predodžba postaje veoma važan dio ličnosti djeteta i služi kao unutrašnji radni model. Jerković (2005) navodi kako je unutrašnji radni model reprezentacija sebe, objekta privrženosti i okoline. Model uključuje emocije, vjerovanja, očekivanja, strategije te pravila za interpretaciju informacija, organiziranost memorije i selektivnost pažnje (Jerković, 2005), koji nastaju kao rezultat višestrukih iskustava brige ili nebrige figure privrženosti u vezi zadovoljenja svojih potreba (Adjuković i sur., 2006). Smatra se da postoje individualne razlike u kvaliteti privrženosti. Bowlby, kako navodi Jerković (2005), te razlike objašnjava unutarnjim radnim modelima o sebi i o drugima odnosno reprezentacijama figure privrženosti, sebe i okoline. Jerković (2005) nadalje objašnjava kako se unutarnji radni modeli svake osobe zasnivaju na iskustvu s njegovom bazom/figurom privrženosti te omogućuju djetetu da predviđa koji će se događaji dogoditi i u pojedinim situacijama samo bira privržena ponašanja. Kada dijete ima unutarnji radni model figure privrženosti koja je osjetljiva na njegove potrebe i uvijek dostupna, razvija se sigurna privrženost, dok se nesigurna razvija kada nema takav model. Smatra se kako se radni modeli aktiviraju u stresnim situacijama, a njihova je funkcija prilagodba što individui pomaže u odlučivanju za daljnje planove (Adjuković i sur., 2006). Osvrćući se na spomenutu klasifikaciju privrženosti u četiri kategorije prema Brennanu i suradnicima, u istraživanjima privrženosti terminologija dvodimenzionalne strukture načinjena od anksioznosti i izbjegavanja poklapa se s dimenzijama modela o sebi i modela o drugima (Bartholomew; prema Brennan i sur., 1998).

- **Model o sebi**

Već u djetinjstvu postoji model o sebi kada učimo o vlastitoj društvenoj vrijednosti (Duck, 2014). Model o sebi može biti negativan i pozitivan. Pozitivan model o sebi ima vjerovanja poput: ja sam vrijedan, željen, ja sam siguran, ja sam sposoban, moćan (Adjuković i sur., 2006). Negativni model o sebi ima vjerovanja: ja sam bezvrijedan, ja nisam siguran, bespomoćan sam (Adjuković i sur., 2006).

- **Model o drugima**

Nasuprot modela o sebi, postoji model o drugima koji pokreće ljude, a govori o tome treba li drugima prići ili ih izbjegavati (Duck, 2014). Pozitivan unutarnji radni model djeteta o roditelju ili skrbniku odražavaju misli: oni su dostupni, oni odgovaraju i razumiju moje potrebe, oni

zadovoljavaju moje potrebe. Negativni pak unutarnji radni model djeteta o roditelju i skrbniku odražavaju misli: on ili ona je nepouzdan, ne reagira odnosno ne razumije moje potrebe, on ili ona su prijeteći, opasni i odbacujući (Ajduković i sur., 2006).

Nadalje, Bretherton (1992; prema Buljan Flander, 2001; prema Ajduković, 2006) objašnjava kako je radni model stvoren na osnovu dječjeg doživljaja iskustva privrženosti s roditeljem te to nužno ne mora predstavljati objektivnu sliku, nego povijest reakcija na potrebe djeteta i aktivnosti s/prema figuri privrženosti. Navodi se kako se često ovi unutarnji radni modeli stečeni u djetinjstvu ne mijenjaju sami od sebe u odrasloj dobi, već je to moguće kroz bliske odnose u kojim se pruža razumijevanje i podrška.

2.4.2. Povezanost privrženosti i unutarnjih modela

Bartholomew (1990; prema Ducku, 2004) predlaže model od četiri dijela privrženosti koji je zasnovan na dvije dimenzije: modelu o sebi (vlastita društvena vrijednost naučena u djetinjstvu) i modelu o drugima (pokretač za interakcije) (Dijagram 2).

		MODEL O SEBI (ovisnost/anksioznost)	
		Pozitivan (niska)	Negativan (visoka)
MODEL O DRUGIMA (izbjegavanje)	Pozitivan (nisko)	SIGURNI	ZAOKUPLJENI
	Negativan (visoko)	ODBIJAJUĆI	PLAŠLJIVI

Dijagram 2. Stilovi privrženosti (prema Ducku, 2014)

Stefanović Stanojević, Vidanović i Anđelković (2009) navode kako osobe koje su razvile siguran stil privrženosti, zahvaljujući majčinoj dostupnosti i dosljednosti, razvijaju i pozitivan model o sebi i drugima odnosno formiraju sliku da zaslužuju ljubav te sliku o svijetu kao sigurnom mjestu u kom ima mjesta za njih. Zaokupljeni tip pak, zbog neselektivnosti reakcija majke na signale djeteta, prožima negativan model sebe i pozitivan model drugih. To je reakcija

zasnovana u djetinjstvu koja se odnosi na strah da će, zbog nedosljednosti njezinih reakcija, izgubiti majku te se zbog toga odvija izraženo emocionalno vezanje i pojačana kontrola figure. U kasnijim odnosima, s obzirom na razvijene modele, događa se da sve što učini povezuje s uzaludnim pokušajem popravljavanja slike o samome sebi (Stefanović-Stanojević i sur., 2009). Nadalje, tu je odbijajući tip privrženosti koji ima negativan model drugih i pozitivan model sebe. Stefanović-Stanojević i sur. (2009) tvrde kako do ovog obrasca dolazi ukoliko majka nije dosljedna u svojim reakcijama na potrebe djeteta iz čega proizlazi slika o svijetu kao mjestu koje nije sigurno te zbog toga drugima ne daje nikakvu naklonost. S jedne strane osoba ima pozitivan model sebe koji izgrađuje, dok se od drugih štiti dizanjem oklopa. Na kraju, plašljivi tip privrženosti ima negativni model o sebi i o drugima. Ovdje se svrstavaju djeca, navode Stefanović-Stanojević i sur. (2009), koja su različita po stupnju dezorganizacije i dezorijentacije. Ovaj model objašnjava kako traumatizirani ili kaotični roditelji onemogućuju svojoj djeci formaciju smislenih odgovora na životne situacije (Main i Hese, 1990; prema Stefanović i sur., 2009).

Nadalje, Bartholomew (prema Brennan i sur., 1998) navodi kako postoji očita sličnost između tipova privrženosti (Dijagram 1.) i modela o sebi i drugima (Dijagram 2.). U Dijagramu 2. sigurno privrženog pojedinca predstavlja osoba koja nije anksiozna oko napuštanja niti ima izbjegavajuće ponašanje. Gornji desni kvadrant predstavlja anksiozno-ambivalentnu privrženost definiranu kao kombinaciju anksioznosti i osobnog pristupa (koji je neizbjegavajući). Donji lijevi predstavlja (odbacujuću) izbjegavajuću privrženost odnosno kombinaciju izbjegavajućeg ponašanja i manjka anksioznosti oko napuštanja. Kod plašljivog tipa javlja se visoka razina anksioznosti oko napuštanja i visoko izbjegavajuće ponašanje. Brennan i sur. (1998) govore kako je kasnije Bartolomew potvrdila da se ova 4 tipa odnosno dimenzije mogu upotrijebiti prilikom istraživanja adolescenata i odraslih koristeći upitnik ili intervju.

2.5. Privrženost tijekom odrasle dobi

Individualne razlike koje se uspostavljaju tijekom emocionalne veze s figurom privrženosti tijekom dojenačke dobi mogu biti povezane s individualnim razlikama u načinu uspostavljanja emocionalnih veza tijekom kasnijeg životnog razdoblja odnosno odrasle dobi, navode Pervin, Cervone i John (2008). Hazen i Shaver, (prema Pervin i sur., 2008) tijekom svog rada proučavali su odrasle pojedince pa su tako željeli zaključiti o ponašanjima u ljubavnim vezama i poslovnom životu pojedinca s obzirom na tip privrženosti koju taj pojedinac ima. Tako su

zaključili kako su pojedinci sa sigurnim tipom privrženosti izvješćivali o tome da su njihovi romantični osjećaji donekle stabilni te su umanjivali vrijednosti „zaljubljivanja preko ušiju“ često prikazanih u romantičnim filmovima (Pervin i sur., 2008). Osobe sa sigurnim tipom privrženosti su tijekom tog istraživanja naveli kako sa svojim roditeljima imaju topao odnos te da isti takav postoji međusobno između roditelja, dok su pojedinci s nesigurnim tipom izvješćivali suprotno. Nadalje, navode Pervin i sur. (2008), kako ljudi s ovim tipom privrženosti samopouzdanije pristupaju poslu, ne opterećuju se strahom od neuspjeha te ne dopuštaju da im poslovni život utječe na privatni. S druge strane su osobe s nesigurnim tipom privrženosti. Pervin i sur. (2008) opisuju dva nesigurna tipa. Prema tome, osobe s anksiozno-ambivalentnom privrženosti govore o tome kako se lako zaljubljuju, no teško pronalaze pravu ljubav. Na poslu, na njih jako mogu utjecati pohvale i nerijetko ih brine strah od neuspjeha, a ljubavni problemi utječu na produktivnost na poslu (Pervin i sur., 2008). Na kraju, navodi se kako osobe s izbjegavajućim tipom privrženosti skeptično gledaju na trajnu kvalitetu partnerske veze i smatraju kako je veoma teško pronaći osobu u koju se zaista mogu zaljubiti. Na poslovnom planu često se koriste samim poslom kako bi izbjegli društvenu interakciju te se navodi kako su oni manje zadovoljni svojim poslom od ljudi sa sigurnim tipom privrženosti (Hazan i Shaver, 1990; prema Pervin i sur., 2008). Nadalje, istraživanja provedena 90-tih godina prošlog stoljeća nalažu da su tipovi privrženosti povezani ne samo s izborom partnera i stabilnošću ljubavnih veza, već i s razvojem depresije u odrasloj dobi, teškoćama u međuljudskim odnosima, stupnjem religioznosti, načinom suočavanja s krizama i drugo.

