

## RELACIJE USAMLJENOSTI I SAMOEFIKASNOSTI S NEKIM OSOBNIM VARIJABLAMA

LOZENA IVANOV  
ZVJEZDAN PENEZIĆ  
LJILJANA GREGOV  
Filozofski fakultet u Zadru  
*Faculty of Philosophy in Zadar*

UDK/UDC: 159.923:316.6  
Izvorni znanstveni članak  
*Original scientific paper*

Primljeno  
: 1998-10-30  
*Received*

Usamljenost se određuje kao subjektivno nezadovoljstvo interpersonalnim odnosima, nastalo ili uslijed promjena trenutnih socijalnih odnosa ili uslijed promjena u željama i potrebama za socijalnim odnosima. Kako na oblikovanje i formiranje socijalnih veza i odnosa utječu i sposobnosti pojedinaca, ovim istraživanjem se, između ostaloga, pokušao utvrditi odnos između usamljenosti i samoefikasnosti.

Uzorak ispitanika sačinjavalo je 88 studenata Filozofskog fakulteta u Zadru, koji su bili uključeni u ispitivanje dva puta, u vremenskom razmaku od 15 dana.

U ispitivanju su primijenjeni upitnik opće samoefikasnosti, kratki oblik UCLA upitnika usamljenosti, upitnik perfekcionizma, te upitnici optimizma i pesimizma. Također su ispitanici procjenjivali i svoje zadovoljstvo studijem ali i životom uopće.

Rezultati ispitivanja pokazali su da između opće samoefikasnosti i usamljenosti, kao i između opće samoefikasnosti i pesimizma, postoji negativna povezanost, dok između perfekcionizma i usamljenosti postoji pozitivna povezanost, isto kao i između pesimizma i usamljenosti.

U zadovoljstvo životom, koje je najbolji negativni prediktor usamljenosti, perfekcionizam se pokazao kao najbolji pozitivni prediktor usamljenosti, dok se optimizam pokazao kao jedan od glavnih pozitivnih prediktora opće samoefikasnosti.

**KLJUČNE RIJEČI:** usamljenost, samoefikasnost, perfekcionizam, optimizam, pesimizam

## Uvod

Iako se u novije vrijeme sve opširnije i češće govori o konstruktumu usamljenosti, ne postoji suglasnost glede njegova određenja. Na temelju većine definicija može se reći da je usamljenost u određenoj mjeri slična drugim negativnim afektivnim stanjima kao što su depresija i anksioznost. Usamljenost predstavlja univerzalno ljudsko iskustvo koje, u većoj ili manjoj mjeri, dožive svi ljudi u nekom životnom razdoblju, a najčešće se definira kao "subjektivno nezadovoljstvo interpersonalnim odnosima nastalo ili uslijed promjena trenutnih socijalnih odnosa ili uslijed promjena u željama i potrebama za socijalnim odnosima" (Peplau i Perlman, 1982). Peplau i Perlman (1982) misle da usamljenost treba promatrati kao krajnju točku kontinuuma socijalnih veza, pri čemu svaka osoba ima optimalni nivo socijalnih interakcija te u slučaju suboptimalnih socijalnih veza osoba doživljava usamljenost a u slučaju supraoptimalnih veza doživljava "invaziju" na privatnost.

Na pitanje što je u osnovi ovoga konstrukta autori su ponudili dosta različitih odgovora. Kao rezultat svojih istraživanja Weiss (1973, prema Russell i sur., 1984) govori o tome da usamljenost možemo podijeliti na dva distinktna tipa. *Emocionalna usamljenost* nastaje kao rezultat nedostatka bliskosti i intimne privrženosti nekoj drugoj osobi. Ovakvu vrstu usamljenosti uglavnom doživljavaju osobe koje su nedavno postali udovci/udovice, koje su se nedavno razvele ili prekinule blisku, intimnu vezu. S druge strane *socijalna usamljenost* nastaje kao rezultat nedostatka mreže socijalnih odnosa u kojoj je pojedinac dio grupe prijatelja koji dijele zajedničke interese i aktivnosti. Ova vrsta usamljenosti karakteristična je za osobe koje su se nedavno preselile u novu socijalnu okolinu (novi posao, grad, škola). Prema ovakvoj podjeli nedostaci u privrženosti povezani su s emocionalnom a nedostaci u socijalnoj integraciji sa socijalnom usamljenošću.

