

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski studij psihologije

Antonija Kalinić

Odnos usamljenosti i sramežljivosti u srednjoj adolescenciji

Završni rad

Mentorica: dr. sc. Marina Jurkin

Komentorica: doc. dr. sc. Marina Nekić

Zadar, 2014.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1. USAMLJENOST	1
1.1.1. Definicije usamljenosti	1
1.1.2. Teorijska shvaćanja i struktura usamljenosti	1
1.1.3. Dobne i spolne razlike	3
1.1.4. Neki korelati usamljenosti	4
1.2. SRAMEŽLJIVOST	5
1.2.1. Definiranje i vrste sramežljivosti	5
1.2.2. Manifestacija sramežljivosti	6
1.2.3. Razvoj sramežljivosti, dobne i spolne razlike	6
2. CILJ I PROBLEMI	8
3. METODA	8
3.1. Sudionici	8
3.2. Instrumenti	9
3.3. Postupak	10
4. REZULTATI	11
4.1. Spolne razlike	11
4.2. Povezanost usamljenosti i sramežljivosti	13
5. RASPRAVA	14
6. ZAKLJUČAK	20
7. LITERATURA	21

ODNOS USAMLJENOSTI I SRAMEŽLJIVOSTI U SREDNJOJ ADOLESCENCIJI

SAŽETAK

Tijekom čitavog perioda adolescencije javljaju se različite razvojne promjene, a upravo tim razvojnim promjenama, veliki broj istraživanja pripisuje pronađenu veću razinu usamljenosti u tom razdoblju. Također, u adolescenciji dolazi i do veće važnosti prijateljstava s osobama istog, ali i suprotnog spola, pri čemu interakcije sa suprotnim spolom često vode sramežljivosti. Sramežljive osobe zbog straha od negativne evaluacije od strane drugih, kao i raznih interpersonalnih poteškoća izbjegavaju kontakt s drugim osobama, pa je kod njih izraženija i usamljenost. Glavni cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost usamljenosti i sramežljivosti u razdoblju srednje adolescencije gdje je najizraženija važnost vršnjačkih veza s oba spola. Također, ovim istraživanjem pokušalo se ispitati da li se usamljenost i sramežljivost djevojaka i mladića razlikuje, odnosno da li oni doživljavaju različite razine navedenih varijabli. Istraživanje je provedeno na uzorku od 100 učenika (50 djevojaka i 50 mladića) drugih i trećih razreda srednjih škola u Zadru u dobi od 15 do 17 godina. Kako bi se odgovorilo na postavljene probleme, primijenjene su dvije skale: kratka verzija UCLA skale usamljenosti te skala sramežljivosti iz Upitnika sramežljivosti i asertivnosti. U skladu s dosadašnjim nalazima, rezultati ovog istraživanja su pokazali značajnu i visoku pozitivnu povezanost usamljenosti i sramežljivosti. Nadalje, iako se o periodu adolescencije govori kao o razdoblju povećane usamljenosti, adolescenti su u ovom istraživanju izvijestili o razmjerno niskoj razini usamljenosti, pri čemu nije bilo značajne razlike s obzirom na spol adolescenata. U drugoj ispitivanoj varijabli, to jest sramežljivosti dobivene su značajne razlike s obzirom na spol, pri čemu su djevojke bile značajno sramežljivije u odnosu na mladiće na osjećajnoj i ponašajnoj komponenti sramežljivosti, dok na fiziološkoj komponenti nije bilo značajne razlike između djevojaka i mladića.

Ključne riječi: adolescenti, usamljenost, sramežljivost, spolne razlike

RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND SHYNESS IN MIDDLE ADOLESCENCE

ABSTRACT

During the entire period of adolescence, many developmental changes occur and a large number of research reports attribute a high level of loneliness in the period of adolescence precisely to these changes. Furthermore, in adolescence there is a great importance of both same-sex and opposite-sex friendships, wherein interactions with people of the opposite sex often lead to shyness. Shy people avoid interpersonal contact because they are afraid of negative evaluation by others so the feeling of loneliness is prominent among them. The main aim of this research has been examination of correlation between loneliness and shyness in the period of middle adolescence when the importance of peer relationships with both sexes is the most pronounced. This research is also an attempt to examine if the degree of loneliness and shyness of male and female adolescents differs, that is if they experience different levels of the mentioned variables. Research was conducted on a sample of 100 pupils (50 girls and 50 boys) in second and third grades of three high schools in Zadar. Subjects were aged 15-17 years. In order to provide an answer to the identified problems, two scales were applied: a short version of UCLA loneliness scale and scale of shyness from Questionnaire of shyness and assertiveness. In accordance with the previous findings, the results of this research have shown a significant and positive correlation between loneliness and shyness. Furthermore, although the period of adolescence is described as a period of increased loneliness, adolescents in this study showed a relatively low level of loneliness, wherein there was no significant gender differences. Regarding the second examined variable, that is shyness, significant gender differences have been obtained, in the process girls were significantly shyer than boys regarding emotional and behavioral components of shyness, whereas in relation to the physiological component there was no significant difference between male and female subjects.

Key words: adolescents, loneliness, shyness, gender differences

1. UVOD

1.1. USAMLJENOST

1.1.1. DEFINICIJE USAMLJENOSTI

Usamljenost predstavlja složeno i univerzalno ljudsko iskustvo, koje u većoj ili manjoj mjeri dožive svi ljudi. Budući da sva ljudska bića teže uspostavljanju i održavanju interpersonalnih odnosa, nezadovoljenje istih rezultira različitim poteškoćama, uključujući i usamljenost (Milotti, 2005; prema Banko, 2012).

Unatoč velikom broju istraživanja usamljenosti, još uvijek ne postoji jedinstveno određenje ovog pojma (Kozjak, 2005). Primjerice, Rook (1984; prema Kozjak, 2005) definira usamljenost kao neugodno emocionalno stanje koje nastaje kada osobi nedostaje društvo i kad se osjeća odbačeno. Nadalje, sumirajući dotadašnje spoznaje, Peplau i Perlman (1982) navode obilježja usamljenosti oko kojih se teoretičari slažu, odnosno da je usamljenost subjektivno iskustvo koje proizlazi iz deficita u socijalnim odnosima, a da je doživljaj usamljenosti neugodan i emocionalno uznemiravajući. U novije vrijeme, Pinqart i Sorensen (2001; prema Kozjak, 2005) zaključuju da postoje dvije vrste definicija, odnosno definicije usamljenosti kao rezultat nepodudaranja stvarnih i željenih interpersonalnih odnosa te definicije koje uključuju osjećaj patnje zbog nedostatka kontakta.

