Prediktori doživljenog stresa i emocionalnih poteškoća studenata tijekom pandemije COVID-19

Koprić, Natalija

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:003276

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Filozofski fakultet
Sveučilišta u Zagrebu

Repository / Repozitorij:

ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

PREDIKTORI DOŽIVLJENOG STRESA I EMOCIONALNIH POTEŠKOĆA STUDENATA TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

Diplomski rad

Natalija Koprić

Mentorica: Izv. prof. dr. sc. Anita Lauri Korajlija

Zagreb, 2020.

SADRŽAJ

UVOD……1

COVID-19 i protuepidemijske mjere u Republici Hrvatskoj……1

Utjecaj pandemije na psihološko funkcioniranje ljudi…….....1

COVID-19, mediji i društvene mreže……4

Tjelesna aktivnost i tjelovježba……..5

Tjelesna aktivnost i vježbanje na početku pandemije……6

Slika o tijelu i (ne)zadovoljstvo izgledom…….7

Odnos slike o tijelu i tjelovježbe…….....8

(Ne)zadovoljstvo izgledom i društvene mreže…..…9

CILJ ISTRAŽIVANJA…….....10

PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA…….....10

METODA……...…….11

Sudionici……..11

Instrumenti……..12

Postupak……...16

REZULTATI…….. 16

RASPRAVA……22

Metodološki nedostaci i praktične implikacije……27

ZAKLJUČAK……..29

LITERATURA……30

SAŽETAK

Prediktori doživljenog stresa i emocionalnih poteškoća studenata tijekom pandemije COVID-19

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos spola, godine studija, tjelesne aktivnosti, zadovoljstva izgledom, proaktivnog suočavanja, korištenja društvenih mreža, provjeravanja vijesti preko interneta, doživljenog stresa i emocionalnih teškoća studenata za vrijeme pandemije COVID-19. Također, željele smo istražiti postoje li razlike u razinama doživljenog stresa i izraženosti emocionalnih teškoća studenata koji izvještavaju o različitim najčešće korištenim društvenim mrežama (Facebooku, Instagramu ili YouTubeu). Istraživanje je provedeno na 461 studentu Republike Hrvatske u dobi od 19 do 35 godina, na početku izbijanja pandemije COVID-19. Prevladavaju mlađi sudionici s prosječnom dobi *M* = 23.1 (*SD* = 2.52). Uzorak čini 397 žena i 64 muškaraca. Podaci su prikupljeni *online* upitnikom sačinjenim od pitanja o sociodemografskim podacima, Ljestvice intenziteta korištenja Facebooka, pitanja o provjeravanju vijesti preko interneta, o tjelesnoj aktivnosti sudionika, Ljestvice percipiranog stresa, Ljestvice proaktivnog suočavanja, Upitnika općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom te Upitnika kliničkih ishoda u rutinskoj procjeni za djecu i mlade. Prema dobivenim nalazima, osobe ženskog spola, niže godine studija, osobe koje su se u manjoj mjeri bavile tjelesnom aktivnošću, koje su bile nezadovoljnije vlastitim izgledom, koje su u manjoj mjeri koristile proaktivno suočavanje, više vremena provodile na društvenim mrežama i tjedno više puta čitale vijesti preko interneta doživljavale su više razine stresa. Izraženije emocionalne teškoće doživljavali su studenti niže godine studija, studenti koji su se u manjoj mjeri bavili tjelesnom aktivnošću, čije je nezadovoljstvo izgledom bilo izraženije, koji su više vremena provodili na odabranoj društvenoj mreži i koji su u manjoj mjeri koristili proaktivno suočavanje kao vrstu suočavanja sa stresom. Neovisno o tome jesu li sudionici najčešće koristili Facebook, Instagram ili YouTube, kod njih su zabilježene prosječno podjednake razine doživljenog stresa i emocionalnih poteškoća.

Ključne riječi: COVID-19, doživljeni stres, emocionalne poteškoće, tjelesna aktivnost, nezadovoljstvo izgledom

ABSTRACT

Predictors of perceived stress and emotional distress among students during the COVID-19 pandemic

The aim of this study was to examine the relation between gender, year of college, physical activity, body satisfaction, proactive coping, social media usage, consumption of online news, perceived stress and emotional distress of students during the COVID-19 pandemic. We also wanted to explore whether there were any differences in the levels of perceived stress and emotional distress among students who report on different most frequently used social networks (Facebook, Instagram or YouTube). The study was conducted on 461 Croatian students aged 19 to 35, at the beginning of the COVID-19 outbreak. Mean age of the sample was *M* = 23.1 years (*SD* = 2.52). There were 397 female and 64 male participants. Online questionnaire consisted of sociodemographic

questions, Facebook Intensity Scale, questions pertaining to online news consumption and physical activity, Perceived Stress Scale, Proactive Coping Scale, Body Shape Questionnaire, and YP-CORE Questionnaire. The results show that women, students of junior years of college, those who were less engaged in physical activities, those who were more dissatisfied with their appearance, those who used less proactive coping, spent more time on social networks and read news on the Internet more frequently, experienced higher levels of stress. Higher levels of emotional distress were experienced by students of junior years of college, those who were less engaged in physical activity, those who were more dissatisfied with their appearance, who spent more time on social networks and used less proactive coping when coping with stress. Regardless whether the participants' most frequently used network was Facebook, Instagram or YouTube, equal levels of perceived stress and emotional distress were recorded, on average.

Key words: COVID-19, perceived stress, emotional distress, physical activity, body dissatisfaction

UVOD

COVID-19 i protuepidemijske mjere u Republici Hrvatskoj

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (2020), COVID-19 zarazna je bolest uzrokovana koronavirusom SARS-CoV-2 otkrivenim krajem 2019. godine u kineskom gradu Wuhanu. Iako se koronavirus koji uzrokuje COVID-19 pojavio u Kini, zbog današnjeg načina života, koji uključuje česta međunarodna i međukontinentalna putovanja, virus se ubrzo proširio mnogim zemljama diljem svijeta, a Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je pandemiju te dotad nepoznate bolesti (WHO, 2020). Prvi slučaj zaraze koronavirusom u Hrvatskoj zabilježen je 25. veljače 2020. godine, a prema službenim podacima do 24. studenog oboljelo je 108 014 osoba, od kojih je ozdravilo njih 87 408, a preminulo 1 445 (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020).

Kako bi se usporilo širenje zaraze, mnoge su zemlje, uključujući i Republiku Hrvatsku, na početku pandemije uvele protuepidemijske mjere kao što su izolacija i fizičko distanciranje ljudi. Takozvane *Ostani doma* protuepidemijske mjere u Hrvatskoj su na snagu stupile 16. ožujka 2020. godine, a uključivale su: rad od kuće svih ljudi čiji su se poslovi mogli obavljati *online*, ne napuštanje vlastitog grada i općine osim u nužnim slučajevima, samo nužno napuštanje vlastitog doma te zabrane okupljanja većeg broja ljudi. Uz to, na javnim mjestima preporučeno je nošenje zaštitnih maski za lice, držanje tjelesne udaljenosti među ljudima od najmanje 1,5 metra te često pranje i dezinficiranje ruku, sve u svrhu suzbijanja širenja virusa. Iako su *Ostani doma* mjere bile uvedene relativno naglo, njihovo popuštanje išlo je postupno, kroz tri faze, te su ukinute 11. svibnja 2020. godine. Nakon tog datuma uslijedile su preporuke nošenja zaštitnih maski na javnim mjestima, držanja fizičke distance među ljudima te održavanja osobne higijene uz često pranje i dezinficiranje ruku, pod sloganom *Ostanimo odgovorni*.

Utjecaj pandemije na psihološko funkcioniranje ljudi

Pandemija i protuepidemijske mjere dovele su do promjena u načinu života velike većine ljudi (Jokić-Begić i sur., 2020), a prirodni odgovor ljudi na pojavu pandemije bio je stres (Arslan, Yıldırım, Tanhan, Buluş i Allen, 2020). Jokić-Begić i

suradnice (2020) svojim su istraživanjem utvrdile da su promjene u načinu života povezane s pandemijom, uz razdvojenost od ranjivih članova obitelji, nemogućnost obavljanja važnih zdravstvenih pregleda, nemanje uvjeta za rad od kuće i potresa koji je tada zadesio grad Zagreb, najčešći stresor o kojem su stanovnici Republike Hrvatske izvještavali u tom razdoblju. Također, promjene u načinu života su i jedan od najviše uznemirujućih izvora stresa koje su ljudi u RH tada doživjeli (Jokić-Begić i sur., 2020). Horesh i Brown (2020) o pandemiji čak govore kao vrsti masovne traume tijekom koje su ljudi, zbog velikog broja obolijevanja i smrtnih ishoda, izloženi visokim razinama traumatskog stresa. Osim medicinskih razloga, oni spominju i financijske razloge, usamljenost zbog izolacije, diskriminaciju zbog pripadnosti nacionalnoj skupini s visokom stopom zaraženih i dr. kao moguće izvore stresa tijekom pandemije (Horesh i Brown, 2020).

Budući da je pandemija koronavirusa kod ljudi izazvala stresne i traumatske reakcije, Taylor i suradnici (2020a) odlučili su napraviti ljestvicu za mjerenje COVID-ovog stres sindroma i vidjeti koji se sve to čimbenici nalaze u njegovoj podlozi. Izdvojili su pet faceta stresa povezanog s COVID-19, a to su: strah od opasnosti SARS-CoV-2 i od kontakta s potencijalno kontaminiranim površinama, zabrinutost oko socioekonomskih posljedica pandemije, ksenofobični strah da su stranci prenosioci SARS-CoV-2, traumatske reakcije povezane sa direktnom ili posrednom izloženosti virusu (noćne more povezane s COVID-19, intruzivne misli ili slike) i kompulzivno provjeravanje povezano s COVID-19 (Taylor i sur., 2020a). Te su facete, prema Tayloru i suradnicima (2020b), povezane i s visokim razinama anksioznosti, neprilagođenim suočavanjem, pretjeranim izbjegavanjem i paničnom kupovinom hrane i ostalih potrepština.

Stres izazvan pandemijom doveo je, prema tome, i do povećanog broja psihičkih teškoća ljudi. Jokić-Begić i suradnice (2020) navode da su kod nešto manje od 50% ljudi tijekom tog razdoblja zabilježene povećane razine anksioznosti i/ili depresivnosti, Qiu i suradnici (2020), uz anksioznost i depresiju, spominju povećan broj paničnih poremećaja, dok druga istraživanja govore i o srednjim do izraženim simptomima somatizacije uzrokovanima stresom nastalim zbog pandemije (Arslan i Yıldırım, 2020; Satici, Saricali, Satici i Griffiths, 2020). Također, zanimljiv je nalaz i da je broj ljudi

koje je pandemija emocionalno pogodila puno veći od broja ljudi koji su stvarno bili zaraženi virusom ili u kontaktu sa zaraženom osobom (Taylor i sur., 2020b). U istraživanju Taylora i suradnika (2020b) provedenom na stanovnicima Kanade i SAD-a, 2% sudionika izvijestilo je da je bilo zaraženo COVID-19, njih 6% je znalo nekoga tko je bio zaražen, a pod stresom zbog pandemije je bilo 38% sudionika.

Sve u svemu, možemo reći da je pandemija negativno utjecala na psihičko stanje ljudi te da je njihovo psihičko funkcioniranje u tom razdoblju bilo lošije nego prije pandemije, neovisno o tome je li bolest zahvatila njih i/ili njihove bližnje ili nije.

