

# Odnos socijalne i emocionalne usamljenosti i upotrebe modernih tehnologija kod mladih

---

Tatalović, Talija

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:578682>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-04-02**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

TALIJA TATALOVIĆ

**ODNOS SOCIJALNE I EMOCIONALNE  
USAMLJENOSTI I UPOTREBE MODERNIH  
TEHNOLOGIJA KOD MLADIH**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2023.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

TALIJA TATALOVIĆ

**ODNOS SOCIJALNE I EMOCIONALNE  
USAMLJENOSTI I UPOTREBE MODERNIH  
TEHNOLOGIJA KOD MLADIH**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc. dr. sc. Jelena Maričić

Zagreb, 2023.

## Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos socijalne i emocionalne usamljenosti i upotrebe modernih tehnologija na uzorku mladih u ranoj odrasloj dobi. Nastojalo se opisati i navike korištenja interneta kod mladih te je ispitivana razlika u usamljenosti i privrženosti mobilnom telefonu s obzirom na spol i dob sudionika. U istraživanju je sudjelovalo 211 sudionika, koji su ispunjavali Skalu socijalne i emocionalne usamljenosti (SELSA; DiTomasso i Spinner, 1993), Skalu privrženosti mobilnom telefonu (MAS; Konok i sur., 2016) te su davali odgovore na čestice o navikama korištenja interneta. Podaci su prikupljeni *online* putem. Poveznica za rješavanje upitnika (*Google Forms*) podijeljena je na društvenim mrežama i poslana na privatne adrese poznanika u dobi od 18 do 25 godina, pri čemu se vlasnike adresa zamolilo da proslijede upitnik poznanicima iste dobi. Rezultati istraživanja su pokazali da postoje statistički značajne, pozitivne korelacije između ukupne razine usamljenosti i ukupnog vremena provedenog na internetu, kao i različitih internetskih aktivnosti, no te korelacije su relativno niske. Nalazi istraživanja upućuju na to da je povezanost između usamljenosti i privrženosti mobilnom telefonu iznimno niska i neznačajna. Također je utvrđeno da su djevojke značajno privrženije mobilnom telefonu od mladića te da ne postoji razlika u razini privrženosti mobilnom telefonu s obzirom na dob sudionika. Utvrđene su značajne razlike u razini usamljenosti s obzirom na spol sudionika, na način da su mladići značajno usamljeniji u ljubavi te da su socijalno usamljeniji od djevojaka. Također se pokazalo se da su sudionici u dobi od 23 do 25 godina značajno manje usamljeni u ljubavi od mlađih sudionika istraživanja, dok u preostalim tipovima usamljenosti nije pronađena razlika s obzirom na dob. S obzirom da istraživanja drugih autora ukazuju na to da je posljednjih nekoliko desetljeća došlo do povećanja razne usamljenosti kod mladih, rezultati ovog istraživanja mogu dati jasniju sliku o usamljenosti u toj dobnoj skupini i o njezinom odnosu s korištenjem novih tehnologija.

**Ključne riječi:** socijalna usamljenost, emocionalna usamljenost, korištenje novih tehnologija, rana odrasla dob

## Abstract

This study aimed to examine the relationship between social and emotional loneliness and the use of modern technologies in a sample of young people in emerging adulthood. The second aim was to describe the Internet habits of young people, and the difference in loneliness and attachment to the mobile phone was investigated regarding the gender and age of the participants. There were 211 participants in this study, who completed the *Social and Emotional Loneliness Scale* (SELSA; DiTomasso and Spinner, 1993), *The Mobile Phone Attachment Scale* (MAS; Konok et al., 2016), and answered questions about their internet use. An online survey was used to collect data. The invitation to participate was distributed via social media platforms and personally with a request to forward it to other colleagues who belong to the same age group (age 18 to 25). Results show that there are statistically significant, positive correlations between the total level of loneliness and the total time spent on the Internet, as well as various Internet activities, but these correlations are relatively low. Research findings suggest that the association between loneliness and attachment to a mobile phone is extremely low and insignificant. It was also determined that young women are significantly more attached to mobile phones than young men and that there is no difference in the level of attachment to mobile phones regarding the age of the participants. Significant differences were found in the level of loneliness regarding the gender of the participants, in such a way that young men are significantly lonelier in love and socially lonelier than young women. It was also shown that participants aged 23–25 are significantly less lonely in love than younger research participants, while no age-related differences were found in the remaining types of loneliness. Given that research by other authors indicates that in the last few decades there has been an increase in various forms of loneliness among young people, the results of this research can give a clearer picture of loneliness in that age group and its relationship with the use of new technologies.

**Key words:** social loneliness, emotional loneliness, use of new technologies, emerging adulthood

# Sadržaj

1.	<b>UVOD</b> .....	1
1.1.	Usamljenost.....	1
1.1.1	Metode i pristupi u istraživanju usamljenosti .....	2
1.1.2	Socijalna i emocionalna usamljenost.....	3
1.1.3.	Dobne i spolne razlike u razini usamljenosti .....	4
1.1.4.	Porast usamljenosti kod mladih .....	6
1.2.	Upotreba modernih tehnologija.....	6
1.2.1.	Navike korištenja interneta kod mladih .....	6
1.2.2.	Privrženost mobilnom telefonu .....	8
1.3.	Porast usamljenosti kod mladih i njegova poveznica s modernim tehnologijama.....	10
2.	<b>CILJ I PROBLEMI</b> .....	12
3.	<b>METODA</b> .....	13
3.1.	Sudionici .....	13
3.2.	Mjerni instrumenti .....	14
3.2.1.	Sociodemografska pitanja i pitanja o navikama korištenja interneta .....	14
3.2.2.	Skala socijalne i emocionalne usamljenosti (SELSA) .....	14
3.2.3.	Skala privrženosti mobilnom telefonu (Mobile attachment scale).....	15
3.3.	Postupak.....	16
4.	<b>REZULTATI</b> .....	17
5.	<b>RASPRAVA</b> .....	29
5.1.	Metodološki nedostaci i preporuke za buduća istraživanja .....	35
5.2.	Praktične implikacije dobivenih nalaza .....	37
6.	<b>ZAKLJUČAK</b> .....	38
7.	<b>POPIS LITERATURE</b> .....	39

# 1. UVOD

## *1.1. Usamljenost*

Od 1980-ih godina, većina se istraživača složila oko toga da koncept usamljenosti predstavlja osjećaj uskraćenosti po pitanju međuljudskih odnosa, bilo da je riječ o manjku kvalitete ili manjku kvantitete međuljudskih odnosa nekog pojedinca (Van Tilburg, 2020). Tako su Perlman i Peplau (1984) usamljenost definirali kao subjektivni osjećaj nezadovoljstva interpersonalnim odnosima, koji nastaje onda kada ne postoji preklapanje između socijalnih odnosa neke osobe i njezinih potreba i želja kada su u pitanju ti odnosi. Prema hrvatskim autorima (Lacković-Grgin i sur., 1998), usamljenost se može definirati kao neugodno emocionalno i motivacijsko stanje pojedinca, koje proizlazi iz poteškoća pri zadovoljenju potreba za intimnošću i pripadanjem. Usamljenost, također, može biti karakterizirana osjećajem odbačenosti od ljudi s kojima bi se pojedinac htio družiti i od strane kojih bi htio biti prihvaćen (Lacković-Grgin, 2008). Važno obilježje usamljenosti je subjektivnost iskustva pojedinca, a pojam usamljenosti valja razlikovati od pojma socijalne izolacije, koji ukazuje na lošu socijalnu integraciju pojedinca i predstavlja objektivnu mjeru (Tucak-Junaković i sur., 2013). Pri definiranju usamljenosti, također valja istaknuti da usamljenost nije sinonim za samoću. Samoća je objektivno stanje u kojem je osoba lišena svih aspekata socijalne interakcije (Tucak-Junaković, 2019). Za razliku od usamljenosti, čiji je utjecaj na dobrobit pojedinca uvijek negativan; utjecaj samoće na dobrobit može biti negativan, ali i pozitivan te ovisi o tome je li samoća željena i koji joj je cilj (Tucak-Junaković, 2019). Samoća može predstavljati dobrovoljno povlačenje od drugih, pri čemu osoba ne doživljava neugodne emocije, a samoću izabire, primjerice za kreativni rad ili refleksiju (Lacković-Grgin, 2008). Pojedinac može biti sam, a ne osjećati se usamljeno. Isto tako, pojedinac može biti u društvu drugih ljudi, a istovremeno osjećati usamljenost (Tucak-Junaković i sur., 2013).



### 1.1.1. Metode i pristupi u istraživanju usamljenosti

Postoje teškoće u mjerenju konstrukta usamljenosti, koji se razlikuje od nekih drugih psiholoških konstrukata, kao što je primjerice inteligencija. Poteškoća leži u tome što usamljenost predstavlja subjektivni doživljaj nekog pojedinca, a navedeno istraživačima može biti teško izmjeriti i zahvatiti instrumentima kojima raspolažu (Lacković-Grgin, 2008). Početna mjerenja usamljenosti izgledala su tako da se sudionicima postavilo pitanje poput: „Koliko često se osjećate usamljenima?“ Osim određenih nedostataka vezanih uz metrijske karakteristike takvog mjerenja, jasno je da odgovor sudionika na tako direktno postavljeno pitanje neće nužno biti iskren, posebno ako se stanje usamljenosti smatra nepoželjnim u njegovoj okolini (Lacković-Grgin, 2008). Istraživači su, potom, pri konstrukciji upitnika za mjerenje usamljenosti prestali koristiti direktna pitanja i tvrdnje u kojim se spominje riječ *usamljenost*. Međutim, i u tom slučaju postoji problem, a to je da se lako mogu potkrasti tvrdnje koje zapravo mjere neki drugi psihološki konstrukt, poput nezadovoljstva socijalnim odnosima (Lacković-Grgin, 2008). Kako bi se doskočilo poteškoćama u mjerenju konstrukta usamljenosti, kroz godine su se razvijali brojni instrumenti.

Jednodimenzionalne mjere usamljenosti doprinijele su razvoju višedimenzionalnih. U slučaju jednodimenzionalnog pristupa, pretpostavlja se da postoji zajednička jezgra iskustava koja predstavlja usamljenost. Stoga bi se ta zajednička jezgra trebala pronaći u iskustvu usamljenog studenta prve godine studija i usamljene udovice koja je nedavno izgubila partnera (Russell i sur., 1984). U okviru jednodimenzionalnog pristupa, najčešće korištena skala za mjerenje usamljenosti je UCLA skala usamljenosti (treća verzija: Russell, 1996, prema Lacković-Grgin, 2008). I dok je dio istraživača naklonjen jednodimenzionalnom pristupu u proučavanju usamljenosti, drugi istraživači predlažu višedimenzionalni pristup. U prilog višedimenzionalnosti konstrukta usamljenosti idu rezultati dobiveni faktorskim analizama jednodimenzionalne UCLA skale usamljenosti te izvješća kliničara, koji su usamljenost proučavali na osnovu kvalitativnih analiza kliničkih intervjua (Lacković-Grgin, 2008). Višedimenzionalni pogled na usamljenost bi, u slučaju ranije spomenutog usamljenog studenta prve godine studija i usamljene udovice, zaključio kako bi se i student i udovica mogli izjasniti o svojoj usamljenosti, no njihova bi subjektivna iskustva usamljenosti bila posve drugačija (Russell, 1984).

### 1.1.2. Socijalna i emocionalna usamljenost

Weiss (1973) je u okviru višedimenzionalnog pristupa predložio dva različita tipa usamljenosti; socijalnu i emocionalnu usamljenost. Socijalna usamljenost podrazumijeva da pojedinac osjeća nezadovoljstvo zbog nepripadanja nekoj grupi s kojom ima zajedničke interese i s kojom obavlja neke socijalne aktivnosti te zbog manjka socijalne mreže i poznanika koje ima u životu. (Lacković- Grgin, 2008). Pojedinci koji su se nedavno preselili u novo okruženje (npr. u novi grad, na novi posao ili fakultet) mogli bi iskusiti ovaj oblik usamljenosti (Russell i sur., 1984). U slučaju emocionalne usamljenosti, osoba je nezadovoljna zbog nedostatka bliskih i intimnih odnosa. Riječ je o nedostatku čvrstog i trajnog odnosa s drugom osobom. Najčešće je riječ o ljubavnom odnosu, no to može biti i odnos s nekom drugom osobom koja nam pruža osjećaj sigurnosti i ljubavi (Lacković-Grgin, 2008). Pojedinci koji su se nedavno razveli, udovci ili oni koji su prekinuli vezu s nekom bliskom osobom, vrlo vjerojatno će iskusiti ovaj oblik usamljenosti (Russell i sur., 1984). Emocionalna usamljenost može se razriješiti reintegracijom postojeće veze s nekom bliskom osobom ili integracijom u novi, emocionalno privrženi i zadovoljavajući odnos (DiTomasso i Spinner, 1997). Weissov pristup usamljenosti je široko prihvaćen, a pokazalo se da ova dva tipa usamljenosti nisu nezavisni, već da postoji umjerena povezanost među njima (Lacković-Grgin, 2008).