Postoji cijeli niz varijabli za koje se empirijski potvrdilo da su povezane s usamljenošću. Barretta i sur. (1995) govore kako postoje brojni faktori povezani s usamljenošću, kao na primjer dob, spol, depresija, ozbiljne bolesti, a Roscoe i Skomski (1989) dobivaju rezultate koji pokazuju negativnu povezanost usamljenosti i mjera atraktivnosti, sreće, zadovoljstva životom te želje za preuzimanjem socijalnih rizika. Istovremeno, usamljenost se pokazuje pozitivno povezana sa stanjem i crtom anksioznosti, eksternalnim lokusom kontrole, depresijom i socijalnom anksioznošću. Jedan od najpouzdanijih nalaza o povezanosti usamljenosti s različitim osobnim karakteristikama jest da je usamljenost negativno povezana sa samopoštovanjem (Brehm, 1995; Peplau i Perlman, 1982; Lacković-Grgin i Sorić, 1995; Lacković-Grgin i sur., 1998).

Budući da samopoštovanje predstavlja evaluativni aspekt sebe čija je uloga u strukturi samopojmanja da suočava self s vanjskim informacijama (prema Lacković-Grgin, 1994), onda je pretpostaviti i da samoeфикаsnost, kao svojevrsna procjena instrumentalnog dijela selfa, procjena vjerojatnosti uspjeha vlastitih akcija, može biti povezana s usamljenošću.

Bandura (1989a, 1989b) određuje samoeфикаsnost kao procjenu pojedinca o vlastitim sposobnostima organiziranja i izvršavanja akcija potrebnih da bi se ostvario određeni, pretpostavljeni tip aktivnosti. Osobe s većom samoeфикаsnošću lakše pokreću oblike ponašanja za koje vjeruju da vode željenim ishodima, izabiru izazovnije ciljeve, ulažu više napora i ustrajni su kada naiđu na poteškoće.

Procjena samoeфикаsnosti varira s obzirom na vrstu aktivnosti i s obzirom na specifičnosti situacije u kojoj se procjena vrši. Unatoč određenoj situacijskoj determiniranosti samoeфикаsnost se može promatrati i kao jedna stabilna, opća karakteristika koja bi mogla imati ključnu ulogu u općoj prilagodbi pojedinca (Schwarzer i sur., 1997). Kao takva opća mjera, samoeфикаsnost se odnosi na nečije uvjerenje o sposobnosti suočavanja kroz široki raspon situacija. Korištenjem mjera opće samoeфикаsnosti mogu se utvrditi i relacije s dispozicijskim optimizmom i samopoštovanjem. Peplau, Miceli i Morasch (1982, prema Rokach, 1989) sugeriraju kako nisko samopoštovanje i socijalna nekompetentnost mogu interferirati s ostvarenjem zadovoljavajućih socijalnih odnosa i stoga mogu rezultirati usamljenošću. Veće životne promjene (preseljenje, gubitak partnera, početak studiranja, umirovljenje) mogu pred osobu postaviti nove zahtjeve povezane s novim socijalnim odnosima, te socijalna neeфикаsnost može djelovati u smjeru razvijanja osjećaja usamljenosti.

