

# Uloga ekstraverzije u objašnjavanju odnosa usamljenosti i zadovoljstva životom

---

Begčević, Ines

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:177915>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-16**



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

*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
Odsjek za psihologiju

**ULOGA EKSTRAVERZIJE U OBJAŠNJAVANJU ODNOSA USAMLJENOSTI I  
ZADOVOLJSTVA ŽIVOTOM**

Diplomski rad

Ines Begčević

Mentorica: Doc. dr. sc. Tena Vukasović Hlupić

Zagreb, 2021.

## IZJAVA

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

U Zagrebu, 21. veljače 2021. godine

Ines Begčević

## Sadržaj

<b>UVOD</b> .....	<b>1</b>
<i>Zadovoljstvo životom</i> .....	<i>1</i>
<i>Usamljenost</i> .....	<i>3</i>
<i>Ekstraverzija</i> .....	<i>7</i>
<b>CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE</b> .....	<b>11</b>
<b>METODA</b> .....	<b>12</b>
<i>Sudionici</i> .....	<i>12</i>
<i>Instrumenti</i> .....	<i>12</i>
<i>Postupak</i> .....	<i>14</i>
<b>REZULTATI</b> .....	<b>15</b>
<i>Preliminarne analize</i> .....	<i>15</i>
<i>Odnos usamljenosti, zadovoljstva životom i ekstraverzije</i> .....	<i>16</i>
<b>RASPRAVA</b> .....	<b>18</b>
<i>Ograničenja, implikacije i preporuke za buduća istraživanja</i> .....	<i>22</i>
<b>ZAKLJUČAK</b> .....	<b>25</b>
<b>LITERATURA</b> .....	<b>26</b>
<b>PRILOZI</b> .....	<b>31</b>
<i>Prilog A</i> .....	<i>31</i>
<i>Prilog B</i> .....	<i>32</i>
<i>Prilog C</i> .....	<i>37</i>

## **Uloga ekstraverzije u objašnjavanju odnosa usamljenosti i zadovoljstva životom**

### **The role of extraversion in explaining the relationship between loneliness and life satisfaction**

Ines Begčević

#### **SAŽETAK**

Zadovoljstvo životom predstavlja procjenu našeg života kao cjeline, zadovoljstva životnim okolnostima ili njihovog prihvaćanja te ispunjenje potreba i želja za vlastiti život. Na zadovoljstvo životom utječu brojne stabilne osobine i situacijski faktori. Cilj ovog rada bio je provjeriti na koji su način povezani usamljenost, zadovoljstvo životom i ekstraverzija te ispitati utjecaj ekstraverzije na odnos usamljenosti i zadovoljstva životom. Provedeno je upitničko on-line istraživanje na uzorku od 574 osobe (394 žena i 179 muškaraca) u dobi od 18 do 66 godina. Istraživanje je provedeno za vrijeme trajanja epidemioloških mjera za suzbijanje pandemije COVID-19. Primijenjeni su sljedeći upitnici: ljestvica ekstraverzije iz Petofaktorskog upitnika ličnosti, Skala zadovoljstva životom i kratka forma UCLA skale usamljenosti. Rezultati su pokazali negativnu povezanost usamljenosti i zadovoljstva životom te usamljenosti i ekstraverzije, a pozitivnu vezu između ekstraverzije i zadovoljstva životom. Osobe koje postižu niže rezultate na mjeri usamljenosti i više rezultate na mjeri ekstraverzije zadovoljnije su životom. Nije pronađena moderatorska uloga ekstraverzije na odnos usamljenosti i zadovoljstva životom, odnosno ekstraverzija ne doprinosi dodatno predviđanju odnosa usamljenosti i zadovoljstva životom. Viša razina usamljenosti povezana je sa smanjenim zadovoljstvom životom, neovisno o razini ekstraverzije.

Ključne riječi: zadovoljstvo životom, usamljenost, ekstraverzija

#### **ABSTRACT**

Life satisfaction represents an overall judgement of our life as a whole, satisfaction with life circumstances or acceptance thereof and the fulfillment of needs and desires for one's life. Life satisfaction is influenced by various stable dispositions and situational variables. The aim of this study was to examine the relationships between loneliness, satisfaction with life and extraversion and to test whether extraversion moderates the relationship between loneliness and life satisfaction. We conducted an online questionnaire survey with a sample of 574 people (394 women and 179 men) aged 18 to 66 years. The survey was conducted during a time when epidemiological safety measures were in place for the containment of the COVID-19 spread. The following questionnaires were used: extraversion scale from The Big Five Inventory, The Satisfaction With Life Scale and the short-form UCLA Loneliness Scale. Results showed a negative relationship between both loneliness and life satisfaction and loneliness and extraversion, as well as a positive relationship between extraversion and life satisfaction. Individuals who score low on loneliness measures and high on extraversion measures tend to be more satisfied with their life. We did not find a moderating role of extraversion in explaining the relationship between loneliness and life satisfaction, meaning that extraversion does not additionally contribute to predicting the relationship between loneliness and life satisfaction. Life satisfaction decreases with increase in loneliness, regardless of the level of extraversion.

Keywords: life satisfaction, loneliness, extraversion

## UVOD

### *Zadovoljstvo životom*

Zadovoljstvo životom je pojam kojeg u svakodnevnom životu često čujemo, stoga je lako pomisliti da se radi o jednoznačno definiranom i jasnom konceptu. Međutim, detaljniji uvid u područje otkriva da se ipak radi o kompleksnom konstrukt sa složenim mehanizmima funkcioniranja i različitim implikacijama na pojedinca. Da bismo razumjeli koncept zadovoljstva životom, prvo trebamo razmotriti njegov nadređeni pojam, subjektivnu dobrobit. Subjektivna dobrobit često se poistovjećuje s pojmom sreće, a kao predmet promatranja i rasprave postoji još od doba antičkih filozofa. Veliki mislioci davnih vremena, ali i znanstvenici sredine 20. stoljeća, nastojali su definirati objektivne odrednice života sretne osobe, dok današnji znanstvenici svoju pažnju usmjeravaju na subjektivna mjerila kojima osoba svoj život procjenjuje sretnim i vrijednim življenja (Diener i sur., 2018). Tako je danas poznato da je subjektivna dobrobit (eng. *subjective well-being*) zapravo šire područje znanstvenog interesa, a ne zaseban i jedinstven konstrukt (Diener i sur., 1999).

Subjektivnu dobrobit možemo definirati kao skup cjelokupnih samoevaluacija života i emocionalnih doživljaja osobe (Diener i sur., 2017). Sastoji se od četiri veće komponente, a to su: pozitivni i negativni afekt, zadovoljstvo životom te zadovoljstvo životnim domenama. Pozitivni i negativni afekt emocionalne su komponente subjektivne dobrobiti i odnose se na naše doživljaje koji mogu imati opću kvalitetu ugone (pozitivni afekt) ili neugode (negativni afekt) (Reeve, 2010). Inicijalna istraživanja ukazivala su na zaključak da su pozitivni i negativni afekt dvije međusobno nezavisne bipolarne dimenzije, odnosno da odsutnost jednog ne znači nužno prisutnost drugog (Watson i Tellegen, 1985), dok suvremena istraživanja u pravilu pokazuju da između ova dva konstrukta postoji statistički značajna, niska do umjerena, negativna korelacija (npr. Fuček, 2007; Larsen i sur., 2016).

Zadovoljstvo životom te zadovoljstvo različitim domenama života kognitivne su komponente subjektivne dobrobiti (Diener i sur., 1999). Dok se zadovoljstvo domenama odnosi na zadovoljstvo specifičnim aspektima života, primjerice poslom, zdravljem ili brakom, zadovoljstvo životom odnosi se na našu procjenu života kao cjeline, prema našim

osobnim standardima „dobrog života“ (Diener i sur., 2018). Dakle, zadovoljstvo životom može se definirati kao zadovoljstvo životnim okolnostima ili njihovo prihvaćanje te ispunjenje želja i potreba za vlastiti život (Sousa i Lyubomirsky, 2001).

Znamo da je zadovoljstvo životom kognitivna procjena temeljena na subjektivnim vjerovanjima o tome kakav život treba biti da bi u nama izazvao osjećaj zadovoljstva i blagostanja. Međutim, javlja se pitanje na koji način ljudi uopće dolaze do tih procjena. Kao odgovor na to pitanje najčešće se javljaju dva pristupa: „odozgo-prema-dolje“ i „odozdo-prema-gore“. Proces „odozgo-prema-dolje“ podrazumijeva da su stabilni faktori (primjerice ličnost) izvori prosudbi o zadovoljstvu životom, dok proces „odozdo-prema-gore“ te općenite prosudbe smatra rezultatom zbroja procjena zadovoljstva pojedinim životnim domenama (Pavot i Diener, 2008). Drugim riječima, ako osoba zadovoljstvo procjenjuje „odozgo-prema-dolje“, ona će razmisliti o životu kao cjelini i osjećajima koje veže za njega te na temelju toga zaključivati o zadovoljstvu životom, a na taj će proces utjecati stabilne, urođene osobine. S druge strane, ako se do procjena zadovoljstva životom dolazi „odozdo-prema-gore“, to bi značilo da će osoba razmisliti o raznim područjima svog života (primjerice brak, posao, hobiji), a prosječno zadovoljstvo tim domenama odredit će generalno zadovoljstvo životom. Valja napomenuti da rezultati istraživanja upućuju na to da procjene zadovoljstva pomoću zasebnih životnih domena nisu stabilne, to jest da se set životnih područja na temelju kojih obavljamo procjene te zasićenost svakog od područja može mijenjati s vremenom (Pavot i Diener, 2008).

Dakle, je li zadovoljstvo životom uvjetovano stabilnim načinima odgovaranja na životne događaje tako da osoba ostaje (ne)zadovoljna bez obzira na promjene u značajnim životnim područjima ili zadovoljstvo ipak ovisi o iskustvima kao što su razvod, promaknuće, diskriminacija ili rođenje djeteta? Istraživanja pokazuju da procjene zadovoljstva životom predstavljaju složene kombinacije i procesa „odozgo-prema-dolje“ i procesa „odozdo-prema-gore“, odnosno da niti jedan od tih procesa ne može samostalno objasniti formiranje procjena zadovoljstva životom (Sousa i Lyubomirsky 2001). Prema tome, stabilne osobine predstavljaju bazu za način na koji će osoba donositi procjene o zadovoljstvu, ali specifične životne domene mogu značajno utjecati na te procjene. Tu je bitno napomenuti da su efekti specifičnih životnih okolnosti relativno kratkotrajni, odnosno da samo nedavni životni događaji imaju neposredniji utjecaj na zadovoljstvo

životom, a taj se utjecaj s vremenom smanjuje. Potrebno je istaknuti i da će neke okolnosti, primjerice narušeno tjelesno ili psihičko zdravlje, utjecati na gotovo svačije procjene zadovoljstva životom, dok domene kao što su samopoštovanje i financije variraju u značaju između različitih kultura te u različitim životnim kontekstima (Pavot i Diener, 2008). Vezano za hrvatsku populaciju, u istraživanju provedenom na uzorku studenata Sveučilišta u Zagrebu, za predikciju općeg zadovoljstva životom značajnima su se pokazale varijable zadovoljstva prijateljima i obitelji, zadovoljstva duhovnim životom, prihvaćanjem od okoline, materijalnim statusom i zadovoljstvo ljubavnom situacijom (Brkljačić i Kaliterna Lipovčan, 2010).