DiTomasso i Spinner (1993), u okviru multidimenzionalnog pristupa, predlažu tripartitnu teoriju usamljenosti. Razvijaju mjeru koja procjenjuje razinu usamljenosti neke osobe u tri različita aspekta: prijateljskom, obiteljskom i romantičnom. Njihov pristup pretpostavlja da usamljenost u pogledu ljubavi i usamljenost u pogledu obitelji zajedno predstavljaju emocionalnu usamljenost, dok je socijalna usamljenost zapravo usamljenost u pogledu prijateljstva. Razlikovanje ova tri tipa usamljenosti ukazuje na to da osobe mogu biti usamljene u jednoj domeni te isto tako biti zadovoljne u drugoj domeni (DiTomasso i Spinner, 1997). Primjerice, osoba može biti zadovoljna svojim ljubavnim životom, a istovremeno nezadovoljna svojom socijalnom mrežom prijatelja. DiTomasso i Spinner (1993) razvili su SELSA skalu socijalne i emocionalne usamljenosti, čiji je izvorni naziv *Social and Emotional Loneliness Scale for adults* (SELSA). Autori su izlučili 37 čestica skale (u početku su formulirali 73 tvrdnje) te su analizom prikupljenih podataka izlučena tri faktora: romantični odnosi, odnosi unutar obitelji i prijateljski odnosi. SELSA i njezine subskale pokazale su se pouzdanom i valjanom mjerom usamljenosti. Također se pokazalo da su subskale

ljestvice međusobno u korelaciji, no te vrijednosti nisu visoke te je moguća njihova zasebna primjena (Lacković-Grgin, 2008). Čubela i Nekić (2002, prema Lacković-Grgin, 2008) su za potrebe svog istraživanja adaptirale SELSA skalu na hrvatski jezik i primijenile ju za ispitivanje usamljenosti na uzorku srednjoškolaca. Iako je skala prvotno bila namijenjena za mjerenje razine usamljenosti odraslih, pokazala se kao valjana mjera usamljenosti kod adolescenata i mladih.

### *1.1.3. Dobne i spolne razlike u razini usamljenosti*

Kada je riječ o odnosu dobi i usamljenosti, nalazi nekih istraživanja upućuju na višu razinu usamljenosti kod adolescenata i kod starije populacije (Andersson, 1998; Luhmann i Hawkey, 2016). Adolescencija je period u kojemu mladi doživljavaju mnoge promjene, fizički se mijenjaju, izgrađuju vlastiti identitet, mijenjaju prioritete te dolazi do reorganizacije sustava privrženosti. Vršnjaci, a naposljetku i intimni partneri preuzimaju vodeću ulogu ispred roditelja i članova obitelji. Adolescenti od svojih prijatelja očekuju prisnost i podršku, a to nerijetko može dovesti do razočaranja i osjećaja usamljenosti ako se željena prisnost ne ostvari (Medved i Keresteš, 2011). Razvoj apstraktnog mišljenja čini adolescente sklonima zamišljanju savršenih socijalnih odnosa (Berk, 2008), što ih može učiniti osjetljivima na nedostatke u odnosima te posljedično dovesti do veće usamljenosti. Pokazalo se da su stariji adolescenti nešto usamljeniji od mlađih (Medved i Keresteš, 2011). Razlog tome bi mogao biti kulturalni. Pretpostavka je da će u individualističkim kulturama usamljenost rasti tijekom perioda adolescencije jer se od mladih očekuje da budu samostalni i nezavisni, dok će u kolektivističkim kulturama mladi sve više razvijati povezanost s drugima, a dobrobit zajednice ima veći prioritet od osobne dobrobiti (Medved i Keresteš, 2011). Rokach (2000), u svom istraživanju usamljenosti u različitim životnim fazama, pronalazi kako je usamljenost najstresnija za pojedince u ranoj odrasloj dobi. Autor se u tumačenju svojih nalaza poziva na Eriksonovu teoriju psihosocijalnog razvoja i ističe kako je faza rane odrasle dobi vrijeme kada je pojedinac spreman formirati značajan intimni odnos i duboko prijateljstvo s drugima, a neuspjeh u ostvarenju istoga može objasniti veću patnju zbog usamljenosti. I neka druga istraživanja pokazala su kako je rana odrasla dob životno razdoblje u kojemu razine usamljenosti dosežu vrhunac (Hawkey i sur., 2020; Luhmann i Hawkey, 2016). Stvaranje intimnog partnerstva i upravljanje drugim bliskim odnosima važni su ciljevi i razvojni zadaci koje pojedinci u ranoj odrasloj dobi moraju ispuniti. Posljedično, mladi se mogu osjećati usamljeno kada njihovi stvarni

društveni odnosi ne odražavaju ciljeve koje su postavili u pogledu odnosa (Buecker i sur., 2021). Stariji pojedinci svoju usamljenost procjenjuju manje stresnom od onih u ranoj odrasloj dobi (Rokasch, 2000). Lacković-Grgin (2008) navodi kako se stariji pojedinci nakon odlaska u mirovinu socijalno povlače i imaju smanjenu potrebu za socijalnim odnosima, a također se mijenja i evaluacija odnosa. Pretpostavlja se da se stariji pojedinci lakše nose sa usamljenošću od mlađih jer društvo od njih ne očekuje da ostvaruju brojne društvene odnose i uloge.

Kada je riječ o povezanosti spola s razinom usamljenosti, istraživanja pokazuju oprečne rezultate. Prema Twenge i suradnicima (2021), bilježi se porast usamljenosti kod adolescenata u posljednjih nekoliko desetljeća, a posebno je taj porast vidljiv kod djevojaka. Lacković-Grgin i suradnici (1998) su pronašli veću usamljenost kod djevojaka na uzorku mladih. Nalazi tih istraživanja ne moraju nužno značiti da je usamljenost veća kod ženske populacije, već se viša razina usamljenosti može pripisati tome da su žene općenito više introspektivne i socijalizirane da budu usmjerenije na odnose s drugima te zbog toga mogu precijeniti svoju usamljenost, dok su muškarci u prosjeku manje orijentirani na odnose i socijalizirani da ne pokazuju ranjivost te zbog toga mogu podcijeniti svoju usamljenost (Lacković-Grgin, 2008). Ipak, usamljenost je subjektivno iskustvo pojedinca i treba biti oprezan pri zaključivanju o tome je li pojedinac podcijenio ili precijenio svoju usamljenost. U istraživanju Medved i Keresteš (2011), koje je provedeno na uzorku mladih u ranoj adolescenciji u Hrvatskoj, utvrđena je viša razina usamljenosti kod mladića nego kod djevojaka. Slični rezultati su dobiveni i u istraživanju nekih prediktora socijalne i emocionalne usamljenosti (Nekić, 2005) na uzorku hrvatskih adolescenata i srednjoškolaca. Pokazalo se da kod mladića postoji značajno veća emocionalna usamljenost (kada je riječ o romantičnim vezama), kao i značajno veća socijalna usamljenost, a kod usamljenosti u obitelji nisu pronađene spolne razlike. Salimi (2011) je, također, utvrdio postojanje više razine usamljenosti kod iranskih studenata u odnosu na studentice. Autor je dobivene rezultate objasnio time da žene više pričaju o svojim osjećajima i dijele svoje osjećaje s prijateljima otvorenije nego muškarci, što bi moglo objasniti njihovu nižu razinu socijalne usamljenosti u odnosu na mladiće.

#### *1.1.4. Porast usamljenosti kod mladih*

Nagli porast depresije i usamljenosti kod adolescenata u posljednjem desetljeću može se smatrati svjetskim fenomenom (Twenge i sur., 2021). Analizom skupa podataka OECD-ovog (*Organization for Economic Cooperation and Development*) PISA istraživanja (*Program for International Student Assessment*) na uzorku od milijun adolescenata, starosti 15 i 16 godina, u 37 različitih zemalja svijeta, Twenge i suradnici (2021) utvrdili su kako je razina usamljenosti koju adolescenti osjećaju u školi, između 2000. i 2018. godine gotovo dvostruko veća, pri čemu se gotovo sav porast dogodio između 2012. i 2018. godine. Taj nagli porast zabilježen je u 36 od 37 zemalja diljem svijeta. Porast je posebno upečatljiv, budući da su razine usamljenosti i depresije kod adolescenata bile nepromijenjene godinama, čak i desetljećima prije nego što je došlo do promjene oko 2012. godine (Twenge i sur., 2021). I neka druga istraživanja bilježe nagli porast usamljenosti kod mladih (Mojtabai i sur., 2016, Twenge i sur., 2019). Buecker i suradnici (2021) su u svojoj meta-analizi prikupili rezultate usamljenosti kod mladih (od 18 do 29 godina) u posljednjih četrdeset godina kako bi utvrdili je li došlo do porasta razine usamljenosti. Analizirali su rezultate 345 studija s 437 neovisna uzorka, s ukupnom brojkom od 124 855 sudionika, koji su između 1976. i 2019. ispunili *UCLA* skalu usamljenosti. Rezultati su pokazali kako je došlo do linearnog porasta u razini usamljenosti tijekom posljednjih desetljeća, no prema njihovim nalazima, taj porast se događao postupno i bez naglog skoka u posljednjem desetljeću. Buecker i suradnici (2021) tvrde kako nalazi navedenog istraživanja imaju praktične implikacije za kreatore politika, koji su skloni usamljenost promatrati kao problem koji pogađa samo starije ljude. Iako rezultati navedene meta-analize ne podupiru ideju da se suvremena društva suočavaju s epidemijom usamljenosti, rastući trend usamljenosti kod pojedinaca mlade odrasle dobi ipak treba shvatiti ozbiljno.

### *1.2. Upotreba modernih tehnologija*

#### *1.2.1. Navike korištenja interneta kod mladih*

Tehnološki napredak u posljednjih dvadesetak godina promijenio je način na koji živimo, a upotreba interneta postala je svakodnevnica (Raguž i sur., 2021). S napretkom tehnologije povećalo se i vrijeme koje provodimo na internetu. Mladi u Hrvatskoj (između 18 i 29 godina)

koriste internet češće od svih drugih dobnih skupina (Ivasović i Burić, 2019). 94 % mladih u Europskoj uniji (od 16 do 24 godine) se izjasnilo da pristupa internetu putem svog pametnog telefona (Eurostat, 2016, prema Ivasović i Burić, 2019). Zahvaljujući širokoj upotrebi pametnih telefona, većina se adolescenata gotovo stalno koristi internetom, točnije 90 % njih izjavljuje da idu na internet barem nekoliko puta u danu (Anderson i Jiang, 2018). Internet koriste u razne svrhe; *streaming* platforme (YouTube, Netflix, Spotify i sl.), igranje videoigara i društvene mreže (Facebook, Instagram, TikTok i sl.) su neke od opcija za provođenje vremena na internetu. Danas je uobičajeno da mladi koriste više različitih platformi umjesto jedne dominantne (Anderson i Jiang, 2018). Rezultati na razini Europe (Raguž i sur., 2021) pokazuju da je prije desetak godina prosječno vrijeme provedeno na internetu variralo od jednog do dva sata dnevno. Danas je situacija nešto drugačija. Prema podacima Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba (2019, prema Raguž i sur., 2021) rezultati dobiveni na uzorku srednjoškolaca govore o trendu porasta korištenja interneta s dobi. Svaki treći adolescent društvene mreže koristi od tri do pet sati dnevno, dok je svaki peti adolescent na društvenim mrežama aktivan više od pet sati na dan (Raguž i sur., 2021). Grohol (1999) navodi kako se korištenje interneta više od 5 sati dnevno može smatrati problematičnim korištenjem, a prema Mboya i suradnicima (2020), studentima koji provode više od 4 sati dnevno na internetu povećava se vjerojatnost od razvitka ovisnosti o internetu. Stoga se može zaključiti kako je svaki peti adolescent u riziku od razvitka ovisnosti o internetu.

Na internetu su najpopularnije društvene mreže. Društvene mreže označavaju internetske usluge, koje pojedincima omogućuju kreiranje vlastitog profila (koji može ili ne mora biti javan) unutar ograničenog sustava te izradu liste korisnika s kojima će komunicirati i unutar tog sustava dijeliti sadržaje s njima (Boyd i Ellison, 2008). Najčešći razlozi zbog kojih se koriste društvene mreže su: interakcija s drugima, traženje informacija i zanimljivih sadržaja radi zabave i opuštanja te ispunjavanja slobodnog vremena (Whiting i Williams, 2013). U istraživanju Weinsteina (2018) koje je ispitalo kako se adolescenti osjećaju prilikom korištenja društvenih mreža, većina sudionika je svoje korištenje opisala u terminima pozitivnih emocija jer se kroz društvene mreže izražavaju, produbljuju odnose i istražuju interese. Umjereno vrijeme pred ekranom (uključujući korištenje pametnih telefona i društvenih mreža) ne smatra se štetnim i može biti korisno u „povezanom svijetu“ (Weinstein, 2018). No, velik broj istraživanja ukazao je na negativne učinke učestale uključenosti u aktivnosti na društvenim mrežama. Prethodne studije na uzorcima odraslih i sudionika mlađe odrasle dobi, utvrdile su povezanost između ukupnog vremena provedenog na

društvenim mrežama i smanjene dobrobiti pojedinca (Vannucci i sur., 2017.; Wright i sur., 2013), kao i linearnu povezanost između broja korištenih društvenih mreža i simptoma depresije i anksioznosti (Primack i sur., 2017). Pokazalo se da učestalo korištenje društvenih mreža može rezultirati kratkotrajnim padom subjektivne dobrobiti i zadovoljstva životom (Weinstein, 2018). Korisnici društvenih mreža, koji puno vremena provode na njima, češće vjeruju da su drugi ljudi sretniji i da imaju bolji život (Chou i Edge, 2012.), iako profili na društvenim mrežama često ne odražavaju stvarnost.

Iako su digitalne tehnologije sa sobom donijele brojne prednosti i mogućnosti, kao što su brzina komuniciranja, dostupnost informacija, razvoj vještina i interesa, one mladima mogu predstavljati prijetnje za mentalno zdravlje (Raguž i sur., 2021). George i Odgers (2015) tvrde kako *online* ponašanje, interakcije i samoprezentacije mladih imaju tendenciju odražavati njihove aktivnosti, interese i osobnosti u stvarnom životu (izvan mreže). Stoga, prije nego zaključujemo o negativnim učincima društvenih mreža i ostalih platformi na dobrobit i mentalno zdravlje mladih, valja uzeti u obzir i ostale čimbenike koji bi mogli posredovati tom utjecaju. Primjerice, individualne razlike u zavisti posreduju u odnosu između korištenja društvenih medija i depresije (Weinstein, 2018).