Nadalje, usamljenost treba razlikovati od ostalih stanja odvojenosti od drugih: osamljenosti, izolacije te samoće. Osamljenost se odnosi na prostornu i vremensku odvojenost od drugih te predstavlja emocionalno neutralno stanje dok je usamljenost uvjetovana osjećajem osobe da je odbačena od ljudi s kojima bi željela biti (Lacković-Grgin, 2008). Izolacija predstavlja odvojenost od drugih koju osoba ne može promijeniti, a samoća se odnosi na preferirano stanje koje je osobi potrebno za filozofsku refleksiju, kreativan rad te vijećanje sa samim sobom, odnosno dobrovoljno povlačenje od drugih pri čemu osoba ne doživljava neugodne emocije (Tucak-Junaković, Nekić, Burić, 2013).

1.1.2. TEORIJSKA SHVAĆANJA I STRUKTURA USAMLJENOSTI

Postoje različita teorijska shvaćanja i pristupi usamljenosti, ali se većina istraživanja usmjerava na interakcionistički i kognitivistički pristup usamljenosti (Lacković-Grgin, 2008).

Interakcionistički pristup

Prema ovom pristupu usamljenost nastaje kao rezultat interakcijskog djelovanja osobnih i situacijskih karakteristika. Najznačajniji predstavnik ovog pristupa je Weiss (1974; prema Lacković-Grgin, 2008) koji smatra da je usamljenost rezultat socijalnih interakcija koje ne mogu zadovoljiti jednu od osnovnih ljudskih potreba koje su dio evolucijskog nasljeđa. U daljnjem radu, Weiss (1974; prema Žutelija, 1999) navodi šest takvih potreba, takozvanih socijalnih zaliha: vođenje, potvrđivanje vlastite vrijednosti, socijalna integracija, privrženost, briga za druge te pouzdani oslonac. Prema Weissu za pojavu usamljenosti najbitnije su dvije socijalne zalihe: privrženost i socijalna integracija, a nemogućnost njihova postizanja vodi emocionalnoj i socijalnoj usamljenosti. Dok se emocionalna usamljenost pojavljuje kao posljedica nedostatka bliskosti u vezi te je praćena osjećajem praznine i napuštenosti, socijalna usamljenost nastaje kao rezultat neuključenosti u socijalnu mrežu, a prati ju doživljaj dosade (Weiss, 1974; prema Lacković-Grgin, 2008).

Kognitivistički pristup

Unutar kognitivističkog pristupa postoji više teorija koje objašnjavaju usamljenost, poput teorije kognitivne disonance ili atribucijske teorije. Međutim, sve naglašavaju važnost kognicije kao medijatora između nedostataka socijalnih interakcija i doživljaja usamljenosti. Naime, osoba procesiranjem prikupljenih informacija iz svakodnevnih odnosa s drugim osobama zaključuje jesu li u određenoj vrsti odnosa njene potrebe i očekivanja zadovoljeni (Lacković-Grgin, 2008).

Prema modelu kognitivne diskrepance, usamljenost se javlja onda kada osoba doživljava nesklad između željene i ostvarene razine socijalnih kontakata. Dakle, ovaj model fokusira se prvenstveno na percepciju pojedinca kao i njegove unutarnje standarde (Lacković-Grgin, 2008). Nadalje, Peplau i Perlman (1982; prema Kozjak, 2005) smatraju da usamljenost predstavlja krajnju točku kontinuuma socijalnih veza, pri čemu svaki pojedinac ima optimalnu razinu socijalnih interakcija. U slučaju socijalnih veza u kojima je razina socijalne interakcije manja od optimalne dolazi do usamljenosti.

U okviru atribucijske teorije Peplau, Miceli i Morasch (1982; prema Žutelija, 1999) navode kako percepcija uzroka usamljenosti može utjecati na sam doživljaj usamljenosti, percipiranu vjerojatnost vremenskog trajanja usamljenosti kao i na strategije suočavanja s

usamljenošću. Primjerice, vjerovanje osobe da trajne karakteristike uzrokuju usamljenost vodi nemogućnosti i obeshrabrenosti uspostavljanja kontakta s drugim osobama.

Među istraživačima, također, nema slaganja o tome je li usamljenost jednodimenzionalni ili višedimenzionalni konstrukt pa u skladu s tim postoje dva različita konceptualna pristupa : jednodimenzionalni i višedimenzionalni.

Prema *jednodimenzionalnoj konceptualizaciji* usamljenost se definira kao globalna pojava koja varira u intenzitetu , odnosno smatra se da je usamljenost ista bez obzira na uzroke i okolnosti u kojima je nastala, a s obzirom na ovu koncepciju razvila se UCLA skala (Kozjak, 2005). S druge strane, prema *višedimenzionalnom shvaćanju* smatra se da postoje različite vrste usamljenosti koje se razlikuju i po uvjetima koji im prethode i po karakteristikama samog doživljaja. Jedna od najpoznatijih višedimenzionalnih tipologija usamljenosti jest prethodno spomenuta Weissova tipologija, a na temelju te tipologije razvila se SELSA skala usamljenosti (Lacković-Grgin, 2008).

1.1.3. DOBNE I SPOLNE RAZLIKE

U velikom broju istraživanja ispitivao se odnos usamljenosti i dobi te se pokazalo da su najosjetljiviji, odnosno najusamljeniji adolescenti te mlađi odrasli (Lacković-Grgin, 2008).

Adolescencija predstavlja razvojnu fazu koja obuhvaća vremensko razdoblje približno između 12. i 18. godine života, a dijeli se na ranu, srednju i kasnu adolescenciju. U ovom periodu javljaju se različite razvojne promjene koje uključuju tjelesni rast, spolno sazrijevanje, izgradnju psihološke nezavisnosti i identiteta (Goossens, 2006; prema Medved i Keresteš, 2009). Također, dolazi do razvoja apstraktnog mišljenja koje uključuje razmišljanje o mogućem i idealnom životu, adolescenti zamišljaju savršene socijalne odnose, pa postaju osjetljivi na nedostatke u kvaliteti i kvantiteti trenutačnih odnosa (Berk, 2008.). Upravo navedene promjene dovode do pojačane usamljenosti u periodu adolescencije (Medved i Keresteš, 2009).

Sa stajališta usamljenosti, u ovom razdoblju, naročito u srednjoj adolescenciji dolazi i do reorganizacije sustava privrženosti u kojem manju ulogu imaju roditelji, a sve veću ulogu zauzimaju vršnjaci, a potom i intimni partneri. Nadalje, mnogi autori su u kontekstu srednje adolescencije pisali o procesu žalovanja koji nastaje zbog odvajanja od roditelja, a koji dovodi adolescenta u stanje izoliranosti i usamljenosti (Rudan, 2004).

Dakle, glavni razvojni zadatak srednje adolescencije jest uspostavljanje novih veza s vršnjacima istog i suprotnog spola, a budući da adolescenti od svojih prijatelja očekuju prisnost i podršku koja se ne mora uvijek ostvariti, može doći do usamljenosti i nezadovoljstva (Uruk i Demir, 2003; prema Medved i Keresteš, 2009).