Kada govorimo o psihičkom funkcioniranju ljudi za vrijeme pandemije, ne možemo zaobići niti pitanje spolnih razlika. Fu i suradnici (2020) u svojem su istraživanju potvrdili da su žene za vrijeme pandemije u većem riziku od razvoja anksioznih poremećaja i poremećaja spavanja, a svoj nalaz objašnjavaju smanjenjem zaštitnog učinka estrogena i drugih hormona u situacijama visoke opterećenosti žena, ali i utjecajem rodnih uloga na različito doživljavanje žena i muškaraca. U istraživanju di Fronso i suradnika (2020) žene su izvještavale o višim razinama doživljenog stresa od muškaraca, dok se u istraživanju Debowske, Horeczy, Boduszek i Dolinski (2020) govori o izraženijim razinama doživljenog stresa, anksioznosti i depresivnosti kod ženskih sudionica u odnosu na muške sudionike. Uzevši to u obzir, možemo zaključiti da su spolne razlike prisutne te da idu u korist muškaraca, koji su nešto otporniji na stres te na pojavu anksioznih i depresivnih simptoma tijekom aktualne pandemije.

Važno je spomenuti i razlike u količini doživljenog stresa i emocionalnih poteškoća studenata koji pohađaju različite godine studija. Naime, poznato je da studenti prve godine studija, zbog prilagodbe na studij i brojnih promjena kroz koje u tom razdoblju prolaze, doživljavaju više stresora od studenata viših godina studija (Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić, Kukić i Jasprica, 2007). Wintre i Yaffe (2000) spominju i moguću depresivnost te emocionalnu neprilagođenost kojom brojne promjene i izazovi u tom razdoblju mogu rezultirati. Kao i prije pojave pandemije, brucoše prilagodba na studij nije zaobišla niti tijekom trajanja pandemije, a bila je opterećena upravo promjenama uslijed pandemije. Upravo zbog toga vjerojatno je da su oni za vrijeme pandemije doživljavali više razine stresa i emocionalnih teškoća od

studenata viših godina studija, kojima studiranje nije predstavljalo novu i nepoznatu situaciju.

COVID-19, mediji i društvene mreže

O pandemiji, broju zaraženih, simptomima i posljedicama bolesti jako se puno izvještava u medijima od samog početka širenja koronavirusa SARS-CoV-2. Budući da čovječanstvo do pojave SARS-CoV-2 nije svjedočilo pandemiji ovakvih razmjera i brzine širenja, ne čudi da su mediji pojačano izvještavali o ovoj temi. Jako puno medijskih članaka o pandemiji nalazilo se i na društvenim mrežama, danas jednom od glavnih mjesta namijenjenih ljudskoj komunikaciji. Komunikacija ljudi preko društvenih mreža osobito je bila izražena tada, u početku pandemije, kada su izolacija ljudi i fizičko distanciranje bile glavne mjere prevencije širenja virusa. Budući da su bile prepune informacija o koronavirusu, ljudi koji su vrijeme provodili pregledavajući društvene mreže, nisu mogli izbjeći medijske sadržaje o razvoju pandemije. Osim toga, kako se radilo o potpuno novom virusu o kojem nismo znali gotovo ništa, razumljivo je da su ljudi bili znatiželjni i da su i svjesno željeli popratiti novosti o postojećoj situaciji u svijetu. Nekima je čitanje novosti o pandemiji davalo i osjećaj kontrole pa tako Taylor i suradnici (2020b) navode da je 63% sudionika njihovog istraživanja izvijestilo o pretraživanju novosti o COVID-19 na internetu kao metodu suočavanja sa izolacijom.

No, osim što je nekim ljudima davalo osjećaj kontrole, čitanje novosti o COVID-19 imalo je i negativne posljedice na ljude, osobito kada je ono bilo pretjerano. Horesh i Brown (2020) navode da je konstantna izloženost ljudi informacijama o pandemiji u medijima dovodila do negativnih emocionalnih reakcija, kao što su pojačani stres i anksioznost. Prema tome, budući da su neki ljudi već doživljavali pojačan osjećaj stresa i anksioznosti zbog same pojave SARS-CoV-2, dugotrajno i učestalo čitanje novosti o pandemiji moglo je samo pojačati štetne posljedice pandemije na psihičko zdravlje tih ljudi.

Valja naglasiti i da je na različitim društvenim mrežama novi koronavirus spominjan kroz različite vrste sadržaja, karakteristične za pojedinu društvenu mrežu. Tako je na Facebooku bilo objavljivano puno medijskih članaka o protuepidemijskim mjerama, novim saznanjima o SARS-CoV-2 do kojih su došli znanstvenici te različitim

savjetima kako zaštititi tjelesno i psihičko zdravlje sebe i svojih bližnjih. Iako su ih djelatnici Facebooka nastojali u što većoj mjeri eliminirati, bili su prisutni i članci koji su o pandemiji govorili kao o teoriji zavjere. Instagram, koji je poznat po objavama isključivo u obliku slika i videa, bio je ispunjen upravo slikama i videima o tome što su ljudi radili za vrijeme izolacije, kada su većinu svojeg vremena provodili kod kuće. Osim toga, na Instagramu su bile prisutne i nostalgične objave preko kojih su ljudi prikazivali različite aktivnosti kojima su se bavili prije pojave pandemije, a kojima se nisu mogli baviti za vrijeme izolacije i fizičkog distanciranja. Tu su bile i objave poznatih ljudi i *influencera* koje su budile empatiju prema ljudima rizičnima za razvoj teških simptoma bolesti COVID-19, koje su pozivale na odgovornost, nošenje maski i održavanje fizičke distance. Objave o zaštiti tjelesnog i psihičkog zdravlja te znanstvenim otkrićima o SARS-CoV-2 na Instagramu su bile prisutne u manjoj mjeri nego na Facebooku. Na YouTubeu, društvenoj mreži poznatoj po objavama u obliku videozapisa, COVID-19 spominjan je prvenstveno kroz videe preko kojih su o svojim aktivnostima za vrijeme izolacije izvještavali *influenceri* koje prati veći broj ljudi. Većina korisnika YouTubea uglavnom pregledava videe poznatih *influencera* koje prate, dok vrlo mali broj ljudi objavljuje i vlastite videozapise. Zbog različitih koncepcija navedenih društvenih mreža i različitih objava o pandemiji koje su na njima bile prisutne, moguće je da je provođenje vremena na Facebooku, Instagramu i YouTubeu na različite načine utjecalo na korisnike na početku pandemije.

Tjelesna aktivnost i tjelovježba

Ljudi su aktivna bića prilagođena svakodnevnoj tjelesnoj aktivnosti i kretanju, koje predstavlja i jednu od osnovnih životnih funkcija čovjeka (Alić, 2015). Prema evolucijskoj teoriji, ljudima su tjelesna aktivnost i kretanje omogućavali preživljavanje još od najranije prošlosti (Svilar, Krakan i Bagarić Krakan, 2015), a služili su im za lov i pronalazak hrane, pronalazak vode, borbu i bijeg od opasnosti i neprijatelja, ali i za pronalazak partnera te razmnožavanje. Drugim riječima, tjelesna aktivnost bila je nužna za održavanje života ljudske vrste.

Svjetska zdravstvena organizacija (2020) tjelesnu aktivnost definira kao *svako kretanje nastalo aktivacijom skeletnih mišića koje zahtjeva potrošnju energije*. Kada govorimo o tjelesnoj aktivnosti koja je planirana, svrhovita, strukturirana i ponavljajuća,

govorimo o vježbanju (Wegner i sur., 2020). Prijašnja su istraživanja pokazala da tjelesna aktivnost i vježbanje pozitivno djeluju na tjelesno i psihičko zdravlje ljudi, kao i na njihovo kognitivno funkcioniranje. Warburton, Nicol i Bredin (2006) govore o linearnoj povezanosti između tjelesne aktivnosti i sveopćeg zdravlja ljudi, na način da što su ljudi tjelesno aktivniji, bolje će biti njihovo zdravlje. Detaljnije, objašnjavaju da se tjelesna aktivnost pokazala učinkovitom u prevenciji nekih kroničnih bolesti kao što su dijabetes, kardiovaskularna oboljenja, karcinom debelog crijeva i dojke, pretilost, osteoporoza, depresija i visoki krvni tlak, kao i u prevenciji preuranjene smrti (Warburton i sur., 2006). Također, kod tjelesno aktivnijih ljudi zabilježeni su viši rezultati na testovima kognitivnih sposobnosti, a pronađen je i manji rizik od razvoja neurodegenerativnih bolesti kao što su Alzheimerova bolest i druge demencije (Reiner, Niermann, Jekauc i Woll, 2013). Što se tiče kognitivnog funkcioniranja, Mandolesi i suradnici (2018) još navode poboljšanje sposobnosti učenja, pamćenja i bolje akademsko postignuće ljudi koji vježbaju. Kada pak govorimo o psihološkoj dobrobiti, kod ljudi koji redovito vježbaju ističu se smanjenje depresivnosti i anksioznosti, disfunkcionalnog i psihotičnog ponašanja, hostilnosti, napetosti, fobija, kao i povećanje asertivnosti, samopouzdanja, emocionalne stabilnosti, samokontrole, osjećaja internalnog lokusa kontrole, pozitivne slike tijela i seksualnog zadovoljstva (Mandolesi i sur., 2018). Osim navedenoga, poznati su i pozitivni utjecaji tjelesne aktivnosti na nošenje sa stresom (Jackson, 2013). Uzevši sve to u obzir, možemo reći da tjelesna aktivnost i vježbanje uistinu uvelike doprinose sveopćem ljudskom zdravlju i dobrom funkcioniranju.

Tjelesna aktivnost i vježbanje na početku pandemije

Današnji način života zbog prirode obrazovanja, poslova i slobodnih aktivnosti ljudi podrazumijeva puno sjedenja i ljudi su sve manje redovito tjelesno aktivni. Tako je nedovoljna tjelesna aktivnost ubrojena među veće zdravstvene probleme 21. stoljeća (Blair, 2009), a povezana je s većom prevalencijom mnogih kroničnih bolesti (Mišigoj-Duraković i sur., 1999; prema Alić, 2015). Razina tjelesne aktivnosti i vježbanja ljudi osobito je bila smanjena na početku izbijanja pandemije COVID-19, kada su mnoge države uvele izolaciju kao mjeru prevencije širenja virusa (Amatriain-Fernandez, Murillo-Rodriguez, Gronwald, Machado, i Budde, 2020). Kao što je ranije navedeno,

ljudi su se u tom razdoblju susreli s brojnim promjenama, a neke od njih utjecale su i na dostupnost dotadašnjih načina bavljenja tjelesnom aktivnošću, kao i na količinu uobičajenog kretanja. Tako je u Republici Hrvatskoj kretanje izvan vlastite županije, grada ili općine bilo regulirano e-Propusnicama, koje su se izdavale samo u slučajevima nužde. Napuštanje vlastitog doma također je bilo ograničeno na ono nužno, a uključivalo je odlaske po živežne namirnice ili po hitnu medicinsku pomoć ako je bila potrebna. Bilo je smanjeno i kretanje učenika koji su pohađali tzv. nastavu na daljinu, studenata koji više nisu odlazili na predavanja na fakultete, već su fakultetske obaveze obavljali *online* putem i ljudi koji su radili od kuće. Ljudi koji u blizini svojeg doma nisu imali pogodno mjesto za tjelesnu aktivnost i vježbanje, nisu mogli otići do šetališta u drugoj općini ili do teretane u kojoj su obično vježbali, jer su one tada bile zatvorene. Osim navedenih praktičnih razloga, na razinu tjelesne aktivnosti i kretanja mogao je utjecati i već spomenuti stres kojem su ljudi tada bili pojačano izloženi. Naime, istraživanje Stetson, Dubbert, Rahn, Wilner i Mercury (1997) pokazalo je da kada ljudi doživljavaju više stresa, osjećaju manju samoefikasnost prilikom vježbanja i manje vježbaju. Prema tome, u razdoblju kada su osjećali više stresa zbog pandemije i protuepidemijskih mjera, ljudi su imali manje mogućnosti i resursa za bavljenje aktivnostima koje im zapravo služe za bolje nošenje sa stresom.