### *1.2.2. Privrženost mobilnom telefonu*

Ljudi i mnoge životinjske vrste imaju urođeni sustav privrženosti, koji ih motivira da traže i održavaju blizinu značajnih drugih (Bowlby, 1982). Kod mnogih životinjskih vrsta, funkcioniranje ovog sustava moguće je promatrati samo u kontekstu privrženosti roditelja i potomaka. Kod ljudi, s druge strane, sustav privrženosti igra važnu ulogu i u odrasloj dobi te u različitim vrstama odnosa, primjerice u romantičnim vezama (Fraley i sur., 2005). U svim oblicima privrženosti, blizina figure privrženosti pojedincu pruža osjećaj sigurnosti, a odvajanje od figure privrženosti rezultira separacijskim stresom. Kada primarna figura privrženosti nije dostupna, dolazi do kompenzacije i vezivanja uz druge figure privrženosti, što može uključivati vezivanje i uz materijalne objekte (Konok i sur., 2016). Snažna vezanost za objekte slabo je proučavana, a njezina se pojava u odrasloj dobi dugo smatrala znakom patologije te da upućuje na ranu traumu i, potencijalno, granični poremećaj ličnosti (Hooley i Wilson-Murphy, 2012). Međutim, postoje

dokazi da zdrave odrasle osobe koje dobro funkcioniraju, također iskazuju značajnu emocionalnu privrženost posebnim objektima jer posjedovanje ovih predmeta djeluje umirujuće ili psihološki pomaže u trenucima stresa (George, 2013).

Jedan od najzastupljenijih materijalnih objekata modernog društva je mobilni telefon. Broj aktivnih mobilnih pretplata premašuje ukupnu svjetsku populaciju (Ericsson, 2014, prema Konok i sur., 2016) te se količina vremena provedenog na mobilnom uređaju također povećava. Pametni telefoni se razvijaju i mogu ponuditi sve više funkcija svojim korisnicima. S obzirom na sveprisutnost mobilnih telefona u našim životima, ne čudi pojava tzv. „nomofobije“. Navedeni pojam predstavlja brigu ili strah od odvajanja od mobilnog telefona te strah da nećemo biti u mogućnosti koristiti mobilni telefon (Kumar i sur., 2021). Nomofobija se može smatrati oblikom bihevioralne ovisnosti. Pretjerano korištenje mobilnog telefona može dovesti do socijalnog povlačenja, tjeskobe, poremećaja spavanja i lošeg akademskog uspjeha kod mladih (Notara i sur., 2021). Sharma i suradnici (2015) su proveli istraživanje sa studentima medicine u Indiji u dobi od 22 do 24 godine, a pronašli su da je preko 70 % ispitivanih studenata nomofobično, pri čemu je njih 83 % izjavilo da bi ih gubitak mobilnog telefona doveo u stanje panike. Rasprostranjenost nomofobije utvrđena je i na uzorku mladih u Hrvatskoj. Rezultati istraživanja Šantl i suradnika (2022), na uzorku od 257 studenata u Hrvatskoj, pokazali su da studenti sa izraženom nomofobijom izvještavaju o višoj razini stresa te višoj razini anksioznosti i depresivnosti. Također se pokazalo da mladi, slabije razvijenih emocionalnih kompetencija, imaju izraženiju nomofobiju. Goncalves i suradnici (2020) su, u svom istraživanju nomofobije kod 495 mladih Portugalaca u dobi od 18 do 24 godine, utvrdili kako postoji značajna povezanost između nomofobije i psihopatoloških simptoma. Interpersonalna osjetljivost se pokazala snažnim prediktorom nomofobije, kao i opsesivno-kompulzivni simptomi. Obrazovanje i kvaliteta odnosa s obitelji i prijateljima pokazali su se kao protektivni faktori. Pojedinci višeg stupnja obrazovanja i zadovoljavajućih odnosa s obitelji i prijateljima iskazivali su manje nomofobičnih ponašanja (Goncalves i sur., 2020).

Srivastava (2005) mobilni telefon smatra društvenim objektom, koji korisnicima daje dojam da su stalno povezani sa svijetom, zbog čega se mogu osjećati manje usamljeno. Mobilni telefon možemo smatrati skladištem uspomena i društvenih veza (u obliku telefonskih brojeva, poruka, fotografija i slično). Isto tako, mobilni telefon može funkcionirati kao kompenzacijska figura



privrženosti te na taj način pružati osjećaj sigurnosti (Konok i sur., 2016). S obzirom da on predstavlja alat za održavanje odnosa, mobilni telefon može lakše postati predmetom kompenzacijske privrženosti od nekih drugih materijalnih predmeta. Konok i suradnici (2016) su na uzorku mađarskih studenata proveli istraživanje privrženosti mobilnom telefonu. Autori su odabrali dobnu skupinu između 19 i 25 godina jer je navedena generacija prva koja je odrasla uz pristup mobitelu i smatrali su to značajnim za razvoj navedene vrste privrženosti. U tu svrhu su razvili *Mobile Attachment Questionnaire* (MAS), uz pomoć kojega su mjerili razinu privrženosti mobilnom uređaju. Nalazi istraživanja pokazali su da mladi obično pokušavaju zadržati blizinu telefona te da se osjećaju uznemireno kada su odvojeni od njega. Te dvije pojave su glavni pokazatelji razvijene privrženosti. Nalazi, također, upućuju na to da žene imaju veću sklonost stvaranju privrženosti mobilnom telefonu od muškaraca, što bi se moglo objasniti time da žene češće koriste mobilni uređaj za komunikaciju (pozive i poruke) i održavanje socijalnih odnosa, dok muškarci mobilne telefone češće koriste za traženje informacija ili za igranje igrice (Konok i sur., 2016).

### *1.3. Porast usamljenosti kod mladih i njegova poveznica s modernim tehnologijama*

Buecker i suradnici (2021) ističu kako bi široko rasprostranjena upotreba interneta, koja se pojavila na prelasku stoljeća, mogla biti relevantna za porast usamljenosti. Kim i suradnici (2009) su u svom istraživanju sa 635 američkih studenata (*Midwestern Universities*) pronašli da usamljeniji pojedinci, ili oni koji imaju nedostatak socijalnih vještina, mogu razviti kompulzivna ponašanja vezana uz korištenje interneta, koja rezultiraju negativnim životnim ishodima, tj. štete drugim važnim životnim aspektima poput posla, škole ili značajnih odnosa. Takvi negativni ishodi mogu izolirati pojedince od zdravih društvenih aktivnosti i dovesti ih do još veće razine usamljenosti. Usamljeniji pojedinci doživljavaju internet kao vid kompenzacije za nezadovoljavajuće odnose u stvarnom životu, zbog čega sve više vremena provode *online*. Često je taj odnos dvosmjernan pa tako kompulzivno korištenje interneta može dovesti do stanja usamljenosti te, uz to, ima negativne učinke na psihološku dobrobit (Kim i sur., 2009). Usamljenost se pokazala kao jedan od glavnih prediktora ovisnosti o internetu, zajedno s niskim samopoštovanjem i osjećajem izoliranosti (Pontes i sur., 2014). Neki istraživači (Bozoglan i sur.,

2013, Pontes i sur., 2014) pronašli su da je upravo usamljenost jedan od najboljih prediktora ovisnosti o internetu. Veza između usamljenosti i upotrebe interneta pronađena je i kada nije riječ o kompulzivnoj upotrebi interneta. Bonetti i suradnici (2010) su u svom istraživanju pronašli da usamljeniji adolescenti preferiraju *online* socijalnu interakciju i radije zadovoljavaju svoje potrebe za druženjem i samootkrivanjem *online* nego kada je riječ o interakciji licem u lice. Autori nalaz objašnjavaju time da usamljeni pojedinci, poput sramežljivih, imaju slabije međuljudske kompetencije, probleme sa samootkrivanjem, intimnošću i osjećajem odbačenosti u društvenim interakcijama, zbog čega češće izbjegavaju interakciju licem u lice i pribjegavaju komunikaciji koja je posredovana računalom jer je ona za njih manje prijeteća (Bonetti i sur., 2010).

Kao što je ranije spomenuto, Twenge i suradnici (2021) utvrdili su kako je došlo do porasta usamljenosti adolescenata u školi između 2000. i 2018. godine te se razina njihove usamljenosti gotovo udvostručila. Analizom čimbenika kao što ekonomski uvjeti, korištenje tehnologija i promjene u veličini obitelji, Twenge i suradnici (2021) su povećanje razine usamljenosti adolescenata pripisali modernim tehnologijama; točnije, pojavi pametnih telefona i upotrebi interneta. Iako njihova analiza ne može dokazati uzročnost i potrebno je detaljnije istražiti navedeni fenomen, ona nam daje uvid u to da je usamljenost među adolescentima diljem svijeta rasla paralelno s pojavom pametnih telefona. Kako su pametni telefoni postajali sve rašireniji, društveni život adolescenata se mijenjao. Društvene mreže i ostale *online* aplikacije uvukle su adolescente u digitalni prostor i odvukle ih iz parkova, ulica i igrališta (Ivasović i Burić, 2019). Iako digitalni mediji nose mnoge prednosti za komunikaciju, oni favoriziraju plitke odnose umjesto dubokih, što može rezultirati usamljenošću (Sherman i sur., 2013). No, teško je empirijski testirati objašnjava li povećanje upotrebe pametnih telefona porast usamljenosti ili ga, pak, objašnjavaju druge društvene promjene u posljednjih nekoliko desetljeća, poput veće mobilnosti u svakodnevnom životu. Rezultati ranije spomenute meta-analize Bueckera i suradnika (2021), koji su analizirali razinu usamljenosti mladih u posljednjih 40 godina, nisu pokazali značajan porast usamljenosti u posljednjem desetljeću. Pokazalo se da je razina usamljenosti kod mladih rasla postupno u posljednjem desetljeću i kada se promatra dulje razdoblje (od 1976. do 2019.). Pitanje uzročnosti između korištenja pametnih telefona i usamljenosti još nije razjašnjeno. Druge društvene promjene, koje su nastupile od kasnih 1970-ih, poput veće mobilnosti i fragmentacije socijalnih mreža (ne onih na internetu, već u realnom okruženju) mogle bi objasniti povećanje usamljenosti pojedinaca mlađe odrasle dobi tijekom posljednjih 40 godina (Buecker i sur, 2021).

Također valja naglasiti kako su u istraživanju Twenge i suradnika (2021) uzorak činili adolescenti starosti 15 i 16 godina te je mjerena njihova usamljenost u školskom okruženju, a meta-analiza Bueckera i suradnika (2021) zahvatila je dobnu skupinu od 18 do 29 godina i odnosila se na usamljenost pojedinca općenito (mjerenu *UCLA* skalom). Utjecaj interneta i pametnih telefona na razinu usamljenosti mogao bi biti drugačiji u različitim dobnim skupinama i u različitim okolnostima.

Na temelju prikazanog, može se zaključiti kako je važno istraživati usamljenost u aktualnim okolnostima, u kojima tehnološki napredak sve više kroji način na koji se odvija naš društveni život i svakodnevna komunikacija. Usamljenost kod adolescenata i mladih u ranoj odrasloj dobi je u porastu i važno je detaljnije istražiti taj porast u kontekstu modernih tehnologija, posebice kada je riječ o upotrebi interneta i pametnih telefona, koji su postali neophodno sredstvo u svakodnevnom životu mladih, bilo da je riječ o izvršavanju obaveza, zabavi ili, pak, sklapanju i održavanju poznanstava i bliskih odnosa s drugima.

## **2. CILJ I PROBLEMI**

Glavni je cilj ovog istraživanja ispitati odnos socijalne i emocionalne usamljenosti i upotrebe modernih tehnologija na uzorku mladih u ranoj odrasloj dobi (od 18 do 25 godina) u Hrvatskoj.

S obzirom na postavljeni cilj, formirani su sljedeći problemi i hipoteze.

1. Opisati navike korištenja interneta kod mladih.

H1: Očekuje se da će prosječno vrijeme na internetu (koje ne uključuje akademske/radne obaveze) iznositi od 3 do 5 sati dnevno, pri čemu se očekuje da mladi najviše vremena provode na društvenim mrežama.

2. Opisati razinu socijalne usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i obitelji i ukupne razine usamljenosti te privrženosti mobilnom telefonu i utvrditi razlike u razini usamljenosti i u razini privrženosti mobilnom telefonu s obzirom na dob i spol.

H2: Ne očekuje se statistički značajna razlika u usamljenosti s obzirom na dob sudionika i ne očekuje se statistički značajna razlika u privrženosti mobilnom telefonu s obzirom na dob.

H3: Očekuje se da su mladići usamljeniji od djevojaka i to u slučaju socijalne usamljenosti i u slučaju emocionalne usamljenosti.

H4: Očekuje se da su djevojke privrženije mobilnom telefonu od mladića.

3. Utvrditi povezanost između usamljenosti i navika korištenja interneta te povezanost između usamljenosti i privrženosti mobilnom telefonu.

H5: Postoji statistički značajna pozitivna povezanost između razine usamljenosti i ukupnog vremena provedenog na internetu, vremena provedenog na društvenim mrežama, vremena provedenog na *streaming* platformama i vremena provedenog igrajući igrice, kao i statistički značajna pozitivna povezanost između usamljenosti i privrženosti mobilnom telefonu.