Istraživanja razlika u usamljenosti s obzirom na spol pružaju kontradiktorne rezultate pa tako neka istraživanja pronalaze razlike u usamljenosti, ali se isto tako razlikuju u smjeru. Primjerice, Javeed (2012) ukazuje na veću usamljenost žena što se pripisuje njihovoj introspektivnosti te većoj spremnosti priznavanja postojanja usamljenosti. S druge strane, neki istraživači pronalaze izraženiju usamljenost dječaka odnosno muškaraca (npr. Klarin, 2004.; Ozben, 2013). Na posljetku, neka istraživanja (npr. Kozjak, 2005; Ilhan, 2012) ne pronalaze razlike u usamljenosti s obzirom na spol. Nedosljednost rezultata objašnjava se metodološkim aspektima u smislu sadržaja tvrdnji u instrumentima (Borys i Perlman, 1985; prema Medved i Keresteš, 2009). Naime, na skalama u kojima se riječ usamljenost direktno koristi, muškarci zbog težeg priznavanja usamljenosti postižu niže rezultate, a kada se u sadržaju instrumenta ne spominje riječ usamljenost, ne dobiva se veća usamljenost u žena, a niža u muškaraca (Lacković-Grgin, 2008).

1.1.4. NEKI KORELATI USAMLJENOSTI

Dosadašnja istraživanja utvrdila su povezanost usamljenosti sa različitim varijablama pa je tako utvrđeno da je usamljenost negativno povezana sa samopoštovanjem, samoaktualizacijom (Lacković-Grgin, Penezić i Sorić, 1998), samoprocjenom zdravlja (Tucak-Junaković i sur., 2013), subjektivnom procjenom pomoći i podrške prijatelja (Kozjak, 2005), socijalnim vještinama (Di Tomaso, Brennen-McNulty, Ross i Burgess, 2003) te samootkrivanjem (Stokes, 1987; prema Wei, Russell i Zakalik, 2005).

Nadalje, utvrđena je i pozitivna povezanost usamljenosti sa depresijom (Izgar, 2009), socijalnom anksioznošću (Neto i Barros, 2000; prema Kozjak, 2005), neuroticizmom (DiTommaso i sur., 2003).

Također, istraživanja ukazuju na pozitivnu povezanost usamljenosti i sramežljivosti (Žutelija, 1999; Jackson, Fritch, Nagasaka i Gunderson, 2002; Bas, 2010; Walker, 2011). Naime, sramežljive osobe zbog straha od negativne evaluacije od strane drugih, kao i

raznih interpersonalnih poteškoća izbjegavaju kontakt s drugim osobama (Vizler, 2004). Također, sramežljive osobe su percipirane kao nezanimljivi interakcijski partneri što može objasniti više razine usamljenosti kod sramežljivih pojedinaca (Boivin, Hymel, Bukowski, 1995; prema Vanhalst, 2012). O sramežljivosti i njezinim karakteristikama bit će više riječi u sljedećem poglavlju.

1.2. SRAMEŽLJIVOST

1.2.1. DEFINIRANJE I VRSTE SRAMEŽLJIVOSTI

Pojam sramežljivosti, unatoč činjenici da se koristi u svakodnevnom životu, nema jedinstveno značenje. Pilkonis (1977; prema Marangunić, 2002) definira sramežljivost kao tendenciju izbjegavanja socijalnih interakcija te neuspjeha pri pokušaju prikladnog reagiranja u društvenim situacijama, a Zimbardo i Radl (1982; prema Marangunić, 2002) kao mentalni stav koji potiče ljude na zabrinutost u vezi društvene evaluacije njihova ponašanja. Nadalje, Briggs, Cheek i Jones (1986; prema Marangunić, 2002) predlažu tri kategorije definicija sramežljivosti: sramežljivost je subjektivno iskustvo praćeno strahom i uznemirenošću u interpersonalnim odnosima; predstavlja psihološki sindrom karakteriziran socijalnom anksioznošću i interpersonalnom inhibicijom zbog evaluacije te definiranje sramežljivosti u terminima šutljivosti i izbjegavanja socijalnih kontakata.

Općenito, bitno je razlikovati sramežljivost kao stanje i kao crtu. Sramežljivost kao stanje se javlja samo u socijalnim situacijama te uključuje povišenu razinu anksioznosti, dok se sramežljivost kao crta javlja u različitim situacijama (Zarevski i Mamula, 1998). Danas, među teoretičarima postoji slaganje o sramežljivosti prije svega kao posebnoj crtičnosti (Valjak, 2004). Međutim, teoretičari se ne slažu o vrstama sramežljivosti, pa tako Pilkonis (1977; prema Crozier, 2001) razlikuje privatnu sramežljivost koja se odnosi na osobe koje su usmjerene na svoje unutarnje osjećaje te javnu sramežljivost koja se odnosi na ljude usmjerene na svoje ponašanje. S druge strane, Eysenck (1969; prema Marangunić, 2002) razlikuje introvertiranu sramežljivost prema kojoj osobe preferiraju samoću ali imaju sposobnost socijalne komunikacije te neurotičnu sramežljivost gdje osobe teže interakciji s drugima ali su u toj interakciji nespretne i anksiozne.

1.2.2. MANIFESTACIJA SRAMEŽLJIVOSTI

Osnovne razine manifestacije sramežljivosti su fiziološka, kognitivna te ponašajna. Fiziološka manifestacija sramežljivosti uključuje crvenilo lica, znojenje tijela, kardiovaskularne promjene te pojačani rad autonomnog živčanog sustava (Zarevski i Mamula, 1998), a kognitivna strah od negativne evaluacije od strane drugih, nesigurnost glede vlastitih sposobnosti, negativne misli, odnosno negativna očekivanja od sebe i negativnu samoevaluaciju nakon događaja (Vizler, 2004). Na posljétku, na ponašajnom planu sramežljivost se očituje kao inhibiranost. Sramežljive osobe imaju poteškoća u interpersonalnoj komunikaciji, često se doživljavaju kao napete i tihe osobe, teško održavaju željene oblike ponašanja, ne prihvaćaju inicijativu u interakciji (Vizler, 2004). Nadalje, sramežljive osobe govore rjeđe od nesramežljivih osoba, dulje im treba da započnu razgovor, rjeđe traže pomoć, naročito od pomagača suprotnog spola (Pilkonis, 1977; prema Marangunić, 2002). Briggs i suradnici (1986; prema Žutelija, 1999) navode sedam interpersonalnih poteškoća koje su prisutne kod sramežljivih: poteškoće u kontaktu s drugim ljudima te sklapanju novih prijateljstava, pojava negativnih afektivnih stanja, poteškoće u izražavanju vlastitog mišljenja, pretjerana šutljivost koja vodi tome da sramežljive osobe drugi ljudi ne uvažavaju onoliko koliko vrijede, otežana komunikacija i razmišljanje u prisustvu drugih, preokupacija vlastitim reakcijama, pretjerana samosvijest te su percipirani kao neprijateljski i nezainteresirani za druge.