Kao jednu od varijabli koja bi mogla imati utjecaja na osjećaj usamljenosti i percepciju samoeфикаsnosti valja spomenuti i konstrukt optimizma i pesimizma koji se odnose na generalizirana očekivanja o pozitivnim, odnosno negativnim rezultatima, kakvim ga promatraju Scheier i Carver (1987). Definicija je orijentirana na buduće događaje i na očekivanje rezultata nekih budućih aktivnosti. Chang i sur. (1997), pak, smatraju da ovaj konstrukt treba promatrati kao sastavljen od dvije djelomično nezavisne dimenzije. Optimizam djeluje poput svojevrsnog zaštitnog faktora u situaciji kad se organizam nalazi suočen s teškoćama, a pesimizam može djelovati kao svojevrsni faktor ranjivosti uslijed kojega pojedinci suočeni s teškoćama vrlo često postaju pasivni ili napuštaju situacije koje bi trebale voditi ostvarenju nekog cilja. Uslijed optimizma ljudi ostaju dosljedni u akcijama koje vode postavljenim ciljevima te ostvaruju više zadovoljstva, a dešava im se i više

dobrih stvari kao rezultat činjenice da im očekivanja usmjeravaju ponašanje bliže postavljenim ciljevima.

Uslijed svoje vezanosti za određene akcije i aktivnosti, perfekcionistički pristup stvarima i rješavanju različitih problema mogao bi imati značajnog utjecaja kako na usamljenost, tako i na samoeфикаsnost.

Hill i sur. (1997) smatraju da perfekcionizam predstavlja tendenciju ostvarenja ili aspiracije vrlo visokim standardima. Perfekcionizam se smatra normalnim kad pojedinac ostvaruje zadovoljstvo u težnji k savršenstvu ali pri tome prepoznajući i prihvaćajući svoja ograničenja. Međutim, kad osoba ima nerealna očekivanja i pri tome nikad nije zadovoljna postignućem, perfekcionizam se smatra neurotskim. Danas prevladava mišljenje da perfekcionizam ima multidimenzionalni karakter te se pravi razlika između osobnih i socijalnih aspekata perfekcionizma. Wyatt i Gilbert (1998) govore o tri aspekta perfekcionizma: sebi usmjereni, drugima usmjereni i socijalno poželjni perfekcionizam. Hewitt i Flett (1991) naglašavaju da bi sebi i na druge usmjereni perfekcionizam mogao biti povezan s teškoćama u interpersonalnoj komunikaciji (okrivljavanje drugih, nepovjerenje prema drugima, usamljenost) dok socijalno poželjni perfekcionizam može biti povezan sa strahom od negativne evaluacije, strahom od pogreške, samookrivljavanjem i dr. Prisutnost visokih osobnih standarda može uzrokovati nesigurnost, socijalnu napetost i inhibiciju u nekim socijalnim situacijama. Nadalje, Hart i sur. (1998) nalaze da su viši stupanj sebi i drugima usmjerenog perfekcionizma povezani s nižom samoeфикасноšću dok je viši stupanj socijalno poželjnog perfekcionizma povezan s višom samoeфикасноšću. Nalazi Frosta i sur. (1993) i Hewitta i Fletta (1991) ukazuju na značajne pozitivne korelacije između multidimenzionalnih skala perfekcionizma i Burnsove skale perfekcionizma (1983, prema Hewitt i Flett, 1991). Burnsova skala perfekcionizma predstavlja globalniju mjeru perfekcionizma, a kako su i druge ispitivane varijable (usamljenost, samoeфикаsnost, optimizam-pesimizam) globalnije prirode, činilo se opravdanim provjeriti kakav je odnos perfekcionizma, kakvim ga mjeri Burnsova skala, i navedenih varijabli.