### **3. METODA**

#### *3.1. Sudionici*

U istraživanju je sudjelovalo 211 sudionika, od čega su 73 % uzorka činile ženske sudionice (njih 154), a 27 % uzorka su činili muški sudionici (njih 57). Uzorak je bio prigodan. Raspon dobi sudionika je od 18 do 25 godina (kasna adolescencija i rana odrasla dob). 18 % sudionika čine pojedinci starosti 18 godina, 15,2 % 19 godina, 12,3 % 20 godina, 9,5 % 21 godinu, 8,1 % 22 godine, 11,4 % 23 godine, 13,3 % 24 godine te 12,3 % sudionika ima 25 godina.

Što se tiče radnog/obrazovnog statusa, studenti su činili 67 % ukupnog uzorka, od kojih se 22 % studenata izjasnilo da studira i radi, a njih 45 % studira i ne radi. 15,6 % uzorka bili su učenici. 14,2 % sudionika od ukupnog uzorka ih je zaposleno i nisu studenti, a 2,8 % sudionika je nezaposleno. U pogledu statusa veze, 57,8 % sudionika se izjasnilo da nije u ljubavnoj vezi; njih 122. Preostalih 89 (42,2 %) sudionika je u ljubavnoj vezi.

### 3.2. Mjerni instrumenti

#### 3.2.1. Sociodemografska pitanja i pitanja o navikama korištenja interneta

Primijenjen je upitnik, koji je sadržavao nekoliko sociodemografskih pitanja (o dobi, spolu, zaposlenju/studiju, ljubavnom statusu) i četiri čestice koje su uključile vremenski i sadržajni okvir korištenja interneta. Čestice su redom glasile: „Koliko (u prosjeku) vremena dnevno provedeš igrajući igrice?“; „Koliko (u prosjeku) dnevno vremena provedeš na društvenim mrežama?“; „Koliko (u prosjeku) dnevno vremena provedeš čitajući portale, internetske članke te gledajući filmove i serije?“; „Koliko vremena (u prosjeku) dnevno provedeš na internetu?“ Čestice su imale raspon od 0 („ne igram igrice/ ne koristim društvene mreže i sl.“) do 5 („igram igrice/na društvenim mrežama sam/gledam filmove više od 3 sata dnevno). Pri označavanju odgovora na posljednje pitanje: „Koliko vremena (u prosjeku) dnevno provedeš na internetu (ne uključujući akademske/radne obaveze)?“, korišten je raspon od 0 do 5, pri čemu je raspon unutar samog odgovora bio nešto veći te je odabir „5“ označavao da osoba provodi više od 6 sati na internetu dnevno. Pored pitanja o korištenju društvenih mreža i *streaming* platformi, stajala je napomena. Ona je sudionike informirala o tome da, u slučaju da nisu sigurni koliko vremena provode u navedenim aktivnostima, postoji opcija u postavkama aplikacija (Instagram, TikTok i sl.), koja izračunava prosječni broj sati u danu koji se utroši koristeći aplikaciju.

#### 3.2.2. Skala socijalne i emocionalne usamljenosti (SELSA)

U istraživanju je upotrijebljena Skala socijalne i emocionalne usamljenosti (*Social and Emotional Loneliness Scale for Adults*; DiTomasso i Spinner, 1993), koju su adaptirale Vera Ćubela Andorić i Marina Nekić (2004), a navedena skala se nalazi u zadarskoj Zbirci psihologijskih skala i upitnika, svezak 2. Upitnik se sastoji od 36 tvrdnji, koje su podijeljene u 3 subskale: usamljenost u domenama prijateljskih odnosa (subskala socijalne usamljenosti, 13 čestica), odnosa s obitelji (subskala usamljenosti u obitelji, 11 čestica) i ljubavnih veza (subskala usamljenosti u ljubavi, 12 čestica). Termin usamljenost ne spominje se ni u jednoj od subskala. Sudionik za svaku tvrdnju procjenjuje stupanj svog slaganja na skali od 1 „uopće se ne slažem“ do 7 „potpuno se slažem“. Čestice pojedinih subskala su poredane jedna za drugom te se primjenjuju kao jedinstveni instrument. Ukupan rezultat sudionika na pojedinim subskalama

dobiva se zbrajanjem procjena koje je sudionik dao na pripadajućim česticama. Veći rezultat na pojedinoj subskali indicira veću usamljenost u danoj domeni. Teoretski, rezultati mogu varirati između 13 i 91 na subskali socijalne usamljenosti, između 11 i 77 na subskali usamljenosti u obitelji (emocionalne usamljenosti), te između 12 i 84 na subskali usamljenosti u ljubavi (emocionalne usamljenosti). Na uzorcima studenata navedene subskale imaju zadovoljavajuću razinu pouzdanosti (vrijednosti koeficijenta pouzdanosti su: .89 za skalu socijalne usamljenosti, .85 za usamljenost u obitelji te .91 za usamljenost u ljubavi) (Ćubela Adorić, 2004). Tipične čestice skale glase: „*Moji prijatelji razumiju moje potrebe i razmišljanja*“; „*Osjećam se sama kad sam sa svojom obitelji*“; „*U ljubavnoj sam vezi s osobom čijoj sreći ja doprinosim*.“

U ovom istraživanju se pokazalo da SELSA skala ima zadovoljavajuću razinu pouzdanosti (Cronbach  $\alpha$  za subskalu socijalne usamljenosti iznosi 0.88, za subskalu usamljenosti u ljubavi cronbach  $\alpha$  iznosi 0.91 te za subskalu usamljenosti u obitelji iznosi 0.92).

### 3.2.3. Skala privrženosti mobilnom telefonu (*Mobile attachment scale*) (Konok i sur., 2016).

U istraživanju je primijenjena i *Skala privrženosti mobilnom telefonu*, Konok i suradnika (2016), koju je na hrvatski jezik prevela Mirta Ramljak (2020). Skala mjeri razinu privrženosti mobilnom telefonu, a sastoji se od 10 čestica, koje čine 3 manje subskale: *traženje blizine mobitela (phone proximity seeking; 5 čestica)*, *potreba za kontaktom (need for contact; 3 čestice)* i *preferiranje mobilne komunikacije (preference for mobile communication; 2 čestice)*. Sudionik za svaku tvrdnju procjenjuje koliko je karakteristična za njega na skali od 1 „*nimalo karakteristična*“ do 5 „*jako karakteristična*“. Ukupan rezultat sudionika na skali dobiva se zbrajanjem procjena koje je sudionik dao na pripadajućim česticama. Veći rezultat upućuje na višu razinu privrženosti mobilnom telefonu. Tipične čestice skale glase: „*Redovito provjeravam mobitel, čak i ako ne zvoni/vibrira*“; „*Mobitel mi je unutar dosega, čak i po noći*“; „*Kada sjednem (npr. u kafić, na predavanje, za stol itd.) stavim mobitel na vidljivo mjesto, nadomak ruke*.“

U ovom istraživanju MAS skala ima zadovoljavajuću pouzdanost (Cronbach  $\alpha$  iznosi 0.78), sličnu vrijednost ima koeficijent u originalnom istraživanju (Cronbach  $\alpha$  iznosi 0.77).

### 3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno u periodu od 23. lipnja 2022. do 25. srpnja 2022., kada su *online* putem prikupljani podaci. Korištena je metoda snježne grude u prikupljanju sudionika. Poveznica za rješavanje upitnika u elektroničkom obliku (*Google Forms*) poslana je na velik broj privatnih adresa poznanika u dobi od 18 do 25 godina, pri čemu se vlasnike adresa zamolilo da poveznicu pošalju svojim poznanicima iste dobi. Upitnik je prosljeđen i na adrese nekoliko srednjoškolskih profesora kako bi ga prosljedili svojim starijim učenicima. Na taj način se lakše zahvatila populacija od 18 i 19 godina. Upitnik je postavljen i u Facebook grupu Studentskog doma „Stjepan Radić“ te je poslan na nekoliko različitih *mailing* lista studenata Fakulteta hrvatskih studija.

U pozivu za istraživanje bilo je navedeno da se traže sudionici u dobi od 18 do 25 godina. Ako su zadovoljili taj uvjet i bili voljni sudjelovati, sudionici su pritiskom na poveznicu pristupili upitniku koji je nazvan: *Istraživanje korištenja modernih tehnologija i nekih odrednica međuljudskih odnosa* (nije spomenuta usamljenost kako to ne bi utjecalo na iskrenost sudionika). Na prvoj stranici je bila navedena svrha provođenja istraživanja te je naglašeno kako je ispunjavanje anonimno, da se u bilo kojem trenutku može odustati od ispunjavanja i da će se rezultati obrađivati isključivo na grupnoj razini. Naveden je i kontakt istraživača na koji su se sudionici mogli javiti, u slučaju da su imali neka pitanja ili nejasnoće u vezi istraživanja. Pristupom istraživanju sudionici su dali svoj pristanak na prikupljanje podataka te je ispunjavanje upitnika trajalo od 5 do 10 minuta.

Sudionici su na početku davali odgovore na sociodemografska pitanja, pri čemu su se prikupljali podaci o njihovoj dobi, spolu, radnom/obrazovnom statusu te statusu ljubavne veze. Zatim je uslijedilo ispunjavanje čestica vezanih uz navike korištenja interneta, *Skale privrženosti mobilnom telefonu (MAS)* te upitnika *Socijalne i emocionalne usamljenosti (SELSA)*. Sudionici su prije ispunjavanja dobili detaljne upute o načinu ispunjavanja upitnika. Na kraju upitnika je stajala zahvala za ispunjavanje.

#### 4. REZULTATI

U svrhu odgovaranja na probleme istraživanja i provjere postavljenih hipoteza, provedena je analiza deskriptivnih podataka, t-test razlika između skupina, analiza varijance te su izračunate Spearman i Pearson korelacije kako bi se utvrdila povezanost među varijablama. Podaci prikupljeni istraživanjem obrađeni su u *IBM SPSS Statistics Data Editor 23* programu.

**Tablica 1**

*Prikaz navika korištenja interneta kod sudionika (N = 211)*

	Učestalost korištenja interneta	<i>f</i>	%
Koliko vremena dnevno (u prosjeku) provedeš igrajući igrice?	ne igram igrice	124	58,8 %
	0-1 sat	49	23,2 %
	1-2 sata	20	9,5 %
	2-3 sata	12	5,7 %
	više od 3 sata	6	2,8 %
Koliko vremena dnevno (u prosjeku) provedeš na društvenim mrežama? (Facebook, Instagram, YouTube, TikTok)	ne koristim društvene mreže	3	1,4 %
	0-1 sat	21	10,0 %
	1-2 sata	57	27,0 %
	2-3 sata	76	36,0 %
	više od 3 sata	54	25,6 %
Koliko vremena dnevno (u prosjeku) provedeš čitajući portale, internetske članke i gledajući filmove i serije na <i>streaming</i> platformama (Netflix, HBO, Disney+ i sl.)?	ne koristim <i>streaming</i> platforme i ne čitam članke	24	11,4 %
	0-1 sat	76	36,0 %
	1-2 sata	67	31,8 %
	2-3 sata	33	15,6 %
	više od 3 sata	11	5,2 %



Iz *Tablice 1* vidljivo je da najveći udio sudionika (njih 58 %) ne provodi vrijeme igrajući igrice, a najveći udio onih koji igraju (23,2 % ukupnog uzorka, 56 % onih koji su se izjasnili da igraju igrice) provode manje od jednog sata dnevno igrajući. 2,8 % sudionika igra igrice više od 3 sata dnevno, dok na društvenim mrežama više od 3 sata dnevno provede više od četvrtine sudionika (25,6 %). Svega troje sudionika se izjasnilo da ne koriste društvene mreže, a najveći udio sudionika (njih 36 %) prosječno provede 2-3 sata dnevno koristeći društvene mreže. Što se tiče korištenja *streaming* platformi i čitanja portala/članaka, najviše sudionika se izjasnilo da provodi manje od 2 sata dnevno u navedenim aktivnostima (36 % od 0-1 sat i 31,8 % od 1-2 sata). Pokazalo se da navike korištenja interneta kod mladih u najvećoj mjeri obuhvaćaju provođenje vremena na društvenim mrežama, što se moglo očekivati.

Što se tiče spola, 59,6 % mladića igra igrice, dok je taj postotak znatno manji za djevojke i iznosi 34,4 %. Nadalje, 64,9 % djevojaka provede više od 2 sata dnevno na društvenim mrežama, dok ih isto toliko vremena na društvene mreže utroši 52,6 % mladića. 20,1 % djevojaka i 22,8 % mladića provede više od 2 sata u čitajući portale i gledajući *streaming* platforme, što je približno jednako. Kada je riječ o dobi, mlađi sudionici (18 i 19 godina starosti) provode znatno više vremena igrajući igrice, njih 17,2 % provede prosječno više od 2 sata dnevno u toj aktivnosti, za razliku od sudionika u ranim dvadesetima, kod kojih 3,2 % sudionika od 20 do 23 godine i 5,2 % sudionika od 24 i 25 godina igraju igrice preko 2 sata dnevno. Najstarija skupina sudionika (24 i 25 godina) provodi najmanje vremena na društvenim mrežama (55,1 % provede više od 2 sata na mrežama) u odnosu na preostale dvije skupine (65 % sudionika u obje skupine).

**Tablica 2***Prikaz ukupnog vremena na internetu kod sudionika (N = 211)*

	<b>Učestalost korištenja interneta</b>	<i>f</i>	<b>%</b>
	ne koristim internet, osim za akademske/radne obaveze	3	1,4 %
<b>Koliko vremena dnevno (u prosjeku) provedeš na internetu? (ne uključujući akademske/radne obaveze)</b>	0-2 sata	56	26,5 %
	2-4 sata	60	28,4 %
	4-6 sati	59	28,0 %
	više od 6 sati	33	15,6 %

U *Tablici 2* vidljivo je koliko ukupno vremena u danu sudionici istraživanja provode na internetu, a da pritom nisu uključene njihove akademske i radne obaveze koje uključuju korištenje interneta. Gotovo jednak udio sudionika koristi internet 2-4 sata dnevno (njih 28,4 %) i 4-6 sati dnevno (njih 28 %). Tri sudionika (1,4 %) se izjasnilo da ne koristi internet za svrhe koje ne uključuju akademske i radne obaveze, a 15,6 % sudionika koristi internet više od 6 sati dnevno te bi se to moglo shvatiti kao problematično (Mboya i sur., 2020).