1.2.3. RAZVOJ SRAMEŽLJIVOSTI, DOBNE I SPOLNE RAZLIKE

Buss (1986; prema Valjak, 2004) razlikuje ranu i kasniju sramežljivost. Rana sramežljivost se javlja u prvoj godini života, pod utjecajem je temperamenta, a uključuje reakcije povlačenja, zabrinutosti i traženja sigurnosti kod majke, te se ovaj tip sramežljivosti gubi tijekom razvoja. Kasnija sramežljivost nastaje oko pete godine života kao posljedica razvoja samosvijesti, pri čemu se vrhunac dostiže između 13. i 17. godine. Nadalje, kasnija sramežljivost najčešće se javlja u situacijama u kojima je dijete u središtu pozornosti, a uključuje reakcije nespretnosti, inhibicije te osjećaj nelagode.

Na temelju pregleda dobnih i spolnih razlika u razvoju sramežljivosti, Zarevski i Mamula (1998) navode da su djevojčice od najranijeg uzrasta pa do adolescencije sramežljivije od dječaka, u adolescenciji ta razlika nije toliko izražena, dok u zrelijoj dobi razlike u sramežljivosti s obzirom na spol nestaju.

Što se tiče dosadašnjih istraživanja, nalazi pružaju kontradiktorne rezultate o razlikama s obzirom na spol u sramežljivosti. Neki istraživači ne pronalaze značajne razlike u sramežljivosti (npr. Bas, 2010), dok primjerice, Žutelija (1999) pronalazi veću sramežljivost djevojaka što se objašnjava različitim rodnim ulogama. Naime, djevojčice su više zaštićene od strane roditelja, dok se dječaci potiču na samostalnost te eksploratorno ponašanje.

2. CILJ I PROBLEMI

Glavni cilj istraživanja bio je ispitati odnos usamljenosti i sramežljivosti u razdoblju srednje adolescencije. Dodatni cilj istraživanja bio je ispitati i razlike u navedenim varijablama s obzirom na spol, odnosno ispitati da li mladići i djevojke doživljavaju različite razine usamljenosti i sramežljivosti.

PROBLEMI I HIPOTEZE:

1) Utvrditi postoje li kod učenika srednje škole razlike u usamljenosti i sramežljivosti s obzirom na spol.

S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja, očekuje se da će djevojke biti usamljenije i sramežljivije u odnosu na mladiće.

2) Ispitati kakva je povezanost usamljenosti i sramežljivosti.

Budući da sramežljive osobe pokazuju razne interpersonalne poteškoće, poput pretjerane šutljivosti te poteškoće u kontaktu s drugim ljudima, očekuje se da će one ujedno biti i usamljenije, odnosno da će postojati pozitivna povezanost sramežljivosti i usamljenosti.

3. METODA

3.1. SUDIONICI:

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 118 sudionika (58 djevojaka i 60 mladića), učenika drugih i trećih razreda srednjih škola u Zadru. Analizirani su podaci 100 sudionika (50 djevojaka i 50 mladića), a isključeni su podaci 18 sudionika (8 djevojaka i 10 mladića) čiji upitnici nisu bili adekvatno popunjeni, odnosno sudionici nisu odgovorili na sva postavljena pitanja. Prosječna dob sudionika bila je 16.4 godine (raspon 15-17).

3.2. INSTRUMENTI:

Upitnik socio-demografskih podataka sastojao se od šest pitanja vezanih uz spol, dob, školu, razred, materijalno stanje obitelji, broj bliskih osoba te procjenu pomoći i podrške prijatelja.

Kratka verzija UCLA skale usamljenosti (Lacković-Grgin, Penezić i Nekić, 2002)

Skala konceptualno odražava deficit u prijateljskim odnosima, a nastala je kao rezultat brojnih pokušaja operacionaliziranja i mjerenja usamljenosti. Kratka verzija UCLA skale usamljenosti se pokazala stabilnom na različitim uzorcima sudionika, a sama skala sadrži sedam čestica, poput „*nedostaje mi društvo*“, na koje se odgovara na skali procjene od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (potpuno se odnosi na mene). Ukupni rezultat se formira kao prosječna vrijednost zbroja procjena na pojedinim česticama, a rezultati se kreću u rasponu od 1 do 5, pri čemu viši rezultat govori o većoj usamljenosti. Dosadašnja istraživanja sa ovom skalom su utvrdila koeficijente pouzdanosti tipa Cronbach alpha koji su se kretali u vrijednostima od 0,83 do 0,85.

Skala sramežljivosti iz USA (Upitnika sramežljivosti i asertivnosti, Zarevski i Vukosav, 1999)

U skali su opisane situacije koje najčešće izazivaju sramežljivost, pod pretpostavkom da su situacije interakcije sa suprotnim spolom i situacije traženja pomoći najjači pobuđivači sramežljivosti za populaciju sudionika kojoj je skala namijenjena, to jest srednjoškolci i studenti. Svako pitanje u skali sadrži opis određene situacije, a sudionik odgovara tako da izabere jedan od 4 ponuđena odgovora, koji najbolje reprezentira njegovo ponašanje i osjećaje u opisanoj situaciji (Zarevski i Mamula, 1998).

Skala sramežljivosti za djevojke sadrži 13, a za mladiće 17 pitanja. Međutim, skale su rodno specifične, pa su u skalama za mladiće i djevojke predstavljene većinom različite situacije koje izazivaju sramežljivost. Primjerice, samo u skali za djevojke postoji pitanje „*kad se želiš posavjetovati s roditeljima o nekim vrlo osobnim problemima*“, a u skali za mladiće „*kad se obratiš liječniku za pomoć*“. Međutim, obje skale imaju 4 pitanja koja

ispituju ponašajnu, emocionalnu i fiziološku komponentu sramežljivosti, a koja su identična za oba spola, poput čestice „ *na prvom izlasku s mladićem/ djevojkom* “ .

Odgovori mladića i djevojaka su ponderirani na način da prvi od četiri ponuđena odgovora ima vrijednost jedan, a zadnji četiri. Ukupni rezultat formira se kao jednostavna linearna kombinacija rezultata na pojedinim česticama pri čemu veći rezultat znači veću sramežljivost.

Dosadašnja istraživanja s ovom skalom su utvrdila koeficijente pouzdanosti tipa Cronbach alpha koji su se kretali u vrijednosti 0,85 za žene te 0,88 za muškarce (Zarevski i Mamula, 1998).