3. Stres i otpornost

Stres se definira kao biološki proces odnosno niz događanja široka spektra koja se odvijaju u tijelu neovisno o uzroku i subjektivnoj svijesti (Mate, 2020). Prema Dubrek (2016) stres je svaka situacija ili događaj koji ugrožava pojedinčevo zdravlje ili život, prijeti gubitkom drage osobe ili onoga što je od životne važnosti za egzistenciju i integritet osobe. Određen događaj može postati stresan ukoliko se počne smatrati prijetnjom vlastite sigurnosti, samopoštovanja ili generalno vrijednosnog sustava. Prema Ayalon (1995; prema Dubrek, 2016) prijetnja prerasta u stres ukoliko je snažna, dugotrajna ili ukoliko se ponavlja. Doživljaj stresa je osjećaj uznemirenosti koji prati prijetnje, a očituje se kroz emocionalne reakcije, tjelesne simptome ili promjene u ponašanju. Mate (2020) navodi kako se stres sastoji od unutarnjih promjena koje mogu biti vidljive i nevidljive, a do njih dolazi kada ljudski organizam osjeti prijetnju svom postojanju. Navodi također da živčana napetost može biti sastavnica stresa, no osoba može biti pod stresom čak i kada ne osjeća nikakvu napetost. Jednako je moguće osjećati napetost bez aktivacije fiziološkog mehanizma stresa. Termin stresa upotrebljavao se i prije pojave i razvitka znanosti (Hudek-Knežević i Kardun, 2005). U 14. stoljeću njime se naznačuju tegobe, teškoće ili pak nesretne okolnosti. U 17. stoljeću prvi puta ulazi u znanstvenu upotrebu u sklopu fizikalnih znanosti, a u 19. stoljeću dobiva svoje mjesto u medicini gdje se o stresu počinje raspravljati kao o uzroku bolesti (Lazarus i Folkman, 2004; prema Hudek-Knežević i Kardun, 2005). Do četrdesetih godina 20. stoljeća uglavnom se govori o fiziološkom stresu, dok se od tada pojavljuje pojam psihičkog stresa koji daje novi pogled na stres. Mate (2020) smatra kako iskustvo stresa ima tri sastavnice. Prvotno, postoji određen događaj koji ljudski organizam tumači kao prijeteci, a može biti tjelesni ili emocionalni. To je podražaj koji pobuđuje stres, a naziva se stresor. Nadalje, ljudski procesni sustav (mozak) tumači značenje tog stresora nakon čega se odvija stresna reakcija sastavljena od fizioloških i ponašajnih prilagodbi kao odgovor na prijetnju. Hudek-Knežević i Kardun (2005) ističu kako ljudski organizam posjeduje mehanizme koji se prirodno odupiru vanjskim podražajima, a oni su u različitim istraživanjima različito kategorizirani. Ipak, najčešća kategorizacija tipova stresnih situacija koje rezultiraju doživljajem psihičkog stresa može se podijeliti u sljedeće četiri kategorije (prema Hudek-Knežević i Kardun, 2005): a) velike životne promjene (završetak škole, vjenčanje, smrt voljene osobe), b) kronični stresni događaji (svađe u obitelji, nezaposlenost), c) traumatski događaji (prirodne katastrofe, tehnološke katastrofe, rat, osobne traume) i d) svakodnevne stresne situacije (žurba, gužva, neljubaznost ljudi). Stanja stresa (Arambašić, 2000; prema Durbek, 2016) mogu se prepoznati kroz četiri skupine znakova. Oni mogu biti emocionalni (poput tuge,

bezvoljnosti, nemoći, promjene raspoloženja, panike, ljutnje), misaoni (samokritičnost, zaboravljivost, rastresenost, loša koncentracija), tjelesni odnosno fiziološki (lupanje srca, drhtanje ruku, veće promjene u tjelesnoj težini, nesanica) i ponašajni (plakanje, nekontrolirani ispadi, povlačenje u sebe, lupkanje nogama ili prstima, pretjerana uporaba alkohola, kave ili cigareta i drugo). Moravek (2007) smatra kako stres također može doprinijeti smanjenju intelektualnih sposobnosti odnosno može doći do blokade te tada postoji nemogućnost rješavanja problema ili situacije u kojoj se nalazimo. Stres izaziva osjećaj straha i zabrinutosti, a dugotrajna izloženost stresu može dovesti do pojave depresivnog stanja zbog kojeg tada osoba gubi interes te stiže do granica svojih mogućnosti. U konačnici, može se zaključiti kako stres djeluje na ljudski organizam psihološki i fiziološki te može ostaviti velik trag na čovjekovo cjelokupno zdravlje.

3.1. Stresni životni događaji današnjeg doba – pandemija

Hewstone i Stroebe (2001) navode kako psihosocijalni stres uzrokovan stresnim životnim događajima može dovesti do raznih tjelesnih promjena jer adaptivne sposobnosti organizma nisu u mogućnosti odgovoriti zahtjevima okoline te se radi toga odvijaju razne psihičke i biološke promjene koje mogu osobu učiniti podložnom obolijevanju. Drugim riječima, stvara se stanje u kojem pojedinac percipira da zahtjevi određene situacije nadilaze njegove resurse te se time ugrožava njegovo blagostanje. Krajem 2019. godine otkriven je virus Korona SARS-CoV-2 (engl. *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*) koji je uzrokovao pandemiju te je 30. siječnja. 2020. Svjetska zdravstvena organizacija proglasila međunarodnu izvanrednu situaciju javnog zdravstva (SZO, 2020; prema Neseć Adam i Mesarić, 2020). Babić, Babić i Čurlin (2020) navode kako pandemija za veliku većinu ljudi predstavlja situaciju razine velikog stresnog doživljaja što pogoduje pojavi duševnih i tjelesnih bolesti koje značajno mogu otežavati socijalno funkcioniranje. Brečić i suradnici (2020) tvrde kako je pandemija postala izvor stresa i generator tjeskobe tijekom procesa prilagodbe na istu kao nešto novo, nepredvidivo, pa čak i životno ugrožavajuće. Horesh i Brown (2020) pak ističu kako se radi cjelokupne situacije kod ljudi podrazumijeva visoka razina tjeskobe zbog straha što će biti u budućnosti. O pandemiji govore kao o vrsti traume zbog medicinskih i financijskih razloga, usamljenosti zbog izolacije i drugih faktora kao izvora velikog stresa tijekom pandemije. Brečić i sur. (2020) ističu značaj prilagodbe koja omogućuje organizmu dovođenje u stanje pripravnosti te omogućuje brzu reakciju u takvoj situaciji. Prilagodba podrazumijeva emocionalne, misaone i ponašajne reakcije. Sama reakcija pojedinca na stresnu situaciju ovisi s jedne strane o karakteristikama stresnog događaja, a s druge strane o komponentama pojedinca

poput otpornosti na stres, ličnosti, psihofizičkog stanja u kojem je osoba bila kada je stres nastupio te određene objektivne situacije poput usamljenosti i mreže socijalne podrške čime se ponovo može usaditi svijest o važnosti tipa privrženosti i utjecaja na prethodno spomenuto.

3.2. Studenti, prilagodba i stres

Kušec (2016) navodi kako se razdoblje od 18 do 29 godine naziva 'prijelaz u odraslost'. Ovo se razdoblje smatra burnim i stresnim jer se odvijaju raznovrsne promjene u životu svake osobe: ostvarivanje i prekid romantičnih odnosa, pronalaženje posla te istraživanje svijeta koji se nudi. Posebnu vrstu prilagodbe podrazumijeva i studij. U tom su razdoblju mladi izloženi različitim vrstama stresa poput ispunjavanja akademskih zahtjeva, povećanih financijskih teškoća, usklađivanja raznovrsnih obaveza, odvajanje od poznate socijalne sredine i odlazak u novu (Jović, 2015). Drugim riječima, prelazak na studij potiče preispitivanje samog sebe i vlastite vrijednosti, odnosa s drugima te životnih ciljeva općenito (Živčić-Bećirević, Kukić, Jasprica, 2007). Ističe se kako se kod mladih koji se odlučuju na studij odvijaju promjene u socijalnoj mreži glede stvaranja novih odnosa te napuštanja starih što također može biti veoma stresno te može utjecati na percepciju socijalne podrške koja je veoma bitna prilikom prilagodbe (Jović, 2005). Najviši stupanj doživljenog stresa kod studenata nerijetko se događa za vrijeme ispitnog razdoblja u kojem polažu važne ispite. Isto tako, poznato je kako studenti nižih godina, posebice prve godine, doživljavaju veći stupanj stresa u odnosu na studente viših godina (Živčić-Bećirević i sur., 2007). Wintre i Yaffe (2000; prema Koprić, 2021) spominju emocionalnu neprilagođenost zbog širokog raspona promjena i izazova. Koprić (2021) navodi kako su se tijekom pandemije studenti nižih godina morali prilagođavati na promjene izazvane pandemijom uz one koje su inače prisutne kod odlaska na studij što podrazumijeva veću razinu stresa i emocionalnih teškoća u mlađih studenata nego kod starijih kojima studiranje nije predstavljalo nepoznatu situaciju.