Konačno, kao varijable koje bi mogle biti povezane s osjećajem usamljenosti, kao i s percepcijom osobne ефикаsnosti, valja spomenuti i različite aspekte zadovoljstva. Valja razlikovati situacijske aspekte zadovoljstva vezane uz različite subjektivne procjene akademskog postignuća (zadovoljstvo studijem, zadovoljstvo uspjehom), ali i globalno zadovoljstvo vezano uz osjećaj zadovoljstva cjelokupnim životom. Osjećaj situacijskog zadovoljstva može biti pod utjecajem cijelog niza konkretnih događaja koji su karakterizirani uspjesima ili neuspjesima, a samim time, vjerojatno, povezani i s percepcijom osobne ефикаsnosti. Opće zadovoljstvo (životom) predstavlja

kumulativni aspekt zadovoljstava u različitim područjima funkcioniranja te je moguće pretpostaviti da će biti povezano s osjećajem usamljenosti i s percepcijom osobne efikasnosti.

Na osnovi svega iznesenog vidljivo je da ovo istraživanje ima nekoliko ciljeva. Prvo, teorijski cilj ovog istraživanja jest provjera relacija između usamljenosti i samoefikasnosti. Drugo, želi se utvrditi povezanost usamljenosti i samoefikasnosti s varijablama procjene optimizma, pesimizma, perfekcionizma, zadovoljstva uspjehom, zadovoljstva studijem, zadovoljstva životom i procjenom zdravstvenog stanja. Treće, željela se provjeriti i pouzdanost tipa nutarnje konzistencije, kao i test-retest pouzdanost korištenih mjera.

### *Metoda*

U ispitivanju je sudjelovalo 88 studenata Filozofskog fakulteta u Zadru. Dob ispitanika je varirala u rasponu od 19 do 23 godine. Od toga je 78 ispitanika bilo ženskog, a 10 muškog spola, što je određeno spolnom strukturom studenata ovog fakulteta.

Ispitivanje je provedeno dva puta, u razmaku od 15 dana. Kako je jedan od ciljeva ispitivanja bila i provjera test-retest pouzdanosti korištenih skala, odabran je relativno kratki period koji je uključivao prvo ispitivanje neposredno nakon završetka ispitnog roka, dok je drugo ispitivanje izvršeno nakon što su ispitanici određeno vrijeme bili uključeni u redovne studijske aktivnosti i obveze.

U ispitivanju su korišteni sljedeći upitnici:

1. Upitnik sociodemografskih podataka koji je, osim pitanja o imenu i prezimenu ispitanika (radi kasnije provjere test-retest pouzdanosti), sadržavao i pitanja o spolu, godinama života, godini studija, promjeni mjesta boravka (promijenjeno ili nepromijenjeno), stipendijama (koriste ili ne koriste), kao i subjektivne procjene zadovoljstva školovanjem, zadovoljstva studiranjem, ukupnog zadovoljstva životom i subjektivnoj procjeni zdravlja. Na pitanja o zadovoljstvu školovanjem, zadovoljstvu studiranjem, ukupnom zadovoljstvu životom i subjektivnoj procjeni zdravlja ispitanici su odgovarali na skalama Likertova tipa s rasponom mogućih odgovora od 1 do 5.

2. Upitnik opće samoefikasnosti (Schwarzer i sur., 1997.) koji sadrži 10 čestica kroz koje ispitanik procjenjuje opću samoefikasnost, neovisno o situaciji. Upitnik je primijenjen i psihometrijski provjeren na većim uzorcima njemačkih, kineskih i španjolskih ispitanika (Schwarzer i sur., 1997.), gdje je pokazao jednofaktorsku strukturu i dosta visoku pouzdanost tipa unutarnje

konzistencije (od .81 do .91). Ispitanici su odgovarali na skalama Likertova tipa s rasponom mogućih odgovora od 1 do 5. Ukupan rezultat predstavlja linearna kombinacija procjena.

3. Upitnik perfekcionizma (Burns, 1980, prema Calhoun i Acocella, 1990.) koji se u originalnom obliku sastojao od 10 čestica ali je nakon provjere i faktorske analize korišteno 7 tvrdnji sa zadovoljavajućim faktorskim zasićenjima i zadovoljavajućim korelacijama s ukupnim rezultatom, a ukupan rezultat je bila linearna kombinacija procjena. Skale su bile Likertova tipa s rasponom mogućih odgovora od 1 do 5.