Slika o tijelu i (ne)zadovoljstvo izgledom

Slika o tijelu subjektivna je reprezentacija vlastitog tjelesnog izgleda i tjelesnih iskustava, a odražava percepciju, misli, osjećaje i stavove osobe o vlastitom tijelu, kako o cjelokupnom izgledu, tako i o specifičnim dijelovima tijela, tjelesnim funkcijama, snazi i seksualnosti (Thompson, Heinberg, Altabe, i Tantleff-Dunn, 1999; prema Erceg Jugović, 2015). Radi se o višedimenzionalnom konstruktu koji je sačinjen od internalnih (bioloških i psiholoških) te eksternalnih (kulturalnih i socijalnih) čimbenika (Sira, 2003; prema Alić, 2015). Erceg Jugović (2015) navodi da su perceptivna i subjektivna komponenta dvije temeljne komponente slike o tijelu.

(Ne)zadovoljstvo izgledom, konstrukt kojim ćemo se baviti u ovom istraživanju, uz doživljaje ne(ugode), spada u subjektivnu komponentu slike o tijelu, a odnosi se na zadovoljstvo ili nezadovoljstvo veličinom i/ili oblikom vlastitog tijela (Gardner, 2002; prema Erceg Jugović, 2015). Subjektivna komponenta slike o tijelu, uz

navedeno, uključuje i stavove osobe o dijelovima vlastitog tijela i tjelesnim karakteristikama te o vlastitom tjelesnom izgledu u cjelini (Gardner, 2002; prema Erceg Jugović, 2015). Srž nezadovoljstva vlastitim tijelom je u neslaganju između percipiranog i idealnog tjelesnog izgleda, neovisno o tome je li taj ideal unutrašnji ili društveno nametnut (Gardner, Friedman, Stark, i Jackson, 1999; prema Erceg Jugović i Kuterovac Jagodić, 2016), a može se kretati od blagog do ekstremnog nezadovoljstva, koje uključuje omalovažavanje vlastitog tijela (Erceg Jugović i Kuterovac Jagodić, 2016). Kada govorimo o stavu osobe prema vlastitom tijelu, govorimo o globalnom subjektivnom (ne)zadovoljstvu, afektivnoj uznemirenosti izgledom tijela, kognitivnom aspektu slike tijela (iskrivljenim mislima i vjerovanjima o tijelu, želji za mršavljenjem ili povećanjem težine i sl.) te bihevioralnom aspektu slike tijela (stalnom provjeravanju vlastitog izgleda, izbjegavanju situacija u kojima je tjelesni izgled vidljiv i dr.) (Thompson i van den Berg, 2002).

Odnos slike o tijelu i tjelovježbe

Prema Ginis, Bassett-Gunter i Conlin (2012), zabilježeni su značajni pozitivni učinci tjelovježbe na sliku o tijelu ljudi, a tri su moguća mehanizma koja objašnjavaju te učinke: *objektivne promjene u tjelesnoj kondiciji, percipirane promjene u tjelesnoj kondiciji te promjene u samoefikasnosti prilikom vježbanja*.

Najviše istraživan mehanizam pozitivnih efekata tjelovježbe na sliku o tijelu bile su *objektivne promjene u tjelesnoj kondiciji*, a one se odnose na tjelesnu građu, aerobnu kondiciju, mišićnu snagu i izdržljivost, fleksibilnost i mogućnost izvođenja svakodnevnih aktivnosti (Ginis i sur., 2012). Promjene u tjelesnoj građi, koje su bile najviše istraživan konstrukt, imale su mali utjecaj na promjenu slike tijela (manje od 15% objašnjene varijance) (Ginis i sur., 2012).

Što se tiče *percipiranih promjena u tjelesnoj kondiciji*, koje su se odnosile na doživljene promjene u mišićnoj masi, snazi i tjelesnoj masnoći, pronađena je značajna povezanost s promjenama u zadovoljstvu tijelom (Ginis i sur., 2012). Ističe se nalaz da su percipirane promjene u tjelesnoj kondiciji imale veći utjecaj na sliku o tijelu od objektivnih promjena u tjelesnoj kondiciji (Ginis i sur., 2012).

Promjene u samoefikasnosti prilikom vježbanja pokazale su se značajnima za promjenu slike o tijelu, kada je kontroliran utjecaj objektivnih promjena u fizičkoj kondiciji (Ginis i sur., 2012). Ginis i suradnice (2012) navode da su promjene u samoefikasnosti prilikom vježbanja odraz osjećaja osobne kontrole nad vlastitim tijelom, koji smo stekli vježbanjem.

Iako prema gore navedenim nalazima tjelovježba ima pozitivni utjecaj na sliku o tijelu, a onda i na zadovoljstvo izgledom ljudi, pitanje je koliko su ti učinci došli do izražaja za vrijeme izolacije na početku pandemije. Naime, već je spomenuto da su ljudima u tom razdoblju mogućnosti i resursi za bavljenje tjelesnom aktivnošću bili smanjeni te je pitanje koliko su vremena tada provodili vježbajući. Tako se manjak vježbanja ljudi mogao odraziti i na njihovo veće nezadovoljstvo vlastitim izgledom.

(Ne)zadovoljstvo izgledom i društvene mreže

Prema sociokulturalnom modelu (Tiggemann, 2011), (ne)zadovoljstvo tjelesnim izgledom proizlazi iz osobne procjene nepodudarnosti vlastitog izgleda s društveno prihvaćenim idealom ljepote. Ideju o tome kakav izgled je društveno poželjan i idealan, između ostaloga, dobivamo i putem medija (Groesz, Levine i Murnen, 2002), gdje spadaju i društvene mreže. Do sada su brojna istraživanja potvrdila negativne utjecaje promoviranja mršavosti putem društvenih mreža na zadovoljstvo izgledom, a Šincek, Tomašić Humer i Merda (2017) upozoravaju i na negativne posljedice nezadovoljstva tijelom na tjelesno i mentalno zdravlje ljudi.

Budući da nezadovoljstvo tijelom utječe na psihičko zdravlje, a time i na psihičko funkcioniranje, ljudi koji se nose s psihičkim posljedicama nezadovoljstva izgledom imaju smanjeni kapacitet za nošenje s ostalim životnim situacijama. Tako je i njihovo nošenje s problemima i situacijama koje je pred sve nas stavila aktualna pandemija, bilo otežano. Psihičko zdravlje tih ljudi s pojavom pandemije moglo je doživjeti još veću ugrozu nego prije pandemije, a pandemija je na njih mogla imati još snažniji utjecaj nego na ostatak populacije. Osim smanjenog kapaciteta za nošenje s životnim nedaćama, većem negativnom utjecaju pandemije na te ljude mogla je doprinijeti i njihova veća osjetljivost, zbog čega su i doživljavali veće negativne posljedice nezadovoljstva tijelom.

CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos spola, godine studija, tjelesne aktivnosti, zadovoljstva izgledom, proaktivnog suočavanja, korištenja društvenih mreža, provjeravanja vijesti preko interneta, doživljenog stresa i emocionalnih teškoća studenata za vrijeme pandemije COVID-19. Osim toga, željele smo provjeriti postoje li, u vrijeme pandemije, razlike u razinama doživljenog stresa i izraženosti emocionalnih teškoća studenata koji izvještavaju o različitim najčešće korištenim društvenim mrežama (Facebooku, Instagramu ili YouTubeu).

PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

1. Ispitati doprinos spola, godine studija, tjelesne aktivnosti, zadovoljstva izgledom, proaktivnog suočavanja, korištenja društvenih mreža i provjeravanja vijesti preko interneta u objašnjenju varijance doživljenog stresa i emocionalnih teškoća studenata Republike Hrvatske za vrijeme pandemije COVID-19.
2. Istražiti postoje li razlike u razinama doživljenog stresa i izraženosti emocionalnih teškoća ovisno o najčešće korištenoj društvenoj mreži studenata.

U skladu s rezultatima prethodnih istraživanja, postavljamo sljedeće hipoteze:

1. Očekujemo da će ženski spol, niža godina studija, manje vremena provedenog bavljenjem tjelesnom aktivnošću, izraženije nezadovoljstvo izgledom, slabije razvijena sposobnost proaktivnog suočavanja sa stresom, veća emocionalna povezanost s najčešće korištenom društvenom mrežom, više vremena provedenog na najčešće korištenoj društvenoj mreži te češće i vremenski duže provjeravanje vijesti preko interneta biti pozitivno povezani s višim razinama doživljenog stresa te izraženijim emocionalnim poteškoćama studenata za vrijeme pandemije COVID-19.
2. Odabrana najčešće korištena društvena mreža (Facebook, Instagram ili YouTube) varijabla je koja je u istraživanje uključena eksploratorno, te iako se radi o društvenim mrežama koje na drugačiji način prenose sadržaje, ne možemo postaviti očekivanja o smjeru razlika u razinama doživljenog stresa

i izraženosti emocionalnih teškoća sudionika koji najčešće koriste Facebook, Instagram ili YouTube.

METODA

Sudionici

Upitniku je pristupilo ukupno N = 596 sudionika, dok je upitnik u potpunosti ispunilo njih N = 505. Od N = 505 sudionika koji su ispunili cijeli upitnik, dvoje je izbačeno iz daljnjeg istraživanja jer su na pitanja otvorenog tipa davali besmislene odgovore. Također, izbačeno je još jedanaestero sudionika koji nisu spadali u ciljanu populaciju: jedan koji je kao mjesto studiranja naveo Sveučilište u Londonu, njih četvero koji su već završili fakultet i šestero starijih od 35 godina. Sudionici koji su pod pitanjem o najčešće korištenoj društvenoj mreži označili odgovor „Nešto drugo“ (njih 18), nisu uzeti u obradu u ovom istraživanju. Osim toga, u daljnju obradu nisu uzeti niti sudionici koji su kao najčešće korištenu društvenu mrežu odabrali Twitter (njih 10) ili TikTok (njih 3), zbog premalog broja tih sudionika. Konačan broj sudionika u istraživanju bio je N = 461.

Sudionici su većinom ženskog spola (86.1%), nešto više od polovine ih nije u romantičnoj vezi, a najveći broj njih svoj SES procjenjuje prosječnim (52.3%) ili nešto višim od prosjeka (34.5%). Raspon dobi uzorka je od 19 do 35 godina starosti, dok je prosječna dob sudionika M = 23.1 (SD = 2.52). Najveći postotak njih živi u velikom gradu, od preko 500 000 stanovnika. Otprilike su podjednako zastupljene sve godine studija, uz iznimku apsolventske godine koju pohađa najmanji broj sudionika. Što se tiče najčešće korištene društvene mreže, 105 sudionika najčešće koristi Facebook, 264 Instagram, a 92 YouTube. Detaljan prikaz nekih demografskih karakteristika sudionika nalazi se u Tablici 1.