3.3. Povezanost privrženosti i psihičke otpornosti

Kao što je već navedeno, privrženost uvelike utječe na kvalitetu života pojedinca kasnije u životu. U trenucima stresa, kao i u djetinjstvu, odrasli traže blizinu figure privrženosti kako bi lakše i brže reducirali strah i nesigurnost. Suočavanje sa stresom je kognitivni i ponašajni napor kako bi se osoba bolje nosila s određenom situacijom koja premašuje njene dostupne resurse (Smolić-Ročak, Tucak Junaković, 2011). Ombla i Vidaković (2018) objašnjavaju kako djeca svoju figuru privrženosti gledaju kao snažniju i mudriju dok je kod odraslih odnos privrženosti

fleksibilniji te se s većim odstupanjem različitog ponašanja iskazuje brižnost i naklonost. Hewstone i Storebe (2001) navode kako je tip privrženosti zasigurno povezan s razlikama reagiranja na društvene događaje, uključujući i one krizne. Naime, istraživanje reakcija u kriznim i stresnim situacijama koje su proveli Mikulincer, Florian i Weller (1993; prema Hewstone i Storebe, 2001) dokazuju kako su se pojedinci sa sigurnim tipom privrženosti nosili s traumama tražeći potporu drugih, dok su pojedinci s nesigurnim tipom privrženosti doživljavali veće psihičke boli, upravo iz tog razloga jer nisu imali sigurnu osnovu te im je bilo teže izaći na kraj sa stresnom ili opasnom situacijom. Tako se navodi, kako su oni s izbjegavajućim tipom bili psihološki distancirani od traumatskog događaja, a ljudi s anksioznim tipom privrženosti postali emocionalno nestabilni. Za ljude s neorganizirano-neorijentiranom privrženošću ne navodi se podatak o tome kako su se nosili sa stresnim događajem.

4. Socijalna izolacija

Ljudi su društvena bića, oduvijek žive u skupinama odnosno selima, zajednicama i obiteljskim jedinicama (Bacinger Klobučarić, 2020). Ističe se kako je socijalno povezivanje veoma važno upravo zbog osjećaja prihvaćenosti, pripadanja i podrške. S druge strane, socijalna izolacija negativno utječe na zdravlje, može dovesti do osjećaja usamljenosti, negativnog samopoštovanja te je povezana s razvojem depresije (Bacinger Klobučarić, 2020). Primjer takvog događaja predstavlja i trenutna situacija glede pandemije zbog koje se u ljudima javlja neizvjesnost koja tada stvara veliki pritisak što se smatra okidačima stresa i tjeskobe, navodi Bacinger Klobučarić (2020). Seeman i McEwen (prema Mate, 2020) navode kako na zdravstveno stanje ljudi utječe fizičko i društveno okruženje. Mate (2020) opisuje istraživanje provedeno u Australiji koje dokazuje značaj pozitivnih društvenih odnosa. U istraživanju su sudjelovale žene kojima je bila potrebna biopsija dojke. Kako navodi, nešto manje od polovice tih žena imalo je dijagnozu raka, dok su ostale imale dijagnozu benignog tumora. Govori se o tome kako njihovi rezultati otkrivaju interakciju životnih stresora i njihove društvene podrške. Naime, Price i sur. (2001; prema Mate, 2020) ustanovili su kako ženama koje su pod stresom i bez bliske emocionalne podrške prijeti devet puta veća opasnost od nastanka karcinom dojke. Navode se i mnogi drugi primjeri koji pokazuju koliko je socijalno okruženje važno za pojedinca i njegovo zdravlje. Mate (2020, str. 186) navodi: „...naše reakcije na potencijalne stresore pod dubokim su utjecajem stupnja u kojem našim emocionalnim funkcioniranjem i nadalje upravljaju naše potrebe za privrženosti, strahovi i tjeskobe.“

4.1. Priroda ljudske društvenosti

Ljudi se nisu razvili kao samotna već društvena stvorenja, a opstanak same vrste ovisio je o društvenim i emocionalnim vezama s drugima (Mate, 2020). Može se reći kako je socijalizacija potrebna svakom ljudskom biću. Okolina u kojoj se ljudi nalaze uvelike utječe na njih same, a Pervin, Cervone i John (2008) ističu kako se pojam „osobe“ može objasniti jedino u kontekstu odrastanja i bivanja u društvu s drugim ljudima. Navode kako se upravo u društvenome svijetu razvijaju vrijednosti, životni ciljevi, pa čak i pojam o samome sebi. Također, govori se o tome kako pozitivni društveni odnosi pojedinca povećavaju njegovu psihološku dobrobit (Pervin i sur., 2008). Larsen i Buss (2008) navode kako ljudi jednostavno posjeduju temeljne psihičke mehanizme u koje spada želja za život s drugima i pripadanje određenoj socijalnoj grupi ljudi. Oni ističu činjenicu kako je spomenuta želja zajednička svim ljudima odnosno, to je nešto što je jednostavno utkano u ljudsku prirodu. Tako Hogan (1983; prema Larsen i Buss, 2008) navodi

kako je prihvaćanje u grupi zapravo osnovni ljudski pokretač. U prilog tome ide misao o tome kako su ljudi, kako bi preživjeli, uspostavljali suradničke veze s drugima, a postizanje određenog statusa značilo je i veću količina hrane ili pak poželjnosti za životnog partnera. Dakle, prema njegovoj teoriji, socijalna isključenost bila bi od velike štete za pojedinca. Prema tome, Larsen i Buss (2008) zaključili su da su psihički mehanizmi kod ljudi evoluirali na način da bi se spriječilo izdvajanje iz grupe. Empirijske dokaze o potrebi za pripadanjem kao središtu ljudske prirode dokazali su i Baumeister i Leary (1995; prema Larsen i Buss, 2008) tvrdeći da socijalizacija ljudi povezana s pojedinom grupom ima važne adaptivne funkcije poput dijeljenja hrane, raznovrsnih informacija, zaštitu od vanjskih prijetnji, obranu od suparnika te mnoštvo drugih benefita u koje je uključeno i traženje partnera radi reprodukcije populacije. Zaključno se navodi kako su ljudi oduvijek živjeli u određenim zajednicama, a gubitak iste značio bi prestanak ljudske vrste pa se prema tome uvelike ističe priroda ljudske društvenosti i težnja za pripadanjem.

4.2. Teorija socijalnih potreba

Ljudsko je ponašanje složeno i određeno je širokom lepezom psiholoških i socijalnih potreba (Vizek Vidović, Vlahović-Štetić, Rijavec, Miljković, 2014). Henry Murray (1938: prema Vizek Vidović i sur., 2014) također je polazio od pretpostavke da ljudskim ponašanjem upravljaju socijalne potrebe kako bi se stvorio osjećaj ravnoteže na psihološkoj razini. Navodi se da je potreba psihička napetost koja pojedinca usmjerava ka cilju te se time smanjuje napetost odnosno postiže se ravnoteža. Socijalne potrebe su naučene, a njihova pojava nerijetko je uzrokovana pritiskom socijalne okoline. Vizek Vidović i sur. (2014) ističu kako, prema Murrayu, postoji klasifikacija od 20 socijalnih potreba poput potrebe za druženjem, razumijevanjem, izbjegavanjem boli, samostalnošću i slično. Murrayeva je teorija potaknula niz drugih istraživanja o ljudskim potrebama, iako Mijoč (2019) ističe kako je njegova klasifikacija potreba nejasna i preopširna. Nadalje, Abraham H. Maslow osmislio je hijerarhiju ljudskih potreba podijeljenih u dvije kategorije: temeljne potrebe i psihološke potrebe. Temeljne se potrebe smatraju potrebama nižeg reda te se u tu kategoriju svrstavaju fiziološke potrebe i potreba za sigurnošću, dok su potrebe višeg reda potreba za pripadanjem, za uvažavanjem i potreba za samoostvarenjem (Vizek Vidović i sur., 2014). Mijoč (2019) navodi kako pojedinci zadovoljavaju potrebe prema hijerarhiji, odnosno, kada zadovolje jednu potrebu nakon nje slijedi druga koja je na višem stupnju po hijerarhijskom redoslijedu. Temeljne potrebe odnose se na egzistencijalna pitanja za zadovoljavanjem fizičkih potreba i životne sigurnosti. Vizek Vidović i sur. (2014) navode kako se rijetko ističu, a do veće svijenosti o

njima dolazi u trenucima životnih opasnosti kao što su prirodne katastrofe, ratno stanje i slično. Nakon što su zadovoljene ove temeljne potrebe, na red dolazi zadovoljavanje psihičkih potreba. Prva takva, potreba za pripadanjem, u sebi integrira ostvarivanje bliskih odnosa s drugim ljudima, želju za prihvaćenošću, želju za prijateljstvom i ljubavlju. Ljudi imaju potrebe da s drugima ostvare privrženost, odanost i ljubav, a smatra se kako se radi o težnji da se prevlada osjećaj izolacije i usamljenosti (Sušić, 2016). Potreba za pripadanjem u određenoj literaturi poistovjećuje se s potrebom za ljubavlju, a Maslow je smatrao da je upravo to osnovni uvjet za zdrav razvoj svake osobe. Sikavica (2008: prema Sušić, 2016) navodi kako je ova potreba povezana sa socijalnom egzistencijom čovjeka. Nadalje, navodi se potreba za uvažavanjem od strane drugih, samouvažavanjem te posljednja psihološka potreba za samoostvarenjem. O bazičnim psihološkim potrebama govori i teorija samoodređenja koja naglašava da je osobna blagodat direktno povezana sa zadovoljavanjem osnovnih psiholoških potreba (Bratko, 2006). Prema Bratko (2006) navodi se potreba za autonomijom, potreba za kompetencijom i potreba za povezanošću. Potreba za autonomijom skreće pozornost na podržavanje vlastitih aktivnosti. Ukoliko pojedincu nedostaje osjećaj da sam kreira svoje ponašanje može se javiti manjak zadovoljstva i frustracija, a na kraju i lošija prilagođenost (Bratko, 2006). Kompetencija se odnosi na potrebu za uspješnošću, a Deci i Ryan (2000: prema Bratko, 2006) navode kako je upravo to glavni preduvjet za ostvarivanjem samopoštovanja i samopouzdanja. Kod potrebe za povezanošću se ističe važnost povezivanja s drugim ljudima te osjećaj da smo drugima važni i da uzajamno brinemo jedni o drugima. Bratko (2006) navodi kako sve teorije motivacije pokazuju blizak koncept unutarnjeg procesa čovjeka koji traži i uspostavlja zadovoljavajuće odnose s drugima. Reis i sur. (2000: prema Bratko, 2006) ukazuju na činjenicu da osobe koje su bolje integrirane u socijalnu mrežu imaju bolje mentalno i fizičko zdravlje te im je životni vijek dulji. Može se sumirati kako različite teorije, jasno govore o potrebi ljudi za pripadanjem društvenoj zajednici, odnosno komunikaciji s drugim ljudima i socijalnim kontaktom kako bi bili u socijalnoj ravnoteži i zadovoljili svoje socijalne i psihičke potrebe. Ova međuovisnost je stalna, a posebno dolazi do izražaja tijekom kriznih situacija. U ovim se situacijama ističe upravo važnost podrške koja je utemeljena u ljudskoj težnji za pripadanjem radi očuvanja mentalnog zdravlja i boljeg sveopćeg funkcioniranja u svakodnevnom životu.