26,3 % mladića i 28,6 % djevojaka provodi od 4-6 sati na internetu, a 16,2 % djevojaka i 14 % mladića više od 6 sati dnevno na internetu. Može se uočiti da je ukupno vrijeme na internetu vrlo slično s obzirom na spol. Kada je u pitanju dob, 48,5 % mladih u dobi od 18 do 19 godina (kasna adolescencija) provodi više od 4 sata dnevno na internetu, pri čemu ih 21,4 % provede više od 6 sati u internetskim aktivnostima. U skupini od 20 do 23 godine 9,5 % njih provede više od 6 sati dnevno na internetu, a u skupini od 24 i 25 godina starosti njih 15,4 % provede isto vrijeme na internetu.

Nadalje, pristupilo se računanju deskriptivnih podataka na svim varijablama u istraživanju, poduzorcima i ukupnom uzorku.

**Tablica 3**

*Deskriptivni podaci ukupnih rezultata na SELSA skali socijalne usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i obitelji i na Skali privrženosti mobilnom telefonu i pripadajućim subskalama (N =211)*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>K-S</i>	<i>Koeficijent asimetrije</i>	<i>Koeficijent spljoštenosti</i>
Ukupna razina usamljenosti	89,30	29,86	36	190	0,06	0,46	0,01
Socijalna usamljenost	26,87	10,18	13	67	0,11**	1,11	1,27
Usamljenost u obitelji	20,48	11,37	11	75	0,20**	1,71	2,98
Usamljenost u ljubavi	41,93	20,26	12	77	0,12**	-0,05	-1,38
Privrženost mobilnom telefonu	30,48	7,48	14	50	0,06	0,23	-0,42
Traženje blizine mobitela	18,22	4,31	7	25	0,09**	-0,39	-0,46
Potreba za kontaktom	8,32	3,03	3	15	0,11**	0,23	-0,57
Preferiranje mobilne komunikacije	3,95	2,34	2	10	0,24**	1,11	0,31

Napomena: \* $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; K-S = Kolmogorov-Smirnov test

U *Tablici 3* su vidljivi ukupni rezultati cijelog uzorka na *SELSA skali socijalne i emocionalne usamljenosti* te na *MAS skali privrženosti mobilnom telefonu*, kao i na pripadajućim subskalama navedenih upitnika. Što se tiče razine usamljenosti kod ispitivanog uzorka, aritmetička sredina na subskali *usamljenosti u ljubavi* iznosi  $M = 41,93$  uz  $sd = 20,26$ , na subskali *socijalne usamljenosti* iznosi  $M = 26,87$  uz  $sd = 10,18$  te na subskali *usamljenost u obitelji* iznosi  $M = 20,48$  uz  $sd = 11,37$ . Aritmetička sredina na *Skali privrženosti mobilnom telefonu* iznosi  $M = 30,48$  uz  $sd = 7,48$ , koja se nalazi oko teorijskog prosjeka. Prosječna vrijednost na subskali *traženja blizine mobitela* ( $M = 18,22$  uz  $sd = 4,31$ ) je nešto viša od teorijskog prosjeka (teorijski raspon subskale je od 5 do 25), dok su prosječne vrijednosti na subskalama *potreba za kontaktom* ( $M = 8,32$  uz  $sd = 3,03$ ) i *preferiranje mobilne komunikacije* ( $M = 3,95$  uz  $sd = 2,34$ ) niže od teorijskog prosjeka (teorijski raspon je od 3 do 15 te od 2 do 10 za navedene subskale). Izračunati su statistici asimetričnosti i spljoštenosti te je korišten Kolmogorov-Smirnov test kako bi se provjerila normalnost distribucije rezultata. Raspodjela ukupnog rezultata je normalna na *Skali socijalne i emocionalne usamljenosti*, kao i na *Skali privrženosti mobilnom telefonu*. Raspodjele rezultata na subskalama su blago asimetrične. Raspodjela rezultata na subskali *usamljenosti u ljubavi* je negativno asimetrična, dok su raspodjele na subskalama *socijalne usamljenosti* i *usamljenosti u obitelji* pozitivno asimetrične. Kada je riječ o subskalama *MAS* skale, raspodjela rezultata na subskali *traženje blizine mobitela* je negativno asimetrična, a u *slučaju potrebe za kontaktom* i *preferiranja mobilne komunikacije* raspodjela je pozitivno asimetrična.

**Tablica 4** Deskriptivni podaci ukupnih rezultata na SELSA skali s pripadajućim subskalama i na Skali privrženosti mobilnom telefonu (MAS) i pripadajućim subskalama s obzirom na spol (N = 211, ž = 154, m = 57)

	spol	M	SD	min	max	Sk	Kurt	K-S	S-W	Skz
Ukupna razina usamljenosti	ženski	85,34	28,79	36	170	0,42	-0,25	0,08*	0,97	2,17
	muški	100,0	30,29	36	190	0,56	0,40	0,08	0,97	1,75
Socijalna usamljenost	ženski	25,54	9,54	13	67	1,30	2,30	0,12**	0,91**	0,66
	muški	30,53	11,03	13	57	0,73	0,01	0,13*	0,94*	2,30
Usamljenost u ljubavi	ženski	40,24	20,28	12	76	0,02	-1,49	0,13**	0,91**	0,09
	muški	46,51	19,65	12	77	-0,21	-1,06	0,08	0,95*	-0,65
Usamljenost u obitelji	ženski	19,56	11,36	11	75	1,95	4,14	0,24**	0,75**	10,02
	muški	22,96	11,11	11	58	1,22	0,99	0,18**	0,87**	3,86
Privrženost mobilnom telefonu	ženski	31,57	7,51	16	50	0,07	-0,59	0,05	0,99	0,36
	muški	27,54	6,63	14	50	0,67	1,35	0,10	0,97	2,12
Traženje blizine mobitela	ženski	18,86	4,28	7	25	-0,53	-0,28	0,09**	0,96**	-0,27
	muški	16,49	3,91	7	25	-0,25	-0,49	0,10	0,98	-0,79
Potreba za kontaktom	ženski	8,58	3,06	3	15	0,04	-0,64	0,08*	0,97**	0,18
	muški	7,61	2,86	3	15	0,80	0,45	0,18**	0,94**	2,53
Preferiranje mobilne komunikacije	ženski	4,14	2,36	2	10	0,97	-0,03	0,21**	0,84**	4,92
	muški	3,44	2,22	2	10	1,69	2,24	0,32**	0,69**	5,34

Napomena: \*p < 0,05; \*\* p < 0,01; Sk = koeficijent asimetričnosti; Kurt. = koeficijent spljoštenosti; K-S = Kolmogorov-Smirnov test; S-W = Shapiro-Wilk test; Sk<sub>z</sub> = omjer koeficijenta asimetrije s pripadajućom standardnom pogreškom

U *Tablici 4* vidljivi su deskriptivni podaci ukupnih rezultata na *SELSA Skali socijalne i emocionalne usamljenosti* te na *MAS Skali privrženosti mobilnom telefonu*, kao i na njihovim subskalama, posebno za dvije skupine sudionika – djevojke i mladiće. Mladići postižu više rezultate na svim subskalama *Skale socijalne i emocionalne usamljenosti* te prosječna razina ukupne usamljenosti kod mladića iznosi  $M_m = 100$  uz  $sd_m = 30,29$ , dok je kod djevojaka  $M_{\bar{z}} = 85,34$  uz  $sd_{\bar{z}} = 28,79$ . Kada je riječ o *Skali privrženosti mobilnom telefonu* i pripadajućim subskalama, djevojke postižu više rezultate. Ukupna privrženost mobilnom telefonu kod djevojaka prosječno iznosi  $M_{\bar{z}} = 31,57$  uz  $sd_{\bar{z}} = 7,51$ , dok je kod mladića je nešto niža i iznosi  $M_m = 27,54$  uz  $sd_m = 6,63$ . Izračunati su statistici asimetričnosti i spljoštenosti te su korišteni Kolmogorov-Smirnov i Shapiro-Wilk testovi za provjeru normalnosti distribucija. Može se uočiti da raspodjela rezultata na većini subskala odstupa od normaliteta, osim kada je riječ o raspodjeli rezultata mladića na subskali *traženje blizine mobitela*, koja se distribuira normalno. Raspodjela ukupnog rezultata na *MAS skali* je normalna za oba spola. Prema Shapiro-Wilk testu, ukupni rezultat na *SELSA skali* se također raspodjeljuje normalno, no prema Kolmogorov-Smirnov testu navedena raspodjela odstupa od normalne (na razini značajnosti od 5 %) kada su u pitanju rezultati djevojaka.

**Tablica 5**

*Testiranje značajnosti razlika na subskalama SELSA skali, ukupnom rezultatu usamljenosti na SELSA skali, ukupnom rezultatu na Skali privrženosti mobilnom telefonu (MAS) i pripadajućim subskalama s obzirom na spol (N = 211, ž = 154, m = 57)*

varijabla	<i>F</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>Cohen d</i>
ukupna razina usamljenosti	0,01	-3,24**	209	-0,45
socijalna usamljenost	1,55	-3,23**	209	-0,44
usamljenost u ljubavi	1,86	-2,01*	209	-0,28
usamljenost u obitelji	0,01	-1,94	209	-0,27
privrženost mobilnom telefonu	2,59	3,57**	209	0,49
traženje blizine mobitela	0,33	3,65**	209	0,50
potreba za kontaktom	1,41	2,07*	209	0,29
preferiranje mobilne komunikacije	0,99	1,94	209	0,27

Napomena: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

Nakon analize deskriptivnih podataka, pristupilo se testiranju značajnosti razlika u rezultatima svih subskala SELSA skale i MAS skale te njihovih ukupnih rezultata s obzirom na spol sudionika. Prije provedbe t-testa, nužno je utvrditi jesu li zadovoljene pretpostavke za njegovu provedbu. Normalnost raspodjele je važan preduvjet za provođenje t-testa. Ako se kod asimetričnih raspodjela indeks asimetrije nalazi između -3 i 3, također je primjereno koristiti parametrijske statističke analize jer se raspodjela može smatrati normalnom (Kline, 2005). Kod asimetričnih raspodjela, čiji indeks asimetrije prelazi zadanu vrijednost, raspodjele parova su asimetrične u istom smjeru. Korišten je Levenov test kako bi se utvrdilo je li zadovoljen preduvjet

homogenosti varijanci. Pokazalo se da se je homogenost varijance zadovoljena za sve testirane parove, s obzirom da je  $p > 0,05$  za sve  $F$  vrijednosti u *Tablici 5*.

U *Tablici 5* je vidljivo da postoji statistički značajna razlika u ukupnoj razini usamljenosti između djevojaka i mladića ( $t = -3,24$  uz  $df = 209$  i  $p < 0,01$ ), kao i kod usamljenosti u ljubavi ( $t = -2,01$  uz  $df = 209$  i  $p < 0,05$ ) i socijalne usamljenosti ( $t = -3,23$  uz  $df = 209$  i  $p < 0,01$ ). Može se zaključiti da su mladići u ispitivanom uzorku značajno usamljeniji od djevojaka ( $M_m = 100$  uz  $sd_m = 30,29$ ;  $M_z = 85,34$  uz  $sd_z = 28,79$ ) i to kada je riječ o socijalnoj ( $M_m = 30,53$  uz  $sd_m = 11,03$ ;  $M_z = 25,54$  uz  $sd_z = 9,54$ ) i usamljenosti u ljubavi ( $M_m = 46,51$  uz  $sd_m = 19,65$ ;  $M_z = 40,24$  uz  $sd_z = 20,28$ ). Ne postoji statistički značajna razlika u razini usamljenosti u obitelji između djevojaka i mladića ( $t = 1,94$  uz  $df = 209$  i  $p > 0,05$ ). Potvrđena je hipoteza da su mladići usamljeniji u slučaju socijalne usamljenosti, no djelomično je potvrđena kada je u pitanju emocionalna usamljenost. Veličina učinka je srednja za ukupnu razinu usamljenosti ( $d = -0,45$ ) i za socijalnu usamljenost ( $d = 0,44$ ), dok je za preostale subskale usamljenosti donekle niska ( $d = -0,28$ ,  $d = -0,27$ ).

Što se tiče privrženosti mobilnom telefonu, vidljivo je da postoji statistički značajna razlika u ukupnoj privrženosti mobitelu ( $t = 3,57$  uz  $df = 209$  i  $p < 0,01$ ) i na subskalama *traženje blizine mobitela* ( $t = 3,65$  uz  $df = 209$  i  $p < 0,01$ ) i *potreba za kontaktom* ( $t = 2,07$  uz  $df = 209$  i  $p < 0,05$ ) između rezultata koje postižu djevojke i rezultata koje postižu mladići. Može se zaključiti da su djevojke statistički značajno privrženije mobilnom telefonu ( $M_z = 31,57$  uz  $sd_z = 7,51$ ;  $M_m = 27,54$  uz  $sd_m = 6,63$ ) kada je u pitanju ukupna privrženost mobilnom telefonu i navedene dvije subskale. Djevojke i mladići se međusobno ne razlikuju s obzirom na postignute rezultate na subskali *preferiranje mobilne komunikacije* ( $t = 1,94$  uz  $df = 209$  i  $p > 0,05$ ). Potvrđena je hipoteza da su djevojke značajno privrženije mobilnom telefonu u odnosu na mladiće, osim kada je riječ o subskali preferiranja mobilne komunikacije, na kojoj se nisu pokazale značajne razlike s obzirom na spol. *Cohen d* pokazuje srednje visoku veličinu učinka za ukupnu razinu privrženosti mobilnom telefonu ( $d = 0,49$ ), kao i za subskalu *traženja blizine mobitela* ( $d = 0,50$ ). Veličina učinka je relativno niska za subskalu *potrebe za kontaktom* ( $d = 0,29$ ), kao i za subskalu *preferiranja mobilne komunikacije* ( $d = 0,27$ ).