Što se tiče stabilnih faktora, osobine ličnosti pokazale su se kao značajni prediktori zadovoljstva životom (Bratko i Sabol, 2006). Lučev i Tadinac (2010) u svom su istraživanju na hrvatskom uzorku pronašle umjerenu povezanost neuroticizma i ekstraverzije sa zadovoljstvom životom općenito, a ekstraverzija je korelirala i sa zadovoljstvom specifičnim domenama odnosa s drugim ljudima, vlastitog raspoloženja te razine energije. S druge strane, kao primjer osobine koja je varijabilna kroz vrijeme, a za koju je očigledno da narušava razinu sreće i zadovoljstva životom, sve se češće ističe usamljenost (Hawkey i Cacioppo, 2010).

### *Usamljenost*

Usamljenost se može definirati kao subjektivan osjećaj nezadovoljstva međuljudskim odnosima koji se događa zbog promjene u vlastitim interpersonalnim odnosima ili zbog izmijenjenih želja i potreba za odnosima s drugim ljudima (Perlman i Peplau, 1982). Potreba za povezanošću i toplim međuljudskim odnosima smatra se jednom od osnovnih psiholoških potreba, bez čijeg zadovoljenja opada naša osobna dobrobit i dolazi do osjećaja usamljenosti (Reeve, 2010). Iako usamljenost može služiti kao motivator za zadovoljenjem potrebe za povezanošću, ona je u svojoj srži averzivno iskustvo, a dugotrajna usamljenost povezana je s brojnim negativnim posljedicama na naše emocionalno, kognitivno pa čak i fiziološko funkcioniranje. Usamljenost je, između ostalog, povezana s poremećajima ličnosti, depresivnim simptomima i suicidalnošću te smanjenim izvršnim funkcijama (Richman i Sokolove, 1992; Wei i sur., 2005; Goldsmith, i sur., 2002; Hawkey i sur., 2009, prema Hawkey i Cacioppo, 2010). Što se tiče fizioloških procesa, najjaču povezanost s usamljenošću imaju problemi s



kardiovaskularnim sustavom (Leigh-Hunt i sur., 2017). Zbog toga zabrinjava podatak da prevalencija usamljenosti u Europi, SAD-u i Kini iznosi između 10% i 40%, a ovakva se situacija dodatno pogoršala pojavom pandemije virusa COVID-19 te restriktivnim mjerama socijalne izolacije koje su uvedene diljem svijeta (Hwang i sur., 2020).

Postoje različiti načini na koje se koncept usamljenosti može promatrati. Postojeći modeli usamljenosti razlikuju se prema stajalištima o tome je li usamljenost prirodno ili patološko stanje, proizlazi li iz nas samih ili je uzrokovana vanjskim čimbenicima pa čak i prema tome je li usamljenost u načelu ugodna ili neugodna (Perlman i Peplau, 1982). Osim toga, modeli se razlikuju i prema dokazima na temelju kojih su formulirani. Većina modela temeljena je na teoriji ili na kliničkom radu, dok su rijetki bazirani na empirijskim istraživanjima. Kognitivistički pristup primjer je modela koji su proizašli iz empirijskog rada (Perlman i Peplau, 1982). On ističe da kognicija ima medijacijsku ulogu između deficita u socijalizaciji i osjećaja usamljenosti. U središtu ovog modela je atribucijska teorija, odnosno pretpostavka da percipirani uzroci usamljenosti mogu utjecati na intenzitet i očekivano trajanje tog osjećaja (Perlman i Peplau, 1982). Osim toga, jedna od pretpostavki ove teorije jest da je za osjećaj usamljenosti važna diskrepanca između željene i ostvarene razine društvenog kontakta te se usamljenost pritom ne smatra ugodnom, ali niti patološkom pojavom. Iz toga proizlazi zaključak da se neki pojedinci mogu osjećati usamljeno unatoč bogatom društvenom životu, dok se oni koji nemaju puno socijalnih interakcija mogu osjećati sasvim zadovoljno i nimalo usamljeno (Perlman i Peplau, 1982).

S druge strane, jedan od istraživača koji je svoje nalaze o usamljenosti temeljio na izravnom radu s klijentima je Weiss (1973) – autor interakcionističkog pristupa. On naglašava interakciju karakternih (unutarnjih) i situacijskih (vanjskih) uzroka usamljenosti te smatra da je usamljenost prirodan osjećaj koji nastaje kada društvene interakcije ne uspiju zadovoljiti osnovne socijalne potrebe. Taj pristup podrazumijeva postojanje dvije dimenzije usamljenosti – socijalne i emocionalne. Socijalna usamljenost predstavlja izostanak bliskog prijateljstva ili osjećaja pripadanja nekoj zajednici, dok emocionalna usamljenost podrazumijeva izostanak intimne privrženosti, a može se dalje podijeliti na obiteljsku i romantičnu emocionalnu usamljenost (DiTomasso i Spinner, 1997). Istraživači su se do nedavno slagali s interakcionističkim gledištem o postojanju

socijalne i emocionalne dimenzije usamljenosti. Međutim, novija istraživanja pokazuju odmak od Weissovog gledišta te su izdvojene tri dimenzije – intimna usamljenost, odnosna usamljenost i kolektivna usamljenost (Hawkley i sur., 2005). Ovakva trodimenzionalna struktura može se generalizirati s obzirom na dob i spol te je potvrđena na uzorcima individualističkih i kolektivističkih kultura (Hawkley i sur., 2005; 2012).

Intimna usamljenost predstavlja izostanak značajnih osoba na koje se oslanjamo za emocionalnu podršku, kao što su najbolji prijatelji ili bračni partneri (Cacioppo i sur., 2015). Kao najbolji prediktor ove dimenzije usamljenosti pokazao se bračni status, odnosno izostanak intimnog romantičnog odnosa (Hawkley i sur., 2005). Nadalje, odnosna usamljenost odnosi se na percipiranu odsutnost značajnih prijateljskih ili obiteljskih odnosa. Intimna usamljenost i odnosna usamljenost mogu se usporediti s ranije spomenutim Weissovim dimenzijama emocionalne, odnosno socijalne usamljenosti, ali on nije identificirao treću, kolektivnu dimenziju usamljenosti. Ona podrazumijeva druge bitne socijalne mreže u kojima se osoba može povezati s pojedincima sličnima sebi, kao što je glazbena škola ili sportska ekipa (Cacioppo i sur., 2015).

Bez obzira na dimenziju usamljenosti koju osoba doživljava, postoje načini na koje se njezini negativni efekti mogu umanjiti. Danas su poznate razne metode suočavanja s usamljenošću, a one se za svakoga mogu razlikovati kroz vrijeme i s obzirom na različite kontekste (Schoenmackers i sur., 2015). Rokach (2018) je izdvojila šest nadređenih strategija nošenja s usamljenošću: refleksija i prihvaćanje, razvoj i razumijevanje, mreža socijalne podrške, udaljavanje i poricanje, religija i vjera te povećana aktivnost.

Prva od njih, refleksija i prihvaćanje, podrazumijeva nježno i suosjećajno suočavanje s osjećajem usamljenosti i drugim neugodnim emocijama koje ju slijede. To ne znači da treba odustati od nastojanja da promijenimo stanje koje na nas negativno utječe, već da ga trebamo prepoznati i prihvatiti, a ne poricati. Suprotno tome, udaljavanje i poricanje strategija je kojom se osobe pokušavaju obraniti od straha od usamljenosti tako što negiraju te osjećaje ili se pokušaju distancirati od njih, a najčešće je koriste mlade odrasle osobe (Rokach, 2001; 2018). Ova strategija može biti korisna u kratkoročnom smislu, ali za uspješno nošenje s usamljenošću prvi je korak ipak suočavanje s njom (Rokach i Sha'ked, 2013). Strategija nošenja s usamljenošću koju Rokach (2018) naziva religija i vjera pomaže osobama da, kroz povezivanje s vjerskim grupama i prakticiranje

svoje vjere, dobiju unutarnji mir i snagu te osjećaj zajedništva i pripadanja. Ova strategija ne djeluje samo preko povezivanja s drugim vjernicima, već i preko toga da osoba osjeća povezanost s nekim uzvišenim bićem ili Bogom. Razvoj i razumijevanje je dimenzija koja se veže za osobni rast i uvide koji se dogode kada osoba sudjeluje u organiziranim grupama podrške ili primi profesionalnu pomoć (Rokach, 2018). Ovakav oblik nošenja s doživljajem usamljenosti najčešće prakticiraju odrasle osobe, dok se adolescenti njime rijetko koriste (Rokach, 2001). Ovakvi nalazi mogu se pripisati povećanim vremenskim i novčanim resursima te većoj stabilnosti u odrasloj dobi u usporedbi s adolescencijom. Iz tih će razloga odrasle osobe vjerojatnije potražiti stručnu psihološku pomoć u nastojanju da prebrode osjećaje usamljenosti.

Hawkley i Cacioppo (2010) navode da su prethodna istraživanja identificirala četiri primarne vrste intervencija koje dokazano smanjuju usamljenost: one koje povećavaju prilike za socijalnim kontaktom, one koje pojačavaju socijalnu podršku, one koje stavljaju naglasak na rad na socijalnim vještinama te one koje se bave neprilagođenom socijalnom kognicijom (kao što je kognitivno-bihevioralna terapija), za koje se pokazalo da su najuspješnije (Rokach, 2018). Očigledno je da je većini intervencija u fokusu gradnja odnosa s drugima te se unutar njih rad na sebi koristi ciljano za postizanje te svrhe. Iz toga se vidi da se na usamljenost teško može utjecati bez uključivanja nekog oblika socijalne podrške. Mreža socijalne podrške dimenzija je koja naglašava važnost ponovnog uspostavljanja ili jačanja veza s drugim ljudima te korištenja njihove podrške kako bi se nosili s usamljenošću i drugim teškoćama (Rokach, 2001). Strategija povezivanja s drugim ljudima korisna je za smanjivanje usamljenosti bez obzira na dob ili rod osobe, kao i posljednja strategija, povećana aktivnost. Ona podrazumijeva ne samo nastavak bavljenja aktivnostima u koje smo trenutno uključeni, već i uključivanje u nove aktivnosti, bilo samostalne ili grupne, koje mogu povećati vjerojatnost socijalnih kontakata te i tako utjecati na osjećaje usamljenosti (Rokach, 2018).

S obzirom na to da puno strategija suočavanja s usamljenošću uključuje neki oblik društvene interakcije, javlja se pitanje mogu li nečije osobine ličnosti, konkretnije društvenost, biti zaštitni faktor od usamljenosti. Uzevši u obzir to da je društvenost jedna od faceta ekstraverzije, postojeća istraživanja proučavala su upravo povezanost

usamljenosti s ekstraverzijom, gdje su redovito nalazila negativnu povezanost (Buecker i sur., 2020). To bi značilo da će ekstravertirane osobe, odnosno one koje imaju tendenciju sudjelovati u društvenim interakcijama i dobivati podršku od drugih ljudi, manje vjerojatno doživljavati osjećaj usamljenosti.