3.3. POSTUPAK

Istraživanje je bilo grupno, za vrijeme školskog sata ustupljenog u svrhu istraživanja. Prije provedbe istraživanja kontaktirani su ravnatelji i stručne službe škola kako bi se dobilo dopuštenje za primjenu upitnika.

Sudionicima je prije popunjavanja upitnika naglašeno da je istraživanje anonimno i da njihovo sudjelovanje nije obavezno. Nakon toga, učenicima su podijeljeni upitnici i dana im je uputa za njihovo rješavanje. Samo rješavanje upitnika trajalo je oko 15 minuta.

U sljedećem poglavlju prikazani su deskriptivni podaci i analize koje su provedene u cilju odgovora na postavljene probleme.

4. Rezultati

4.1. Ispitivanje postojanja razlika u usamljenosti i sramežljivosti s obzirom na spol adolescenata, t-testovima za nezavisne uzorke.

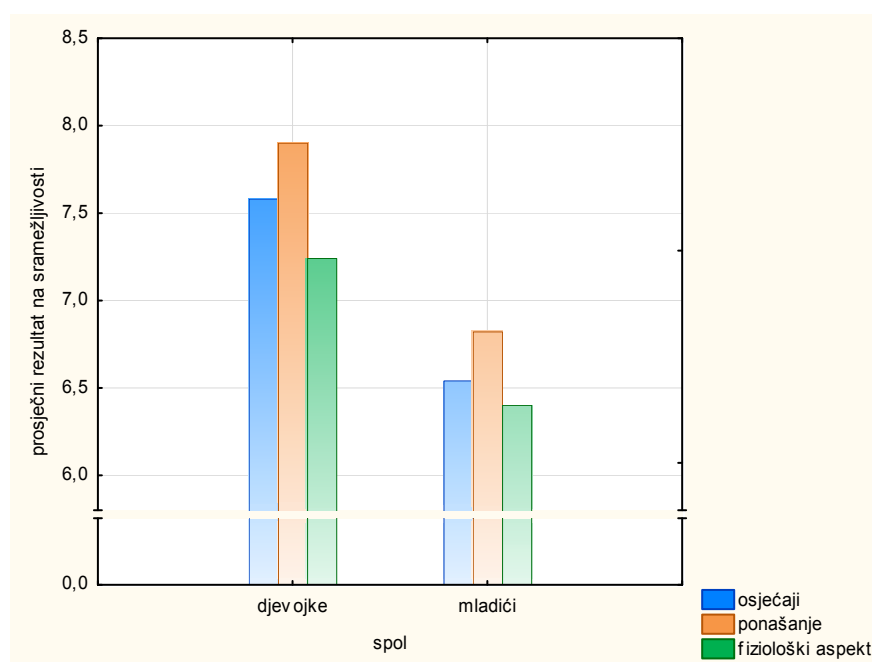
Tablica 1 Prikaz aritmetičkih sredina (*M*), standardnih devijacija (*SD*) i rezultata testiranja značajnosti razlika (*t*-test) u usamljenosti, sramežljivosti te komponentama sramežljivosti s obzirom na spol srednjoškolaca.

	Djevojke		mladići			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i> -test	<i>p</i>
UCLA	1,669	0,687	1,577	0,579	0,719	.474
SramU	38,700	5,765	39,820	10,341		
SramZ	22,720	3,665	19,760	6,089	2,945	.004
SP	7,900	1,887	6,820	2,897	2,209	.029
SO	7,580	1,774	6,540	2,131	2,653	.009
SF	7,240	2,095	6,400	2,259	1,928	.057

Legenda: UCLA- usamljenost, SRAMU- ukupna sramežljivost, sramZ-sramežljivost zajedničke čestice, SP- ponašajna komponenta sramežljivosti, SO- osjećajna komponenta sramežljivosti, SF- fiziološka komponenta sramežljivosti.

Rezultati ispitivanja pokazuju kako ne postoji statistički značajna razlika u usamljenosti između djevojaka i mladića ($t(98)=0,719$; $p>.05$). Nadalje, kako je skala sramežljivosti za djevojke i mladiće različitog sadržaja, odnosno spolno tipizirana, u analizu rezultata uzete su one čestice koje su zajedničke, a koje se ujedno odnose na komponente sramežljivosti. S

obzirom na navedeno, rezultati ispitivanja pokazuju statistički značajnu razliku u rezultatima dobivenim na tvrdnjama koje su zajedničke za mladiće i djevojke ($t(98)=2,945$; $p<.05$), ponašajnoj komponenti sramežljivosti ($t(98)=2,209$; $p<.05$) te na osjećajnoj komponenti ($t(98)=2,653$; $p<.05$) u smjeru veće sramežljivosti djevojaka. Međutim, na fiziološkoj komponenti nije dobivena značajna razlika s obzirom na spol ($t(98)=1,928$; $p>.05$).



Slika 1. Prosječni rezultati na komponentama sramežljivosti (osjećaji, ponašanje i fiziološki aspekt) s obzirom na spol sudionika

Na slici su uočljivi viši rezultati djevojaka na svim komponentama sramežljivosti, pa tako djevojke u situacijama koje izazivaju sramežljivost osjećaju značajno veću nelagodu, uznemirenost, zbunjenost, strah, imaju više poteškoća u pronalasku teme za razgovor te daju vrlo kratke odgovore u odnosu na mladiće. Također, djevojke izvještavaju o intenzivnijoj fiziološkoj reakciji odnosno češće se javljaju ubrzani rad srca, mučnina, znojne ruke te rumenilo u odnosu na mladiće, ali dobivena razlika u fiziološkoj komponenti nije značajna.

4.2. Ispitivanje povezanosti između usamljenosti i sramežljivosti adolescenata.

Tablica 2 Korelacije između rezultata srednjoškolaca na UCLA skali i skali sramežljivost te razlike u povezanosti navedenih varijabli kod mladića i djevojaka.

	Sramežljivost	
	Djevojke	mladići
Usamljenost	.614*	.707*

Legenda: * $p < .05$

Rezultati ispitivanja pokazuju kako je usamljenost statistički značajno i pozitivno povezana sa sramežljivošću i kod djevojaka i kod mladića, odnosno mladići i djevojke kojima nedostaje društvo, čiji odnosi s drugima su površni također procjenjuju da na prvom izlasku s djevojkom/mladićem osjećaju nelagodu i uznemirenost, ništa im ne pada na pamet za razgovor, a pojavljuje se i rumenilo, ruke se znoje, a srce snažnije lupa.

5. RASPRAVA

Na uzorku srednjoškolaca provedeno je istraživanje čiji je osnovni cilj bio ispitati povezanost usamljenosti i sramežljivosti u periodu srednje adolescencije, a također su ispitivane i razlike s obzirom na spol u navedenim varijablama.