Tablica 1

Frekvencije i postotci sudionika s obzirom na neke sociodemografske podatke prikupljene u istraživanju (N = 461).

		N	%	N studentice	% studentice	N studenti	% studenti
Godina studija	1.	76	16.5	64	13.9	12	2.6

	2.	94	20.4	81	17.6	13	2.8
	3.	103	22.3	89	19.3	14	3.0
	4.	70	15.2	58	12.6	12	2.6
	5.	106	23.0	93	20.2	13	2.8
	Apsolventska	12	2.6	12	2.6	0	0
Vrsta studija*	Preddiplomski	201	43.6	168	36.8	33	7.2
	Diplomski	144	31.2	126	27.6	18	3.9
	Integrirani	112	24.3	99	21.7	13	2.8
Mjesto stanovanja	Selo	71	15.4	60	13.0	11	2.4
	Manje mjesto (< 10 000 st.)	70	15.2	59	12.8	11	2.4
	Manji grad (< 100 000)	99	21.5	90	19.5	9	2.0
	Grad (< 500 000)	27	5.9	25	5.4	2	0.4
	Veliki grad (> 500 000)	194	42.1	163	35.4	31	6.7
Partnerski status	Slobodan/slobodna	237	51.4	198	43.0	39	8.5
	U vezi	181	39.3	156	33.8	25	5.4
	Živim s partnerom/icom	36	7.8	36	7.8	0	0
	U braku	7	1.5	7	1.5	0	0

Legenda: * Kod četiri sudionika nedostaju podaci o vrsti studija tako da je za ovu sociodemografsku varijablu ukupni *N = 457.*

Instrumenti

Na početku upitnika nalazila su se pitanja koja su nam služila za prikupljanje *sociodemografskih podataka* o sudionicima. Ona su ispitivala spol, godinu rođenja, vrstu studija, godinu studija, fakultet koji su sudionici pohađali, socioekonomski status, mjesto stanovanja i partnerski status sudionika.

Nadalje, nakon što smo sudionike pitale koju društvenu mrežu najčešće koriste, uslijedila su pitanja koja su ispitivala u kojoj su mjeri sudionici aktivni korisnici te društvene mreže. Zapravo se radilo o *Ljestvici intenziteta korištenja Facebooka* (*Facebook Intensity Scale*, FBI, Ellison, Steinfield i Lampe, 2007) prilagođenoj različitim društvenim mrežama (Instagramu, Twitteru, TikToku i YouTubeu), ovisno o odgovoru koji su sudionici odabrali u prethodnom pitanju. U slučaju da su kao najčešće korištenu društvenu mrežu odabrali Facebook, sudionici su odgovarali na izvorna pitanja ljestvice. Budući da je broj sudionika koji su kao najčešće korištenu društvenu mrežu odabrali Twitter ili TikTok bio premalen, njihove podatke nismo koristili u daljnjoj analizi niti smo računali pouzdanosti ljestvica prilagođenih ovim dvjema

društvenim mrežama. Originalna verzija ljestvice sastoji se od 8 čestica. Kod prvih 6 čestica zadatak sudionika je odabrati u kojem stupnju se slažu s ponuđenim tvrdnjama od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (potpuno se slažem) i te tvrdnje služe za mjerenje emocionalne povezanosti sudionika s društvenom mrežom, kao i njezine integriranosti u sudionikove svakodnevne aktivnosti. Primjer čestice je: *Osjećam se ponosno kada kažem ljudima da sam na Facebooku.* Usporedbe radi, česticu originalne verzije upitnika koja glasi *Facebook je dio mojih svakodnevnih aktivnosti*, prilagodile smo sudionicima kojima je najčešće korištena mreža Instagram na način da smo riječ „Facebook" zamijenile riječi „Instagram". Čestica je u tom slučaju glasila *Instagram je dio mojih svakodnevnih aktivnosti*. Postupak je ponovljen i za YouTube. Zadnja čestica originalne verzije upitnika ispituje količinu dnevno provedenog vremena na Facebooku, a odgovori koje su sudionici mogli izabrati na toj čestici glasili su: 1 = 0-30 min, 2 = 30-60 min., 3 = 1-3 sata, 4 = 3-5 sati i 5 = više od 5 sati. U originalnoj verziji ljestvice prisutna je i čestica koja ispituje broj prijatelja sudionika na Facebooku, no ti podaci nisu nam bili potrebni stoga ih nismo koristili u analizi. Iako je ljestvica originalno na engleskom jeziku, u ovom istraživanju korišten je prijevod ljestvice na hrvatski jezik (Markolini, 2017). Iz podataka prikupljenih ovom ljestvicom formirane su dvije varijable: emocionalna povezanost s društvenom mrežom i vrijeme koje sudionici provode na odabranoj društvenoj mreži dnevno. Emocionalna povezanost s društvenom mrežom izračunata je kao aritmetička sredina odgovora na prvih 6 čestica ljestvice za sudionike koji su kao najčešće korištenu društvenu mrežu odabrali Facebook, Instagram ili YouTube. Vrijeme koje su sudionici provodili na društvenoj mreži dnevno, varijabla je koju je činila jedna čestica upitnika i prikazana je u minutama. Pouzdanost tipa unutrašnje konzistencije izračunata je posebno za pitanja koja su se odnosila na Facebook ($\alpha = .79$), Instagram ($\alpha = .70$) i YouTube ($\alpha = .76$).

Uslijedile su dvije čestice koje su ispitivale koliko su često i vremenski dugo sudionici provjeravali vijesti preko interneta tijekom proteklog tjedna. Ta pitanja su glasila: *Koliko si često proteklog tjedna provjeravao internet stranice koje prikazuju vijesti?* i *Koliko si u prosjeku vremena dnevno proveo/la čitajući vijesti preko interneta?* Prvo pitanje predstavljalo je frekvenciju čitanja vijesti preko interneta tjedno, a drugo prosječno dnevno provođenje vremena čitajući vijesti preko interneta, u minutama. Za pitanje o frekvenciji čitanja vijesti tjedno ponuđeni odgovori bili su: 1 (niti jednom), 2

(jednom u tjedan dana), 3 (dva puta u tjedan dana), 4 (tri ili više puta u tjedan dana), 5 (svaki dan jednom), 6 (dva puta na dan) i 7 (tri ili više puta dnevno). Na pitanje o prosječnom dnevnom trajanju čitanja vijesti preko interneta sudionici su mogli odabrati jedan od sljedećih ponuđenih odgovora: 1 (nisam čitao/la vijesti preko interneta), 2 (10 min.), 3 (20 min.), 4 (30 min.), 5 (1h) ili 6 (2h ili više).

Nakon čestica o provjeravanju i čitanju vijesti, sudionicima je bilo postavljeno 8 pitanja kojima se ispitivala razina njihove tjelesne aktivnosti tijekom proteklog tjedna. Čestice su bile konstruirane za potrebe ovog istraživanja, a neke od njih su glasile: *Koliko si puta proteklog tjedna trčao/la i/ili vozio/la bicikl?, Ako si proteklog tjedna trčao/la i/ili vozio/la bicikl, koliko je u prosjeku trajala svaka od tih aktivnosti?* Kao što se može vidjeti iz primjera čestica, one su ispitivale koliko je puta sudionik izvodio neku aktivnost u posljednjih tjedan dana i koliko dugo je izvođenje te aktivnosti trajalo. Na taj način ispitano je bavljenje tjelesnim aktivnostima kao što su trčanje, vožnja bicikla, izvođenje nekog drugog oblika tjelovježbe i obavljanje poslova koji zahtijevaju višu razinu tjelesne aktivnosti. Osim toga, jednom je česticom ispitano prosječno dnevno vrijeme hodanja, a jednom prosječno dnevno vrijeme sjedenja. Zadatak sudionika bio je odabrati jedan od ponuđenih odgovora. Za frekvencije bavljenja određenom aktivnošću ponuđeni odgovori bili su: 1 (niti jednom), 2 (jednom), 3 (dva puta) i 4 (3 ili više puta), a za prosječno trajanje aktivnosti ponuđeni odgovori su se razlikovali i bili su prilagođeni svakoj pojedinoj aktivnosti. Ukupni rezultat formiran je na način da su pomnožene frekvencije i trajanja određenih tjelesnih aktivnosti te su na kraju ti umnošci zbrojeni, a tom rezultatu pribrojeno je i prosječno dnevno vrijeme hodanja te je na taj način dobiveno ukupno vrijeme (u minutama) bavljenja tjelesnom aktivnošću. Prosječno dnevno vrijeme sjedenja prikazano je u satima te je korišteno zasebno kod daljnje obrade.

Ljestvica percipiranog stresa (*Perceived Stress Scale*, PSS, Cohen, Kamarck i Mermelstein, 1983) služi za mjerenje stupnja u kojem ljudi svoj život percipiraju nepredvidljivim, nekontrolabilnim i previše opterećujućim, što predstavlja tri osnovne komponente doživljaja stresa (Lazarus i Folkman, 1984; prema Hudek-Knežević, Kardum i Lesić, 1999). Ljestvica se sastoji od 10 pitanja, a zadatak sudionika je da procijene koliko su često u proteklih mjesec dana doživjeli situacije koje te čestice

opisuju, od 0 (nikad) do 4 (vrlo često). Primjer čestice je: *Osjećao/la sam se nesposobnim/om da kontroliram bitne stvari u svom životu.* Ukupan rezultat dobije se zbrajanjem svih čestica ljestvice, nakon što se obrnuto boduju 4., 5., 7. i 8. čestica, a ukupan viši rezultat ukazuje na višu razinu doživljenog stresa. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije koju smo izračunali na našem uzorku je visoka i iznosila je α = .85.

Slijedila je *Ljestvica proaktivnog suočavanja*, podljestvica *Inventara proaktivnog suočavanja (The Proactive Coping Inventory*, PCI, Greenglass, Schwarzer, Jakubiec, Fiksenbaum i Taubert, 1999) koji služi za procjenu različitih dimenzija proaktivnog pristupa suočavanja sa stresom i sastoji se od sedam podljestvica. Upitnik je s engleskog preveden korištenjem procedure opisane u radu Jokić-Begić, Lauri Korajlije i Jurin (2014). Sastoji se od 14 čestica, a primjer čestice je: *Ja sam osoba koja preuzima inicijativu*. Zadatak sudionika bio je procijeniti koliko se pojedine tvrdnje odnose na njih, od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 4 (u potpunosti se odnosi na mene). Ukupni rezultat računa se zbrajanjem odgovora na svim česticama. Pouzdanost unutarnje konzistencije izračunata na našem uzorku iznosila je α = .88.

Za procjenu općeg (ne)zadovoljstva izgledom korišten je prijevod skraćene verzije *Upitnika općeg nezadovoljstva tjelesnim izgledom* (*Body Shape Questionnaire*, BSQ; Cooper, Taylor, Cooper i Fairburn, 1986; Pokrajac-Bulian, 1998). Taj upitnik služi za mjerenje zadovoljstva/nezadovoljstva vlastitim tijelom, a čestice su usmjerene na zabrinutost tjelesnim izgledom, situacije koje mogu prethoditi negativnim osjećajima o tijelu i posljedice tih osjećaja (Pokrajac-Bulian, 1998). Primjer čestice je: *Misliš li da su tvoja bedra, stražnjica i bokovi preveliki u usporedbi s ostalim dijelovima tijela?* Skraćena verzija upitnika korištena u ovom istraživanju sastoji se od 8 čestica. Zadatak sudionika je odgovoriti koliko su se često situacije opisane česticama odnosile na njih u posljednjih mjesec dana, od 1 (nikad) do 6 (uvijek). Krajnji rezultat dobiva se zbrajanjem sudionikovih odgovora na svim česticama. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije na našem uzorku iznosila je α = .87.