### *Ekstraverzija*

Ljudska je priroda stoljećima tema koja okupira filozofe i znanstvenike, a moderna istraživanja došla su daleko od jednostavne rasprave je li čovjek „dobar“ ili „zao“ – danas znamo da je ljudska ličnost puno kompleksnija od toga. Iako je ličnost teško obuhvatiti jednom definicijom, možemo reći da je ona: „skup psihičkih osobina i mehanizama unutar pojedinca koji su organizirani i relativno trajni te utječu na interakcije i adaptacije pojedinca na intrapsihičku, fizičku i socijalnu okolinu“ (Larsen i Buss, 2005, str. 4). Prema toj definiciji, ličnost se može promatrati kao skup osobina, to jest crta ličnosti, koje predstavljaju tendencije pojedinca da razmišlja, osjeća se i ponaša na za njega specifičan način. U posljednjih 30-ak godina u području psihologije ličnosti dominantan je osobinski pristup, u okviru kojega bihevioralno genetička istraživanja pokazuju kako su osobine ličnosti heritabilne oko 40% (Vukasović i Bratko, 2015), a razvojna istraživanja pokazuju kako su crte ličnosti relativno stabilne (Damian i sur., 2019).

Brojni istraživači pokušali su organizirati crte ličnosti te danas postoje različiti modeli s različitim načinima definiranja i mjerenja crta ličnosti. Njihov je cilj objasniti što veći udio varijabiliteta individualnih razlika u ličnosti koristeći čim manje dimenzija. Mnogi psiholozi ličnosti slažu se da pet dimenzija ličnosti zahvaća osnovne i najvažnije razlike u ličnosti među ljudima. Jedan od modela koji obuhvaća pet dimenzija je Pet-faktorski model ličnosti (engl. *Five-Factor Model*; FFM) kojeg su predložili Costa i McCrae (1992; prema Costa i McCrae, 1999). Radi se o hijerarhijskom modelu, odnosno prema njemu je trideset užih faceta ličnosti organizirano unutar pet nadređenih crta ličnosti – ekstraverzija, neuroticizam, ugodnost, savjesnost i otvorenost ka iskustvima. Pet-faktorski model ličnosti sličan je modelu Velikih pet (engl. *Big Five*, B5; Goldberg, 1990) te u literaturi ponekad dolazi do zabune između njih. Oba modela pretpostavljaju jednak broj crta ličnosti uz veliko sadržajno preklapanje među modelima. Izuzetak

predstavlja peti faktor, koji se u modelu Velikih pet zove intelekt, a dodatna je razlika i u nazivu (orijentaciji) faktora koji se u Pet-faktorskom modelu zove neuroticizam, a u modelu Velikih pet naziva se prema suprotnom polu te dimenzije – emocionalna stabilnost (Larsen i Buss, 2005).

Ekstraverzija je dimenzija koja se nalazi u velikoj većini različitih taksonomija crta ličnosti, što puno govori o njezinoj važnosti. Prema Pet-faktorskom modelu, ekstraverzija zahvaća šest faceta, a to su toplina, druželjubivost, asertivnost, aktivnost, traženje uzbuđenja i ugodne emocije (Larsen i Buss, 2005). Neke osobine ekstraverata su to da se vole zabavljati i ulaziti u društvene interakcije, spontani su, puno pričaju te potiču druge na živahnost i entuzijizam. Na suprotnom kraju dimenzije ekstraverzije nalazi se introverzija. Introverti su povučeni, šutljivi i sramežljivi te su, u odnosu na ekstraverte, više pod utjecajima kazni nego nagrada (Mesurado i sur., 2014). Osnovna razlika između ekstraverzije i introverzije je u načinu zadovoljenja vlastitih potreba – ekstraverti su više usmjereni na okolinu, dok su introverti više okrenuti sebi. Dakle, glavna značajka ekstraverzije kao crte ličnosti je tendencija ka socijalnim ponašanjima.

Kao i kod drugih crta ličnosti, postavlja se pitanje kako ekstraverzija nastaje. Istraživači su većinom podijeljeni između bioloških i okolinskih (socijalnih) činitelja. Važnost biologije u nastanku ekstraverzije vidljiva je iz njezine heritabilnosti, koja na temelju meta-analize iznosi 42% (Vukasović i Bratko, 2015). Ulogu gena dodatno naglašava i činjenica da umjerenu heritabilnost ima i svaka od šest faceta, a ne samo generalna crta ekstraverzije (Jang i sur., 2002). Međutim, genetski utjecaj na manifestaciju šire osobine ličnosti poput ekstraverzije složen je te brojna molekularna bihevioralno genetička istraživanja nisu uspjela identificirati velik broj pojedinačnih gena ili polimorfizama koji bi bili u podlozi procjena heritabilnosti ekstraverzije (npr. Vinkhuyzen i sur., 2012). Taj problem nesklada između kvantitativnih i molekularnih bihevioralno genetičkih istraživanja nije specifičan samo za ekstraverziju, već je generalno poznat kao *missing heritability* (Chen i sur., 2015).

Činjenica da ekstraverzija ima biološku osnovu znači da bi se ona trebala javiti rano u razvojnim fazama. To su potvrdila istraživanja temperamenta koja su pronašla dimenzije zvane razina aktivnosti te smješkanje i smijeh kod dojenčadi stare tek tri mjeseca, a te dimenzije temperamenta dijele određene karakteristike s ekstraverzijom

(Rothbart i sur., 2000). Iako se temperament smatra naslijeđenom karakteristikom, odnos roditelja i djeteta može u određenoj mjeri utjecati na njega ili ga izmijeniti (Papalia i sur., 2002). Prema tome ne treba zanemariti utjecaj okolinskih faktora na ličnost. Postoje brojna istraživanja koja pokazuju da se radi o interakciji dijeljenih okolinskih i genetskih utjecaja te da je razvoj ličnosti pod utjecajem oba faktora (Mesurado i sur., 2014).

Jedan od razloga zbog kojih je Pet-faktorski model tako raširen je i mogućnost crta ličnosti da predvide širok raspon procesa, ponašanja i ishoda. Istraživanja koja su proučavala razlike u kogniciji s obzirom na ličnost bila su fokusirana na različite načine na koje ljudi stvaraju kategorije (Wilt i Revelle, 2009). Pokazalo se da ekstraverzija dobro predviđa razlike u kategorizaciji na način da ekstraverti imaju tendenciju pozitivnog gledanja na svijet te će i neutralne događaje ocijeniti pozitivnijima nego introverti (Uziel, 2006). Osim toga, ekstraverti se kod kategorizacije riječi oslanjaju više na afektivna svojstva riječi, nego na semantička svojstva. Primjer toga bio bi da će ekstraverti sličnijima procijeniti riječi „osmijeh“ i „zagrljaj“, nego „osmijeh“ i „lice“ (Weiler, 1992; prema Wilt i Revelle, 2009). Na emocionalnom planu najviše je istraživana povezanost ekstraverzije s pozitivnim afektom. Tu se pokazalo da ekstraverti imaju više razine pozitivnog afekta od introvertata, a taj nalaz vrijedi bez obzira na različite istraživačke metode i različite kulture (Lucas i Baird, 2004).

U usporedbi s kognicijom i emocionalnim funkcioniranjem, postoji značajno manje istraživanja koja su tražila vezu između ekstraverzije i motivacije. Unatoč tome, rezultati provedenih istraživanja pokazuju da ekstraverti imaju visoku motivaciju za socijalnim kontaktom, moći i statusom te za intimnošću i međuzavisnošću s drugima (Wilt i Revelle, 2009). Što se tiče ponašanja, najveća značajka ekstraverata u usporedbi s introvertima je to da se ponašaju društvenije, ali i da utječu na ponašanje drugih ljudi, to jest stvaraju pozitivniju socijalnu okolinu (Eaton i Funder, 2003). Slični nalazi potvrđeni su i u istraživanjima u prirodnim uvjetima. Primjerice, John i Srivastava (1999) objašnjavaju da je ekstraverzija povezana s više vremena provedenog u društvu te većom razgovorljivošću. Međutim, postoje i negativne strane ekstraverzije kao crte ličnosti. Ekstraverti imaju visoku tendenciju traženja stimulacije, što može rezultirati ponašanjima rizičnim za zdravlje te upuštanjem u rizične situacije i ponašanja (Becker i Eagly, 2004), poput konzumacije alkohola (Hong i Paunonen, 2009).

Unatoč nekolicini rizičnih faktora, ekstraverzija se ipak pokazala prediktivnom za subjektivnu dobrobit općenito, kao i za njezine pojedine sastavnice, primjerice zadovoljstvo brakom i intimnim odnosima (Mesurado i sur., 2014). To se može povezati i s nalazom da ekstraverti doživljavaju niže razine stresa te imaju veću sposobnost nošenja s problemima, uzevši u obzir da su to karakteristike važne za kvalitetne interpersonalne odnose (Berelds, 2005). S obzirom na navedeno, ne čudi ni podatak da ekstraverti ocjenjuju svoje socijalne interakcije kvalitetnijima i više ispunjavajućima nego introverti (Mesurado i sur., 2014).

Međutim, socijalne aktivnosti u vrijeme pandemije postale su teže izvedive – potiče se fizičko distanciranje od kolega na poslu, prijatelja pa čak i članova obitelji izvan vlastitog kućanstva. Gubler i suradnici (2020) pokazali su da ekstraverzija u određenoj mjeri gubi status zaštitnog faktora za usamljenost i zadovoljstvo životom u uvjetima nametnutih restrikcija društvenog života. Dakle, može se očekivati da se ekstravertirane osobe za vrijeme trajanja epidemioloških mjera osjećaju usamljenije nego inače, čime se potencijalno može promijeniti i njihovo zadovoljstvo životom.

## **CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE**

### *Cilj istraživanja*

Cilj ovog istraživanja bio je doprinijeti trenutnim spoznajama o odnosu usamljenosti, zadovoljstva životom i ekstraverzije te ispitati ulogu ekstraverzije u odnosu usamljenosti i zadovoljstva životom.

### *Problemi i hipoteze*

Problem 1: Ispitati povezanosti usamljenosti, zadovoljstva životom i ekstraverzije

Hipoteza 1: Postojat će statistički značajne bivarijatne korelacije između usamljenosti, zadovoljstva životom i ekstraverzije. Korelacija usamljenosti i zadovoljstva životom te usamljenosti i ekstraverzije bit će negativna, dok će veza ekstraverzije i zadovoljstva životom biti pozitivna.

Problem 2: Ispitati mijenja li razina ekstraverzije odnos između usamljenosti i zadovoljstva životom.

Hipoteza 2: Ekstraverzija će biti statistički značajan moderator odnosa između usamljenosti i zadovoljstva životom. Negativna korelacija usamljenosti i zadovoljstva životom bit će viša kod skupine s više izraženom ekstraverzijom u odnosu na skupinu s nisko izraženom ekstraverzijom.