4.3. Socijalna izolacija i povezanost s privrženosti

Restrikcije zbog pandemije napravile su veliku promjenu na globalnoj razini. Pandemijom je pogođena skoro cijela svjetska populacija pri čemu je drastično promijenjena svakodnevnica. Samo u izvanrednim situacijama poput ove, izoliraju se velike grupe ljudi. Socijalna izolacija tijekom karantene može biti uzročnik mnogih posljedica na mentalno zdravlje. Navodi se kako to mogu biti stresni poremećaji, nesanica, emocionalni stres i poremećaji raspoloženja, depresija, panika, strah, tjeskoba, frustracija, usamljenost, loša komunikacija i drugo (Bai i sur., 2004; i sur., 2020; Cava, Fay, Beanlands, McCa i Wignall, 2005; Desclaux, Badji, Ndione, & Sow, 2017; Hawryluck i sur., 2004; prema Usher, Bhullar i Jakson, 2020). Nadalje, ukoliko je osoba dulje vrijeme izolirana njezino mentalno zdravlje sve više pati. Mogu se pojaviti simptomi PTSD-a, bijesa i izbjegavanja drugih ljudi (Usher i sur., 2020). Ljudi s već postojećim mentalnim problemima bilo koje vrste susreću se s pogoršanjem svog stanja (Goodman i sur., 2001; prema Usher i sur. 2020) zbog pandemije te se uvelike mogu pogoršati osjećaji anksioznosti i ljutnje (Jeong i sur, 2016; prema Usher i sur. 2020). Ljudi s ozbiljnim mentalnim bolestima će isto tako biti pogođeni sa socijalnom izolacijom i drugim socijalnim problemima pri čemu njihove ranjivosti dolaze u prvi plan. Primjerice, može doći do beskućnosti, fizičko zdravlje može postati narušeno te mogu postati izrazito usamljeni (Usher i sur. 2020). Iz tog je razloga od izrazite važnosti očuvati svoje mentalno zdravlje. Rowe i Carnelley (2005; prema Duck, 2014) navode kako mreža privrženosti (partneru ili prijateljima) odnosno socijalna mreža u kojoj se može doživjeti sigurna privrženost (Ajduković, Kregar Orešković, Laklija, 2007) uvelike ovisi o vlastitom stilu privrženosti te se radi toga veoma razlikuje u sadržaju i strukturi. Sigurno privržene osobe imaju veći broj sigurnih odnosa u svojoj mreži te odnose smještaju bliže osnovnog pojma o sebi, nasuprot nesigurnih odnosa. Isto tako, može se reći kako sigurno privržene osobe imaju veću i višu zadovoljavajuću mrežu društvene potpore nego oni s bilo kojim tipom nesigurne privrženosti (Anders i Tucker, 2000; prema Ducku, 2014). Duck (2014) objašnjava da je moguće da tip privrženosti ima poveznicu s određenim komunikacijskim deficitima i vještinama što utječe na uspjeh u socijalnim odnosima. Bowlby je, kako Ilić, Antičević i Britvić (2013) navode, vjerovao da ljudi koji imaju sigurnu privrženost odnosno siguran model odnosa s drugim ljudima, očekuju i traže odnose u kojima ima podrške i zadovoljstva, a prema drugima se odnose na otvoren i pozitivan način što rezultira time da dobivaju podršku i potporu drugih. Suprotno tome, ljudi s nesigurnim modelom odnosa će, upravo iz vlastite pozicije nepovjerenja, očekivati manje potpore, a kada će drugi reagirati na to nepovjerenje i hladnoću, to će zapravo potvrditi njihova očekivanja o nepouzdanosti (Ilić i

sur. 2013). Nadalje, Jerković (2005) navodi kako se tipovi privrženosti povezuju s različitom potrebom socijalne podrške te sposobnošću njene upotrebe. Tijekom stresnih situacija, poput opisane socijalna izolacija za vrijeme pandemije, osobe sa sigurnom privrženošću imaju veću dostupnost podrške te ju više traže za sebe. S druge strane su osobe s izbjegavajućim tipom privrženosti koje se najviše povlače od socijalne podrške jer su još u djetinjstvu usvojili takvo ponašanje izbjegavanja bliskosti i traženja podrške, navodi Jerković (2005). Smojver-Ažić (1999: prema Jerković, 2005) objašnjavaju kako osobe koriste obrambenu strategiju oslanjanja na samog sebe kako bi izbjegli suočavanje s neugodnim emocijama. Usko povezano s percepcijom socijalne podrške je i usamljenost koja u znatnijoj mjeri može biti veća tijekom pandemije. Jerković (2005) ističe kako se usamljenost povezuje s privrženošću preko unutarnjeg modela o drugima.

5. CILJ I ISTRAŽIVAČKA PITANJA

5.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost tipa privrženosti i nošenja sa stresom i socijalnom izolacijom tijekom pandemije COVID-19.

5.2. Problemi i hipoteze

P1. Ispitati kolika je razina doživljaja stresa i socijalne izolacije kod studenata tijekom pandemije.

H1. Očekuje se da će studenti iskazati povećanu razinu doživljaja stresa i pojačan negativni doživljaj socijalne izolacije tijekom pandemije.

P2. Ispitati postoji li povezanost između anksioznog i izbjegavajućeg tipa privrženosti s doživljenim osjećajem stresa i socijalne izolacije kod studenata.

H2.A. Očekuje se statistički značajna pozitivna povezanost između anksioznog tipa privrženosti s osjećajem stresa i socijalne izolacije kod studenata.

H2.A. Očekuje se statistički značajna pozitivna povezanost između izbjegavajućeg tipa privrženosti s osjećajem stresa i socijalne izolacije kod studenata.

P3. Ispitati postoji li povezanost između anksioznog i izbjegavajućeg tipa privrženosti s uporabom konstruktivnih strategija suočavanja sa stresom.

H3A. Očekuje se statistički značajna negativna povezanost između anksioznog tipa privrženosti i uporabe konstruktivnih strategija suočavanja sa stresom, traženja pomoći od drugih i prihvaćanja situacije.

H3B. Očekuje se statistički značajna negativna povezanost između izbjegavajućeg tipa privrženosti i uporabe konstruktivnih strategija suočavanja sa stresom, traženja pomoći od drugih i prihvaćanja situacije.

P4. Ispitati postoji li povezanost dobi studenata s uporabom konstruktivnih strategija suočavanja sa stresom i osjećajem izolacije.

H4.A. Očekuje se statistički značajna pozitivna povezanost između osjećaja stresa i izolacije s dobi studenata.

H4.B. Ne očekuje se statistički značajna povezanost strategija traženja pomoći i prihvatanja situacije s dobi studenata.

5.3. Metodologija

5.3.1. Sudionici

U upitniku je sudjelovalo 418 studenata od prve do pete godine studija, različitih studijskih područja: prirodnih, tehničkih, biomedicinskih, društvenih i humanističkih znanosti te područja umjetnosti. Ukupan broj studenata dijeli se na 306 ženskih (73,2%) i 112 muških (26,8%) ispitanika. Navedeni podaci prikazani su u Tablici 2. i Tablici 3.

Tablica 2. Distribucija ispitanika prema području studija

Područje studija	Broj ispitanika (N)	Postotak ispitanika
prirodne znanosti	16	3,8%
tehničke znanosti	104	24,9%
biomedicinske znanosti	31	7,4%
društvene znanosti	227	54,3%
humanističke znanosti	31	7,4%
područje umjetnosti	9	2,2%

Tablica 3. Distribucija ispitanika prema spolu

Spol	Broj ispitanika (N)	Postotak ispitanika
ženski	306	73,2%
muški	112	26,8%

5.3.2. Mjerni instrumenti

Mjerni instrument korišten u ovom istraživanju je anketni upitnik koji se sastojao od četiri dijela: opći podaci, Upitnik privrženosti, Upitnik doživljavanja stresa i nošenja sa stresom za vrijeme pandemije Covid-19 te Upitnik doživljavanja izolacije. Anketni upitnik ukupno broji 85 pitanja.

a) Opći podaci

Tijekom ispunjavanja upitnika ispitanici su odgovarali na pitanja o spolu, dobi, godini studija, znanstvenog područja koje pripada fakultetu na kojem studiraju (studijsko područje), studijskom programu, jesu li u vezi te žive li s roditeljima.

b) Upitnik privrženosti

Upitnik *ECR-R: Experience in close relationship – revised* autora Fraleya, Wallera i Brennana (2000), sadrži 36 čestica na koje se odgovara na skali Likertovog tipa od sedam stupnjeva: 1 (uopće se ne slažem), 2 (većinom se ne slažem), 3 (uglavnom se ne slažem), 4 (niti se slažem, niti se ne slažem), 5 (uglavnom se slažem), 6 (većinom se slažem), 7 (u potpunosti se slažem). Česticama se ispituju dimenzije izbjegavanja i anksioznosti, a svaka dimenzija ispituje se s 18 čestica. Čestice u upitniku su pomiješane, pri čemu tvrdnje koje se nalaze pod neparnim brojem označavaju anksioznost, a tvrdnje pod parnim izbjegavanje (Prilog b). Čestice opisuju kako se ljudi osjećaju u bliskim odnosima, a prilikom ispunjavanja pažnja se usmjerava na to kako se osoba osjeća u nekom konkretnom bliskom odnosu (s dečkom/djevojkom, majkom, ocem, najboljim prijateljem/prijateljicom). Pouzdanosti za obje skale privrženosti u provedenom istraživanju su izvrsne i Cronbach alpha = 0,94 za obje skale.