4. Kratki oblik UCLA upitnika usamljenosti (Allen i Oshagan, 1995.) koji se sastoji od sedam čestica i koji pokazuje faktorsku invarijantnost i zadovoljavajuću pouzdanost na različitim uzorcima ispitanika. Uz to svojom kratkoćom i nedirektnim spominjanjem usamljenosti olakšava rukovanje i primjenu. Ispitanici su odgovarali na skalama Likertova tipa s rasponom mogućih odgovora od 1 do 5, a ukupan rezultat predstavlja linearna kombinacija procjena.

5. Upitnik optimizma i pesimizma (Chang i sur., 1997.). U originalnom obliku se sastoji od 15 čestica, ali je za hrvatski prijevod (zbog smisla i želje da sve čestice budu u duhu hrvatskog jezika) odabrano 14 tvrdnji. Pri tome se šest tvrdnji odnosilo na procjenu optimizma, a osam preostalih na procjenu pesimizma. I ovdje su ispitanici odgovarali na skalama Likertova tipa s rasponom mogućih odgovora od 1 do 5. Ukupan rezultat predstavlja linearna kombinacija procjena.

Sve su čestice slučajnim slijedom bile raspoređene unutar jednog šireg upitnika te nije bilo grupiranja ovisno o skali odnosno vrsti procjene.

### *Rezultati i rasprava*

U tablici 1. prikazuju se deskriptivni statistici za korištene upitnike.

Tablica 1. *Deskriptivni statistici korištenih skala*

	M		SD		Cronbach $\alpha$		Test-retest
	I primjena	II primjena	I primjena	II primjena	I primjena	II primjena	
Opća samo-efikasnost	34.77	35.05	5.94	5.35	.853	.873	.743
Usamljenost	14.64	14.66	4.85	4.74	.724	.729	.844
Optimizam	22.09	22.09	3.84	3.96	.764	.811	.669
Pesimizam	19.71	19.11	6.48	6.26	.882	.901	.821
Perfekcionizam	18.35	17.90	4.48	4.10	.748	.727	.739
Zadovoljstvo životom	3.77	3.65	.707	.788	---	---	.640
Zadovoljstvo studijem	3.63	3.49	.862	.816	---	---	.690
Zadovoljstvo uspjehom	3.89	3.78	.877	.903	---	---	.640
Subjektivna procjena zdravstvenog stanja	4.08	3.94	.551	.554	---	---	.690

Kako se iz tablice 1. može uočiti, sve skale imaju zadovoljavajuću pouzdanost, kako onu tipa unutarnje konzistencije tako i onu tipa test retest. Iako se kao određena zamjerka može postaviti pitanje relativno kratkog vremenskog razmaka između dviju primjena, izgleda da korištene skale dosta dobro zahvaćaju ispitivane varijable pa je i variranje rezultata minimalno. Dakle, vjerojatnost prisutnosti slučajnih fluktuacija rezultata je mala. Uslijed toga opravdana je i primjena postupka provjere test-retest pouzdanosti koji se preferira pri ispitivanju relativno stabilnih varijabli (prema Groth-Marnat, 1997.).

Nadalje je provjereno postoje li razlike u ispitivanim varijablama između dviju primjena (ispitivanja). U tablici 2. iznose se vrijednosti t-testova dobivene usporedbom rezultata u dvjema primjenama skala za ispitivanje relevantnih varijabli. Budući da su rezultati optimizma imali iste aritmetičke sredine u oba ispitivanja, nije testirana značajnost razlike.