## **METODA**

### *Sudionici*

U istraživanju je sudjelovalo 576 sudionika, od čega su dva sudionika isključena zbog neadekvatno popunjenog upitnika. Preostali uzorak ( $N = 574$ ) sačinjavalo je 394 žena, 179 muškaraca, a jedan je sudionik označio opciju „drugo“. Dob sudionika kreće se od 18 do 66 godina, a prosječna dob je  $M = 24.79$  ( $SD = 6.94$ ). Više od polovine uzorka (53.3%) živi s obitelji, s cimerom/ima živi 16.6% uzorka, s partnerom ili partnericom živi njih 13.6%, dok ih 11.5% živi samo. Ukupno 5.1% uzorka označilo je opciju da žive s prijateljima ili opciju „drugo“. Dodatne informacije o strukturi uzorka prikazane su u Prilogu A.

### *Instrumenti*

Korišteni instrumenti sastojali su se od tri upitnika čiji redoslijed nije rotiran (BFI, SWLS, UCLA) te pitanja o općim podacima koja su se nalazila na kraju. Sadržaj upitnika može se vidjeti u Prilogu B.

*BFI.* Za potrebe istraživanja korištena je ljestvica ekstraverzije iz upitnika ličnosti BFI (engl. *Big Five Inventory*; John, Donahue i Kentle, 1991), koji se originalno sastoji od 44 čestice koje mjere dimenzije ličnosti prema Pet-faktorskom modelu. Dimenziju ekstraverzije mjeri osam čestica koje se sastoje od kratkih izjava (npr. „Sebe vidim kao osobu koja je pričljiva.“). Zadatak sudionika je da procijene koliko se slažu ili ne slažu s tom tvrdnjom na skali Likertovog tipa s pet uporišnih točaka, od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Rezultat sudionika računa se kao uprosječena jednostavna linearna kombinacija svih osam čestica. BFI spada pod srednje dugačke upitnike, a za potrebe ovog istraživanja korištena je samo skala ekstraverzije, što je povećalo vremensku ekonomičnost. Bez obzira na to što su skale upitnika kratke, psihometrijske karakteristike su zadovoljavajuće. Analiza koju su proveli John i suradnici (2008) pokazala je da se test-retest pouzdanost u prosjeku kreće oko .85, da pouzdanost unutarnje konzistencije izražena Cronbachovim alpha koeficijentom za upitnik iznosi .83, a za skalu ekstraverzije .86. U istom istraživanju BFI je uspoređen s NEO Petofaktorskim Inventarom (NEO-FFI) i TDA (engl. *Trait Descriptive Adjectives*) markerima Velikih pet

osobina ličnosti. Konvergentna valjanost BFI upitnika u prosjeku je iznosila .75, a za skalu ekstraverzije .80. Na hrvatskom uzorku ranije je provjerena unutarnja pouzdanost za ekstraverziju koja je iznosila .77 (Kardum i sur., 2006), a jednaku vrijednost Cronbach alpha dobili smo i na našem uzorku.

*Skala zadovoljstva životom.* Skala zadovoljstva životom (SWLS, engl. *Satisfaction with life scale*; Diener i sur., 1985) sastoji se od pet čestica sa sedam uporišnih točaka, a mjeri kognitivnu procjenu generalnog zadovoljstva vlastitim životom. Zadatak sudionika je da na skali Likertovog tipa označiti u kojoj se mjeri slažu ili ne slažu sa svakom tvrdnjom, a odgovori se kreću od 1 (uopće se ne slažem) do 7 (potpuno se slažem). Ukupni rezultat formira se kao jednostavna linearna kombinacija odgovora na svih pet čestica. Skala zadovoljstva životom ima prilično dobre psihometrijske pokazatelje. Test-retest pouzdanost nakon dva mjeseca iznosi iznad .80, a isto vrijedi i za koeficijent unutarnje pouzdanosti (Pavot i Diener, 1993). Konvergentna i diskriminativna valjanost također su zadovoljavajuće te je ova skala primjerena za korištenje na različitim dobnim skupinama (Pavot i sur., 1991). Skala je ranije korištena i na hrvatskom uzorku gdje je unutarnja pouzdanost iznosila .79 (Bratko i Sabol, 2006), a na našem uzorku Cronbach alpha vrijednost iznosila je .85.

*Kratka forma UCLA skale usamljenosti.* Kratka forma UCLA skale usamljenosti (engl. *University of California Los Angeles Scale*; Allen i Oshagan, 1995) mjeri usamljenost shvaćenu kao jednodimenzionalan konstrukt, a sastoji se od sedam čestica s pet uporišnih točaka. Zadatak sudionika je označiti na skali procjene od pet stupnjeva koliko se pojedina tvrdnja odnosi na njih u rasponu od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene). Ukupni rezultat formira se kao jednostavna linearna kombinacija rezultata svih sedam čestica, tako da veći rezultat odražava veći stupanj usamljenosti. UCLA skala korištena je na hrvatskom uzorku na različitim dobnim skupinama (npr. Lacković-Grgin i sur., 1998.; Penezić, 1999). Ova skala ima zadovoljavajuću diskriminantnu valjanost, s obzirom na to da je pronađena značajna negativna korelacija s drugim povezanim konstruktima koji mjere različite koncepte (Nekić, 1998; prema Lacković-Grgin i sur., 2002). Unutarnja pouzdanost izražena

koeficijentom Cronbach alpha kretala se između .83 i .85, što predstavlja zadovoljavajuću pouzdanost (Lacković-Grgin i sur., 2002). Na našem uzorku ta vrijednost iznosila je .83<sup>1</sup>.

*Strukturirani upitnik osobnih podataka.* Strukturirani upitnik osobnih podataka sastojao se od pitanja o rodu, dobi, stupnju obrazovanja, radnom statusu, statusu veze te o tome imaju li sudionici djecu te s kime žive. Osim toga, tražene su informacije o tome jesu li u tom trenutku sudionici bili u samoizolaciji te o samoprocjeni kvalitete obiteljskih, romantičnih i prijateljskih odnosa, ali te informacije nisu uključene u izradu ovog diplomskog rada.

### *Postupak*

Prikupljanje podataka započelo je 3. prosinca 2020. godine i trajalo je tri tjedna, zaključno s 23. prosincem 2020. godine. U vrijeme prikupljanja podataka, u Hrvatskoj su na snazi bile epidemiološke mjere i preporuke za suzbijanje pandemije COVID-19, a koje su uključivale fizičko distanciranje, ograničenje broja osoba na javnim i privatnim okupljanjima, obustavu rada ugostiteljskih i rekreacijskih objekata, kulturnih izvedbi, radionica i drugo. Osim toga, postojale su posebne mjere za većinu radnih mjesta te se većina školske i fakultetske nastave odvijala putem videopoziva (NN 131/20). Ispitivanje je provedeno putem interneta, a upitnik je bio dijeljen na društvenim mrežama te se širio metodom snježne grude. Osim toga, objavljivan je u različitim studentskim grupama na Facebook-u s pozivom na ispunjavanje i daljnje dijeljenje upitnika punoljetnim osobama. Sudionicima je u uputi bilo naglašeno da je ispunjavanje upitnika anonimno te da mogu odustati u bilo kojem trenutku. Za ispunjavanje upitnika nije bilo potrebno više od pet minuta, a na kraju su bila ponuđena mjesta koja sudionici mogu kontaktirati ako su im se prilikom ispunjavanja javile neugodne misli ili emocije.

---

<sup>1</sup> Prilikom izračuna pouzdanosti za ovu skalu pokazalo se da bi Cronbach alpha iznosila .86 kada bi se izostavila čestica „Nedostaje mi društvo“. Korelacija te čestice s ukupnim rezultatom iznosi .33, dok se korelacije ostalih čestica s ukupnim rezultatom kreću u rasponu [.57, .72]. Pretpostavljamo da je ovo artefakt konteksta u kojemu je istraživanje provedeno, tj. epidemioloških mjera na način da je ova čestica u manjoj mjeri bila indikator usamljenosti, već je ukazivala na činjenicu da mnogi ljudi nisu bili u mogućnosti vidati drage i bliske osobe. S obzirom na to da se pouzdanost upitnika u svojoj originalnoj formi pokazala zadovoljavajućom, navedena čestica je zadržana kako bi naši rezultati bili usporedivi s drugim istraživanjima koja su koristila navedeni upitnik.

## REZULTATI

### *Preliminarne analize*

Za statističku obradu podataka korišten je program IBM SPSS Statistics, a kako bi se utvrdilo jesu li zadovoljene pretpostavke za korištenje planiranih parametrijskih statističkih postupaka, provedene su preliminarne analize. Testirano je odstupanje distribucija rezultata od normalne distribucije u čiju je svrhu korišten Kolmogorov-Smirnovljev test. Dobiveni rezultati, prikazani u Tablici 1, ukazuju na to da se distribucije rezultata na skalama usamljenosti, zadovoljstva životom i ekstraverzije statistički značajno razlikuju od normalne distribucije. Budući da korišteni test kod velikih uzorka statistički značajnima nalazi već i mala odstupanja od normaliteta (Ghasemi i Zahediasl, 2012) proveli smo i vizualnu inspekciju distribucija, kao i analizu koeficijenta asimetričnosti i spljoštenosti. S obzirom na to da se distribucije čije su vrijednosti asimetričnosti i spljoštenosti u rasponu  $[-2, 2]$  mogu smatrati približno normalnima (Ryu, 2011), a naše se vrijednosti nalaze unutar tog intervala, zaključili smo da se ne radi o pretjeranim odstupanjima koja bi narušila postavke parametrijske statistike te smo u nastavku koristili planirane postupke. U Prilogu C mogu se vidjeti histogrami distribucija rezultata na pojedinim skalama.

**Tablica 1**

*Deskriptivna statistika i rezultati testa normalnosti distribucija za skalne rezultate (N = 574)*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>K-S</i>	<i>p<sub>K-S</sub></i>	Asimetričnost	Spljoštenost
Usamljenost	15.09	5.79	7	35	2.49	.001	-0.57	0.63
Zadovoljstvo životom	24.72	5.77	5	35	1.76	.001	0.88	0.01
Ekstraverzija	3.41	0.64	1.5	5	1.77	.001	-0.19	-0.43

*Legenda:* *M* – aritmetička sredina; *SD* – standardna devijacija; *Min* – minimalan ostvareni rezultat; *Max* – maksimalan ostvareni rezultat; *K-S* – Kolmogorov-Smirnovljev test; *p<sub>K-S</sub>* – razina statističke značajnosti rezultata Kolmogorov-Smirnovljev testa.

### *Odnos usamljenosti, zadovoljstva životom i ekstraverzije*

Kako bismo provjerili povezanosti usamljenosti, zadovoljstva životom i ekstraverzije, koristili smo Pearsonov koeficijent korelacije, a rezultati su prikazani u Tablici 2. Pronađena je statistički značajna umjerena negativna korelacija između usamljenosti i zadovoljstva životom, kao i između usamljenosti i ekstraverzije. Dakle, osobe koje su postizale više rezultate na usamljenosti ujedno su imale niže razine zadovoljstva životom te niže rezultate na dimenziji ekstraverzije. Zadovoljstvo životom statistički je značajno umjereno pozitivno povezano s ekstraverzijom na način da su osobe koje su zadovoljnije životom ujedno bile više na dimenziji ekstraverzije. Ovi rezultati u skladu s prvom istraživačkom hipotezom.