Upitnik kliničkih ishoda u rutinskoj procjeni za djecu i mlade (CORE-YP; Twigg i sur., 2009) upitnik je koji se koristi za procjenjivanje općih psihopatoloških teškoća mladih ljudi (Mikić, 2012). Sastoji se od 10 čestica koje ispituju kako su se sudionici osjećali u posljednjih tjedan dana, a zadatak sudionika je odgovoriti na skali

Likertovog tipa jesu li se u tom razdoblju, i koliko često, osjećali na opisani način. Moguće je označiti odgovore od 0 (nikada) do 4 (gotovo uvijek). Primjer čestice je: *Bio sam živčan ili nervozan*. Ukupni rezultat računa se zbrajanjem odgovora na svim česticama, uz prethodno obrnuto bodovanje 3., 5. i 10. čestice. Veći rezultat na upitniku predstavlja izraženiju prisutnost emocionalnih poteškoća kod pojedinca. Pouzdanost skale tipa unutarnje konzistencije dobivena na našem uzorku iznosila je $\alpha = .86$.

Postupak

Za potrebe ovog istraživanja, u aplikaciji SurveyMonkey, formiran je *online* upitnik. Upitnik je podijeljen na Facebooku 14. svibnja 2020. godine, gdje je za sudionike ostao otvoren do 26. svibnja 2020. godine. Napomenuto je da je sudjelovanje u istraživanju u potpunosti dobrovoljno i anonimno te da je upitnik namijenjen studentima Republike Hrvatske. Sudionici su zamoljeni da upitnik proslijede dalje kako bi ga i njihovi prijatelji mogli ispuniti, a podijeljen je i na nekim Facebook grupama namijenjenima studentskoj populaciji. U uputi je objašnjeno da se istraživanjem ispituju navike vježbanja i zadovoljstvo izgledom mladih u doba korone. Prosječno vrijeme ispunjavanja upitnika bilo je 10 minuta.

REZULTATI

Za obradu prikupljenih podataka korišten je statistički softverski paket *IBM SPSS 26.*, a na početku obrade provedena je deskriptivna analiza podataka. Minimalni i maksimalni rezultati, aritmetička sredina, standardna devijacija te indeksi asimetričnosti i spljoštenosti svake pojedine varijable prikazani su u Tablici 2.

Tablica 2
Deskriptivni podaci mjerenih varijabli (N = 461).

	M	*SD*	*Min.*	*Max.*	*asimetričnost (st. pog. = .11)*	*spljoštenost (st. pog. = .23)*
Tjelesna aktivnost	356.5	249.54	10	1320	1.11	1.35
Sjedenje	8.6	2.78	5	13	0.33	-1.16
Nezadovoljstvo izgledom	20.6	8.18	8	47	0.78	0.09
Emocionalna povezanost s društvenom mrežom	3.2	0.80	1	5	-0.45	-0.22

Vrijeme provedeno na društvenoj mreži	157.2	113.09	30	420	0.86	-0.05
Frekvencija provjeravanja vijesti tjedno	6.7	6.70	0	21	1.14	0.02
Prosječno trajanje čitanja vijesti dnevno	22.3	23.82	0	120	2.48	7.03
Proaktivno suočavanje	40.8	6.53	14	56	-0.44	0.74
Percipirani stres	25.7	5.73	10	40	-0.07	-0.54
Emocionalne teškoće	14.5	6.70	0	36	0.53	0.13

Legenda: M = aritmetička sredina; *SD* = standardna devijacija; ** = $p < .01$.

Kako bismo opravdali korištenje parametrijskih statističkih analiza, provjerili smo jesu li podaci dobiveni na pojedinim varijablama normalno distribuirani. Prema Klineu (2011), korištenje parametrijske statistike dozvoljeno je ako su indeksi asimetričnosti manji od 3, a indeksi spljoštenosti manji od 10. To je vrijedilo za naše varijable sjedenja i percipiranog stresa, dok se vizualnom inspekcijom može naslutiti da su i varijable nezadovoljstvo izgledom, emocionalna povezanost s društvenom mrežom, frekvencija provjeravanja vijesti tjedno, proaktivno suočavanje i emocionalne teškoće simetrične te da nalikuju normalnim distribucijama. Varijable tjelesne aktivnosti, vremena provedenog na društvenoj mreži i prosječnog trajanja čitanja vijesti dnevno više nalikuju pozitivno asimetričnim distribucijama, što bi moglo predstavljati problem kod korištenja parametrijskih testova. Međutim, prema Petzu (2004), uvjet za korištenje parametrijske statistike je da distribucije nisu u obliku U-krivulje ili bimodalne, što kod nas nije bio slučaj. Iz tog smo se razloga odlučile za korištenje parametrijskih testova kod analize.

Prema podacima prikazanima u Tablici 2, sudionici izvještavaju o niskoj razini tjelesne aktivnosti, dugotrajnom sjedenju i blago izraženom nezadovoljstvu izgledom. Nešto manje od šest sati tjedno, u što je uključeno i hodanje, prosječno je vrijeme bavljenja tjelesnom aktivnošću o kojem izvještavaju sudionici. Raspon rezultata na ovoj varijabli poprilično je velik, a kreće se od minimalno 10 do maksimalno 1320 minuta (22 sata) koje su sudionici proveli baveći se tjelesnom aktivnošću tjedno. Osim toga, sudionici su u prosjeku proveli 8.6 sati dnevno sjedeći. Što se tiče emocionalne povezanosti sudionika s odabranom društvenom mrežom, možemo vidjeti da je ona

umjereno izražena. Sudionici su na društvenim mrežama prosječno provodili nešto više od dva i pol sata dnevno, a vijesti su u prosjeku provjeravali svakodnevno, u trajanju od dvadesetak minuta. Možemo vidjeti da su kod sudionika zabilježene umjerene razine percipiranog stresa i umjereno izražene emocionalne teškoće, unatoč dobro razvijenoj sposobnosti proaktivnog suočavanja.

Nadalje, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između ispitanih varijabli te su prikazani u Tablici 3. Kao što možemo vidjeti, spol, sjedenje, nezadovoljstvo izgledom i vrijeme provedeno na društvenoj mreži nisko su pozitivno povezani s percipiranim stresom, dok su godina studija, tjelesna aktivnost i proaktivno suočavanje nisko negativno povezani s percipiranim stresom. Prema tome, niži rezultati na varijablama godine studija, tjelesne aktivnosti i proaktivnog suočavanja te viši rezultati na varijablama spola, sjedenja, nezadovoljstva izgledom i vremena provedenog na društvenoj mreži bit će povezani s višim razinama percipiranog stresa. Što se tiče emocionalnih teškoća, zabilježena je niska negativna povezanost između njih i tjelesne aktivnosti te proaktivnog suočavanja, dok su sjedenje, nezadovoljstvo izgledom, emocionalna povezanost i vrijeme provedeno na društvenoj mreži nisko pozitivno povezani s emocionalnim teškoćama. Sukladno tome, niži rezultati na varijablama tjelesne aktivnosti i proaktivnog suočavanja, kao i viši rezultati na varijablama sjedenja, nezadovoljstva izgledom, emocionalne povezanosti i vremena provedenog na društvenoj mreži bit će povezani s više emocionalnih teškoća.

Tablica 3

Pearsonovi koeficijenti korelacije između ispitivanih varijabli (N = 461).

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**
1. Spol[a]	--										
2. Godina studija	.04	--									
3. Tjelesna aktivnost	**-.14****	-.07	--								
4. Sjedenje	-.07	-.08	**-.28****	--							
5. Nezadovoljstvo izgledom	**.21****	-.03	-.07	.08	--						
6. Emocionalna povezanost s društvenom mrežom	-.05	-.08	-.03	.02	**.11***	--					
7. Vrijeme provedeno na	-.03	**-.11***	-.05	**.20****	**.15****	**.41****	--				

	društvenoj mreži											
8.	Frekvencija provjeravanja vijesti tjedno	**-.17****	**.19****	-.05	.07	-.02	.04	.05	--			
9.	Dnevno trajanje čitanja vijesti	-.05	**.12***	-.04	**.09***	.07	**.10***	**.21****	**.57****	--		
10.	Proaktivno suočavanje	-.01	.01	**.23****	**-.11***	**-.23****	-.08	-.09	.04	.01	--	
11.	Percipirani stres	**.16****	**-.12****	**-.17****	**.17****	**.33****	.08	**.20****	.04	.06	**-.35****	--
12.	Emocionalne teškoće	.04	-.09	**-.21****	**.19****	**.33****	**.09***	**.23****	.04	.08	**-.45****	**.73****

Legenda: a = veći rezultat na varijabli spola ukazuje na ženski spol; ** $p < .01$; * $p < .05$.

Provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize, za percipirani stres i emocionalne teškoće kao kriterije. Obje hijerarhijske regresijske analize provedene su u četiri koraka. U prvom koraku u analizu su uvršteni spol i godina studija sudionika, u drugom tjelesna aktivnost i nezadovoljstvo izgledom, u trećem proaktivno suočavanje, a u četvrtom koraku uvršteni su emocionalna povezanost s društvenom mrežom, vrijeme provedeno na društvenoj mreži, frekvencija provjeravanja vijesti tjedno te dnevno vrijeme čitanja vijesti. Cilj svakog koraka bio je provjeriti koliko dodatne varijance u odnosu na prethodne korake objašnjavaju uvrštene varijable. Rezultati provedenih analiza prikazani su u Tablici 4 i Tablici 5.

Tablica 4

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterijsku varijablu percipiranog stresa (N = 461).

Prediktori	Percipirani stres							
	1. korak		2. korak		3. korak		4. korak	
	β	*p*	β	*p*	β	*p*	β	*p*
Spol	**.17**	**.001**	.09	.055	**.10**	**.016**	**.13**	**.004**
Godina studija	**-.13**	**.004**	**-.13**	**.003**	**-.13**	**.002**	**-.13**	**.002**
Tjelesna aktivnost			**-.15**	**.001**	**-.09**	**.042**	-.08	.078
Nezadovoljstvo izgledom			**.30**	**.001**	**.23**	**.001**	**.21**	**.001**
Proaktivno suočavanje					**-.28**	**.001**	**-.28**	**.001**
Društvena mreža – emocionalna povezanost							-.03	.470

Društvena mreža – vrijeme							**.14**	**.003**
Vijesti – frekvencija							**.10**	**.046**
Vijesti – trajanje							-.02	.666
R2	**.04****		**.15****		**.22****		**.25****	
ΔR2			**.11****		**.07****		**.02****	
F	**10.36****		**20.28****		**25.86****		**16.28****	

Legenda: *β* – standardizirani koeficijent u multiploj regresiji; *R²* – koeficijent multiple determinacije; *ΔR²* – promjena u postotku objašnjene varijance; *F* – F omjer; *p* – razina statističke značajnosti; ** *p* < .01.

Tablica 5

Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterijsku varijablu emocionalnih teškoća (*N* = 461).