Tablica 2. Rezultati t-testova za ukupne rezultate na pojedinoj skali između dviju primjena

Varijabla	t-test	df	p(t)
Opća samoeфикаsnost	-.628	1/87	.53
Usamljenost	.077	1/87	.94
Pesimizam	1.40	1/87	.17
Perfekcionizam	3.21	1/87	.002*
Zadovoljstvo životom	1.83	1/87	.07
Zadovoljstvo studijem	1.93	1/87	.06
Zadovoljstvo uspjehom	1.26	1/87	.21
Subjektivna procjena zdravstvenog stanja	2.95	1/87	.004*

\*  $p < 0.05$

Značajne razlike su dobivene samo za procjene perfekcionizma i subjektivne procjene zdravstvenog stanja. I u jednom i u drugom slučaju, u drugoj primjeni su dobivene nešto niže vrijednosti.

Mogući razlozi nešto nižih rezultata na skali perfekcionizma u drugoj primjeni mogu se potražiti u činjenici da je drugo ispitivanje izvršeno nakon završetka ispitnog roka. Dok su za vrijeme ispitnog roka studenti bili pod pritiskom uspješnog polaganja ispita, i njihove procjene perfekcionizma bile su nešto veće. Perfekcionizam, naime, uključuje tendenciju ka ostvarenju visokih standarda, a visoki standardi u slučaju studenata vjerojatno i jesu uspješno položeni ispiti. S ovom činjenicom bi svakako valjalo povezati i negativnu korelaciju između zadovoljstva uspjehom i perfekcionizma. Čini se da osobe koje pred sebe postavljaju (pre)visoke standarde ne uspijevaju te standarde ispuniti u potpunosti te to dovodi do smanjenog zadovoljstva uspjehom. Nakon završetka ispitnog roka, s druge strane, studenti su uključeni u obavljanje redovnih studijskih obveza u kojima se od njih ne traže neki veliki rezultati. Uslijed toga oni pred sebe postavljaju manje perfekcionistička očekivanja.

Subjektivna procjena zdravstvenog stanja u drugom je ispitivanju, također, bila nešto niža. Ta je procjena možda znatno više relevantna u situacijama kada je nešto veći raspon dobi, ali je ne treba isključivati ni pri procjenama zdravstvenog stanja mladih osoba. Moguće je da su nešto niže procjene zdravstvenog stanja, dobivene u drugoj primjeni, uvjetovane prolaznim reakcijama koje se javljaju nakon završetka ispitnog roka. Kiecolt-Glaser i Glaser (1988) i Glaser i Kiecolt-Glaser (1994) našli su da dolazi do slabljenja učinkovitosti imunološkog sustava čak i kod predvidive i relativno

benigne situacije kao što je tzv. ispitni stres. Ako se to poveže i s nizom negativnih značajki fizičkog funkcioniranja, "karakterističnih" za studente tijekom ispitnog roka (poremećaji prehrane, deprivacija spavanja, povećana konzumacija cigareta i kofeina) a koje slabe učinkovitost imunološkog sustava, očito je da nakon završetka ispitnog roka može doći i do blagog pogoršanja zdravstvenog stanja.

U tablici 3. prikazuje se korelacijska matrica ispitivanih varijabli. Svaka je skala predstavljena kroz ukupan rezultat. Kako se pokazalo da u većini ispitivanih varijabli ne postoje značajne razlike između dviju primjena, daljnje analize su provodene samo s rezultatima dobivenim tijekom prvog ispitivanja.