Istraživanja koja su provedena kako bi se utvrdile razlike između muškaraca i žena u usamljenosti, nisu pružila jasne rezultate. Dok neka istraživanja ne pronalaze značajnu razliku u usamljenosti s obzirom na spol sudionika (npr. Kozjak, 2005; Ilhan, 2012), druga pronalaze razliku ali se ona razlikuje u smjeru. Pa tako neka istraživanja ukazuju na veću usamljenost muškaraca (npr. Žutelija, 1999; Uruk i Demir, 2003; prema Kozjak, 2005; Yang, 2009), a neka ukazuju na veću usamljenost žena (npr. Keskin, 2001; prema Ilhan, 2012; Javeed, 2012). Međutim, ti različiti rezultati dobiveni su u istraživanjima u kojima su korišteni drugačiji instrumenti za mjerenje usamljenosti koja je u navedenim istraživanjima operacionalizirana kao jednodimenzionalni konstrukt. Zbog svega navedenog, jedan od problema ovog istraživanja bio je ispitati razlike u usamljenosti s obzirom na spol. Budući da je više socijalno prihvatljivije da žene iskažu svoje poteškoće nego li muškarci, negativne posljedice priznavanja usamljenosti manje su za žene nego li muškarce. U jednom istraživanju, ta je činjenica demonstrirana na način da su studentima dali opis usamljene osobe. Kada je usamljena osoba bila žena, studenti su je ocijenili kao efikasniju, a njeno ponašanje kao socijalno prihvatljivije nego li u slučaju muške usamljene osobe (Peplau i Perlman, 1982). Kao što su sugerirali Lau i Gruen (1992; prema Yang, 2009), negativne konotacije i socijalne posljedice usamljenosti inhibiraju muškarce da priznaju usamljenost, zbog čega je u ovom istraživanju pretpostavljeno kako će djevojke biti značajno usamljenije u odnosu na mladiće.

Međutim, analizom rezultata dobiveno je da nema statistički značajne razlike u usamljenosti s obzirom na spol adolescenata (vidi tablicu 1). Jedno od mogućih objašnjenja neznačajne razlike je metodologija vezana uz način ispitivanja i mjerenja usamljenosti (Lacković-Grgin, 2008). Borys i Perlman (1985; prema Yang, 2009) su, analizirajući podatke različitih istraživanja, zaključili da se u istraživanjima u kojima se koristi UCLA skala usamljenosti najčešće ne dobivaju spolne razlike. Naime, u istraživanjima u kojima

se od sudionika traži da odrede uolikoj su mjeri usamljeni, to jest kada čestice instrumenta sadrže riječ usamljenost, žene postižu više vrijednosti zbog već spomenute smanjene spremnosti muškaraca da priznaju svoju usamljenost. Međutim, u istraživanjima u kojima se indirektno zaključuje o usamljenosti, kao u slučaju UCLA skale usamljenosti, muškarci postižu rezultate koji su slični rezultatima žena. Nadalje, Weeks i Asher (2012; prema Vanhalst, 2012) navode da većina istraživanja usamljenosti ne pronalazi značajne razlike između muškaraca i žena, neovisno o korištenim mjernim instrumentima.

Također, neznčajna razlika između djevojaka i mladića u usamljenosti može biti posljedica toga što je u ovom istraživanju odabran period srednje adolescencije. Naime, već u ranoj adolescenciji javljaju se brojne promjene koje dovode do toga da se adolescenti udaljavaju od obitelji, a usmjeravaju se na formiranje prijateljstava (Rudan, 2004). Budući da je u ovom istraživanju naglasak bio na periodu srednje adolescencije tijekom kojeg najbolja prijateljstva ostaju ali se i daje više mjesta lojalnosti grupi može se pretpostaviti da mladići i djevojke imaju već formirane bliske odnose sa prijateljima te da su dio neke vršnjačke skupine.

Nadalje, neka istraživanja upućuju da žene i muškarci usamljenost doživljavaju drugačije (Schmitt, Kurdek, 1985; prema Kozjak, 2005). Naime, žene izvještavaju o većoj usamljenosti kada im nedostaju intimni i prijateljski odnosi te povjeravanje u interpersonalnim vezama (emocionalna usamljenost), dok muškarci izvještavaju o većoj usamljenosti kada im nedostaje grupa prijatelja, odnosno kada su izolirani od grupne interakcije (socijalna usamljenost) (Banko, 2012). Na temelju toga, kako bi se otkrila priroda spolnih razlika u usamljenosti, bilo bi korisno usamljenost ispitati višedimenzionalnim mjerama koje mogu zahvatiti različite vrste odnosa.

Na pitanje o razlikama u sramežljivosti s obzirom na spol sudionika, istraživanja također nisu dala konzistentne nalaze. Naime, neki istraživači ne pronalaze značajne razlike u sramežljivosti (npr. Bas, 2010), dok primjerice, Žutelija (1999) pronalazi veću sramežljivost djevojaka. Stoga je jedan od problema ovog istraživanja bio ispitati da li se djevojke i mladići razlikuju u sramežljivosti.

Obradom rezultata dobivena je statistički značajno veća sramežljivost djevojaka u odnosu na mladiće i to na ponašajnoj i osjećajnoj komponenti sramežljivosti, dok za fiziološku komponentu nije dobivena značajna razlika između mladića i djevojaka (vidi tablicu 1 i sliku 1). Dobiveni rezultati se mogu objasniti različitim spolnim ulogama to jest djevojčice su više zaštićene od strane roditelja, dok se dječaci potiču na samostalnost te eksploratorno, odnosno istraživačko ponašanje (Zarevski, Mamula, 1998). Također, već u djetinjstvu roditelji drugačije reagiraju na sramežljivost dječaka i djevojčica, pa se tako pronalazi negativnija reakcija roditelja na sramežljivost dječaka (Rubin, Coplan, 2004). Primjerice, Zarevski i Mamula (1998) navode da su djevojčice od najranijeg uzrasta pa do adolescencije sramežljivije od dječaka, a neki istraživači pronalaze sličan obrazac i u odrasloj dobi (npr. Dell'Osso, 2003; prema Bešić, 2009).