Prediktori	Emocionalne teškoće							
	1. korak		2. korak		3. korak		4. korak	
	β	*p*	β	*p*	β	*p*	β	*p*
Spol	.04	.375	-.06	.221	-.03	.501	-.01	.865
Godina studija	**-.09**	**.045**	**-.10**	**.025**	**-.09**	**.026**	**-.09**	**.029**
Tjelesna aktivnost			**-.21**	**.001**	**-.12**	**.003**	**-.11**	**.007**
Nezadovoljstvo izgledom			**.32**	**.001**	**.24**	**.001**	**.21**	**.001**
Proaktivno suočavanje					**-.37**	**.001**	**-.37**	**.001**
Društvena mreža – emocionalna povezanost							-.04	.358
Društvena mreža – vrijeme							**.16**	**.001**
Vijesti – frekvencija							.07	.189
Vijesti – trajanje							.01	.907
R2	.01		**.16****		**.28****		**.31****	
ΔR2			**.15****		**.13****		**.03****	
F	2.37		**20.70****		**35.00****		**21.88****	

Legenda: *β* – standardizirani koeficijent u multiploj regresiji; *R²* – koeficijent multiple determinacije; *ΔR²* – promjena u postotku objašnjene varijance; *F* – F omjer; *p* – razina statističke značajnosti; ** *p* < .01.

Prema hijerarhijskoj regresijskoj analizi provedenoj za kriterijsku varijablu percipirani stres, sva su se četiri koraka pokazala statistički značajnima te je njima objašnjeno ukupno 25% varijance ovog kriterija. Spol i godina studija, koji su uvršteni u

prvom koraku, objasnili su 4% varijance kriterija. U drugom koraku uvrštene su varijable tjelesne aktivnosti i nezadovoljstva izgledom, a tim korakom samostalno je objašnjeno 11% varijance kriterija, što je najveći samostalni doprinos u ovoj hijerarhijskoj analizi. U drugom koraku statistički značajnima pokazali su se beta koeficijenti godine studija, tjelesne aktivnosti i nezadovoljstva izgledom. U trećem koraku uvrštena je varijabla proaktivnog suočavanja. U ovom koraku značajnim prediktorima pokazale su se sve do tada uvrštene varijable, a objašnjeno je dodatnih 7% varijance percipiranog stresa. Varijable povezane s društvenim mrežama i provjeravanjem vijesti uvrštene su u četvrtom koraku, kojim je objašnjeno dodatnih 2% varijance, a značajnim prediktorima u tom koraku pokazali su se spol, godina studija, nezadovoljstvo izgledom, proaktivno suočavanje, vrijeme provedeno na društvenoj mreži te frekvencija čitanja vijesti tjedno. Prema tome, ženski spol, niža godina studija, manje vremena provedenog bavljenjem tjelesnom aktivnošću, izraženije nezadovoljstvo izgledom, slabije razvijena sposobnost proaktivnog suočavanja sa stresom, više vremena provedenog na najčešće korištenoj društvenoj mreži i veći broj čitanja vijesti tjedno prediktori su izraženije doživljenog stresa studenata za vrijeme pandemije COVID-19.

Što se tiče hijerarhijske regresijske analize provedene za kriterijsku varijablu emocionalnih teškoća, njome je objašnjeno ukupno 31% varijance kriterija. Prvi korak, u kojem su kao prediktori uvršteni spol i godina studija, nije se pokazao statistički značajnim u objašnjenju varijance emocionalnih teškoća. Tjelesna aktivnost i nezadovoljstvo izgledom uvršteni su u drugom koraku, a njime je objašnjeno dodatnih 15% varijance kriterija te je to bio najveći postotak samostalnog doprinosa objašnjenju varijance ove hijerarhijske analize. U trećem koraku uvrštena je varijabla proaktivnog suočavanja, koja se u ovom koraku pokazala kao značajan prediktor, uz isto tako značajne tjelesnu aktivnost, nezadovoljstvo izgledom i godinu studija. Tim korakom objašnjeno je 13% varijance emocionalnih teškoća. Zadnjim korakom, u kojem su uvrštene varijable povezane s društvenim mrežama i provjeravanjem vijesti, objašnjeno je dodatnih 3% varijance kriterijske varijable. Dakle, niža godina studija, manje vremena provedenog bavljenjem tjelesnom aktivnošću, izraženije nezadovoljstvo izgledom, slabije razvijena sposobnost proaktivnog suočavanja sa stresom i više vremena provedenog na najčešće korištenoj društvenoj mreži pokazali su se pozitivno

povezanima s izraženijim emocionalnim poteškoćama studenata za vrijeme pandemije COVID-19.

Kako bismo provjerile postoje li značajne razlike u percipiranom stresu i emocionalnim teškoćama studenata ovisno o tome je li im najčešće korištena društvena mreža Facebook, Instagram ili YouTube, provedena je analiza varijance. Dobiveni rezultati ukazuju na to da ne postoje statistički značajne razlike u razinama percipiranog stresa i izraženosti emocionalnih poteškoća studenata za vrijeme pandemije ovisno o njihovoj najčešće korištenoj društvenoj mreži (Tablica 6).

Tablica 6

Deskriptivni podaci i rezultati provedene analize varijance (N = 461).

	Najčešće korištena društvena mreža						
	Facebook N = 105		Instagram N = 264		YouTube N = 92		F
	M	*SD*	*M*	*SD*	*M*	*SD*	
Percipirani stres	25.72	6.16	25.84	5.49	25.27	5.93	.34
Emocionalne teškoće	15.22	6.59	14.06	6.54	14.77	7.25	1.23

RASPRAVA

Od početka pandemije koronavirusa SARS-CoV-2 provedena su brojna istraživanja kojima su potvrđeni negativni utjecaji pandemije na ljude, količinu stresa koji doživljavaju, njihovo psihičko funkcioniranje i razine emocionalnih poteškoća. U prilog tome idu i rezultati ovog istraživanja koji ukazuju na umjerene razine doživljenog stresa i umjereno izražene emocionalne teškoće studenata u Republici Hrvatskoj za vrijeme trajanja pandemije. Usporedbe radi, prosječni rezultat na istoj ljestvici izmjeren na uzorku studenata u razdoblju prije pandemije iznosio je M = 12.3 *(SD* = 5.92) (Lauri Korajlija, Mihaljević i Jokić-Begić, 2019), što nam ukazuje na povećanje emocionalnih teškoća studenata za vrijeme pandemije. Specifičnije, možemo reći da su za vrijeme pandemije kod studenata zabilježene izraženije emocionalne poteškoće u vidu prisutnijih anksioznih i depresivnih simptoma, simptoma traumatizacije, tjelesnih

teškoća, izraženijeg rizika po sebe i slabijeg općeg funkcioniranja u odnosu na razdoblje prije pandemije.

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi mogućnost predikcije doživljenog stresa i emocionalnih teškoća studenata za vrijeme pandemije COVID-19 na temelju spola, godine studija, tjelesne aktivnosti, zadovoljstva izgledom, proaktivnog suočavanja te varijabli povezanih sa korištenjem društvenih mreža i provjeravanjem vijesti preko interneta. Također, željele smo provjeriti postoje li razlike u razinama doživljenog stresa i izraženosti emocionalnih teškoća studenata koji izvještavaju o različitim najčešće korištenim društvenim mrežama (Facebooku, Instagramu ili YouTubeu). Kao što se može vidjeti iz rezultata istraživanja, naše polazne hipoteze djelomično su potvrđene.

Razine percipiranog stresa pokazale su se izraženijima kod studentica nego kod studenata. Prema Pilar Matud (2004), žene iste situacije doživljavaju stresnijima, negativnijima i manje kontrolabilnima nego muškarci pa je moguće da su i pandemiju koronavirusa doživjele na takav način. Zbog rodnih uloga, odnosno različitih očekivanja ljudi od muškaraca i žena (Myers, 1993), pretpostavile smo da će studentice izvještavati i o izraženijim emocionalnim teškoćama od studenata. Naime, ljudi imaju različita očekivanja o tome kako bi se osobe muškog ili ženskog roda trebale osjećati, ponašati te kakve bi trebale biti. Kakva su ponašanja i osjećaji u skladu s našom rodnom ulogom, naučili smo preko socijalnih interakcija još u djetinjstvu, a može utjecati na naše doživljavanje i ponašanje kroz cijeli naš život. Tako je većina žena tijekom procesa socijalizacije naučila da su poželjna ponašanja ženskog roda otvoreno izražavanje emocija i traženje socijalne podrške, dok je većina muškaraca poučavana da moraju biti snažni i ne pokazivati svoje slabosti (Almeida i Kessler, 1998). Međutim, dobiveni rezultati ne ukazuju na značajne rodne razlike u izraženosti emocionalnih teškoća. Povišene razine emocionalnih teškoća zabilježene su i kod ženskih i kod muških sudionika, što ukazuje na to da su situaciju pandemije zahtjevnom doživjeli svi studenti, neovisno o njihovom spolu, a teške okolnosti pandemije u ovom su slučaju nadišle rodna očekivanja.

Što se tiče godine studija koju studenti pohađaju, veće razine stresa i izraženije emocionalne teškoće doživljavali su studenti nižih godina studija. Razlog tome mogla bi

biti činjenica da su studenti prve godine studija istovremeno prolazili kroz dvije različite prilagodbe, prilagodbu na studij i na drugačiji način života koji su zahtijevale okolnosti pandemije. Kao što je objašnjeno, obje situacije mogle su rezultirati pojačanim stresom i izraženijim emocionalnim teškoćama studenata.

Značajnim prediktorom percipiranog stresa i emocionalnih teškoća studenata pokazala se njihova tjelesna aktivnost. Dobiveni nalazi upućuju na to da će studenti koji manje vremena provode baveći se nekim oblikom tjelesne aktivnosti doživljavati više razine stresa za vrijeme trajanja pandemije, a njihove emocionalne teškoće u tom razdoblju bit će izraženije. Takvi rezultati potvrđuju naše hipoteze te su u skladu s prijašnjim istraživanjima. Prema Eschu i Stefanu (2010), tjelesna aktivnost i vježbanje utječu na neurotransmitere poput dopamina, serotonina i endorfina, dovode do promjena u hormonalnim odgovorima organizma te na taj način ljudima omogućavaju bolje nošenje sa stresom. Jackson (2013) pak navodi i mogućnost pozitivne uloge vježbanja na način da ono ljudima služi kao odmak od stresnih životnih događaja i tako pomaže u nošenju sa stresom. Ponekad nam je jednostavno potreban odmor od stresnih situacija kako bismo se opustili i *napunili baterije.* Uz energiju za daljnje nošenje sa stresom, odmakom od stresnih životnih događaja možda ćemo dobiti i priliku da iste te događaje vidimo iz drugačije perspektive ili uvidimo rješenja kojih do tada nismo bili svjesni. Osim boljem nošenju sa stresom, tjelesna aktivnost može pridonijeti podizanju raspoloženja i smanjenju emocionalnih teškoća (Esch i Stefan, 2010).

Nezadovoljstvo izgledom također se pokazalo značajnim prediktorom percipiranog stresa i emocionalnih teškoća studenata. Kod studenata koji su nezadovoljniji svojim izgledom zabilježene su veće razine percipiranog stresa te izraženije emocionalne teškoće tijekom pandemije. Ovaj nalaz također je potvrdio naše hipoteze. Johnson i Wardle (2005) u svojem su istraživanju potvrdili značajnu povezanost izraženijeg nezadovoljstva izgledom definiranog u terminima distresa zbog tjelesne težine s povećanim razinama stresa i depresije te smanjenim samopoštovanjem. Meta analiza Bernesa, Abhyankar, Dimove i Best (2020) govori i o značajnoj povezanosti nezadovoljstva izgledom s anksioznošću. Osim toga, poznata je povezanost nezadovoljstva izgledom i poremećaja hranjenja kao što su anoreksija, bulimija i kompulzivno prejedanje, koji se također ubrajaju u psihopatološke teškoće. Iz

navedenoga vidimo da osobe nezadovoljnije svojim izgledom doživljavaju više stresa i emocionalnih teškoća i izvan situacije pandemije. Stoga možemo zaključiti da će za vrijeme pandemije koronavirusa SARS-CoV-2 izraženost poteškoća tih pojedinaca, u vidu doživljenog stresa i simptoma koji upućuju na teškoće psihopatološke prirode, biti još veća.