c) Upitnik doživljavanja stresa i nošenja sa stresom za vrijeme pandemije Covid-19

Upitnik je sastavila autorica ovog rada, uz pomoć mentorice, za potrebe ovog istraživanja. Upitnik se inicijalno sastojao od 25 tvrdnji koje su obuhvaćale 4 dimenzije: doživljaj stresa za vrijeme pandemije, traženje pomoći od drugih, prihvaćanje situacije i nezdrave oblike suočavanja sa stresom. Upitnik je također sadržavao skalu raspona od 1 do 7 pri čemu broj 1 označava potpuno neslaganje s tvrdnjom, a 7 potpuno slaganje s tvrdnjom. Na svih 25 čestica skale napravljena je faktorska analiza po metodi glavnih komponenata uz Varimax rotaciju. KMO je iznosio 0,820 što je pokazatelj pogodnosti matrice za faktorsku analizu. Analizom je apstrahirano 7 glavnih komponenata s karakterističnim korijenom većim od 1 koje su

objašnjavale ukupno 65,4% varijance. Izbacivanjem čestica koje su imale visoka zasićenja na više faktora u analizi je ostalo 16 čestica. Ponovljenom faktorskom analizom na tih 16 čestica ($KMO = 0,840$) ekstrahirale su se 3 glavne komponente s karakterističnim korijenom većim od 1, kojima je objašnjeno 55,4% varijance. Prva komponenta, doživljaj stresa za vrijeme pandemije objašnjava 23,7% varijance, druga komponenta odnosi se na prihvatanje situacije i objašnjava 16,7% varijance, a treća komponenta odnosi se na utjehu i njome je objašnjeno 15% varijance. Zasićenja čestica na prvoj glavnoj komponenti kreću se od 0,64 do 0,73, na drugoj glavnoj komponenti od 0,53 do 0,80, a na trećoj od 0,54 do 0,82. S obzirom na to da se upitnikom mjere 3 latentno različita konstrukta u daljnjim analizama čestice svake pojedine komponente razmatraju se kao zasebne subskele. Prva subskala, Doživljaj stresa za vrijeme pandemije, sastoji se od 7 čestica, primjer čestice: *Osjećam se anksiozno kada mislim o pandemiji*. Aritmetička sredina skale iznosi $M = 2,74$ uz $sd = 1,258$. Zakrivljenost distribucije (skewness) iznosi 0,656, a spljoštenost (kurtosis) 0,112, čime je prihvaćena pretpostavka o normalnosti distribucije rezultata. Pouzdanost subskele je dobra i iznosi Cronbach $\alpha = 0,85$. Druga subskala, Prihvatanje situacije, sastoji se od 5 čestica, primjer čestice: *Naučio sam živjeti s trenutnom situacijom*. Aritmetička sredina skale iznosi $M = 4,49$ uz $sd = 1,112$. Zakrivljenost distribucije iznosi -0,260, a spljoštenost -0,035 što potvrđuje da se radi o normalnoj distribuciji. Pouzdanost subskele je dobra i iznosi Cronbach $\alpha = 0,73$. Treća subskala, Utjeha, sastoji se od 4 čestice, primjer čestice: *Dobivam utjehu i razumijevanje od nekoga*. Zakrivljenost distribucije rezultata na ovoj subskali iznosi -0,772, a spljoštenost 0,522 čime je potvrđena pretpostavka o normalnosti distribucije. Aritmetička sredina skale iznosi $M = 5,14$ uz $sd = 1,147$. Pouzdanost subskele je zadovoljavajuća i iznosi Cronbach $\alpha = 0,68$.

d) Upitnik doživljavanja izolacije:

Upitnik je sastavila autorica, uz pomoć mentorice, za potrebe istraživanja. Upitnik se inicijalno sastojao od 17 tvrdnji koje su obuhvaćale subjektivne doživljaje socijalne izolacije tijekom pandemije COVID-19 (primjer čestice skale: *Ne mogu više tolerirati što sam toliko sam/sama*). Raspon skale strukturiran je od 1 do 7 pri čemu su četiri čestice iz Upitnika rekodirane u suprotnom smjeru prije obrade rezultata. Na 17 čestica skale napravljena je faktorska analiza po metodi glavnih komponenata sa zadanom ekstrakcijom jedne glavne komponente. KMO u analizi iznosio je 0,918 što je pokazatelj pogodnosti matrice za faktorsku analizu. Analizom je apstrahirana 1 glavna komponenta s karakterističnim korijenom većim od 1 kojom je bilo objašnjeno ukupno 40,63% varijance. Analizom ekstrahirane matrice glavne komponente uočeno je su dvije čestice skale imale saturacije manje od 0,3 stoga su ove čestice uklonjene.

Ponovljenom faktorskom analizom na 15 čestica ($KMO = 0,919$), ponovo sa zadanom ekstrakcijom jedne glavne komponente, postotak objašnjenje varijance povećao se na 45,1%. Zakrivljenost distribucije iznosi 0,723, a spljoštenost 0,049 što ukazuje na normalnost raspodjele rezultata. Aritmetička sredina ove skale s 15 čestica iznosi $M = 2,87$ uz $sd = 1,178$. Pouzdanost skale je izvrsna i iznosi Cronbach $\alpha = 0,90$.

5.3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno putem online anketnog upitnika. Na početku upitnika nalazilo se objašnjenje za ispunjavanje upitnika uz napomenu o anonimnosti i dobrovoljnosti rješavanja istog. Ispitanici su bili upoznati kako su se u upitniku koristili izrazi koji su u muškom rodu, no nemaju rodno značenje. Isto tako, naglašeno je kako u upitniku nema točnih ni netočnih odgovora, već se odgovara iskreno, u skladu s vlastitim osjećajima i mislima vezanim za pojedinu tvrdnju.

5.4. Rezultati i rasprava

Prvi polazni problem bio je ispitati kolika je razina doživljaja stresa i socijalne izolacije kod studenata tijekom pandemije. Skala Likertovog tipa broji vrijednosti od 1 do 7. Iz tablice 4. zaključuje se kako je srednja vrijednost doživljaja stresa $M = 2,74$ dok je standardna devijacija $sd = 1,258$. Prema tome, rezultati 68% ispitanika nalaze se između 2,74-/+1,258. Ukoliko se uzme gornja vrijednost, ona iznosi oko 4 što znači da je to sredina skale te općenito gledajući najveći broj ispitanika ne izjavljuje o značajnom stresu. Međutim, ako se pogleda tablica frekvencija odgovora onda je vidljivo da oko 15% ispitanika izjavljuje o osjećaju pojačanog stresa (Tablica 5). Nadalje, srednja vrijednost izolacije $M = 3,05$, a vrijednost standardne devijacije $sd = 1,13$. Gledajući ponovo gornju vrijednost odnosno sredinu skale, najveći broj ispitanika ne izjavljuje o značajem utjecaju socijalne izolacije. Međutim, 10% studenata ipak iskazuje pojačani osjećaji izolacije uzrokovanom pandemijom.

Tablica 4. Aritmetičke sredine i standardne devijacije skala Stresa i Izolacije

Varijabla	aritmetička sredina (M)	standardna varijacija (sd)
Stres	2,74	1,258
Izolacija	3,05	1,130

Tablica 5. Frekvencija i kumulativni postotak ispitanika koji su na skali doživljaja stresa postigli veći rezultat od prosjeka

4, > 4	Frekvencija	kumulativni postotak
4.00	12	85.2
4.14	12	88.0
4.29	5	89.2
4.43	8	91.1
4.57	3	91.9
4.71	6	93.3
4.86	2	93.8
5.00	3	94.5
5.14	4	95.5
5.29	2	95.9
5.43	3	96.7
5.57	5	97.8
5.71	2	98.3
5.86	2	98.8
6.00	1	99.0
6.43	1	99.3
6.57	1	99.5
6.86	1	99.8
7.00	1	100.0

Tablica 6. Frekvencija i kumulativni postotak ispitanika (Izolacija)

4, > 4	Frekvencija	kumulativni postotak
4.00	6	90.7
4.06	8	92.6
4.11	3	93.3
4.17	1	93.5
4.22	2	94.0
4.28	2	94.5
4.33	1	94.7

4.39	1	95.0
4.44	1	95.2
4.50	3	95.9
4.56	2	96.4
4.61	2	96.9
4.67	1	97.1
4.72	1	97.4
4.78	1	97.6
4.83	1	97.8
4.94	1	98.1
5.06	2	98.6
5.17	1	98.8
5.39	1	99.0
5.44	1	99.3
5.61	1	99.5
5.67	1	99.8
6.72	1	100.0

Budući da je najviše ispitanika izjavilo da kod njih nema značajnijeg stresa, polazna hipoteza je odbačena. Ipak, 15% ispitanika izjavljuje o značajnijem stresu i 10% o pojačanom osjećaju izolacije. Na to upućuje navedena činjenica kako je pandemija velik izvor stresa na kojeg se određeni ljudi teže prilagođavaju odnosno, suočavaju s njime. Crnković i Prijatelj (2020) navode da svi ljudi u određenom periodu svog života doživljavaju situacije koje su emocionalno teške te se prema tome može uvidjeti otpornost organizma, a ono što otporne ljude razlikuje od neotpornih je pristup tim situacijama. Ljudi s većom otpornošću suočavaju se s neugodnim emocijama no znaju ih afirmirati i upravljati njima. Mjere nastale pandemijom snažno mogu utjecati na psihološku dobrobit (Brooks i sur., 2020; prema Moccia, Janiri, Pepe, Dattoli, Molinaro, De Marin, Chieffo, Janiri, Fiorillo, Sani, Di Nicola, 2020), a istraživanje provedeno 2020. godine u Italiji, to i potvrđuje. U istraživanju Moccia i sur. (2020) navode da je čak 38% ljudi doživjelo određen oblik psihološkog stresa radi pandemije. Slični rezultati dobiveni su tijekom nadziranja kineske populacije tijekom pandemije, navode Li i sur. (2020; prema Moccia i sur. 2020). Ipak, većina ispitanika ni u talijanskom istraživanju nije prikazivala posljedice stresa, a Moccia i sur. (2020) pretpostavljaju da je razlog tome otpornost pojedinca prema

određenim značajkama te kratkotrajna izloženost pandemiji u trenutku provođenja istraživanja. Isto tako, rezultati talijanskog istraživanja ukazuju da bi depresivne osobe mogle imati povećane negativne reakcije zbog pooštavanja socijalnih mjera tijekom COVID-19 pandemije.