**Tablica 2**

*Interkorelacije usamljenosti, zadovoljstva životom i ekstraverzije*

	1.	2.	3.
1. Usamljenost	-	-.41*	-.44*
2. Zadovoljstvo životom		-	.34*
3. Ekstraverzija			-

*Legenda:* \* –  $p < .001$ .

Kako bismo ispitali ima li razina ekstraverzije utjecaj na odnos između usamljenosti i zadovoljstva životom, koristili smo nadogradnju programa SPSS naziva PROCESS (Hayes, 2013), koja omogućuje ispitivanje moderatorskog efekta. U provedenoj analizi prediktor je bila usamljenost, a kriterij zadovoljstvo životom, dok je pretpostavljeni moderator bila ekstraverzija. U prvom su koraku bile uključene varijable usamljenost i ekstraverzija koje su bile zaslužne za značajan udio varijance zadovoljstva životom ( $R^2 = .20$ ;  $F(2, 571) = 71.00$ ;  $p < .001$ ). U idućem smo koraku u model uključili interakciju ovih dvaju varijabli koje smo prethodno centrirali radi izbjegavanja potencijalne multikolinearnosti. Interakcija usamljenosti i ekstraverzije nije objašnjavala dodatni značajni udio varijance zadovoljstva životom ( $\Delta R^2 = .00$ ;  $\Delta F(1, 570) = 1.47$ ;  $p = .23$ ,  $\beta = .21$ ,  $t(570) = 1.21$ ,  $p = .23$ ). Rezultati (Tablica 3) nisu pokazali postojanje moderatorskog utjecaja razine ekstraverzije na odnos usamljenosti i zadovoljstva životom, čime druga istraživačka hipoteza nije potvrđena. Utvrđen je glavni efekti

usamljenosti na način da se zadovoljstvo životom smanjuje s porastom usamljenosti, dok glavni efekt ekstraverzije nije bio statistički značajan.

**Tablica 3**

*Rezultati dobiveni pri ispitivanju moderatorskog utjecaja ekstraverzije na povezanost usamljenosti sa zadovoljstvom životom (N = 574)*

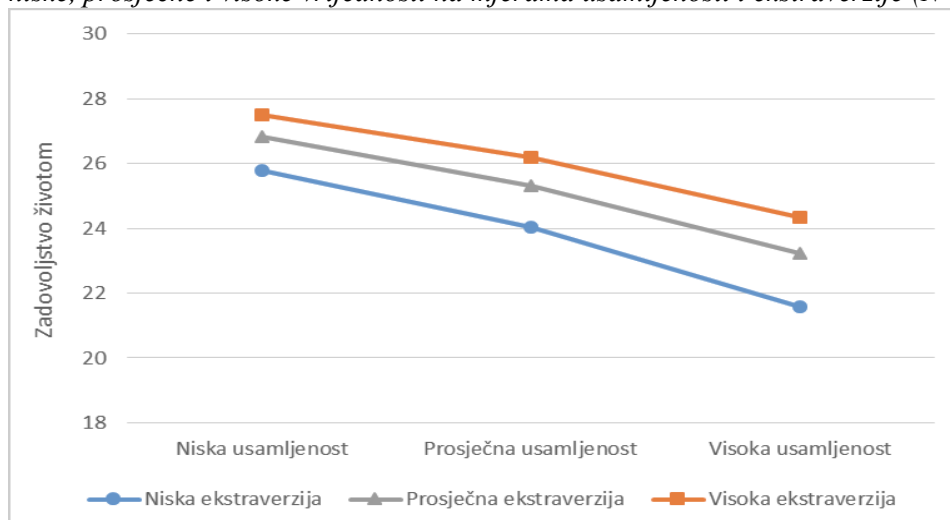
Prediktori	$\beta$	$t / F$	$p$
Usamljenost	-.54	-2.89	.004
Ekstraverzija	.08	0.77	.44
Interakcija	.21	1.21	.23
$R^2$	.20	71.00	.001
$\Delta R^2$	.00	1.47	.23

*Legenda:  $R^2$  – proporcija varijance kriterija objašnjena prediktorima;  $\Delta R^2$  – promjena u proporciji objašnjene varijance kriterija;  $\beta$  – standardizirani regresijski koeficijent;  $t$  – vrijednost  $t$ -testa;  $F$  –  $F$ -omjer;  $p$  – razina statističke značajnosti.*

Na Slici 1 može se vidjeti ilustracija dobivenih odnosa, pri čemu je uočljivo da se odnos usamljenosti i zadovoljstva životom za svaku od tri razine ekstraverzije može opisati gotovo identičnim paralelnim krivuljama. Ako obratimo pozornost na vrijednosti zadovoljstva životom u situacijama niske u odnosu na visoku usamljenost, možemo vidjeti da trend rezultata odgovara očekivanom odnosu (visoka ekstraverzija > prosječna ekstraverzija > niska ekstraverzija), ali da pad krivulje nije izraženiji kod skupine visoke ekstraverzije, kako je predviđeno drugom hipotezom.

**Slika 1**

*Prikaz odnosa usamljenosti, zadovoljstva životom i ekstraverzije za sudionike koji postižu niske, prosječne i visoke vrijednosti na mjerama usamljenosti i ekstraverzije (N = 574)*



## RASPRAVA

Zadovoljstvo životom kognitivna je sastavnica subjektivne dobrobiti pojedinca, koju se nerijetko poistovjećuje s pojmom sreće. U novijim istraživanjima usamljenost se sve češće ističe kao jedna od varijabli koja bitno narušava razinu sreće i zadovoljstva životom (Hawkley i Cacioppo, 2010). S obzirom na to da je jedna od značajnijih odrednica ekstraverzije upravo druželjubivost, postavlja se pitanje kako ekstravertirane osobe podnose osjećaj usamljenosti u usporedbi s introvertima. Jedan od ciljeva ovog istraživanja bio je doprinijeti spoznajama o odnosu usamljenosti, zadovoljstva životom i ekstraverzije.

Osim istraživanja bivarijantnih povezanosti, cilj našeg istraživanja bio je i ispitati postoji li značajna uloga ekstraverzije u odnosu usamljenosti i zadovoljstva životom. Odlučili smo se za istraživanje uloge ekstraverzije s obzirom na važnost društvenih interakcija koje ju obilježavaju, a dodatno i zbog uvjeta u kojima se istraživanje provodilo, a koji su bili restriktivni za socijalne aktivnosti i općenito okupljanje većeg broja ljudi. Osim toga, dosadašnja istraživanja promatrala su odnose među varijablama uključenim u ovo istraživanje, ali nisu bila usmjerena na moderacijsku ulogu ekstraverzije kojom smo se mi bavili.

Prvi problem ovog istraživanja bio je ispitati interkorelacije usamljenosti, zadovoljstva životom i ekstraverzije. Naši nalazi potvrdili su prvu hipotezu koja pretpostavlja negativnu povezanost usamljenosti i zadovoljstva životom te usamljenosti i ekstraverzije, a pozitivnu vezu ekstraverzije i zadovoljstva životom.

Prvi navedeni rezultat o negativnoj povezanosti usamljenosti i zadovoljstva životom u skladu je s nalazima prethodnih istraživanja. Istraživanje koje je provela Salkic (2019) na prigodnom uzorku od 200 studenata iz Bosne i Hercegovine, u kojem su korištene skraćena verzija UCLA skale usamljenosti (Allen i Oshagon, 1995) i Skala općeg zadovoljstva (Bezinović, 1988) – upitnik od 7 čestica koji mjeri opće zadovoljstvo životom, pokazalo je snažnu negativnu povezanost ispitivanih varijabli. Bozorgpour i Salimi (2012) navode da usamljene osobe imaju negativnije mišljenje o sebi, drugima i svijetu u usporedbi s onima koji se ne osjećaju usamljeno, što zahvaća i njihovu percepciju zadovoljstva vlastitim životom. Osim toga, način na koji razmišljamo o sebi i svojem životu povezan je s vjerojatnošću formiranja zadovoljavajućih veza jer naša

kognicija ima utjecaj ne samo na naše interakcije s drugima, već i na našu interpretaciju tih interakcija. Naš nalaz o negativnoj vezi ekstraverzije i usamljenosti također je u skladu s prethodnim istraživanjima koja navode da ekstraverti doživljavaju niže razine usamljenosti od introverata (Buecker i sur., 2020). Naime, Buecker i njezini suradnici u svojoj su meta-analizi 113 znanstvenih radova ( $N = 93\ 668$ ), gdje je prosječna dob sudionika iznosila  $M = 26.91$  ( $SD = 14.99$ ), pronašli umjerenu negativnu povezanost usamljenosti i ekstraverzije. To objašnjavaju time da se ekstraverti češće upuštaju u socijalne interakcije i stoga dobivaju više podrške od drugih, što dovodi do zaključka da se na tu podršku mogu osloniti i onda kada su suočeni sa životnim teškoćama ili se nose s neugodnim emocijama kao što je usamljenost. Konačno, u našem smo istraživanju pronašli i pozitivnu povezanost ekstraverzije sa zadovoljstvom životom, što je u skladu s dosadašnjim istraživanjima. Lučev i Tadinac (2010) objašnjavaju takvu povezanost činjenicom da su osobe visoko na ekstraverziji asertivne, društvene, emocionalno tople i općenito sklone ugodnim emocijama, a takve osobine nedvojbeno su povezane i s većim zadovoljstvom životom.

Spoznaje o bivarijantnim odnosima istraživanih varijabli željeli smo produbiti istraživanjem odnosa usamljenosti i zadovoljstva životom ovisno o tome gdje se osoba nalazi na dimenziji ekstraverzije, što je predstavljalo drugi problem ovog istraživanja. Dosadašnja istraživanja pokazuju da ekstraverti postižu više rezultate na mjerama zadovoljstva životom od introverata dijelom zbog češćeg upuštanja u socijalne interakcije te traženja podrške od drugih ljudi (Buecker i sur., 2020). Međutim, kao posljedica epidemioloških mjera, upuštanje u socijalne aktivnosti postalo je otežano. Zbog toga je jedno moguće očekivanje da ekstraverti osjećaju više razine usamljenosti nego inače, čime se potencijalno može promijeniti i njihova razina zadovoljstva životom. Točnije, očekivali bismo da mjere distanciranja negativnije utječu na ekstraverte u usporedbi s introvertima, s obzirom na to da introvertirane osobe općenito imaju manju tendenciju upuštanja u socijalne interakcije pa im restriktivne epidemiološke mjere ne bi trebale na jednak način kao ekstravertima utjecati na svakodnevni život.

Naša pretpostavka o postojanju moderatorskog utjecaja ekstraverzije na povezanost između usamljenosti i zadovoljstva životom nije potvrđena. Drugim riječima, ekstraverzija ne doprinosi dodatno predviđanju odnosa usamljenosti i zadovoljstva životom na način na koji smo predvidjeli. Međutim, cjelokupan model koji je uključivao



usamljenost i ekstraverziju kao prediktore zadovoljstva životom pokazao se statistički značajnim te je objasnio 20% varijance kriterija, pri čemu je usamljenost bila značajan prediktor u očekivanom smjeru – osobe s nižom razinom usamljenosti izvještavale su o većem zadovoljstvu životom. Nešto drukčije rečeno, u provedenoj moderacijskoj analizi glavni efekt usamljenosti bio je značajan, makar interakcija nije bila statistički značajna, kao ni glavni efekt ekstraverzije.