Tablica 3. *Matrica korelacija ispitivanih varijabli*

Varijable	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Usamljenost	1.00								
2. Opća samoefikasnost	-.53**	1.00							
3. Optimizam	-.40**	.64**	1.00						
4. Pesimizam	.52**	-.58**	-.72**	1.00					
5. Perfekcionizam	.49**	-.47**	-.50**	.64**	1.00				
6. Zadovoljstvo uspjehom	-.28**	.36**	.35**	-.35**	-.30**	1.00			
7. Zadovoljstvo studijem	-.19	.13	.20	-.15	-.08	.38	1.00		
8. Zadovoljstvo životom	-.50**	.49**	.50**	-.44**	-.27*	.26*	.19	1.00	
9. Subjektivna procjena zdravlja	-.19	.08	.12	-.15	-.07	.19	.05	.21*	1.00

\* $p < 0.05$       \*\* $p < 0.01$

Nakon uvida u korelacijsku matricu možemo kazati da su usamljenost i opća samoefikasnost značajno povezani sa svim varijablama izuzev zadovoljstva studiranjem i subjektivnom procjenom zdravlja. Subjektivna se procjena zdravlja pokazala značajno povezana samo sa životnim zadovoljstvom, predstavljajući se kao faktor čija subjektivna percepcija predstavlja jedan od dijelova globalne procjene zadovoljstva životom.

Sukladno rezultatima Goswicka i Jonesa (1982) negativna povezanost usamljenosti i zadovoljstva životom pokazuje da postoji jasan odnos između procjene (ne)zadovoljstva životom i doživljaja usamljenosti. Usamljenost, izgleda, negativno djeluje na aspekte zadovoljstva životom ali se ne reflektira na zadovoljstvo uspjehom i zadovoljstvo studiranjem. Zadovoljstvo uspjehom i

zadovoljstvo studijem su vjerojatno više dio osobnih ciljeva koje svaki pojedinac postavlja pred sebe i koje može nastojati ostvariti neovisno o drugim pojedincima. Međutim, globalno zadovoljstvo životom podrazumijeva uključenost u socijalne grupe i ostvarivanje niza kontakata s tim grupama, te je uslijed toga i u negativnoj vezi s usamljenosti.

U pokušaju određenja koje se varijable mogu promatrati kao značajni prediktori usamljenosti i samoeфикаsnosti izvedene su dvije multiple regresijske analize. Slijedi prikaz rezultata regresijskih analiza kojima je svrha provjeriti koliko je postojećim instrumentima za procjenu različitih karakteristika ličnosti i psihološkog funkcioniranja moguće opisati spomenute varijable. Korišten je postupak stupnjevite (*backward*) regresijske analize, u kojoj se polazi od kompletne regresijske jednadžbe, da bi se postupnim odbacivanjem prediktora koji ne doprinose značajno objašnjavanju varijance kriterija došlo do optimalno ponderirane prediktorske kombinacije. Odnosno, zadržavaju se samo one prediktorske varijable značajnih beta-pondera.

U svaku regresijsku analizu krenulo se s jedanaest varijabli prediktora: dob, promjena mjesta boravka, korištenje stipendije, zadovoljstvo uspjehom, zadovoljstvo studijem, subjektivna procjena zdravlja, zadovoljstvo životom, optimizam i pesimizam, te perfekcionizam s tim da su usamljenost i opća samoeфикаsnost tretirani i kao kriterijske i kao varijable prediktori, ovisno o analizi.

Tablica 4. *Stupnjevita regresijska (backward) analiza s usamljenošću kao kriterijskom varijablom*

Prediktor	$\beta$	t	p
Zadovoljstvo životom	-.280	-3.006	.004
Perfekcionizam	.353	3.855	.000
Samoeфикаsnost	-.235	-2.347	.021
	R= .673	R <sup>2</sup> = .454	