Sljedeći postavljen problem odnosio se na ispitivanje povezanosti tipova privrženosti (anksioznog i izbjegavajućeg) s doživljenim osjećajem stresa i socijalne izolacije kod studenata.

Tablica 7. Pearsonov koeficijent korelacije varijabli u istraživanju

		stres – osjećaji	stres – pomoć	stres – prihvatanje	izolacija	anksioz na privrženost	izbjegav ajuća privrženost	Dob
	r	1	-.008	-.453**	.591**	.422**	.243**	-.128**
stres – osjećaji	p		.872	.000	.000	.000	.000	.009
	N		418	418	418	418	418	418
	r	1		.106*	-.309**	-.195**	-.423**	-.101*
stres – pomoć	p			.030	.000	.000	.000	.040
	N			418	418	418	418	418
	r			1	-.343**	-.146**	-.153**	.032
stres – prihvatanje	p				.000	.003	.002	.521
	N				418	418	418	418
	r				1	.542**	.474**	-.145**
izolacija	p					.000	.000	.003
	N					418	418	418
	r	.				1	.630**	-.092
anksiozna privrženost	p	.			.		.000	.059
	N						418	418
	r					.	1	-.079
izbjegavajuća privrženost	p							.108
	N							418
	r							1
dob	p							
	N							
**.Korelacija je značajna na razini 0.01.								
*.Korelacija je značajna na razini 0.05.								

Rezultati korelacija u Tablici 7. pokazuju da, kako smo i pretpostavili, postoji statistički značajna umjerena korelacija između anksiozne privrženosti i osjećaja stresa ($r=0,42$, $p<0,01$), te anksiozne privrženosti i stresnog doživljaja izolacije ($r=0,54$, $p<0,01$). Osobe koje iskazuju višu razinu anksiozne privrženosti ujedno iskazuju i jači doživljaj stresa i osjećaja izolacije.

Rezultati korelacija u Tablici 7. pokazuju da, kako smo i pretpostavili, postoji statistički značajna, iako niska, korelacija između izbjegavajuće privrženosti i osjećaja stresa ($r=0,24$, $p<0,01$), te umjerena korelacija između izbjegavajuće privrženosti i stresnog doživljaja izolacije ($r=0,47$, $p<0,01$). Osobe koje iskazuju višu razinu izbjegavajuće privrženosti ujedno iskazuju i jači doživljaj stresa i osjećaja izolacije.

Nadalje, postavljen je problem kod kojeg se ispitalo postoji li povezanost između anksioznog i izbjegavajućeg tipa privrženosti s uporabom konstruktivnih strategija suočavanja sa stresom.

Rezultati korelacija u tablici 7. pokazuju, sukladno očekivanjima da postoji statistički značajna korelacija između anksiozne privrženosti i traženja pomoći od drugih te prihvatanja situacije. Korelacije su niske i negativne te iznose $r=-0,20$ uz vjerojatnost pogreške od 1% ($p<0,01$) između anksiozne privrženosti i traženja pomoći, te $r=-0,15$ ($p<0,01$) između anksiozne privrženosti i prihvatanja situacije. Osobe koje iskazuju veću razinu anksiozne privrženosti ujedno iskazuju manje traženja pomoći od drugih i manje prihvatanja.

Rezultati korelacija u tablici 7. pokazuju, sukladno očekivanjima da postoji statistički značajna korelacija između izbjegavajuće privrženosti i traženja pomoći od drugih te prihvatanja situacije. Korelacija izbjegavajuće privrženosti i traženja pomoći je umjerena i negativna te iznosi $r=-0,42$ uz vjerojatnost pogreške od 1% ($p<0,01$), a između izbjegavajuće privrženosti i prihvatanja situacije korelacija je niska i iznosi $r=-0,15$ ($p<0,01$). Osobe koje iskazuju veću razinu izbjegavajuće privrženosti također iskazuju manje traženja pomoći od drugih i manje prihvatanja.

Obje polazne hipoteze su potvrđene, a to potvrđuju i ranija istraživanja iz kojih je vidljivo da su osobe sa sigurnim tipom privrženosti imale veće preferencije za suočavanje sa stresom u kojima su aktivno planirali rješavanje problema koji su ih zadesili, no također su i aktivno tražili vanjsku podršku u teškim situacijama, što za one s nesigurnim tipom privrženosti nije bio slučaj (Komorowska, 2016). Nadalje, Komorowska (2016) u svom radu navodi kako je siguran tip privrženosti povezan s upotrebom aktivnih načina suočavanja sa stresom, kako u smislu

planiranja, tako i pozitivne revalorizacije, tražeći potporu, uključujući emocionalnu i instrumentalnu. Nadalje, navodi Komorowska (2016) kako se u njenom istraživanju pokazalo da se osobe s anksioznim tipom bespomoćno ponašaju u teškim situacijama. Nadalje, rezultati njenog istraživanja potvrđuju da ljudi s izbjegavajućim stilom koriste manje strategija povezanih s aktivnim suočavanjem sa stresom. Smatra se kako oni manje planiraju i pozitivno preispituju te manje traže emocionalnu i instrumentalnu podršku. Komorska (2016) navodi kako su češće bespomoćni, koriste psihoaktivne tvari te mogu postati bezvoljni.

Rezultati ovog istraživanja također pokazuju kako studenti koji iskazuju veću razinu anksiozne privrženosti i izbjegavajuće privrženosti u manjoj mjeri rabe konstruktivne strategije suočavanja sa stresom.

Hazan i Shaver, (1987), te Klohnen i John (1988), prema Bernardon, Babb, Hakim-Larson i Gragg (2011) navode kako ljudi s nesigurnim tipom privrženosti očekuju da drugi jednostavno ne reagiraju na njihove potrebe i odbijaju traženje socijalne podrške kao opciju suočavanja sa stresnom situacijom. Komorowska (2016) navodi specifična ponašanja s obzirom na tip privrženosti: osobe s anksioznim tipom privrženosti imaju veliku poveznicu sa smanjenim osjećajem sigurnosti (Plopa, 2008; prema Komorowska), anksioznošću Fonagy, 1998, prema Stawicka, 2001; prema Marchwicki, 2012; prema Komorowska), osjećajem bespomoćnosti (Sroufe i sur., 2000; prema Czub, 2003; prema Komorowska), otuđenja i povlačenja (Gutman-Steinmeb, Crowell, 2006; prema Komorowska), povećanu osjetljivost na stres (Plopa, 2006, 2008; prema Marchwicki, 2012; prema Komorowska) i drugo. S druge strane, pojedinci s izbjegavajućim tipom privrženosti također prolaze kroz poteškoće suočavanja sa stresnim situacijama te je povećana nelagoda i napetost u odnosu s drugima (Troy, Sroufe, 1987; prema Stawicka, 2001; prema Komorowska, 2016), pokazuju nesigurnost (Sroufe i sur., 2000; prema Czub, 2003; prema Komorowska), povlače se iz kontakta s drugima (Cassidy, 1988; prema Stawicka, 2001; prema Gutman-Steinmeb, Crowell, 2006; prema Komorowska, 2016), imaju nedostatak povjerenja (Plopa, 2008; prema Komorowska, 2016), razdražljivi su (Bartolomew, Horowitz, 1991; prema Brennan i Bosson, 1998; prema Rostowski, 2000; prema Komorowska, 2016) te razvijaju obrambeni mehanizme, posebice poricanje (Ainsworth, 1997). Prema tome, može se potvrditi kako pojedinci sa spomenutim tipovima privrženosti koriste strategije povlačenja, a kroz svoje ponašanje potvrđuju vjerovanja koja su dobili u djetinjstvu te prema tome dobivaju i manje prihvaćanja od strane drugih ljudi.

Sljedeći problem razrađuje postoji li povezanost dobi studenata s uporabom konstruktivnih strategija suočavanja sa stresom i osjećajem izolacije.

Rezultati korelacija u tablici 7. pokazuju da je dob studenata povezana s doživljajem stresa i doživljajem socijalne izolacije. Korelacija dobi studenata s doživljajem stresa je niska i negativna ($r=-0,13$, $p<0,01$), jednako kao i dobi studenata i doživljajem izolacije ($r=-0,15$, $p<0,01$), što upućuje na činjenicu da mlađi studenti tendiraju stresnijem doživljaju situacije i negativnijem doživljaju socijalne izolacije. Dakle, hipoteza o postojanju povezanosti dobi i manje konstruktivnih strategija suočavanja sa stresom i socijalnom izolacijom je potvrđena.

Rezultati povezanosti dobi i strategija traženja pomoći i prihvaćanja situacije pokazuju da postoji niska negativna korelacija između dobi i strategije traženja pomoći ($r=-0,10$, $p<0,05$), dok povezanost dobi i strategije prihvaćanja nije potvrđena ($r=0,03$, $p>0,05$). Dakle, mlađi studenti rjeđe koriste strategiju traženja pomoći dok povezanost dobi i strategije prihvaćanja ne postoji.