Rezultati su pokazali da će studenti koji imaju slabije razvijenu sposobnost proaktivnog suočavanja za vrijeme pandemije doživljavati više stresa i imati izraženije emocionalne teškoće. Prema Schwarzeru i Taubertu (2002), proaktivno suočavanje se manifestira u ponašanjima kao što su dugoročno planiranje, razvoj vještina i akumulacija resursa, dok motivacija za ta ponašanja proizlazi iz procjene situacije kao izazovne. Ova vrsta suočavanja od ostalih se razlikuje prema tome što je usmjerena na buduće događaje i situacije i što ljudi koji je koriste na te buduće događaje i situacije gledaju kao na priliku za postizanjem pozitivnih ishoda, a ne kao na nešto što prijeti njihovoj dobrobiti (Schwarzer i Taubert, 2002). Prema tome, vrsta suočavanja koju ljudi koriste utječe na doživljaj situacija s kojima se susreću, kao i na njihovo ponašanje prilikom tih situacija. Zbog toga možemo reći da su studenti koji su u većoj mjeri koristili proaktivno suočavanje u situaciji pandemije istu tu situaciju doživljavali kao manje prijeteću i više izazovnu od studenata koji nisu koristili ovu vrstu suočavanja ili su je koristili u manjoj mjeri. Takav pogled na pandemiju, ali i ponašanja dugoročnog planiranja, akumuliranja resursa i razvoja vještina koja proizlaze iz doživljaja situacije kao izazovne, omogućili su im da u manjoj mjeri doživljavaju stres od osoba koje su proaktivno suočavanje koristile u manjoj mjeri. Iz istog razloga, te su osobe doživljavale i manje emocionalnih teškoća, a u prilog tome govore i nalazi prijašnjih istraživanja kojima je potvrđena negativna povezanost između proaktivnog suočavanja i depresije te negativna povezanost između proaktivnog suočavanja i trenutnih simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja (Greenglass, Fiksenbaum i Eaton, 2006; Vernon, Dillon i Steiner, 2008).

Prema dobivenim rezultatima istraživanja, više stresa i emocionalnih teškoća doživljavali su studenti koji su više vremena provodili na društvenim mrežama. Kao što je već rečeno, preko društvenih mreža objavljivane su velike količine različitih informacija povezanih s pandemijom i koronavirusom SARS-CoV-2. Sve te informacije

neprestano su podsjećale na stresnu situaciju koja nas je sve zatekla, što bi mogao biti razlog većih razina stresa i izraženijih emocionalnih teškoća studenata koji su više vremena provodili na društvenim mrežama. Isto tako, više razine stresa doživljavali su studenti koji su češće provjeravali vijesti preko interneta. Budući da se jako puno članaka na internet stranicama koje prikazuju vijesti u tom razdoblju odnosilo na koronavirus, ima smisla da je češće čitanje vijesti kod ljudi izazivalo izraženije razine stresa. Suprotno našim očekivanjima, duljina trajanja čitanja vijesti nije se pokazala značajnom u predviđanju doživljenog stresa. Također, frekvencija čitanja vijesti tjedno i prosječno dnevno trajanje čitanja vijesti nisu se pokazali značajnim prediktorima emocionalnih poteškoća studenata. Moguće objašnjenje moglo bi biti da je studentima čitanje vijesti, uz pojačani osjećaj stresa, do neke mjere i pomagalo u nošenju sa stresom, pružajući im osjećaj kontrole (Taylor i sur., 2020b). Izraženijim emocionalnim teškoćama studenata možda svjedočimo iz drugih razloga, kao što su teža prilagodba na situaciju pandemije, manjak socijalne podrške zbog nemogućnosti ili rjeđeg posjećivanja vlastite obitelji i prijatelja, zabrinutost za rizične članove obitelji, manjak zabavnih i uzbudljivih sadržaja i sl. Emocionalna povezanost s društvenom mrežom nije se pokazala značajnim prediktorom percipiranog stresa niti emocionalnih teškoća studenata. To bi značilo da njihove razine doživljenog stresa i emocionalnih teškoća nisu ovisile o tome koliko su bili emocionalno povezani s društvenom mrežom koju su koristili. Primjerice, provođenje vremena na Facebooku i izloženost vijestima o koronavirusu mogli su kod njih dovesti do izraženijih razina stresa čak i ako nisu pretjerano voljeli tu društvenu mrežu ili nisu bili ponosni što su ju koristili.

Također, nije bilo razlika u doživljenom stresu i emocionalnim teškoćama s obzirom na društvenu mrežu koju sudionici najčešće koriste (Facebook, Instagram ili YouTube). Drugim riječima, neovisno o tome koriste li najčešće Facebook, Instagram ili YouTube, sudionici su doživljavali podjednake prosječne razine stresa i suočavali se s prosječno podjednakim razinama emocionalnih teškoća. Varijabla najčešće korištene društvene mreže u istraživanje je uključena eksploratorno, što znači da za nju niti nismo postavile očekivane smjerove povezanosti s kriterijskim varijablama. Međutim, moguće je da bi razlike bile pronađene kada bismo u analizu uključile odgovore sudionika koji koriste neke druge društvene mreže, što u ovom istraživanju nije bilo moguće. Budući da je broj sudionika koji su se izjasnili da najčešće koriste Twitter i TikTok bio

premalen, njihove podatke nismo uzimale u daljnju obradu te smo ih isključile iz istraživanja.

Na kraju, možemo reći da različiti čimbenici predviđaju razine doživljenog stresa i emocionalnih teškoća studenata za vrijeme pandemije COVID-19. Godina studija, tjelesna aktivnost, nezadovoljstvo izgledom, proaktivno suočavanje i vrijeme provedeno na društvenim mrežama dobri su prediktori oba kriterija, dok su se u predviđanju percipiranog stresa značajnima pokazale i varijable spol te frekvencija čitanja vijesti tjedno. Ipak, s obzirom da smo ovim istraživanjem objasnile tek manji postotak varijance naših kriterija, jasno je da postoji još čimbenika koji nisu uvršteni u naše istraživanje, a koji predviđaju doživljeni stres i emocionalne teškoće studenata za vrijeme pandemije. Buduća bi se istraživanja iz tog razloga trebala usmjeriti na otkrivanje tih ostalih čimbenika.

Metodološki nedostaci i praktične implikacije

Provedeno istraživanje ima i određene nedostatke. Budući da se radi o korelacijskom istraživanju, nije moguće zaključivati o uzročno posljedičnom odnosu korištenih varijabli. Osim toga, podaci o sudionicima prikupljeni su mjerom samoprocjene, stoga ne možemo znati jesu li oni na čestice odgovarali iskreno, jesu li uljepšavali odgovore ili davali odgovore koji su socijalno poželjni. Ukupno 91 sudionik odustao je od ispunjavanja upitnika u određenom trenutku. Sudionici su odustajali u različitim fazama ispunjavanja, ali postoji pravilnost da su odustajali više prema kraju upitnika. Razlog tome mogao bi biti manjak motivacije da se upitnik ispuni do kraja, nezainteresiranost za građu, gubitak fokusa i koncentracije, duljina upitnika, širok raspon tema ispitivanih upitnikom i predugačko vrijeme potrebno da se upitnik ispuni. Budući da se radilo o *online* metodi prikupljanja podataka, a upitnik je podijeljen na društvenoj mreži Facebook, vjerojatno su ga ispunili ljudi koji i inače koriste internet i Facebook. Ljudi koji ne koriste Facebook teže su mogli doći do upitnika, primjerice ako im ga je netko proslijedio. To je dakako moglo utjecati na rezultate istraživanja, ali i na reprezentativnost uzorka. Jedno pitanje koje smo ispitivale istraživanjem odnosilo se na razlike među sudionicima koji su koristili različite društvene mreže. No, budući da je broj sudionika koji su najčešće koristili Twitter i TikTok bio premalen, morale smo ih izbaciti iz daljnjeg istraživanja. Zbog toga nismo mogle utvrditi postoje li razlike

između tih sudionika i onih koji su najčešće koristili Facebook, Instagram ili YouTube. Stoga bi u budućim istraživanjima trebalo razmotriti i neke druge načine prikupljanja sudionika. Osim navedenoga, na reprezentativnost je vjerojatno utjecala i činjenica da su upitnik ispunile osobe koje je interesirala istraživana tema, dok oni kojima se tema nije činila zanimljivom nisu ni pristupili istraživanju. Upitnik je ispunilo više studentica nego studenata pa bi u budućim istraživanjima bilo dobro uključiti više muškaraca, kako bi se povećala mogućnost generalizacije rezultata. Budući da je istraživanje provedeno *online* putem, sudionici nisu mogli provjeriti značenje čestica koje potencijalno nisu razumjeli, niti postavljati bilo kakva druga pitanja o istraživanju, što je moglo utjecati na njihove odgovore i rezultate. Također, budući da se radilo o *online* istraživanju, nismo mogle vidjeti niti kontrolirati na koji su način i u kakvim uvjetima sudionici ispunjavali upitnike, a na njihove odgovore mogli su utjecati umor, rastresenost, nemogućnost koncentracije, loši uvjeti za ispunjavanje upitnika i slično. Za kraj, dogodila se greška u ponuđenim odgovorima kod Ljestvice percipiranog stresa. Naime, umjesto pet ponuđenih odgovora kao što je to u originalnoj verziji ljestvice, u našem su upitniku sudionici mogli izabrati između četiri ponuđena odgovora. Zbog toga naše rezultate dobivene na Ljestvici percipiranog stresa nismo mogle uspoređivati s rezultatima dobivenim istom ljestvicom u drugim istraživanjima.

Dobiveni nalazi mogli bi pridonijeti redukciji razina stresa i ublažavanju ili sprječavanju pojave emocionalnih teškoća studenata u ovo vrijeme kada svjedočimo globalnoj pandemiji koronavirusa SARS-CoV-2. Bilo bi poželjno da studenti u što većoj mjeri budu tjelesno aktivni. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (2010), 150 minuta umjerene ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno, uključujući aktivnosti koje služe učvršćivanju mišića 2 ili više puta tjedno, preporučeno je vrijeme bavljenja tjelesnom aktivnošću osoba iznad 18 godina starosti. Unatoč tome što im društvene mreže možda sada više nego ikada prije služe za druženje s prijateljima i održavanje bliskih odnosa, preporučljivo bi bilo da mladi ograniče vrijeme koje na njima provode i da budu svjesniji oko toga kada i iz kojih razloga odlaze na društvene mreže. Osim toga, bilo bi korisno organizirati *online* radionice o suočavanju sa stresom na kojima bi mladi mogli naučiti koje sve vrste suočavanja postoje, zašto je korisno proaktivno suočavanje te kako kod sebe razviti sposobnost proaktivnog suočavanja. U radionice bi svakako bili uključeni i različiti praktični zadaci koji bi služili uvježbavanju

proaktivnog suočavanja. Osim radionica o suočavanju sa stresom, korisne bi bile i radionice na kojima bi se govorilo o slici o sebi, (ne)zadovoljstvu izgledom, kako na njega utječu mediji, na koji način poboljšati sliku o sebi i razviti samopoštovanje koje se ne temelji samo na vanjskom izgledu. Također, i dalje bi trebalo voditi računa o tome kakvu poruku o poželjnom izgledu mladima šalju mediji i nastojati promovirati prihvaćanje različitosti te podsjećati na jednaku vrijednost, kao i važnost poštovanja svih tijela. Trebalo bi zagovarati objavljivanje realističnih slika tijela, posebno označavanje slika koje su na bilo koji način uređene, objavljivanje što više slika modela različite rase, tjelesne težine, građe tijela, boje kože i ostalih tjelesnih obilježja. Na kraju, budući da studenti puno vremena provode na društvenim mrežama, što je osobito izraženo sada, za vrijeme trajanja pandemije, upravo preko njih bilo bi važno govoriti o svim navedenim preporukama važnima za očuvanje psihičkog zdravlja mladih.