**Tablica 6**

Provjera statističke značajnosti razlika (ANOVA) u dobi sudionika s obzirom na vrstu usamljenosti na SELSA skali (N = 211)

varijabla	Dob	M	F
Socijalna usamljenost	18-19	28,457	1,591
	20-22	26,889	
	23-25	25,474	
Usamljenost u ljubavi	18-19	47,457	8,748**
	20-22	44,730	
	23-25	34,718	
Usamljenost u obitelji	18-19	21,614	0,557
	20-22	19,619	
	23-25	20,167	

Napomena: \*\*p < 0,01

U *Tablici 6* su vidljivi rezultati analize varijance, koja je korištena kako bi se utvrdilo postoji li razlika u razini usamljenosti između podskupina sudionika, s obzirom na dob. Sudionici su podijeljeni u 3 skupine rane odrasle dobi: kasna adolescencija (18 i 19 godina), rane dvadesete (20-22) i kasniji period rane odrasle dobi (23-25). Formirane grupe imaju približno jednak broj sudionika. Model analize varijance se pokazao značajnim samo u slučaju usamljenosti u ljubavi ( $F = 8,748$  uz  $p < 0,01$ ). Statistički značajna razlika u usamljenosti je vidljiva između skupine sudionika kasne adolescencije i skupine 23-25 godina ( $p < 0,01$ ) te između sudionika u ranim dvadesetima (20-22) i skupine 23-25 godina ( $p < 0,05$ ), na što upućuje rezultat *Scheffeovog* testa. Pokazalo se da su sudionici u dobi od 23 do 25 godina značajno manje usamljeni u ljubavi od sudionika u dobi od 20 do 22 i sudionika u kasnoj adolescenciji.

**Tablica 7**

*Provjera statističke značajnosti razlika (ANOVA) u dobi sudionika s obzirom na subskale privrženosti mobilnom telefonu na MAS skali (N = 211)*

varijabla	Dob	M	F
Traženje blizine mobitela	18-19	17,89	0,760
	20-22	18,00	
	23-25	18,69	
Potreba za kontaktom	18-19	9,00	2,788
	20-22	8,10	
	23-25	7,88	
Preferiranje mobilne komunikacije	18-19	4,23	2,575
	20-22	4,22	
	23-25	3,47	

U *Tablici 7* su vidljivi rezultati analize varijance, uz pomoć koje je utvrđeno da ne postoji razlika u razini ukupne privrženosti mobilnom telefonu ( $F = 0,392$  uz  $p = 0,676$ ) s obzirom na dob sudionika te da ne postoji razlika u razini rezultata na subskalama *MAS Skale privrženosti mobilnom telefonu* između skupina.

**Tablica 8**

*Koeficijenti korelacije (Spearman rho) ukupnog rezultata na SELSA Skali socijalne usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i obitelji s navikama korištenja interneta (N = 211)*

	Ukupno vrijeme na internetu	Vrijeme na streaming platformama	Vrijeme na društvenim mrežama	Vrijeme provedeno igrajući igrice
Ukupna razina usamljenosti	0,15*	0,15*	0,12	0,17*
Socijalna usamljenost	0,01	0,00	0,04	0,14*
Usamljenost u ljubavi	0,10	0,14*	0,09	0,12
Usamljenost u obitelji	0,21**	0,10	0,14*	0,13

Napomena: \*p < 0,05; \*\*p < 0,01

U Tablici 8 vidljivi su koeficijenti *Spearman rho* korelacije između rang varijabli, koje opisuju navike korištenja interneta i ukupnog rezultata na *SELSA Skali socijalne i emocionalne usamljenosti* te na njenim pripadajućim subskalama. Može se uočiti da su korelacije među varijablama relativno niske, pri čemu ih većina nije značajna. Statistički značajne, pozitivne korelacije postoje između ukupne razine usamljenosti i ukupnog vremena provedenog na internetu, vremena na *streaming* platformama i vremena provedenog igrajući igrice, no te korelacije su relativno niske. Vrijeme na društvenim mrežama značajno korelira samo sa usamljenošću u obitelji, no i ta povezanost je niska. Najviša statistički značajna korelacija postoji između varijabli usamljenosti u obitelji i ukupnog vremena na internetu, pri čemu je ta povezanost niska do umjerena i pozitivna. Može se reći da viši rezultat na subskali usamljenosti u obitelji upućuje na to da sudionik procjenjuje da više vremena u danu provede na internetu.

**Tablica 9**

*Koeficijenti korelacije (Pearson  $r$ ) ukupnog rezultata na subskalama privrženosti mobilnom telefonu (MAS) s ukupnim rezultatima na SELSA skali i pripadajućim subskalama ( $N = 211$ )*

	Ukupno razina usamljenosti	Socijalna usamljenost	Usamljenost u obitelji	Usamljenost u ljubavi
Ukupna privrženost mobilnom telefonu	0,01	0,06	0,09	-0,06
Traženje blizine mobitela	-0,03	-0,01	0,04	-0,06
Potreba za kontaktom	-0,03	0,09	0,02	-0,09
Preferiranje mobilne komunikacije	0,13	0,08	0,20**	0,04

Napomena: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$

U *Tablici 9* vidljive su Pearson korelacije među promatranim varijablama: subskalama i ukupnim rezultatima na *MAS Skali privrženosti mobilnom telefonu* i *SELSA Skali socijalne i emocionalne usamljenosti*. Korelacije su uglavnom statistički neznačajne i niske. Jedina značajna korelacija (pritom i najviša) postoji između usamljenosti u obitelji i preferiranja mobilne komunikacije, no i ta korelacija je donekle niska.

## 5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos socijalne i emocionalne usamljenosti i upotrebe modernih tehnologija na uzorku mladih u ranoj odrasloj dobi (od 18 do 25 godina). Nastojalo se opisati navike korištenja interneta kod mladih te je ispitivana razlika u usamljenosti i privrženosti mobilnom telefonu s obzirom na spol i dob sudionika.

Prvi problem istraživanja bio je opisati navike korištenja interneta na uzorku mladih. Navike su ispitane uz pomoć četiri čestice koje obuhvaćaju vremenski aspekt (učestalost) korištenja

različitih internetskih aktivnosti i platformi. Dobiveni rezultati upućuju na to da mladi najviše vremena provode na društvenim mrežama, a nešto manje na *streaming* platformama, čitajući portale ili internetske članke. Igranje videoigara se pokazala kao najmanje popularna *online* aktivnost. Naime, pokazalo se da više od pola sudionika uopće ne igra igre (njih 58,8 %), što nije u skladu s prijašnjim nalazima (Anderson i Jiang, 2018), koji su pokazali da 90 % mladih igra videoigre. Nepoklapanje rezultata se može pripisati tome što se videoigre ne moraju nužno igrati *online* (npr. Playstation), a u ovom istraživanju se igranje igrica ispitivalo u kontekstu korištenja interneta. Također, postoji mogućnost da neujednačenost rezultata leži u kulturološkim aspektima jer vjerojatno postoje određene razlike između mladih u Hrvatskoj i u Americi (Amerikanci su činili uzorak istraživanja Anderson i Jiang, 2018), koje potencijalno utječu na raširenost igranja videoigara. Isto tako, uzorak ovog istraživanja čine većinom djevojke (73 %), a igranje videoigara je aktivnost u kojoj, u znatno većoj mjeri, sudjeluju mladići (Anderson i Jiang, 2018). I u ovom istraživanju je dobiveno da velik postotak (59,6 %) ispitivanih mladića igra videoigre, dok je djevojaka koje igraju znatno manje (njih 34,4 %). No, teško je sa sigurnošću zaključivati o razlozima neujednačenosti rezultata bez da se navedeni fenomen dodatno istraži i detaljnije ispituju navike igranja videoigara kod mladih u Hrvatskoj. Mladi više vremena provode čitajući portale, internetske članke i gledajući sadržaje na *streaming* platformama (HBO, Netflix, Disney + i sl.) nego što igraju igrice, no ipak najviše vremena u danu utroše na društvene mreže. Najveći udio ispitivanog uzorka mladih provodi 2-3 sata dnevno na društvenim mrežama, a četvrtina njih provodi i više od 3 sata dnevno koristeći društvene mreže (*Facebook, Instagram, YouTube, TikTok* i sl.). Navedeni rezultati su u skladu s očekivanjima i prijašnjim istraživanjima u Hrvatskoj, gdje je utvrđeno da svaki treći adolescent društvene mreže koristi od 3 do 5 sati dnevno (Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, 2019, prema Raguž i sur., 2021). Pokazalo se da samo 1,4 % mladih od ukupnog uzorka ne koristi društvene mreže, što i ne čudi s obzirom na popularnost društvenih mreža te široku dostupnost interneta i pametnih telefona, uz pomoć kojih mladi vrlo lako pristupaju društvenim mrežama. 90 % mladih u razvijenim zemljama pristupa internetu više puta dnevno, a internet koriste u različite svrhe (Anderson i Jiang, 2018), što bi moglo objasniti činjenicu da skoro polovica sudionika (43,6 %) ovog istraživanja provede na internetu više od 4 sata dnevno, pri čemu znatni postotak (15,6 %) sudionika utroši i više od 6 sati dnevno na internetske aktivnosti. Ako se uzme u obzir raznolikost mogućih aktivnosti na internetu i pregršt dostupnih platformi, kao i to da mladi uglavnom koriste više platformi (Anderson i Jiang, 2018), rezultati o količini utrošenog

vremena u danu za internetske aktivnosti nisu iznenađujuće. Treba naglasiti da, u navedenih 4 do 6 sati (kod dijela uzorka i više od 6 sati) dnevno na internetu, nisu ubrojene akademske obaveze studenata, učeničke obaveze učenika i radne obaveze zaposlenih sudionika istraživanja. Pretpostavlja se da te obaveze uključuju neki vid korištenja interneta, u najmanju ruku zahtijevaju vrijeme pred ekranom, barem kada su u pitanju studenti (oni čine 67 % ukupnog uzorka). Kada se to vrijeme nadoda na, već spomenutu, količinu vremena na internetu u svrhu zabave, mogli bismo zaključiti da mladi veliki dio dana provode na internetu i pred ekranom. Nalazi istraživanja Mboye i suradnika (2020) upućuju na to da su mladi, koji provode više od 4 sata dnevno na internetu u opasnosti od razvitka ovisnosti o internetu. Tada govorimo o problematičnoj upotrebi interneta, koju karakterizira osjećaj uznemirenosti, iritabilnosti i praznine pri pokušaju smanjenja vremena provedenog na internetu (Young, 2004), a ona je visoko povezana s negativnim životnim ishodima, kao što su različiti tipovi usamljenosti, akademski neuspjeh i depresivnost (Kim i sur, 2009).

Drugi problem istraživanja bio je utvrditi razinu socijalne usamljenosti, usamljenosti u ljubavi i obitelji te ukupne razine usamljenosti, kao i razinu privrženosti mobilnom telefonu kod mladih u ranoj odrasloj dobi. Problem je obuhvaćao i utvrđivanje razlike u razini usamljenosti, kao i u razini privrženosti mobilnom telefonu s obzirom na dob i spol sudionika.

Što se tiče usamljenosti, rezultati su pokazali da su mladi najusamljeniji u ljubavi u odnosu na preostala dva tipa usamljenosti. Usamljenost u pogledu ljubavi i usamljenost u pogledu obitelji zajedno predstavljaju emocionalnu usamljenost, dok je socijalna usamljenost zapravo usamljenost u pogledu prijateljstva (DiTommaso i Spinner, 1997). Ako objedinimo ljubavnu i obiteljsku usamljenost, možemo reći da je prosječna razina emocionalne usamljenosti veća od prosječne razine socijalne usamljenosti. No, razlog korištenja instrumenta, koji predlaže tripartitnu teoriju usamljenosti je upravo u tome da razlučimo ljubavnu od obiteljske usamljenosti jer su značajno drugačije. Razlikovanje više tipova usamljenosti ukazuje na to da osobe mogu biti usamljene u jednoj domeni, dok isto tako mogu biti zadovoljne u drugoj domeni (DiTommaso i Spinner, 1997). Primjerice, osoba može biti zadovoljna svojim ljubavnim životom, a istovremeno nezadovoljna odnosima unutar svoje obitelji. Faktorskom analizom *SELSA Skale socijalne i emocionalne usamljenosti* u ovom istraživanju, utvrđeno je da su čestice skale zasićene s tri faktora i grupiraju se na način predviđen subskalama upitnika. Stoga usamljenost u obitelji i usamljenost u ljubavi nisu analizirane zajedno kao emocionalnu usamljenost, već su u analizi uvijek odvajane. U

prijašnjem istraživanju, u kojem je upotrijebljena *SELSA* skala na adolescentskoj populaciji u Hrvatskoj (Ćubela i Nekić, 2002), rezultati su pokazali da se subskale socijalne usamljenosti i usamljenosti u obitelji mogu smatrati pouzdanim mjerama usamljenosti adolescenata u domenama prijateljskih veza i obitelji, dok čestice skale usamljenosti u ljubavi definiraju dvije međusobno nepovezane dimenzije, koje su autorice nazvale nezadovoljstvo aktualnim statusom i želja za intimnošću. Može se reći da je teško razlikovati one koji nisu su u vezi (a htjeli bi biti) od onih koji su u ljubavnoj vezi nezadovoljni i jednako tako se osjećaju usamljenima po pitanju ljubavnog odnosa. U navedenom leži ograničenje samog instrumenta, no ako se uzme u obzir da usamljenost predstavlja subjektivno iskustvo pojedinca, a ne objektivnu mjeru (Tucak-Junaković i sur., 2013), trebao bi nam biti dovoljan iskaz sudionika da se osjeća usamljeno u ljubavi, neovisno o tome je li u vezi ili nije. Instrument nam ne omogućava uvid u razloge usamljenosti, ali nam daje jasan uvid u razinu usamljenosti u određenoj domeni. Usamljenost u ljubavi se pokazala značajno izraženijom kod sudionika kasne adolescencije u odnosu na sudionike u dvadesetima, što bi se moglo objasniti time da je stvaranje intimnog partnerstva i upravljanje drugim bliskim odnosima važan cilj i razvojni zadatak koji pojedinci u ranoj odrasloj dobi moraju ispuniti (Rokach, 2000), a sudionici koji su još u kasnoj adolescenciji tek ulaze u navedenu fazu života i vrlo vjerojatno se još mnogi nisu ostvarili po pitanju intimnih odnosa. Njihov fokus je, vjerojatno, još uvijek na odnosima s vršnjacima, što je karakteristično za adolescenciju (Berk, 2008). Drugih značajnih razlika u usamljenosti, s obzirom na dobne podskupine u ranoj odrasloj dobi, nema. To je bilo i pretpostavljeno nul-hipotezom jer među sudionicima kasne adolescencije i onih u ranim dvadesetima (do 25 godina) ne postoji velika razlika u godinama.