Bernardon i sur. (2011) navode kako prijelaz na studij može ostaviti određene negativne posljedice odnosno dovesti do gubitka uspostavljenog sustava socijalne potpore za neke studente mlađe dobi. Također, prethodno je spomenuto u radu kako je studentima nižih godina studija prilagodba na novu situaciju puno teža upravo radi prilagođavanja u više aspekata životnih okolnosti. Tako, Živčić-Bećirević i sur. (2007) navode kako brucosi doživljavaju nove promjene zbog prilagodbe na nepoznatu okolinu, a istraživanja pokazuju kako je prilagodba teža za što su razlike između okoline u koju student dolazi i onu u kojoj se nalazio veće. Koprić (2021) navodi kako zbog mnoštva navedenih razloga zbog kojih se studenti nižih godina inače suočavaju sa stresom, vjerojatno je kako doživljavaju puno veću razinu stresa zbog pandemije COVID-19. Istraživanje Doolan i sur. (2021) navode kako rezultati upućuju da su studenti preddiplomskog studija na drugoj i četvrtoj godini studija imaju veći društveni kapital u odnosu na studente preddiplomskog studija na prvoj godini studija što implicira višu razinu socijalne povezanosti i podrške.

6. ZAKLJUČAK

U ovom radu željelo se ispitati kolika je razina doživljavanja stresa i socijalne izolacije kod studenata tijekom pandemije. Rezultati upućuju da najveći broj ispitanika ne izjavljuje o značajnijem stresu niti utjecaju socijalne izolacije stoga je polazna hipoteza odbačena. Međutim, 15% ispitanika istraživanja izjavljuje o osjećaju pojačanog stresa te 10% iskazuje o pojačanom osjećaju izolacije koja je uzrokovana pandemijom COVID-19.

Drugi polazni problem bio je ispitati postoji li povezanost između anksioznog i izbjegavajućeg tipa privrženosti s doživljenim osjećajem stresa i socijalne izolacije kod studenata. Kao što je očekivano, istraživanjem je dokazano kako osobe koje iskazuju višu razinu anksiozne privrženosti ujedno iskazuju i jači doživljaj stresa i osjećaja izolacije. Također, osobe koje iskazuju višu razinu izbjegavajuće privrženosti ujedno iskazuju i jači doživljaj stresa i osjećaja socijalne izolacije. Zbog navedenog, obje polazne hipoteze su potvrđene.

Sljedeći polazni problem bio je ispitati postoji li povezanost između anksioznog i izbjegavajućeg tipa privrženosti s upotrebom konstruktivnih strategija suočavanja sa stresom. Rezultati istraživanja iskazuju kako osobe i s anksioznom i izbjegavajućom privrženosti iskazuju manje traženja pomoći od drugih i manje prihvaćanja. Radi navedenog, polazne hipoteze su potvrđene jer je pretpostavljeno kako će postojati statistički značajna negativna povezanost između navedenih tipova privrženosti i uporabe konstruktivnih strategija suočavanja sa stresom, traženja pomoći od drugih i prihvaćanja situacije.

Posljednji problem bio je ispitati postoji li povezanost dobi studenata s uporabom konstruktivnih strategija suočavanja sa stresom i osjećajem izolacije. Potvrđena je hipoteza o povezanosti dobi i osjećaja stresa i izolacije, dok povezanost dobi i strategije prihvaćanja ne postoji.

7. LITERATURA

Ajduković, M., Kregar Orešković, K., Laklija, M. (2007). Značaj teorije privrženosti za konceptualizaciju javne skrbi za djecu. *Ljetopis socijalnog rada* 14, 93-118.

<https://hrcak.srce.hr/11495> (Pristupljeno: 15. lipnja 2021.)

Ajduković, M., Kregar Orešković, K., Laklija, M. (2007). Teorija privrženosti i suvremeni socijalni rad. *Ljetopis socijalnog rada* 14, 59-91. <http://hrcak.srce.hr/file/17648> (Pristupljeno: 4. ožujka 2021.)

Babić, D., Babić, M., Ćurlin, M. (2020). Kako se sačuvati od stresa za vrijeme pandemije koronom. *Zdravstveni glasnik* 6, 25-32.

Bacinger Klobučarić, B. (2020). Ostati povezan u vrijeme socijalne izolacije. U: (Ur. Andreja Bogdan i sur.) *Koronavirus i mentalno zdravlje – Psihološki aspekti, savjeti i preporuke*. Zagreb: Hrvatska psihološka komora.

http://psiholoska-komora.hr/static/documents/HPKKoronavirus_i_mentalno_zdravlje.pdf (Pristupljeno: 17. travnja 2021.)

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

Bernardon, S., Babb, K.A., Hakim-Larson, J., Gragg, M. (2011). Loneliness, attachment, and the Perception and Use of Social Support in University Students. *Canadian Journal of Behavioural Science* 43 (1), 40-51.

Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss: volume i attachment*.

https://mindsplain.com/wpcontent/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf (Pristupljeno: 15.ožujak 2021.)

Bratko, D., Sabol, J. (2006). Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktor zadovoljstva životom: rezultati on-line istraživanja. *Društvena Istraživanja*, 15 (4-5), str. 693 - 711.

Brečić, P., Jendričko, T., Vidović, D., Makarić, P., Ćurković, M., Ćelić, I. (2020). Utjecaj pandemije COVID-19 na pacijente s anksioznim i depresivnim poremećajima. *Medicus* 29 (2), 237-242.

Brennan, K. A., Clark, C. L., Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. U J. A. Simpson & W. S. Rholes (Ur.), *Attachment theory and close relationships* (p. 46–76). The Guilford Press.

Centar Proventus (2018). *Tipovi privrženosti*. <https://centarproventus.hr/tipovi-privrzenosti/> (Pristupljeno: 23. ožujak 2021.)

Crnković, M., Prijatelj, K. (2020). Emocionalna otpornost djece i odraslih u vrijeme (dvostruke) krize. U: (Ur. Andreja Bogdan i sur.) *Korona virus i mentalno zdravlje – psihološki aspekti, savjeti i preporuke*: Zagreb: Hrvatska psihološka komora.

Doolan, K., Barada, V., Burić, I., Krolo, K., Tonković, Ž., Scukanec Schmidt, N., Napier, R., Daramanin, M. (2021). *Student life during the COVID-19 pandemic lockdown: Europe-wide insights*. Brussels: European Students' Union.

Dubrek, M. (2016). *Stres i suočavanje s teškim i neugodnim situacijama*. (Završni rad). Petrinja: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.

Duck, S. (2014). *Odnosi među ljudima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Hewstone, M., Stroebe, W. (2001). *Uvod u socijalnu psihologiju: europske perspektive*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Horesh, D., Brown, A.D. (2020). Traumatic Stress in the Age of COVID-19: A Call to Close Critical Gaps and Adapt to New Realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy* 12 (4), 331-335.

Hudek-Knežević, J., Kardum, I. (2005). *Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: I. Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Ilić, Z., Antičević, V., Britvić, D. (2013). Rodne osobitosti u stilovima privrženosti ljubavnim partnerima. *Socijalna psihijatrija*, 41, 133 -139.

Jerković, V. (2005). *Privrženost i psihološka prilagodba studenata*. (Diplomski rad). Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. <http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/59>

Jović, K. (2015). *Problemi mentalnog zdravlja kod studenata*. (Završni rad). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet, Osijek.

Kardum, I., Gračanin, A., Hudek-Knežević, J. (2006). Odnos crta ličnosti i stilova privrženosti s različitim aspektima seksualnosti kod žena i muškaraca. *Psihologijske teme* 15, 1, 101-128.

Komorowska-Pudlo, M. (2016). The attachment style and stress coping strategies in adult men and women. *Polskie Forum Psychologiczne* 21 (4), 573-588.

Koprić, N. (2021). *Prediktori doživljenog stresa i emocionalnih poteškoća studenata tijekom pandemije COVID-19. (Diplomski rad)*. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.

Kušec, M. (2016). *Psihološka prilagodba mladih s obzirom na profesionalni status. (Diplomski rad)*. Rijeka: Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci.

Larsen, J.R., Buss, M.D. (2008). *Psihologija ličnosti: Područja znanja o ljudskoj prirodi*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Lipovac, T. (2018). *Privrženost i emocionalni razvoj djece. (Završni rad)*. Filozofski fakultet Osijek, Osijek.

Marinić, D. (2014). *Uloga strukturalnih varijabli samopoimanja u dinamizmu samoevaluacije: provjera modela „društva pojma o sebi“*. (Doktorski rad). Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.

Mate, G. (2020). *Kada tijelo kaže ne: cijena skrivenog stresa*. Mozaik knjiga: Zagreb.

Mijoč, J. (2019). Motivacija za postignućem u pojašnjenju namjera za samozapošljavanjem. *Ekonomika misao i praksa* (1) str. 223-244.

Moccia, L., Janiri, D., Pepe, M., Dattoli, L., Molinaro, M., De Martin, V., Chieffo, D., Janiri, L., Fiorillo, Sani, G., Di Nicola, M. (2020). Affective temperament, attachment style, and the psychological impact of the COVID-19 outbreak: an early report on the Italian general population. *Brain, Behavior, and Immunity* 87, 75-79. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7169930/pdf/main.pdf?fbclid=IwAR25ptQB_T_czG4V8NVSIfwEAOV4FPZr8TJPWHgtawVnLToiAJUOBo4Kw3Vv (Pristupljeno: 18. svibnja 2021.)

Moravek, D. (2007). *Rizici stresa na radnom mjestu – pristup i prevencija*. URL: <https://www.moravek.org/edukacija/stres.pdf> (Pristupljeno: 8. travnja 2021.)

Nesek Adam, V., Mesarić, J. (2020). Covid-19 maske: Što znamo do sada?. *Zbornik sveučilišta Libertas* 5, (5), 191-198.

Ombla, J. i Vidaković, M. (2018). Provjera osnovnih koncepata teorije privrženosti u okviru odnosa vlasnik-kućni ljubimac. *Psihologijske teme* 27, 2, 195-220.

Pervin, A.L., Cervine, John, P.O. (2008). *Psihologija ličnosti: teorije i istraživanja*. Zagreb: Školska knjiga.

Smolić-Ročak, A., Tucak Junaković, I., (2011). Odnos obrambenih mehanizama i strategija suočavanja u odraslih. 20. *Dani Ramira i Zorana Bujasa - sažeci priopćenja*, 242-242.

Stefanović Stanojević, T., Vidanović, S., Anđelković, V. (2009). Privrženost, agresivnost i potreba za traženjem uzbuđenja u adolescenciji. *Ljetopis socijalnih* 12 (1), 71 – 92.