ZAKLJUČAK

Cilj ovog rada bio je utvrditi mogućnost predikcije doživljenog stresa i emocionalnih teškoća studenata za vrijeme pandemije COVID-19. Dobiveni rezultati istraživanja djelomično su potvrdili prvotno postavljene hipoteze. Prema dobivenim nalazima, osobe ženskog spola, niže godine studija, osobe koje se u manjoj mjeri bave tjelesnom aktivnošću, koje su nezadovoljnije vlastitim izgledom, u manjoj mjeri koriste proaktivno suočavanje, više vremena provode na društvenim mrežama te tjedno više puta čitaju vijesti preko interneta, doživljavat će više razine stresa. Veća emocionalna povezanost s društvenom mrežom te trajanjem duže čitanje vijesti preko interneta nisu se pokazali značajnima u objašnjenju doživljenog stresa studenata, što nije u skladu s našim očekivanjima. Izraženije emocionalne teškoće doživljavat će studenti na nižoj godini studija, koji se u manjoj mjeri bave tjelesnom aktivnošću, čije je nezadovoljstvo izgledom izraženije, koji više vremena provede na društvenoj mreži i u manjoj mjeri koriste proaktivno suočavanje kao vrstu suočavanja sa stresom. Spol, emocionalna povezanost s društvenom mrežom, češće i trajanjem duže čitanje vijesti preko interneta varijable su koje se, suprotno našim očekivanjima, nisu pokazale značajnima u objašnjenju emocionalnih teškoća studenata. Za kraj, neovisno o tome jesu li sudionici najčešće koristili Facebook, Instagram ili YouTube, kod njih su zabilježene prosječno podjednake razine doživljenog stresa i emocionalnih poteškoća.

LITERATURA

Alić, J. (2015). *Povezanost tjelesne aktivnosti studentica, samoprocjene zdravlja i zadovoljstva tjelesnim izgledom*. Neobjavljeni doktorski rad. Zagreb: Kineziološki fakultet.

Almeida, D. M. i Kessler, R.C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 75,* 670-680.

Amatriain-Fernandez, S., Murillo-Rodriguez, E. S., Gronwald, T., Machado, S., i Budde, H. (2020). Benefits of Physical Activity and Physical Exercise in the Time of Pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 264-266. doi: 10.1037/tra0000643.

Arslan, G., & Yıldırım, M. (2020). Coronavirus stress, meaningful living, optimism, and depressive symptoms: A study of moderated mediation model. Submitted for publication. doi: 10.31234/osf.io/ykvzn.

Arslan, G., Yıldırım, M., Tanhan, A., Buluş, M., i Allen, K. (2020). Coronavirus Stress, Optimism-Pessimism, Psychological Inflexibility, and Psychological Health: Psychometric Properties of the Coronavirus Stress Measure. *International Journal of Mental Health and Addiction.* doi: 10.1007/s11469-020-00337-6.

Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E., i Best, C. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 15(2). doi: 10.1371/journal.pone.0229268.

Blair, S. N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British Journal of Sports medicine, 43,* 1-2.

Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., & Dolinski, D. (2020). *A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the COVID-19 pandemic in Poland. Psychological Medicine, 1–8.* doi: 10.1017/s003329172000392x.

Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., … Bertollo, M. (2020). *The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1–13.* doi: 10.1080/1612197x.2020.1802612.

Erceg Jugović, I. (2015). Sociokulturalni čimbenici nezadovoljstva tijelom u adolescenciji. *Ljetopis socijalnog rada*, 22 (3), 465-488. doi: 10.3935/ljsr.v22i2.61.

Erceg Jugović, I., i Kuterovac Jagodić, G. (2016). Percepcija utjecaja medija na sliku tijela kod djevojaka i mladića u adolescenciji. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, 22 (1), 145-162.

Esch, T., Stefano, G.B. (2010). Endogenous reward mechanisms and their importance in stress reduction, exercise and the brain. *Arch Med Sci*, 6(3), 447-55.

Fu, W., Wang, C., Zou, L., Guo, Y., Lu, Z., Yan, S., & Mao, J. (2020). *Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in Wuhan, China. Translational Psychiatry, 10(1).* doi: 10.1038/s41398-020-00913-3.

Ginis, M.K.A., Bassett-Gunter, R.L. i Conlin, C. (2012). Body Image and Exercise. *The Oxford Handbook of Exercise Psychology- A comprehensive review of the experimental exercise- body image literature and a commentary regarding possible mechanisms and future research directions.* Oxford, UK: Oxford University Press.

Greenglass, E., Fiksenbaum, L., i Eaton, J. (2006). The relationship between coping, social support, functional disability and depression int he elderly. *Anxiety Stress & Coping,* 19(1). doi: 10.1080/14659890500436430.

Greenglass, E., Schwarzer, R., Jakubiec, D., Fiksenbaum, L, i Taubert, S. (1999). *The Proactive Coping Inventory (PCI): A Multidimensional Research Instrument.* Paper presented at the 20th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR), Cracow, Poland.

Groesz, L.M., Levine, M.P., i Murnen, S.K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review. *Int J Eat Disord*, 31, 1-16.

Horesh, D., & Brown, A.D. (2020). Traumatic Stres sin the Age of COVID-19: A Call to Close Critical Gaps and Adapt to New Realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy,* 12 (4), 331-335. doi: 10.1037/tra0000592.

Hudek-Knežević, J., Kardum, I., i Lesić, R. (1999). Efekti percipiranog stresa i stilova suočavanja na tjelesne simptome. *Društvena istraživanja: Časopis za opća društvena pitanja*, 8 (4), 543-561.

Jackson, E.M. (2013). STRESS RELIEF: The Role of Exercise in Stress Management. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 17(3), 14-19. doi: 10.1249/FIT.0b013e31828cb1c9.

Johnson, F., i Wardle, J. (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: a prospective analysis. *J Abnorm Psychol*., 114, 119-25.

Lauri Korajlija, A., & Jokić- Begić, N. (2020). *COVID- 19: Concerns and behaviours in Croatia. British Journal of Health Psychology.* doi: 10.1111/bjhp.12425.

Jokić-Begić, N., Lauri Korajlija, A., i Jurin, T. (2014). Faktorska struktura, psihometrijske karakteristike i kritična vrijednost hrvatskoga prijevoda CORE-OM upitnika. *Psihologijske teme*, 23(2), 265-288.

Kline, R. B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.). New York: *Guilford Press*.

Lauri Korajlija, A., Mihaljević, I., i Jokić-Begić, N. (2019). Mjerenje zadovoljstva životom jednom česticom. *Socijalna psihijatrija*, 47(4), 449-469.

Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., i Sorrentino, G. (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Front. Psychol.,* 9(509). doi: 10.3389/fpsyg.2018.00509.

Markolini, A. (2017). *Narcizam i korištenje društvenih mreža.* Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Hrvatski studiji.

Mikić, Z. K. (2012). Zdravstvene teškoće i izvori zabrinutosti adolescenata tijekom prilagodbe na srednju školu. *Psihologijske teme*, 21 (2), 317-336.

Myers, D. G. (1993). *Social psychology* (4. izdanje). Mcgraw-Hill Book Company.

Petz, B. (2004). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Pilar Matud, M. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences, 37,* 1401-1415.

Pokrajac-Bulian, A. (1998). Nezadovoljstvo tijelom i bulimični simptomi u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja: Časopis za opća društvena pitanja*, 7 (4-5), 581-601.

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., i Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry,* 33. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2020). Službena stranica Vlade za pravodobne i točne informacije o koronavirusu. https://www.koronavirus.hr/najnovije/2-399-novih-slucajeva-u-protekla-24-sata-u-bolnicama-ukupno-1-330-osoba/35. (Pristupljeno: 24. studenog 2020.)

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., i Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13.

Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of Uncertainty and Mental Wellbeing: Serial Mediation by Rumination and Fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health Addiction*. doi: 10.1007/s11469-020-00305-0.

Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). *Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping.* In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* (p. 19–35). Oxford University Press. doi: 10.1093/med:psych/9780198508144.003.0002.

Stetson, B. A., Dubbert, P. M., Rahn, J. M., Wilner, B. I., i Mercury, M. G. (1997). Prospective Evaluation of the Effects of Stress on Exercise Adherence in Community-Residing Women. *Health Psychology,* 16(6), 515-520.

Svilar, L., Krakan, I. i Bagarić Krakan, L. (2015). Tjelesna aktivnost kao lijek u funkciji zdravlja. *Hrana u zdravlju i bolesti, Specijalno izdanje* (Štamparovi dani), 19-22.

Šincek, D., Tomašić Humer, J., i Merda, M. (2017). Prediktori nezadovoljstva tjelesnim izgledom i odstupajućih navika hranjenja u kontekstu sociokulturalnog modela. *Medica Jadertina,* 47(1-2), 23-38.

Taylor, S., Landry, C., Paluszek, M., Fergus, T.A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020a). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*, 72. doi: 10.1016/j.janxdis.2020.102232.

Taylor, S., Landry, C., Paluszek, M., Fergus, T.A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020b). COVID Stress Syndrome: Concept, structure, and correlates. *Depression and Anxiety,* 1-9. doi: 10.1002/da.23071.

Thompson, J. K. & van den Berg, P. (2002). Measuring body image attitudes among adolescents and adults. In: Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press, 142-154.

Tiggemann M. Sociocultural perspectives on human appearance and body image. U: Cash TF, Smolak L, ur. Body image: A handbook of science, practice, and prevention. 2. izd. New York: Guilford Press; 2011, 12-19.

Vernon, L. L., Dillon, J. M., & Steiner, A. R. W. (2009). Proactive coping, gratitude, and posttraumatic stress disorder in college women. *Anxiety, Stress & Coping, 22(1), 117–127.* doi: 10.1080/10615800802203751.

Warburton, D.E.R., Nicol, C.W., i Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 801-809. doi: 10.1503/cmaj.051351.

Wegner, M., Amatriain-Fernández, S., Kaulitzky, A., Murillo-Rodriguez, E., Machado, S., & Budde, H. (2020). Systematic Review of Meta-Analyses: Exercise Effects on Depression in Children and Adolescents. *Frontiers in Psychiatry, 11,* 81. doi: 10.3389/fpsyt.2020.00081.

Wintre, M. G., i Yaffe, M. (2000). First-Year Students' Adjustment of University Life as a Function of Relationship with Parents. *Journal of Adolescent Research,* 15, 9-37.

World Health Organization. Physical activity. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2 (Pristupljeno: 29. listopada 2020).

World Health Organization. Physical activity. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1 (Pristupljeno: 26. kolovoza 2020).

World Health Organization. Q&A on coronaviruses (COVID-19). https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub. (Pristupljeno: 14. srpnja 2020.)

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