U skladu s različitim spolnim ulogama, mogući razlog veće sramežljivosti djevojaka može biti posljedica manje sklonosti mladića da iskažu, to jest priznaju sramežljivost. Naime, zbog društvenih normi koje očekuju da mladići budu asertivni, prodorni, dominantni, da oni prvi pristupaju djevojci i pozivaju na izlazak, sramežljivost kod mladića nailazi na veće socijalno neprihvatanje (Karevold, Ystrom, Coplan, Sanson, Mathiesen, 2012). U prilog toj činjenici idu istraživanja koja ukazuju da je sramežljivost kod mladića više povezana sa odbacivanjem od strane vršnjaka, nego što je to slučaj kod djevojaka (Gazelle i Ladd, 2003; prema Karevold i sur., 2012). Također, kada postoji sramežljivost kod mladića, oni se potiču na promjenu ponašanja (Kerr, Lambert, Stattin, Klackenberg-Larsson, 1994; prema Bešić, 2009). Nadalje, za razliku od feminine uloge koja je ekspresivna, koja pokazuje osjećaje, maskulina uloga je instrumentalna ili usmjerena na isticanje i postignuće, ali ne i emocije (Zarevski, Mamula, 1998), te zbog svega navedenog možda mladići ne priznaju sramežljivost na ponašajnoj i osjećajnoj razini. S druge strane, fiziološki procesi koji prate sramežljivost poput crvenjenja, ubrzanja bila te grčenja želuca možda se smatraju prirodnijim reakcijama te su mladići možda zbog toga spremniji priznati te fiziološke reakcije koje se javljaju u situacijama koje izazivaju sramežljivost. Međutim, i u fiziološkoj komponenti postoji tendencija veće sramežljivosti djevojaka, iako nije dobivena značajna razlika. Također, moguće je da su mladići doista manje sramežljivi u odnosu na djevojke te budućim istraživanjima to tek treba utvrditi na način da se sramežljivost ispita i nekim drugim mjerama poput procjena od strane drugih osoba.

Uzimajući u obzir dobivene rezultate, može se zaključiti da je prva hipoteza djelomično potvrđena.

Kao što je već navedeno, glavni cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos usamljenosti i sramežljivosti, a dobiveni rezultati ukazuju na statistički značajnu i pozitivnu povezanost između usamljenosti i sramežljivosti (vidi tablicu 2), odnosno usamljeniji adolescenti su ujedno i sramežljiviji. Dobiveni rezultati potvrđuju drugu postavljenu hipotezu, a također su u skladu s rezultatima drugih istraživanja u kojima je ispitivan odnos usamljenosti i sramežljivosti (npr. Žutelija, 1999; Jackson i sur., 2002, Bas, 2010; Walker, 2011; Vanhalst, 2012). Nadalje, rezultati su i očekivani s obzirom na različite interpersonalne poteškoće sramežljivih osoba poput poteškoća u kontaktu s drugim ljudima te sklapanju novih prijateljstava (Asendorpf, Wilpers, 1998; prema Bešić, 2009), pojava negativnih afektivnih stanja, poteškoće u izražavanju vlastitog mišljenja (Miller, 1995; prema Bešić, 2009), pretjerana šutljivost, otežana komunikacija i razmišljanje u prisustvu drugih, preokupacija vlastitim reakcijama te pretjerana samosvijest (Briggs i sur., 1986; prema Žutelija, 1999). Unatoč želji za novim prijateljstvima, sramežljive osobe zbog straha od negativne evaluacije od strane drugih, nesigurnosti glede vlastitih sposobnosti, negativnih misli, odnosno negativnih očekivanja od sebe izbjegavaju kontakte s drugima (Vizler, 2004). Dakle, strah i anksioznost interferiraju sa pokušajima sramežljive osobe da započne interakciju, a neugoda i osjećaj neuspjeha koji prati socijalne interakcije sramežljivih može voditi daljnjem izbjegavanju drugih osoba. Kad ovaj uzorak vodi sramežljivu osobu ka tome da ima manje socijalnih kontakata nego što želi, nastaje usamljenost (Jackson i sur., 2002).

S druge strane, sramežljive osobe vršnjaci percipiraju kao nezanimljive interakcijske partnere što rezultira manjim socijalnim odobravanjem, a u krajnjim slučajevima javlja se i viktimizacija, što također može objasniti više razine usamljenosti kod sramežljivih pojedinaca (Boivin, Hymel, Bukowski, 1995; prema Vanhalst, 2012).

Dodatno objašnjenje povezanosti usamljenosti i sramežljivosti jest u tome što usamljenost i sramežljivost imaju neke zajedničke karakteristike. Naime, i sramežljive i usamljene osobe imaju poteškoća u verbalizaciji vlastitog mišljenja, neefikasan komunikacijski stil te usmjeravaju pažnju prema unutra (Žutelija, 1999). Nadalje, usamljenost i sramežljivost su povezane i sa protektivnim samoprezentacijskim stilom u kojem je primarna motivacija izbjegavanje socijalnog neodobravanja radije nego dobivanje

odobravanja (Jackson i sur., 2002), a rezultati brojnih istraživanja su također pokazali da su više razine i usamljenosti i sramežljivosti povezane sa lošijim socijalnim vještinama (Segrin, Flora, 2000; prema Fitts, Rickrad, Sebby i Zlokovich, 2009), nižim samopoštovanjem (Schmidt, Fox, 1995; prema Fitts i sur., 2009), povećanom samosvijesti i introverzijom (Jones, 1982; prema Žutelija, 1999). Također, neki istraživači smatraju da specifični genetski faktori povećavaju vulnerabilnost i za sramežljivost i za usamljenost (Deniz, Hamarta, Ari 2005; prema Bas, 2010).

Nadalje, jedna od karakteristika koju dijele usamljenost i sramežljivost je povezana sa socijalnom mrežom čiji je najvažniji pokazatelj socijalna podrška, odnosno vjerovanje osobe da će u slučaju potrebe dobiti pomoć i suosjećanje od članova svoje socijalne mreže (Kozjak, 2005). Budući da socijalna podrška daje osobama osjećaj pripadanja i zajedništva, mnoga istraživanja bavila su se odnosom podrške i usamljenosti. Primjerice, Perlman, Gerson, Spinner (1978; prema Lacković-Grgin, 2008) navode da usamljene osobe imaju manje bliskih prijatelja te percipiraju da manje mogu računati na podršku osoba iz svoje socijalne mreže. Nadalje, Jackson i suradnici (2002) ukazuju da je sramežljivost, također, povezana sa smanjenom socijalnom podrškom. Iako ovaj odnos nije bio jedan od problema provedenog istraživanja, provedena je analiza rezultata na skali usamljenosti i sramežljivosti i čestice kojom se ispituje percipirana mogućnost računanja na podršku prijatelja. Dobiveno je da postoji statistički značajna i negativna povezanost usamljenosti i percipirane podrške, kao i sramežljivosti i percipirane podrške, odnosno adolescenti koji su usamljeniji i sramežljiviji ujedno percipiraju manju mogućnost računanja na podršku prijatelja. Također, moguće je da usamljeniji i sramežljiviji adolescenti manje traže podršku od svojih prijatelja.

Provedeno istraživanje ima određena ograničenja koja uglavnom proizlaze iz vrste nacrt istraživanja, odabranog uzorka te korištenih mjernih instrumenata.

Prije svega nacrt ovog istraživanja je bio korelacijski što onemogućava zaključivanje o uzročno-posljedičnoj povezanosti ispitivanih varijabli. Naime, nije poznato da li sramežljivost uzrokuje usamljenost, ili pak usamljenost rezultira sramežljivošću te je stoga zaključivanje na temelju dobivenih rezultata ograničeno. Međutim, uzimajući u obzir prirodu ispitivanih varijabli, teško bi se mogao koristiti eksperimentalni nacrt zbog različitih etičkih pitanja vezanih uz izazivanje usamljenosti i sramežljivosti.