Sušić, N. (2016). *Maslowljeva teorija - hijerarhija potreba* (Završni rad). Veleučilište Nikola Tesla, Gospić. (Pristupljeno 18. travnja 2021) <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:107:004347>

Usher, K., Bhullar, N., Jackson, D. (2020). Life in the pandemic: Social isolation and mental health. *Journal of Clinical Nursing* 29, 2756-2757.

Vasta, R., M. Haith, M., A. Miller, S. (2005). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Vizek Vidović, V., Vlahović-Štetić, V., Rijavec, M., Miljković, D. (2014). *Psihologija obrazovanja*. Zagreb: IEP-Vern'

Wenar, C. (2003). *Razvojna psihopatologija i psihijatrija: od dojenačke dobi do adolescencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S., Kukić, M., Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *Psihologijske teme* 16 (1), 121-140.

8. PRILOZI

a) Upitnik – Opći podaci

Opći podaci:

1. Spol: M/Ž
2. Dob:
3. Godina studija:
4. Znanstveno područje koje pripada fakultetu na kojem studiram:

- prirodne znanosti
- tehničke znanosti
- biomedicinske znanosti
- biotehničke
- društvene
- humanističke
- područje umjetnosti

5. Studijski program na kojem studiram: _____
6. Jeste li u vezi? Da/ne
7. Živate li s roditeljima? Da/ne

b) Upitnik **privrženosti**: ECR-R: Experience in close relationship – revised, Fraley, Waller, Brennan (2000)

U ovome dijelu upitnika nalaze se tvrdnje koje opisuju kako se ljudi osjećaju u bliskim odnosima. Prilikom ispunjavanja upitnika možete se usmjeriti na to kako se Vi općenito osjećate u bliskom odnosu ili se možete usmjeriti na to kako se osjećate u nekom konkretnom bliskom odnosu – s dečkom/djevojkom, majkom, ocem, najboljim prijateljem/prijateljicom.

Pročitajte sljedeće tvrdnje te označite Vaš stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom. Svoje procjene slaganja s tvrdnjama označavate na skali od "uopće se ne slažem" do "slažem se u potpunosti" tako da označite kućicu koja u najvećoj mjeri odražava Vaše slaganje sa svakom pojedinom tvrdnjom. Pročitajte sljedeće tvrdnje te zaokružite broj tvrdnje s kojom se najviše slažete:

- 1 - uopće se ne slažem
- 2 - većinom se ne slažem
- 3 - uglavnom se ne slažem
- 4 - niti se slažem, niti se ne slažem
- 5 - uglavnom se slažem
- 6 - većinom se slažem
- 7 - u potpunosti se slažem

1. Bojim se da će me ta osoba/drugi prestati voljeti
2. Radije ne pokazujem toj osobi kako se osjećam
3. Često se brinem da ta osoba neće htjeti ostati sa mnom u odnosu.
4. Ugodno mi je dijeliti svoje misli i osjećaje s tom osobom.
5. Često se brinem da me ta osoba u biti ne voli.
6. Teško mi je dopustiti si da se oslonim na tu osobu.
7. Brinem se da toj osobi nije stalo do mene onoliko koliko je meni stalo do nje.
8. Ugodno mi je biti bliska s tom osobom.
9. Često poželim da su osjećaji koje ta osoba ima prema meni jednako snažni kao moji osjećaji prema njoj.
10. Nije mi ugodno „otvoriti“ se toj osobi.
11. Zabrinuta sam oko tog/tih odnosa.
12. Draže mi je ne biti previše bliska s tom osobom.
13. Kada ta osoba nije u mojoj blizini, bojim se da ne pokaže zanimanje za nekog drugog, a mene ostavi.
14. Postane mi neugodno kada ta osoba želi ostvariti veću bliskost sa mnom.
15. Kada toj osobi pokažem što osjećam prema njoj, bojim se da neće isto osjećati prema meni.
16. Relativno mi je lako biti bliska s tom osobom.
17. Rijetko se brinem da bi me ta osoba mogla napustiti/ostaviti.
18. Nije mi teško ostvariti bliskost s tom osobom.
19. Zbog te osobe sumnjam u sebe.
20. Obično raspravljam s tom osobom o svojim brigama i problemima.
21. Ne brinem se često oko toga da ću biti napuštena/ostavljena.
22. Korisno je obratiti se toj osobi kada imam neki problem.

23. Smatram da ta osoba ne želi biti onoliko bliska sa mnom koliko bi ja to htjela.
24. Toj osobi kažem gotovo sve.
25. Ponekad se osjećaji te osobe prema meni promijene bez nekog očitog razloga.
26. S tom osobom raspravljam o raznim stvarima.
27. Moja želja za velikom bliskošću ponekad prestraši tu osobu i ona se udalji od mene.
28. Prevelika bliskost s tom osobom me čini nervoznom.
29. Bojim se da kada me ta osoba bolje upozna, da joj se neću svidjeti.
30. Ugodno mi je oslanjati se na tu osobu.
31. Ljuti me što od te osobe ne dobivam onoliko naklonosti i podrške koliko trebam.
32. Nije mi teško osloniti se na tu osobu.
33. Brinem se da sam lošiji od drugih.
34. Lako mi je pokazati nježnost toj osobi.
35. Čini se da me ta osoba primjećuje jedino kada sam ljuta.
36. Ta osoba doista razumije mene i moje potrebe.

c) Upitnik doživljavanja stresa i nošenja sa stresom za vrijeme pandemije Covid-19:

Nadalje se nalaze tvrdnje vezane za Vaše suočavanje s pandemijom i cjelokupnom situacijom vezanom za COVID-19.

Pročitajte sljedeće tvrdnje te označite Vaš stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom. Svoje procjene slaganja s tvrdnjama označavate na skali od "uopće se ne slažem" do "slažem se u potpunosti" tako da označite kućicu koja u najvećoj mjeri odražava Vaše slaganje sa svakom pojedinom tvrdnjom.

Pročitajte sljedeće tvrdnje te zaokružite broj tvrdnje s kojom se najviše slažete:

- 1 - uopće se ne slažem
- 2 - većinom se ne slažem
- 3 - uglavnom se ne slažem
- 4 - niti se slažem, niti se ne slažem
- 5 - uglavnom se slažem
- 6 - većinom se slažem
- 7 - u potpunosti se slažem

1. Posvetio/la sam se radu i drugim aktivnostima da ne mislim na situaciju.
2. Pijem alkohol ili druga sredstva ovisnosti da se bolje osjećam.
3. Koristim alkohol ili druga sredstva ovisnosti kako bi preživio/la ovu situaciju.
4. Razgovorom se pokušavam riješiti neugodnih osjećaja.
5. Pokušavam sagledati stvari u drugačijem svijetlu, s pozitivne strane.
6. Dobivam utjehu i razumijevanje od nekoga.
7. Vezano uz situaciju, nastojim se šaliti.
8. Radim stvari da što manje mislim na situaciju: slušanje glazbe, vježbanje, šetnja...
9. Izražavam svoje negativne osjećaje.
10. Naučio sam živjeti s trenutnom situacijom.
11. Rugam se situaciji.
12. Prihvatio sam situaciju vezanu uz COVID-19 i „novo normalno“.
13. Nošenje maske izaziva negativne osjećaje u meni.
14. Osjećam se anksiozno kada mislim o pandemiji.
15. Ne želim gledati vijesti kako bih izbjegao nove informacije vezane za COVID-19.
16. Zatvorio sam se u sebe tijekom pandemije.
17. Osjećam se emocionalno iscrpljeno radi trenutne situacije.
18. Mislim da sam iz ove situacije naučio nešto pozitivno.
19. Prihvaćam realnost ove situacije.
20. Teško mi je i to jasno pokazujem.
21. Radim sve samo da ne razmišljam o tom problemu
22. Imam problema sa spavanjem radi ove situacije.
23. Navikao sam se na situaciju i volio bih da potraje još neko vrijeme.
24. Često imam noćne more radi pandemije.
25. Mislim da mi je potrebna profesionalna pomoć za lakše nošenje sa situacijom vezanom za pandemiju.

d) Upitnik doživljavanja izolacije:

U ovome dijelu upitnika nalaze se tvrdnje koje opisuju kako se osjećate tijekom pandemije i cjelokupne situacije vezane za COVID-19.

Pročitajte sljedeće tvrdnje te označite Vaš stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom. Svoje procjene slaganja s tvrdnjama označavate na skali od "uopće se ne slažem" do "slažem se u potpunosti"

tako da označite kućicu koja u najvećoj mjeri odražava Vaše slaganje sa svakom pojedinom tvrdnjom.

- 1 - uopće se ne slažem
- 2 - većinom se ne slažem
- 3 - uglavnom se ne slažem
- 4 - niti se slažem, niti se ne slažem
- 5 - uglavnom se slažem
- 6 - većinom se slažem
- 7 - u potpunosti se slažem

- 1. Fali mi da imam bliskog prijatelja/prijateljicu.
- 2. Doživljavam osjećaj praznine zbog situacije vezane za pandemiju.
- 3. Puno je ljudi na koje se mogu osloniti kada se osjećam usamljeno i tužno.
- 4. Fali mi druženje.
- 5. Mogu nazvati svoje prijatelje u bilo koje doba kada se osjećam loše.
- 6. Fali mi da oko sebe uvijek imam nekog.
- 7. Želio bih imati kontakta predavanja da vidim svoje društvo.
- 8. Osjećam se nesretno radeći toliko stvari sam.
- 9. Nemam nikoga s kim mogu popričati.
- 10. Ne mogu više tolerirati što sam toliko sam.
- 11. Dobivam emocionalnu podršku od drugih.
- 12. Uvijek imam osobu s kojom mogu popričati kada se osjećam loše.
- 13. Osjećam se kao da me nitko ne razumije.
- 14. Ni s kim više nisam blizak.
- 15. Osjećam se potpuno sam/sama.
- 16. Toliko sam nesretan da se povlačim u sebe.
- 17. Tijekom ove situacije, moj je život postao besmislen.