Ovakvi rezultati nisu u skladu s pretpostavkom da će veza usamljenosti i zadovoljstva životom biti snažnija kod osoba viših na dimenziji ekstraverzije. Jedno od mogućih objašnjenja takvog nalaza može biti pretpostavka da je intenzitet osjećaja usamljenosti posredovan kognitivnim procesima atribucije, socijalne usporedbe i osjećaja osobne kontrole (Perlman i Peplau, 1984). Prema kognitivističkoj teoriji, usamljenost nastaje kada postoji nesrazmjer između željene i ostvarene razine društvenog kontakta. Međutim, važno je i kojim se faktorima pripisuje usamljenost i njezino trajanje – ako osoba smatra da je usamljenost uzrokovana osobinskim i nepromjenjivim faktorima, kao što je ličnost, onda postoji veća šansa da će osjećaji usamljenosti biti praćeni pesimizmom i nezadovoljstvom. Dakle, iako se tijekom pandemije mnogim ljudima, a posebice ekstravertima, mogla dogoditi diskrepanca između ostvarenog i željenog socijalnog kontakta, moguće je da su eventualne osjećaje usamljenosti pripisali vanjskim faktorima (epidemiološke mjere) koji su promjenjivi i neće trajati zauvijek te su time utjecali i na odnos usamljenosti sa zadovoljstvom životom.

Osim toga, ako je točna pretpostavka da je za osjećaj usamljenosti važna i socijalna usporedba, moguće je da su sudionici uspoređivali količinu svojih socijalnih kontakata s kontaktima njihovih vršnjaka. Međutim, s obzirom na to da mjere distanciranja vrijede jednako za sve, postoji vjerojatnost da su osobe relevantne za usporedbu bile u jednakoj situaciji kao i naši sudionici te je to mogla biti olakotna okolnost za doživljaj usamljenosti i zadovoljstva vlastitim životom.

S druge strane, osjećaj osobne kontrole kao bitan kognitivni proces za smanjenje doživljaja usamljenosti ovdje je potencijalno izostao. U trenutku provođenja istraživanja na snazi je bila obustava rada ugostiteljskih i rekreacijskih objekata, većina nastave u školama i fakultetima odvijala se on-line, a bile su onemogućene i razne druge prilike za socijalne aktivnosti (NN 131/20), od čega ništa nije bilo pod vlastitom kontrolom.

Perlman i Peplau (1984) navode da se vjerojatnost za osjećajem usamljenosti smanjuje ako osoba ima dojam da je socijalna interakcija pod njezinom kontrolom, što je u suprotnosti s uvjetima u kojima su mjere distanciranja nametnute izvana. Potencijalno objašnjenje moglo bi biti da, iako su restriktivne mjere bile nametnute izvana, svaki je pojedinac imao mogućnost kontrole vlastitog ponašanja, tj. pridržavanja ili nepridržavanja mjera. Ako su se naši sudionici pridržavali epidemioloških mjera te takvo ponašanje pripisali vlastitoj, a ne vanjskoj kontroli, osjećaj usamljenosti mogao je posljedično biti smanjen.

Još jedno objašnjenje naših nalaza potencijalno se nalazi u činjenici da se način postizanja socijalnih kontakata u određenoj mjeri promijenio nakon početka pandemije COVID-19. Epidemiološke mjere fizičkog distanciranja promijenile su način na koji se školujemo, kako obavljamo radne zadatke pa čak i kako se družimo s bliskim osobama. Veliki broj međuljudskih interakcija koje su se prije početka pandemije odvijale uživo, uslijed pandemije preselio se na ekrane računala i pametnih telefona. Mesurado i suradnici (2014) navode da se pojedinci visoko i nisko na dimenziji ekstraverzije razlikuju u preferiranom načinu postizanja socijalnog kontakta. Naime, ekstravertiranim osobama više odgovara tradicionalna komunikacija „licem u lice“, s obzirom na to da su one društvene, vole stvarati nova poznanstva i biti uključene u širu zajednicu. Suprotno tome, osobama nisko na dimenziji ekstraverzije u manjoj mjeri odgovaraju tradicionalni načini interakcije s drugim ljudima i mogu im stvoriti nelagodu. Oni češće preferiraju alternativne oblike socijalnih interakcija te iz tog razloga društvene mreže za njih predstavljaju okolinu u kojoj im je lakše i prirodnije izraziti se (Mesurdo i sur., 2014). To znači da internet i komunikacija preko ekrana imaju veliku ulogu u stvaranju prilika za osobe s introvertiranim crtama ličnosti kako bi se mogli izraziti i ostvariti kontakte s drugim ljudima na njima manje ugrožavajući način.

Upravo su prilike za takvim alternativnim načinima komunikacije s drugim ljudima porasle u doba pandemije COVID-19. Iako bismo zbog toga očekivali da će ekstravertiranim osobama u takvim uvjetima usamljenost doista biti negativnije povezana sa zadovoljstvom životom nego introvertiranima, valja zapamtiti da su društvene mreže i alternativni načini komunikacije ekstravertiranim pojedincima ipak pružile način da održe kontakte s drugim osobama. To podupiru i nalazi istraživanja Lin (2016). Ona navodi da su pojedinci koji su koristili *Facebook* kako bi zadovoljili svoju potrebu za

povezanošću imali niz pozitivnih psiholoških ishoda, među kojima su veći osjećaj povezanosti sa zajednicom, veća percepcija socijalne podrške, smanjen osjećaj usamljenosti te visoko zadovoljstvo društvenim životom i veća subjektivna dobrobit. Ovi rezultati vrijedili su i uz kontrolu varijable ekstraverzije. Dakle, bez obzira na to što komunikacija putem interneta nije njihov preferirani način komunikacije, moguće je da su ekstravertirane osobe u novim epidemiološkim uvjetima života uspjele putem društvenih mreža zadovoljiti svoju potrebu za povezanošću s drugim ljudima i time utjecati na manji odnos između usamljenosti i zadovoljstva životom.

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

U ovom istraživanju korišten je korelacijski nacrt istraživanja, što znači da nije moguće zaključivati o uzročno-posljedičnim odnosima među varijablama. Drugim riječima, nije moguće utvrditi utječe li, primjerice, usamljenost na niže procjene zadovoljstva životom ili pak osobe koje percipiraju svoje zadovoljstvo životom neadekvatnim, tako percipiraju i svoje odnose s drugima. Uz to, naš je uzorak sudionika poprilično homogen – više od 50% sudionika živi s obitelji i fakultetski je obrazovano, a velika ih je većina (88%) ispod 30 godina starosti. Prema tome, naše istraživanje ne može se generalizirati na opću populaciju, već bolje reprezentira studentsku populaciju. Ovakva je struktura uzorka vjerojatno posljedica načina prikupljanja podataka, s obzirom na to da smo u tu svrhu koristili društvene mreže i *Facebook* grupe čiji su većinski članovi studenti. U budućim bi se istraživanjima trebala zahvatiti populacija adolescenata te osoba srednje i starije životne dobi.

Što se tiče korištenih upitnika, kao mogući nedostatak možemo istaknuti činjenicu da UCLA skala usamljenosti podrazumijeva jednodimenzionalnost konstrukta usamljenosti. Meta-analiza Buecker i suradnika (2020) pronašla je jaču povezanost ekstraverzije sa socijalnom usamljenošću u usporedbi s emocionalnom. Takav rezultat možda ne čudi, uzevši u obzir to da socijalna usamljenost podrazumijeva percipirani nedostatak socijalne mreže u terminima broja prijatelja. Međutim, Hawkey i suradnici (2008) u svojem istraživanju ističu da za usamljenost nije bitna količina, već kvaliteta odnosa s drugima. Korištena Skala zadovoljstva životom također ne mjeri pojedine dimenzije zadovoljstva životom. Buduća bi se istraživanja mogla usmjeriti na različite dimenzije usamljenosti i njihovu povezanost s dimenzijama zadovoljstva životom te

ekstraverzijom i njezinim facetama. Uz to, za potrebe istraživanja koristili smo BFI za mjerenje ekstraverzije. S obzirom na to da se na nju u tom upitniku odnosi samo osam čestica, on ne uspijeva zahvatiti sve aspekte ekstraverzije, tj. ne daje uvid u rezultate na razini faceta. To može biti nedostatak, s obzirom na to da su Schimmack i suradnici (2004) u svojem istraživanju pokazali da je kod ekstraverzije faceta ugodnih emocija bila najjači i najkonzistentniji prediktor zadovoljstva životom te da ekstraverzija povrh nje ne objašnjava dodatan postotak varijance. To bi značilo da je, za predikciju zadovoljstva životom, bitnija faceta ugodnih emocija od facete druželjubivosti koja je u ovom istraživanju bila zastupljena u nešto većoj mjeri. Prema tome, buduća istraživanja mogla bi se usmjeriti na detaljnije proučavanje pojedinih faceta ekstraverzije (i drugih osobina ličnosti) u kontekstu usamljenosti i zadovoljstva životom.

Dodatni potencijalni ograničavajući faktor je statističko-empirijske prirode, tj. odnosi se na činjenicu da su pragovi za nisko, prosječno i visoko ekstraverzirane sudionike našeg istraživanja utvrđeni na temelju empirijskih nalaza (vrijednosti tetрила). Moguće je da zbog specifičnosti našeg uzorka, koji je homogeniji u odnosu na opću populaciju, nije reprezentativno zahvaćen puni raspon na skali ekstraverzije pa su granične vrijednosti u određenoj mjeri pomaknute. Međutim, uvidom u raspršenje rezultata na skali ekstraverzije u ovom istraživanju (Prilog C, Slika 2), vjerujemo da eventualna pristranost kategorizacije i posljedičnog utjecaja na rezultate istraživanja nije izražena.

Također, postoje istraživanja koja kažu da usamljenost i subjektivna dobrobit ne ovise samo o osobinama ličnosti te da postoje druge varijable koje su snažniji prediktori navedenih varijabli. Bratko i Sabol (2006) kao alternativu navode osnovne psihološke potrebe. Oni kažu da je zadovoljenje psiholoških potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću snažniji prediktor zadovoljstva životom od osobina ličnosti. Povezanošću osobina ličnosti i zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba sa subjektivnom dobrobiti bavilo se i istraživanje Vdović (2020). To je istraživanje pokazalo da su osnovne psihološke potrebe imale inkrementalnu valjanost povrh HEXACO osobina ličnosti za sva tri kriterija subjektivne dobrobiti. Za predviđanje globalne subjektivne dobrobiti značajni prediktori bili su ekstraverzija, ugodnost te potrebe za kompetentnošću i autonomijom, a za predviđanje njezine afektivne komponente, osim navedenih prediktora, značajnom se pokazala i emocionalnost. Što se tiče kognitivne

komponente subjektivne dobrobiti, odnosno zadovoljstva životom, samostalan doprinos imale su samo potrebe za kompetentnošću i povezanošću.