Što se tiče spolnih razlika, rezultati potvrđuju da su mladići značajno usamljeniji od djevojaka kada su u pitanju usamljenost u ljubavi i socijalna usamljenost. Kod usamljenosti u obitelji ne postoji značajna razlika između djevojaka i mladića. Takav nalaz je očekivan i potvrđuju ga prijašnja istraživanja (Nekić, 2005, Medved i Keresteš, 2011). Nekić (2005) navedene rezultate objašnjava time što mladići imaju niža očekivanja od prijateljskih odnosa te nižu razinu ostvarenosti tih očekivanja u odnosu na djevojke, čime se može objasniti veća usamljenost mladića. Socijalna usamljenost podrazumijeva da pojedinac osjeća nezadovoljstvo zbog nepripadanja nekoj grupi s kojom ima zajedničke interese i s kojom obavlja neke socijalne aktivnosti, kao i zbog manjka socijalne mreže i poznanika koje ima u životu, dok je u slučaju emocionalne usamljenosti osoba nezadovoljna zbog nedostatka bliskog i intimnog odnosa

(Lacković- Grgin, 2008). No, socijalni odnosi često uključuju i emocionalnu komponentu, stoga bi subjektivni osjećaj socijalne usamljenosti mogao biti rezultat niže društvene uključenosti, ali i slabije emocionalne uključenosti u te odnose. Salimi (2011) je, također, utvrdio postojanje više razine usamljenosti kod iranskih studenata u odnosu na studentice, uz pomoć *SELSA* skale. Autor je dobivene rezultate objasnio time da žene više pričaju o svojim osjećajima i dijele svoje osjećaje s prijateljima otvorenije nego muškarci, što pridonosi njihovoj nižoj razini socijalne usamljenosti u odnosu na mladiće. No, treba biti oprezan pri zaključivanju o spolnim razlikama prilikom usporedbe rezultata dobivenih u različitim kulturama. Izgleda da u slučaju ovog istraživanja ipak ne vrijedi postavka da žene postižu više rezultate na mjerama usamljenosti (Lacković-Grgin, 2008), koja je objašnjena utjecajem socijalizacije jer je žene više usmjerila na odnose s drugima, zbog čega precjenjuju svoju usamljenost, dok je muškarce socijalizacija usmjerila da budu manje orijentirani na odnose te da ne pokazuju ranjivost, zbog toga često podcijene svoju razinu usamljenost (Lacković-Grgin, 2008).

Kada je riječ o privrženosti mobilnom telefonu, rezultati su pokazali da sudionici ovog istraživanja iskazuju sličnu razinu privrženosti mobilnom telefonu, kao i mađarski sudionici rane odrasle dobi u istraživanju Konok i suradnika (2016). Ta razina je gotovo jednaka kada je u pitanju traženje blizine mobitela i potreba za kontaktom, pri čemu su rezultati na subskali preferiranja mobilne komunikacije nešto viši kod sudionika ovog istraživanja. Potvrđena je hipoteza da su djevojke značajno privrženije mobilnom telefonu od mladića. Veća privrženost djevojaka mobitelu bi se mogla objasniti time da žene češće koriste mobilni uređaj za komunikaciju (pozive i poruke) i održavanje socijalnih odnosa, dok muškarci mobilne telefone češće koriste za traženje informacija ili za igranje igrica (Konok i sur., 2016). Nije pronađena značajna razlika u privrženosti mobitelu između sudionika različite dobi, što je i očekivano s obzirom na mali raspon dobi kod sudionika.

Treći problem istraživanja bio je utvrđivanje razine povezanosti između usamljenosti i navika korištenja interneta, kao i razine povezanosti između usamljenosti i privrženosti mobilnom telefonu. Postavljena hipoteza nalaže da postoji značajna razina povezanosti među spomenutim varijablama, međutim ona nije u potpunosti potvrđena. Kada je riječ o odnosu upotrebe interneta i usamljenosti, može se zaključiti da su ukupno vrijeme na internetu i ukupna razina usamljenosti nisko povezani. Beucker i suradnici (2021) široko rasprostranjenu upotrebu interneta smatraju



relevantnim čimbenikom, koji je doprinio povećanju razine usamljenosti kod pojedinaca rane odrasle dobi posljednjih desetljeća. No, veza između usamljenosti i korištenja interneta uglavnom se ističe kada je riječ o pretjeranoj upotrebi interneta (Kim i sur., 2009). Odnos usamljenosti i ovisnosti o internetu pokazao se značajnim u istraživanju Bozoglana i suradnika (2013), gdje se korelacija među navedenim pojavama na uzorku turskih studenata pokazala prilično visokom i značajnom ( $r = 0,6$  uz  $p < 0,01$ ), dok su Pontes i suradnici (2014) u svom istraživanju s portugalskim adolescentima pronašli nižu do srednju i značajnu razinu povezanosti između usamljenosti i ovisnosti o internetu ( $r = 0,25$  uz  $p < 0,01$ ). Iz navedenog se može zaključiti da postoji značajan i pozitivan odnos internetske ovisnosti i razine usamljenosti kod mladih. No, u ovom radu su ispitivane navike korištenja interneta, bez razlučivanja problematičnog i neproblematičnog korištenja, odnosno bez uključivanja stavke kompulzivne upotrebe interneta te se generalna upotreba interneta mladih nastojala staviti u odnos sa usamljenošću. To bi moglo objasniti izostanak viših korelacija među ispitivanim varijablama.

Što se tiče odnosa usamljenosti i privrženosti mobilnom telefonu, nalazi istraživanja upućuju na to da su korelacije usamljenosti (i njezina tri tipa) i privrženosti mobilnom telefonu iznimno niske i velikim dijelom neznčajne. Jedina značajna korelacija postoji između preferiranja mobilne komunikacije i usamljenosti u obitelji. Dobiveni nalaz bi mogao biti djelomično objašnjen rezultatima istraživanja Bonettija i suradnika (2010), koji su pokazali da usamljeniji adolescenti preferiraju *online* socijalnu interakciju i radije zadovoljavaju svoje potrebe za druženjem i samootkrivanjem *online* nego kada je riječ o interakciji licem u lice. Čestice koje ispituju preferiranje mobilne komunikacije na *MAS Skali privrženosti mobilnom telefonu* glase: „*Draže mi je pričati o neugodnim stvarima preko mobitela nego uživo*“ i „*Radije rješavam nesuglasice (s partnerom, članovima obitelji i sl.) preko mobitel nego uživo*“. Vidljivo je da čestice ne specificiraju je li riječ o mobilnoj komunikaciji putem poruka, *online* ili putem poziva i može biti različito shvaćena od strane sudionika istraživanja. U svakom slučaju, mobilna komunikacija ne predstavlja komunikaciju licem u lice. Stoga bi se nalazi o niskoj do umjerenoj povezanosti obiteljske usamljenosti (koja dijelom predstavlja emocionalnu usamljenost) i preferiranja mobilne komunikacije u situacijama samootkrivanja mogli poistovjetiti s nalazima Bonettija i suradnika (2010). No, njihovi nalazi ne objašnjavaju zašto nije dobivena značajna povezanost preferiranja mobilne komunikacije i drugih tipova usamljenosti u ovom istraživanju. Valja naglasiti da su Bonetti i suradnici (2010) pristupili usamljenosti kao jednodimenzionalnom konstrukt te su za

potrebe usamljenosti koristili *UCLA* skalu usamljenosti, koja ne razlikuje socijalnu od emocionalne usamljenosti.

### *5.1. Metodološki nedostaci i preporuke za buduća istraživanja*

Prvi nedostatak ovog istraživanja je nesrazmjer između muških i ženskih sudionika. Samo 27 % od ukupnog uzorka su činili mladići. Prijedlog za buduća istraživanja bio bi napraviti opsežnije istraživanje i upitnikom zahvatiti više e-adresa, stranica i platformi. Na taj način bi se mogao sakupiti veći broj sudionika kako bi se postigla veća reprezentativnost uzorka mlađe odrasle dobi u Hrvatskoj. Povećanjem broja sudionika, povećala bi se i statistička snaga dobivenih rezultata.

Twenge i suradnici (2021) nastoje porast usamljenosti kod adolescenata objasniti pojavom digitalnih tehnologija (posebno interneta i pametnih telefona), koje su prisutne u svakodnevnom životu mladih ljudi i mijenjaju socijalne interakcije među njima. Buecker i suradnici (2021) u raspravu o povećanju usamljenosti uvode i druge društvene promjene, poput veće mobilnosti mladih i veće fragmentacije socijalnih mreža u realnom okruženju, koje su nastupile posljednjih desetljeća. Iz navedenoga se može pretpostaviti da je problem povećanja razine usamljenosti kod mladih višedimenzionalan i obuhvaća veći broj čimbenika koji su na njega utjecali, bilo da se radi o tehnološkom napretku, bilo da se radi o društvenim promjenama. Kako bi se dobila jasnija slika o tome što je sve doprinijelo povećanju usamljenosti kod mladih, navedeni problem je potrebno detaljno istražiti, a tim istraživanjima obuhvatiti širi spektar mogućih uzroka. No, da bi se moglo sa sigurnošću zaključivati o uzrocima neke pojave, potrebno je zadovoljiti određene uvjete. Opis pojave i prepoznavanje njegove povezanosti s drugom pojavom može pružiti mogućnost predviđanja, nakon čega slijedi mogućnost postizanja cilja razumijevanja, a to je temelj za daljnje istraživanje pojave i izvođenje uzročno-posljedičnih zaključaka te na posljeticu, kontrole istraživane pojave (Milas, 2005). U ovom radu je, donekle, postignut znanstveni cilj opisivanja istraživanih konstrukata, no nisu ostvareni znanstveni ciljevi predviđanja i razumijevanja.

Nastojalo se, između ostalog, opisati navike korištenja interneta kod mladih. Čestice su ispitivale učestalost korištenja interneta, a uključene su i grupirane različite internetske aktivnosti kako bi se dobila jasnija slika o tome u kojim aktivnostima mladi provode svoje vrijeme na internetu. U česticama se kriju određeni nedostaci, što je bilo i za očekivati, s obzirom da su

samostalno osmišljene za provedbu ovog istraživanja. Čestice obuhvaćaju široki spektar mogućih aktivnosti na internetu te su grupirane s obzirom na vrstu platforme. Nije se ispitivalo detaljno o korištenim platformama, na primjer koju društvenu mrežu mladi najviše koriste jer bi velik broj čestica doveo do zamora kod sudionika, a one ne bi bile značajne za samo istraživanje. No, nedostatak se krije u malom broju grupa, koje označavaju učestalost korištenja interneta i aktivnosti na internetu. Osobe koje su na internetu više od 4 sata dnevno ne razlikuju se od onih koji su na njemu 5,5 sati dnevno jer su svrstani u istu grupu. To je smanjilo osjetljivost mjerenja. U budućim istraživanjima bi trebalo uključiti više grupa i grupe s manjim vremenskim rasponom pri označavanju učestalosti korištenja interneta kako bi se moglo bolje razlikovati sudionike. Također bi bilo dobro uključiti još neke internetske aktivnosti, koje nisu uključene u ovo istraživanje. Na primjer, mogla bi se uključiti *online* kupovina. Bilo bi korisno ispitati i aspekte kompulzivne upotrebe interneta, na primjer, imaju li sudionici problema s kontroliranjem vremena kojeg provode na internetu. Na taj način bi se dobila jasnija slika o tome je li korištenje interneta kod mladih zaista problematično i u kojoj mjeri. Podatak o tome da 15,6 % mladih provodi više od 6 sati dnevno u raznim internetskim aktivnosti može zvučati zabrinjavajuće, ali potrebno je ispitati što je u pozadini toga. Da bi se upotreba interneta smatrala problematičnom, potrebno je saznati više o razlozima korištenja i načinima na koje se pristupa tim aktivnostima. Primjerice, Kittiger i suradnici (2012) su u svom istraživanju problematičnog korištenja interneta utvrdili da je veći broj pristupanja *Facebook-u* bio bolji prediktor problematičnog korištenja društvenih mreža od samog vremena provedenog na društvenoj mreži.