Nadalje, uzorak ovog istraživanja je bio homogen. Naime, većina sudionika dolazi iz obitelji prosječnog ili boljeg materijalnog stanja, dok je puno manje onih sudionika čije je materijalno stanje ispodprosječno. Ovakve karakteristike uzorka su vjerojatno posljedica usmjeravanja većinom na učenike gimnazije, uz izuzetak jednog razreda pomorske škole pa bi stoga buduća istraživanja trebala zahvatiti veći broj učenika drugih srednjih škola.

Također, rezultati provedenog istraživanja temelje se isključivo na samoprocjenama sudionika koje mogu biti pod utjecajem različitih pristranosti ili nemogućnosti pojedinca da adekvatno procijeni svoje misli, osjećaje te ponašanje. Nadalje, pitanje pristranosti naročito je izraženo u ispitivanim varijablama budući da socijalna prihvatljivost usamljenosti i sramežljivosti nije jednaka za djevojke i mladiće. S druge strane, samoprocjene su jedan od najboljih načina ispitivanja navedenih varijabli budući da su i usamljenost i sramežljivost subjektivna iskustva pa se tako, primjerice, osoba može osjećati usamljenom unatoč velikom broju socijalnih kontakata, ali i obrnuto. Ipak, kako bi se dobili podaci koji su pod manjim utjecajem socijalne prihvatljivosti, buduća istraživanja bi trebala kombinirati samoprocjene sudionika i neke druge mjere poput opažanja ili procjena od strane drugih. Nadalje, što se tiče samih mjernih instrumenata, buduća istraživanja trebala bi koristiti i multidimenzionalne mjere usamljenosti jer je pokazano da sam doživljaj usamljenosti nije jednak za djevojke i mladiće.

6. ZAKLJUČCI:

1. Utvrđeno je da nema statistički značajne razlike u usamljenosti između djevojaka i mladića. S druge strane, djevojke su značajno sramežljivije u odnosu na mladiće, uz izuzetak fiziološke komponente sramežljivosti gdje nije dobivena značajna razlika.

2. Dobivena je statistički značajna i pozitivna povezanost usamljenosti i sramežljivosti, odnosno adolescenti koji su procijenili deficit u socijalnim odnosima u većoj mjeri izbjegavaju socijalne interakcije te su neuspješniji pri prikladnom reagiranju u socijalnim situacijama.

7. LITERATURA

- Banko, M. (2012). *Povezanost dimenzija samootkrivanja s dimenzijama usamljenosti*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Bas, G. (2010). An investigation of the relationship between shyness and loneliness levels of elementary students in a Turkish sample. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2, 419-440.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bešić, N. (2009). *Adolescent shyness and social relationships*. Örebro: Örebro Studies in Psychology.
- Crozier, W. R. (2001). *Understanding shyness: psychological perspectives*. London: Palgrave.
- DiTommaso, E., Brennen-McNulty, C., Ross, L. i Burgess, M. (2003). Attachment styles, social skills, and loneliness in young adults. *Personality and Individual Differences*, 35, 303–312.
- Fitts, S. D., Seebly, R. A. i Zlokovich, M. S. (2009). Humor styles as mediators of the shyness-loneliness relationship. *North American Journal of Psychology*, 11, 257-272.
- Ilhan, T. (2012). Loneliness among university students: predictive power of sex roles and attachment styles on loneliness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12, 2387-2396.
- Izgar, H. (2009). An investigation of depression and loneliness among school principals. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9, 247-258.

- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T. i Gunderson, J. (2002). Towards explaining the association between shyness and loneliness: A path analysis with American college students. *Social Behavior and Personality*, 30, 263-270.
- Javeed, Q. S. (2011). A study of loneliness and self-concept of male and female adolescences. *Indian Streams Research Journal*, 2, 1-4.
- Karevold, E., Ystrom, E., Coplan, R. J., Sanson, A. V. i Mathiesen, K. S. (2012). A prospective longitudinal study of shyness from infancy to adolescence: stability, age- related changes, and prediction of socio-emotional functioning. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 1167-1177.
- Klarin, M. (2004). Uloga socijalne podrške vršnjaka i vršnjačkih odnosa u usamljenosti predadolescenata i adolescenata. *Društvena istraživanja*, 13, 1081-1097.
- Kozjak, G. (2005). *Korelati usamljenosti kod srednjoškolaca*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lacković-Grgin, K. (2008). *Usamljenost*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Sorić, I. (1998). Usamljenost i samoća studenata: uloga afilijativne motivacije i nekih osobnih značajki. *Društvena istraživanja*, 7, 543-558.
- Marangunić, N. (2002). *Evaluacija upitnika sramežljivosti i asertivnosti USA-r*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Medved, A. i Keresteš, G. (2009). Usamljenost u ranoj adolescenciji: spolne i dobne razlike te povezanost sa socijalnim odnosima. *Društvena istraživanja*, 20, 457-478.
- Ozben, S. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 41, 203-214.

- Peplau, L.A. i Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley-Interscience.
- Rubin, K.H. i Coplan, R.J. (2004). Paying attention to and not neglecting social withdrawal and social isolation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50, 506- 534.
- Rudan, V. (2004). Normalni adolescentni razvoj. *Medix*, 52, 36-39.
- Tucak-Junaković, I., Nekić, M. i Burić, I. (2013). Usamljenost i preferirana samoća kao prediktori samoprocjene zdravlja odraslih. *Medica Jadertina*, 43, 11-21.
- Valjak, A. (2004). *Validacija Crozierovog upitnika sramežljivosti za djecu*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Vanhalst, J. (2012). *Loneliness in adolescence: developmental course, antecedents, and consequences*. Leuven: Faculteit psychologie en pedagogische wetenschappen schoolpsychologie en ontwikkeling van kind en adolescent.
- Vizler, J. (2004). *Povezanost percepcije roditeljskog ponašanja i sramežljivosti i asertivnosti školske djece*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Walker, C.M. (2011). *The impact of shyness on loneliness, social anxiety, and school liking in late childhood*. Denver: The Faculty of the Morgridge College of Education University of Denver.
- Wei, M., Russell, D.W. i Zakalik, A.R. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 602–614.
- Yang, J. (2009). *Relationship between gender traits and loneliness: the role of self-esteem*. Massachusetts. Psychology Department Brandeis University.

Zarevski, P., Mamula, M. (1998). *Pobijedite sramežljivost*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Žutelija, S. (1999). *Odnos usamljenosti s sramežljivošću i samo-otkrivanjem u adolescentskom periodu*.

Neobjavljeni diplomski rad. Zadar: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zadru.