Povrh toga, nalazi istraživanja Gubler i suradnika (2020) pokazuju da strategije emocionalne regulacije značajno doprinose objašnjavanju usamljenosti. Naime, adaptivne strategije regulacije, kao što su prihvatanje, kognitivno restrukturiranje ili traženje rješenja problema, mogu pojačati pozitivne učinke ekstraverzije i smanjiti negativne učinke introverzije na subjektivnu dobrobit. S druge strane, neadaptivne strategije, primjerice ruminacija, katastrofiziranje ili supresija, dovode do većih razina usamljenosti kod introverata. Dakle, moguće je da za precizniju predikciju odnosa usamljenosti i zadovoljstva životom treba pobliže promotriti interakciju osobina ličnosti sa strategijama emocionalne regulacije te osnovnim psihološkim potrebama.

Ovo istraživanje može imati implikacije na pristup stručnjaka psihičkog zdravlja pojedincima s različitim osobinama ličnosti, onda kada su suočeni sa situacijom u kojoj im je onemogućena uobičajena razina socijalnog kontakta. Bez obzira na to što su ekstravertima takve situacije manje prirodne, njihove osobine i u takvim uvjetima potencijalno štite od usamljenosti i negativnih posljedica na zadovoljstvo životom, stoga ne treba pretpostavljati da će se introvertirane osobe lakše prilagoditi dodatno otežanom stupanju društvene interakcije. U takvim je situacijama važno poticati pojedince na adaptivne strategije suočavanja s usamljenošću, odnosno one koje su se pokazale uspješnima za odgovarajuću populaciju. To najprije može biti reflektiranje i prihvatanje kao strategija za koju nisu potrebne druge osobe, već se pojedinac suočava s usamljenošću pomoću vlastitih kapaciteta. Međutim, bitno je ukazivati i na važnost povezivanja s drugim ljudima te poticati na korištenje strategija nošenja s usamljenošću koje su usmjerene na interpersonalne odnose, a u javnim obraćanjima općoj populaciji naglašavati da mjere fizičkog distanciranja ne podrazumijevaju zaziranje od svakog oblika sigurne društvene interakcije.

## ZAKLJUČAK

Usamljenost i ekstraverzija u mnogim su se istraživanjima pokazale kao značajni prediktori zadovoljstva životom. S obzirom na to da je naše istraživanje provedeno za vrijeme trajanja pandemije COVID-19, ono pruža jedinstven pogled na ulogu ekstraverzije u odnosu usamljenosti i zadovoljstva životom u doba kada je većini ljudi društveni život ograničen. Naše se istraživanje bavilo međusobnim vezama usamljenosti, ekstraverzije i zadovoljstva životom te ekstraverzijom kao varijablom koja potencijalno ima ulogu moderatora odnosa usamljenosti i zadovoljstva životom. Rezultati potvrđuju dosadašnje spoznaje o bivarijatnoj povezanosti istraživanih varijabli te nudi spoznaje o moderatorskoj ulozi ekstraverzije na odnos usamljenosti i zadovoljstva životom. Utvrđeno je da se s porastom usamljenosti smanjuje zadovoljstvo životom te da s porastom na dimenziji ekstraverzije raste zadovoljstvo životom, a opada usamljenost. Suprotno našim očekivanjima, ekstraverzija se nije pokazala kao statistički značajan moderator odnosa usamljenosti i zadovoljstva životom, već se s povećanjem usamljenosti smanjuje zadovoljstvo životom neovisno o razini ekstraverzije.

## LITERATURA

- Allen, R. L. i Oshagan, H. (1995.). The UCLA Loneliness Scale: Invariance of Social Structural Characteristics, *Personality and Individual Differences*, 12 (2), 185-195.
- Barelds, D. P. H. (2005). Self and partner personality in intimate relationships. *European Journal of Personality*, 19, 501-518.
- Becker, S. W. i Eagly, A. H. (2004). The heroism of women and men. *American Psychologist*, 59, 163–178.
- Bozorgpour, F. i Salimi, A. (2012). State Self-Esteem, Loneliness and Life Satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 69, 2004-2008.
- Bratko, D. i Sabol, J. (2006). Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom: rezultati on-line istraživanja. *Društvena Istraživanja: Časopis za Opća Društvena Pitanja*, 15(4-5 (84-85)), 693-711.
- Brkljačić, T. i Kaliterna Lipovčan, Lj. (2010). Zadovoljstvo životom i osjećaj sreće kod studenata. *Suvremena psihologija*, 13(2), 189-201.
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A. i Luhmann, M. (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34, 8–28.
- Cacioppo, S., Grippo A. J., London, S., Goossens, L. i Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249.
- Chen, X., Kuja-Halkola, R., Rahman, I., Arpegård, J., Viktorin, A., Karlsson, R., ... i Magnusson, P. K. (2015). Dominant genetic variation and missing heritability for human complex traits: insights from twin versus genome-wide common SNP models. *The American Journal of Human Genetics*, 97(5), 708-714.
- Costa, P. i McCrae, R.R. (1999). A five-factor theory of personality. *The Five-Factor Model of Personality: Theoretical Perspectives*, 2, 51-87.
- Damian, R. I., Spengler, M., Sutu, A. i Roberts, B. W. (2019). Sixteen going on sixty-six: A longitudinal study of personality stability and change across 50 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(3), 674.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. Suh, E. Lucas, R. i Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, Ed., Heintzelman, S., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. i Oishi, S. (2017). Findings All Psychologists Should Know From the New Science on Subjective Well-Being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 58(2), 87–104.
- Diener, E., Oishi, S. i Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253–260.

- DiTomasso, E. i Spinner, B. (1997). Social and Emotional Loneliness: A Reexamination of Weiss' Typology of Loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 411-421.
- Eaton, L. G. i Funder, D. C. (2003). The creation and consequences of the social world: An interactional analysis of extraversion. *European Journal of Personality*, 17(5), 375-395.
- Fuček, I. (2007). *Odnos strukture afekta i multidimenzionalne anksioznosti*. Neobjavljeni diplomski rad. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Ghasemi, A. i Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International journal of endocrinology and metabolism*, 10(2), 486-489.
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative" description of personality": the big-five factor structure. *Journal of personality and social psychology*, 59(6), 1216.
- Gubler, D.A., Makowski, L.M., Troche, S.J. i Schlegel, K. (2020). Loneliness and Well-Being During the Covid-19 Pandemic: Associations with Personality and Emotion Regulation. *Journal of Happiness Studies*.
- Hawkley, L. C., Browne, M. W. i Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16, 798–804.
- Hawkley, L. C., Hughes, M. E., Waite, L. J., Masi, C. M., Thisted, R. A. i Cacioppo, J. T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 63(6), 375–384.
- Hawkley, L. C. i Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Hawkley, L. C., Gu, Y., Luo, Y. J. i Cacioppo, J. T. (2012). The mental representation of social connections: Generalizability extended to Beijing adults. *PLoS ONE*, 7(9).
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: The Guilford Press.
- Hong, R. Y. i Paunonen, S. V. (2009). Personality Traits and Health-Risk Behaviours in University Students. *European Journal of Personality*, 23, 675–696.
- Hwang, T.J., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W. i Ikeda, M. (2020). Loneliness and Social Isolation during the COVID-19 Pandemic. *International Psychogeriatrics*, 32, 1-15.
- Jang, K. L., Livesley, W., Angleitner, A., Riemann, R. i Vernon, P. A. (2002). Genetic and environmental influences on the covariance of facets defining the domains of the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 33(1), 83-101.



- John, O.P., Donahue, E.M. i Kentle, R.L. (1991). *The Big Five Inventory – Versions 4a and 54*. Berkley, CA: University of California, Berkley, Institute of Personality and Social Research.
- John, O. P., Naumann, L. P. i Soto, C. J. (2008). Paradigm Shift to the Integrative Big Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. U: John, O. P., Robins, R. W. i Pervin, L. A. (Ur.), *Handbook of personality: Theory and research* (str. 114–158). The Guilford Press.
- Kardum, I., Gračanin, A. i Hudek-Knežević, J. (2006). Odnos crta ličnosti i stilova privrženosti s različitim aspektima seksualnosti kod žena i muškaraca. *Psihologijske teme*, 15, 101-128.
- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Nekić, M. (2002). Kratka verzija UCLA skale usamljenosti. U: Lacković-Grgin, K., Proroković, A., Čubela, V., Penezić, Z. (Ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika* (str. 77-78). Filozofski fakultet u Zadru.
- Larsen, R.J. i Buss, D.M.(2005). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Larsen, J. T., Hershfield, H. E., Stastny, B. J. i Hester, N. (2016). On the Relationship Between Positive and Negative Affect: Their Correlation and Their Co-Occurrence. *Emotion*. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000231>
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N. i Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157-171.
- Lin, J. H. (2016) Need for relatedness: a self-determination approach to examining attachment styles, Facebook use, and psychological well-being. *Asian Journal of Communication*, 26 (2), 153-173.
- Lucas, R. E. i Baird, B. M. (2004). Extraversion and emotional reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(3), 473-485.
- Lučev, I. i Tadinac, M. (2010) Provjera dvaju modela subjektivne dobrobiti te povezanosti zadovoljstva životom, demografskih varijabli i osobina ličnosti. *Migracijske i etničke teme*, 26(3), 263–296.
- Mesurado, B., Mateo, N. J., Valencia, M. i Richaud, M. C. (2014). Extraversion: Nature, Development and Implications to Psychological Health and Work Life. U: *Psychology of Extraversion* (str.107-120). Nova.
- Narodne novine (2020). Odluka o nužnim epidemiološkim mjerama kojima se ograničavaju okupljanja i uvode druge nužne epidemiološke mjere i preporuke radi sprječavanja prijenosa bolesti COVID-19 putem okupljanja. Stožer civilne zaštite Republike Hrvatske. Zagreb: Narodne novine d.d., br. 131/20.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. i Feldman, R. D. (2002). *A Child's World: Infancy Through Adolescence*. New York, NY: McGraw Hill.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R. i Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.

- Pavot, W. G. i Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- Pavot, W. i Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 3(2), 137-152.
- Penezić, Z. (1999). *Zadovoljstvo životom: relacije sa životnom dobi i nekim osobnim značajkama*. Neobjavljeni magistarski rad. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Perlman, D. i Peplau, L. A. (1982). *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Perlman, D. i Peplau, L. A. (1984). Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings. U: Peplau, L. A. i Goldston, S. (Ur.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness* (str. 13-46). U.S. Government Printing Office.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rokach, A. (2001). Strategies of Coping with Loneliness throughout the Lifespan. *Current Psychology*, 20(1), 3-18.
- Rokach, A. i Sha'ked, A. (2013). *Together and Lonely: Loneliness in Intimate Relationships-Causes and Coping*. New York: Nova Pub.
- Rokach, A. (2018). Effective Coping with Loneliness: A Review. *Open Journal of Depression*, 7, 61-72.
- Rothbart, M. K., Ahadi, S. A. i Evans, D. E. (2000). Temperament and personality: Origins and outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 122-135.
- Ryu, E. (2011). Effects of skewness and kurtosis on normal-theory based maximum likelihood test statistic in multilevel structural equation modeling. *Behavior Research Methods*, 43(4), 1066-1074.
- Salkic, S. (2019). Life Satisfaction as A Determinant of Loneliness Among College Students. *European Journal of Behavioral Sciences*, 2(3), 29-35.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M. i Funder, D. C. (2004). Personality and Life Satisfaction: A Facet-Level Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1062-1075.
- Schoenmakers, E. C., van Tilburg, T. G. i Fokkema, T. (2015). Problem-Focused and Emotion-Focused Coping Options and Loneliness: How Are They Related? *European Journal of Ageing*, 12, 153-161.
- Sousa, L. i Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. *Encyclopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and the Impact of Society on Gender*, 2, 667-676.
- Uziel, L. (2006). The extraverted and the neurotic glasses are of different colors. *Personality and Individual Differences*, 41(4), 745-754.