Ovaj rad se ne bavi samo usamljenošću i njegovim odnosom s navikama korištenja interneta, već nastoji istražiti i konstrukt privrženosti mobilnom telefonu, koji je do sada slabo istraživani. Korištena *MAS Skala privrženosti mobilnom telefonu* može biti korisna za ispitivanje navedenog konstrukta, no u sebi sadrži i određene nedostatke. Iako ima zadovoljavajuću pouzdanost u ovom istraživanju, instrument nije validiran te je korišten u manjem broju istraživanja. Moguće je da čestice upitnika ne pokrivaju sve aspekte privrženosti, na primjer nisu uključene čestice koje bi ispitale traže li sudionici sigurnu bazu u upotrebi mobilnog telefona (Konok i sur., 2016).

## 5.2. *Praktične implikacije dobivenih nalaza*

Nalazi istraživanja upućuju na to da velik broj mladih provede znatan dio svog slobodnog vremena *online*. Sudionike se potaknulo da razmisle i da procjene (ili provjere) količinu vremena koje provode na internetu, što im je moglo pomoći u osvještavanju gdje i koliko često je njihov fokus usmjeren na navedene aktivnosti.

Iako se usamljenost istražuje dugi niz godina, važno ju je istraživati u aktualnim okolnostima, u kojima tehnološki napredak sve više kroji način na koji se odvija naša svakodnevna komunikacija i društveni život. Usamljenost se često smatra problemom koji pogađa primarno starije ljude (Buecker i sur., 2021), no to nije sasvim točno. Literatura nam ukazuje na to da je posljednjih nekoliko desetljeća došlo do povećanja razine usamljenosti kod mladih (Twenge i sur, 2021, Beucker, 2021). Istraživanje tog fenomena je prijeko potrebno jer usamljenost sa sobom nosi brojne probleme kako na osobnoj, tako i na društvenoj razini. Istraživanje usamljenosti kod mladih nam omogućava bolje razumijevanje te pojave, ali i mogućnost da predvidimo, a potencijalno i spriječimo negativne životne ishode do kojih usamljenost može dovesti (npr. pogoršanje mentalnog zdravlja). Najvećem broju psihologa postizanje znanstvenog cilja kontrole omogućava primjenu odgovarajućih znanja u svrhu poboljšanja kvalitete ljudskog života (Milas, 2005). U ovom istraživanju je, donekle, postignut početni znanstveni cilj opisivanja, a njegova korist je u tome što može poslužiti kao polazište za daljnja istraživanja usamljenosti, koja će postići više znanstvene ciljeve i dati jasniju sliku o tome što doprinosi porastu usamljenosti, koje su posljedice tog porasta i koju ulogu u svemu tome igra tehnološki napredak.

## 6. ZAKLJUČAK

Glavni cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos socijalne i emocionalne usamljenosti i upotrebe modernih tehnologija na uzorku mladih u ranoj odrasloj dobi (od 18 do 25 godina). Također se nastojalo opisati navike korištenja interneta kod mladih te je ispitivana razlika u usamljenosti i privrženosti mobilnom telefonu s obzirom na spol i dob sudionika.

Nalazi upućuju na to da gotovo polovica sudionika provodi više od 4 sata dnevno u internetskim aktivnostima, pri čemu najviše vremena provode na društvenim mrežama, a najmanje igrajući igrice. Utvrđene su statistički značajne razlike u razini usamljenosti s obzirom na spol sudionika. Pokazalo se da su mladići usamljeniji u ljubavi i socijalno usamljeniji od djevojaka. Statistički značajna razlika u usamljenosti s obzirom na dob sudionika utvrđena je samo kada je riječ o usamljenosti u ljubavi. Pokazalo se da su sudionici u dobi od 23 do 25 godina značajno manje usamljeni u ljubavi od sudionika u dobi od 20 do 22 i sudionika u kasnoj adolescenciji (18 i 19 godina). Nadalje, utvrđeno je da su djevojke značajno privrženije mobilnom telefonu od mladića te da ne postoji razlika u razini ukupne privrženosti mobilnom telefonu s obzirom na dob sudionika.

Utvrđeno je da postoje statistički značajne, pozitivne korelacije između ukupne razine usamljenosti i ukupnog vremena provedenog na internetu, vremena na *streaming* platformama i vremena provedenog igrajući igrice, no te korelacije su prilično niske. Najviša statistički značajna korelacija postoji između varijabli usamljenosti u obitelji i ukupnog vremena na internetu, pri čemu je ta povezanost niska do umjerena. Nadalje, nalazi istraživanja upućuju na to da su korelacije između usamljenosti (i njezina tri tipa) i privrženosti mobilnom telefonu iznimno niske i velikim dijelom neznačajne. Jedina značajna korelacija postoji između preferiranja mobilne komunikacije i usamljenosti u obitelji, no i ta korelacija se pokazala donekle niskom.

Dobiveni rezultati mogu poslužiti kao polazište za buduća istraživanja, koja će moći dati jasniju sliku o tome što doprinosi porastu usamljenosti i koju ulogu u tome igra tehnološki napredak. Istraživanje usamljenosti nam omogućava bolje razumijevanje te pojave, ali i mogućnost da predvidimo, a potencijalno i spriječimo negativne životne ishode do kojih usamljenost može dovesti.

## 7. POPIS LITERATURE

- Anderson, M. i Jiang, J. (2018). *Teens, social media and technology 2018*. Pew Research Center, 31. Pribavljeno 30.9.2022. s adrese:  
<https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
- Berk, L.E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Bonetti, L., Campbell, M. A., i Gilmore, L. (2010). The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 279–285. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0215>
- Bozoglan, B., Demirer, V., i Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of In-ternet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319.  
<https://doi.org/10.1111/sjop.12049>
- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Boyd, D. M. i Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210–230.  
<https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M. i Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 787–805.  
<https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- Buljan Flander, G., Selak Bagarić, E., Prijatelj, K. i Čagalj Farkas, M. (2020). Ispitivanje aktualnih trendova u korištenju društvenim mrežama kod učenika prvog i trećeg razreda srednjih škola u Hrvatskoj. *Kriminologija i socijalna integracija*, 28 (2), 277-294.  
<https://doi.org/10.31299/ksi.28.2.6>
- Chou H. T.G. i Edge N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15(2), 117–121. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Ćubela Adorić, V. (2004). Skala socijalne i emocionalne usamljenosti. U: A. Proroković, K. Lacković-Grgin, V. Ćubela Adorić, Z. Penezić (ur), *Zbirka psiholoških skala i upitnika*, Sv. 2, 52-61. Sveučilište u Zadru.
- Ćubela, V. i Nekić, M. (2002). Usamljenost srednjoškolaca u domenama prijateljskih, obiteljskih i ljubavnih odnosa: Prilog validaciji upitnika SELSA; *Razdio filozofije, psihologije, sociologije i pedagogije*, 41 (18), 69-94.
- DiTommaso, E., i Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)

- DiTommaso, E., i Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22(3), 417–427. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- Fraley, R. C., Brumbaugh, C. C. i Marks, M. J. (2005). The Evolution and Function of Adult Attachment: A Comparative and Phylogenetic Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 731–746. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.751>
- George, J. S. (2013). *The things they carry: a study of transitional object use among US military personnel during and after deployment*. Diplomski rad. Smith College. Pribavljeno 1.10.2022. s adrese : <https://scholarworks.smith.edu/theses/973/>
- Gonçalves, S., Dias, P. i Correia, A.P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Grohol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 395-402. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.395>
- Hooley, J. M. i Wilson-Murphy, M. (2012). Adult Attachment to Transitional Objects and Borderline Personality Disorder. *Journal of Personality Disorders*, 26(2), 179–191. <https://doi.org/10.1521/pedi.2012.26.2.179>
- Hawkey, L. C., Browne, M. W. i Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16(10), 798–804. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01617>
- Ivasović, S. i Burić, I. (2019). Neprestana povezanost i strah od propuštanja u svakodnevnim interakcijama mladih licem u lice. *Medijske studije*, 10 (20), 31-49. <https://doi.org/10.20901/ms.10.20.2>
- Kim, J., LaRose, R. i Wei, P. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *CyberPsychology and Behavior*, 12(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- Kittinger, R., Correia, C. J. i Irons, J. G. (2012). Relationship between Facebook use and problematic Internet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 324-327. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0410>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)*. Guilford Press.
- Konok V., Gigler D., Bereczky B. M., Miklósi Á. (2016). Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 61, 537–547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>
- Kumar, R., Kumari, S., Bhatni, P., Sharma, D. (2021). Nomophobia: A rising concern among Indian students. *Industrial Psychiatry Journal*, 30(2), 230-233. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_134\\_21](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_134_21)

- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Sorić, I. (1998). Usamljenost i samoća studenata: Uloga afilijativne motivacije i nekih osobnih značajki. *Društvena istraživanja*, 7 (4-5 (36-37)), 543-558.
- Lacković-Grgin, K. (2008). *Usamljenost*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Luhmann, M. i Hawkley, L.C. (2016). Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943-959.  
<https://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Mboya, I.B., Leyaro, B.J. i Kongo, A. (2020). Internet addiction and associated factors among medical and allied health sciences students in northern Tanzania: a cross-sectional study. *BMC Psychology* 8, 73. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.847274>
- Medved, A. i Keresteš, G. (2011). Usamljenost u ranoj adolescenciji: spolne i dobne razlike te povezanost sa socijalnim odnosima. *Društvena istraživanja*, 20 (2), 457-478.  
<https://doi.org/10.5559/di.20.2.09>
- Milas, G. (2005). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Naklada Slap.
- Mojtabai, R., Olfson, M., i Han, B. (2016). National trends in the prevalence and treatment of depression in adolescents and young adults. *Pediatrics*, 138(6).  
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-1878>
- Nekić, M. (2005). *Socijalna i emocionalna usamljenost u adolescenciji: uloga osobina ličnosti, privrženosti, socijalnih zaliha i socijalnih strategija*. Magistarski rad. Filozofski fakultet u Zagrebu.
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C. i Lagioui, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. *Addict Health*, 13(2), 120-136.  
<https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Perman, D. i Peplau, L.A. (1984). Loneliness reseach: A survey of emipirical findings. U: L.A. Peplau, S.E. Goldston (ur.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, 13-46. National Institute of mental health.
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D. i Patrão, I. M. (2014). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: an empirical pilot study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 91-98.
- Primack B. A., Shensa A. i Escobar-Viera C. G. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: a nationally representative study among US young adults. *Computers in Human Behavior* 69, 1–9.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.013>
- Raguž, A., Flander, G., i Maršanić, V.B. (2021). Uporaba modernih tehnologija kao rizik za seksualno zlostavljanje i iskorištavanje djece i adolescenata putem interneta. *Kriminologija i socijalna integracija : časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 29 (2). 226-247. <https://doi.org/10.31299/ksi.29.2.2>



- Ramljak, M. (2020). *Odnos stilova privrženosti, zadovoljstva u romantičnim vezama i stalne dostupnosti putem dopisivanja* (Diplomski rad). <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:910653>
- Rokach, A. (2000). Loneliness and the life cycle. *Psychological Reports*, 86(2), 629–642. <https://doi.org/10.2466/PR0.86.2.629-642>
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J. i Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>
- Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 29, 292 – 295. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.241>
- Sherman, L. E., Minas, M. i Greenfield, P. M. (2013). The effects of text, audio, video, and in-person communication on bonding between friends. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 7(2). <https://doi.org/10.5817/CP2013-2-3>
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., i Wavare, R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-706. <https://doi.org/10.5455/2320-6012.ijrms20150333>
- Srivastava, L. (2005). Mobile phones and the evolution of social behavior. *Behavior and Information Technology*, 24(2), 111–129. <https://doi.org/10.1080/01449290512331321910>
- Srivastava, N. i Agarwal, S. (2014). Loneliness among young adults: A comparative study. *European academic research*, 2(3), 4351-4356.
- Šantl, L., Brajković, L. i Kopilaš, V. (2022). Relationship between nomophobia, various emotional difficulties, and distress factors among students. *Eur. J. Investig. Health Psychol. Educ.*, 12, 716–730. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>
- Tucak-Junaković, I., Nekić, M. i Burić, I. (2013). Usamljenost i preferirana samoća kao prediktori samoprocjene zdravlja odraslih. *Medica Jadertina*, 43, 11-21. <https://hrcak.srce.hr/100543>
- Tucak Junaković, I. (2019). Usporedba odnosa usamljenosti i preferirane samoće s nekim sociodemografskim varijablama i aspektima subjektivne i psihološke dobrobiti odraslih. *Socijalna psihijatrija*, 47 (1), 3-27. <https://hrcak.srce.hr/218760>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., i Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Twenge, J.M., Haidt, J., Blake, A.B., McAllister, C., Lemon, H. i Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93, 257-269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>
- Van Tilburg, T.G., (2020). Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multidimensional concept. *The Gerontologist*, 61(7), 335-344. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32604416/>

- Vannucci, A., Flannery, K. M. i Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Whiting, A. i Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research* 16 (4), 362-369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Weinstein, E. (2018). The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New Media and Society*, 20(10), 3597-3623. <https://doi.org/10.1177/1461444818755634>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. The MIT Press. <https://psycnet.apa.org/record/1974-22306-000>
- Wright, K. B., Rosenberg, J., Egbert, N., Ploeger, N. A., Bernard, D. R. i King, S. (2013). Communication Competence, Social Support, and Depression Among College Students: A Model of Facebook and Face-to-Face Support Network Influence. *Journal of Health Communication*, 18(1), 41–57. <https://doi.org/10.1080/10810730.2012.688250>
- Young, K. S. (2004). Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>