- Vdović, M. (2020). *Odnos osobina ličnosti, zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti*. Neobjavljeni diplomski rad. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Vinkhuyzen, A. A., Pedersen, N. L., Yang, J., Lee, S. H., Magnusson, P. K., Iacono, W. G., ... i Wray, N. R. (2012). Common SNPs explain some of the variation in the personality dimensions of neuroticism and extraversion. *Translational psychiatry*, 2(4), e102-e102.
- Vukasović, T. i Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological bulletin*, 141(4), 769.
- Watson, D. i Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press.
- Wilt, J. i Revelle, W. (2009). Extraversion. U: Leary, M. R. i Hoyle, R. H. (Ur.), *Handbook of individual differences in social behavior* (str. 27-45). The Guilford press.

## PRILOZI

### Prilog A

**Tablica 4**

*Prikaz demografske strukture uzorka sudionika u postotcima (ukupni N = 574).*

Demografski podatak		Ukupno (%)
Najviši stupanj obrazovanja	OSS	0.2
	SSS	39.9
	VŠS	35.4
	VSS	23.5
	doktorat/specijalizacija	1.0
Radni status	Zaposlen/a (puno radno vrijeme)	26.5
	Zaposlen/a (pola radnog vremena)	1.9
	Nezaposlen/a (tražim posao)	4.7
	Nezaposlen/a (ne tražim posao)	1.2
	Studentski posao	20.9
	Student bez posla	42.5
	Drugo	2.3
Status veze	Nisam u vezi	43.0
	U vezi	47.6
	U braku	8.4
	Razveden/a	0.9
	Udovac/ica	0.2
Imate li djece?	Ne	91.3
	Da	8.7

## Prilog B

1. Skala ekstraverzije iz BFI
2. Skala zadovoljstva životom
3. Kratka forma UCLA skale usamljenosti
4. Strukturirani upitnik osobnih podataka

### **BFI (E)**

Ovdje su nabrojane neke osobine koje se mogu, ali i ne moraju odnositi na Vas. Molimo Vas da pokraj svake tvrdnje označite jedan broj koji će označavati koliko se Vi slažete ili ne slažete s tom tvrdnjom. Tvrdnje imaju sljedeće značenje:

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

### **Sebe vidim kao osobu koja....**

	1: uopće se ne slažem					u potpunosti se slažem: 5				
1. ...je pričljiva.	1	2	3	4	5					
2. ...je suzdržana.	1	2	3	4	5					
3. ...je puna energije.	1	2	3	4	5					
4. ...kod drugih stvara entuzijazam.	1	2	3	4	5					
5. ...je često tiha.	1	2	3	4	5					
6. ...zna što hoće i ustraje u svojim ciljevima.	1	2	3	4	5					
7. ...je ponekad plašljiva i povučena.	1	2	3	4	5					
8. ...je otvorena i društvena.	1	2	3	4	5					

## SWLS

Pred vama se nalazi pet tvrdnji s kojima se možete slagati ili ne slagati. Molimo Vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i odlučite koliko se na skali od 1 do 7 slažete sa svakom tvrdnjom, odnosno koliko ona vrijedi za Vas.

Ako se uopće ne slažete s tvrdnjom, odnosno ako ona uopće ne vrijedi za Vas označit ćete '1', a ako se u potpunosti slažete s tvrdnjom, odnosno ako ona u potpunosti vrijedi za Vas označit ćete '7'.

	1: uopće se ne slažem      potpuno se slažem: 7						
Moj život je vrlo blizu onome što smatram idealnim.	1	2	3	4	5	6	7
Moji životni uvjeti su izvanredni.	1	2	3	4	5	6	7
Zadovoljan/a sam svojim životom.	1	2	3	4	5	6	7
Do sada sam ostvario/la važne stvari u svom životu.	1	2	3	4	5	6	7
Kad bih živio/la ispočetka ne bih gotovo ništa promijenio/la.	1	2	3	4	5	6	7

## UCLA

U ovom dijelu upitnika nalaze se tvrdnje koje se odnose na Vaše doživljavanje sebe. Molimo vas da uz svaku tvrdnju na skali označite jedan broj. Brojevi imaju sljedeće značenje:

- 1 – uopće se ne odnosi na mene
- 2 – uglavnom se ne odnosi na mene
- 3 – niti se ne odnosi niti se odnosi na mene
- 4 – uglavnom se odnosi na mene
- 5 – u potpunosti se odnosi na mene

	1: uopće se ne odnosi na mene      u potpunosti se odnosi na mene: 5				
1. Nedostaje mi društvo	1	2	3	4	5
2. Već dugo nisam ni sa kim blizak/a	1	2	3	4	5
3. S drugima ne dijelim svoja mišljenja i ideje.	1	2	3	4	5
4. Nitko me dobro ne poznaje	1	2	3	4	5
5. Moji socijalni odnosi su površni	1	2	3	4	5
6. Nesretan/a sam što sam tako povučen/a	1	2	3	4	5
7. Ljudi su oko mene, ali ne i sa mnom	1	2	3	4	5

## OPĆI PODACI

1. Rod: M  
Ž  
Drugo
2. Dob: ..... (navedite brojčanu vrijednost)
3. Koji je najviši stupanj obrazovanja kojeg ste postigli:
  - a) osnovna stručna sprema
  - b) srednja stručna sprema
  - c) viša stručna sprema (prvostupnik/ica)
  - d) visoka stručna sprema (magistar/ica struke)
  - e) doktorat/specijalizacija
4. Radni status:
  - a) Zaposlen/a sam na puno radno vrijeme
  - b) Zaposlen/a sam na pola radnog vremena
  - c) Nisam zaposlen/a, tražim posao
  - d) Nisam zaposlen/a, ne tražim posao
  - e) Student/ica sam i imam studentski posao
  - f) Student/ica sam i nemam studentski posao
  - g) U mirovini
  - h) Drugo
5. Ako ste zaposleni, radite li od kuće? DA NE PONEKAD
6. Status veze:
  - a) „Nisam u vezi.“
  - b) „U vezi.“
  - c) „U braku.“
  - d) „Rastavljen/a“
  - e) „Udovac/udovica.“
7. Imate li djece? DA NE
8. S kime trenutno živite?
  - a) Živim sam/a.
  - b) Živim s obitelji.
  - c) Živim s partnerom/icom.
  - d) Živim s prijateljem/icom ili više njih
  - e) Živim s cimerom/icom ili više njih
  - f) Drugo



9. Kako biste trenutno ocijenili kvalitetu svojih obiteljskih odnosa? (-5 označava izrazito narušene odnose, 0 izostanak odnosa, dok 5 označava izrazito kvalitetne i bliske odnose)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

10. Kako biste trenutno ocijenili kvalitetu svojih prijateljskih odnosa? (-5 označava izrazito narušene odnose, 0 označava izostanak odnosa, dok 5 označava izrazito kvalitetne i bliske odnose)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

11. Kako biste trenutno ocijenili kvalitetu svojih romantičnih odnosa? (-5 označava izrazito narušene odnose, 0 označava izostanak odnosa, dok 5 označava izrazito kvalitetne i bliske odnose)

-5 -4 -3 -2 -1 0 1 2 3 4 5

12. Jeste li trenutno u samoizolaciji? DA (prisilnoj) DA (dobrovoljno) NE

Ako DA, označite jeste li:

- a) pri početku samoizolacije
- b) pri sredini samoizolacije
- c) pri kraju samoizolacije

Prilog C

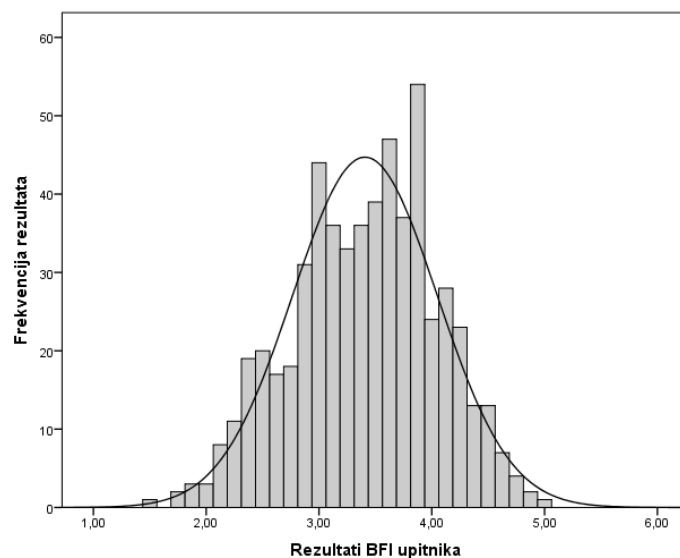
**Slika 2.** Histogram distribucija rezultata na upitniku ličnosti BFI

**Slika 3.** Histogram distribucija rezultata na Skali zadovoljstva životom (SWLS)

**Slika 4.** Histogram distribucija rezultata na kratkoj formi UCLA skale usamljenosti

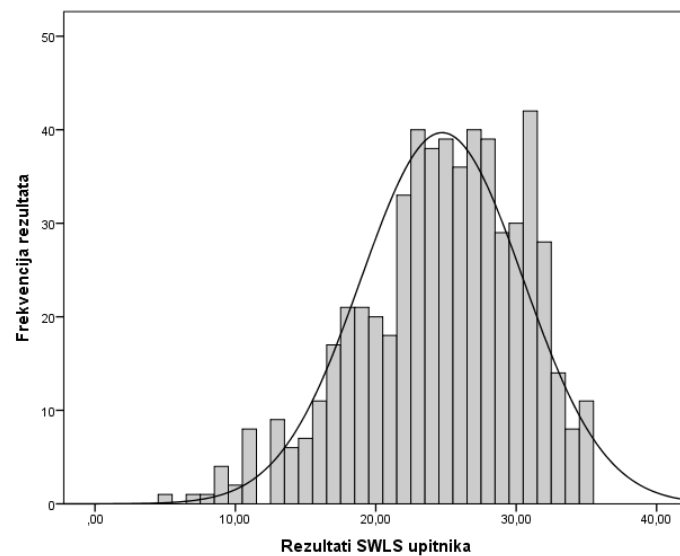
**Slika 2**

*Histogram distribucija rezultata na upitniku ličnosti BFI s linijom normalne distribucije (N = 574)*



**Slika 3**

*Histogram distribucija rezultata na Skali zadovoljstva životom (SWLS) s linijom normalne distribucije (N = 574)*



**Slika 4**

*Histogram distribucija rezultata na kratkoj formi UCLA skale usamljenosti s linijom normalne distribucije (N = 574)*