Uz zadovoljstvo životom, najboljim se prediktorom usamljenosti pokazao perfekcionizam. Povećana usamljenost je povezana s povećanim perfekcionizmom. Ovo je i razumljivo budući da se u osnovi definicije perfekcionizma nalazi tendencija ostvarenju ili aspiraciji izuzetno visokim standardima (Hill i sur., 1997; Wyatt i Gilbert, 1998), pri čemu se može pretpostaviti i zanemarivanje osoba s kojima se dolazi u kontakt, što može

dovesti do povećane usamljenosti. Hill i sur. (1997) navode da se do sada nisu ispitivali utjecaji perfekcionizma na interpersonalne odnose. Kako visoka očekivanja "egzistiraju unutar" nekog pojedinca, ona mogu interferirati i s kvalitetom odnosa koje doživljavaju perfekcionista te tako direktno i/ili posredno utjecati na doživljavanje usamljenosti. Kao još jedna potvrda negativnog odnosa životnog zadovoljstva i usamljenosti, a sukladno rezultatima koje je dobio i Russell (1996), pokazuje se i činjenica da je zadovoljstvo životom ujedno i najbolji negativan prediktor usamljenosti.

Tablica 5. *Stupnjevita regresijska (backward) analiza s općom samoefikasnošću kao kriterijskom varijablom*

Prediktor	$\beta$	t	p
Usamljenost	-.328	-3.916	.000
Optimizam	.513	6.122	.000
	R=.710	R <sup>2</sup> =.504	

Usamljenost se pokazala kao značajan prediktor samoefikasnosti, ali se najboljim prediktorom samoefikasnosti pokazuje optimizam koji, kao jedno generalizirano očekivanje pozitivnih rezultata (Chang i sur., 1997; Scheier i Carver, 1987), izgleda da ima značajnog utjecaja na procjenu opće samoefikasnosti. Očekivanje ishoda nekih događaja odnosi se na percepciju mogućih posljedica određene aktivnosti (pozitivne ili negativne), a samoefikasnost se odnosi na procjenu vlastitih akcija. Pojedinci koji se procjenjuju kao visoko efikasni imaju i optimistično mišljenje o postignućima i osobnom razvoju. Takve osobe, vjerojatno, odabiru izazovnije zadatke, preoblikuju ih u mislima, te ih anticipiraju optimistično. Oni ulažu i više napora u izvršenje zadatka, a uslijed toga su uporniji. Bandura (1989) navodi kako oni koji se procjenjuju kao neefikasni sebe vide kroz "scenarije" ispunjene pogreškama koje smanjuju efikasnost, smatrajući kako će stvari proći loše. Samim time smanjuje se i nivo motivacije i uloženi napor.

Iako se danas samoefikasnost više promatra kao multidimenzionalni konstrukt, ipak je neosporno da bi morao postojati i konstrukt opće samoefikasnosti. Pojedinci ne mogu tijekom cijelog života promatrati svoj uspjeh isključivo po facetama, već vjerojatno kroz jednu opću procjenu, kako zadovoljstva životom tako i samoefikasnosti, zahvaćaju i integriraju sve facete u jednu jedinstvenu procjenu. Diskrepance između pojedinih faceta vjerojatno će utjecati i na procjenu općih faktora. Procjene po facetama, unatoč nešto

većoj eksplanatornosti, ipak treba pazljivo provoditi. Jedan od osnovnih razloga je postojanje razlika i u uključenim sposobnostima, odnosno vještinama. Nivo specificiteta trebao bi ovisiti i o kompleksnosti kriterija postignuća s kojim se vrši usporedba.

Uključujući u ispitivanja i različite aspekte socijalne samoeфикаsnosti, kao sposobnosti uspostavljanja odgovarajućih socijalnih odnosa vrlo je vjerojatno da bi se dobili jasniji i eksplicitniji odnosi između ovih varijabli. Perfekcionizam bi se pri tome mogao tretirati također kao multidimenzionalni konstrukt koji, uključujući svoje socijalne i osobne aspekte može služiti i kao svojevrsna moderator varijabla u doživljavanju ефикаsnosti i осjećaju usamljenosti.

Dakle, na kraju se može reći da se pokazalo da su usamljenost i samoeфикаsnost značajno negativno povezani, dok od korištenih osobnih varijabli značajniju ulogu u predikciji i objašnjenju usamljenosti i samoeфикаsnosti imaju perfekcionizam, optimizam i životno zadovoljstvo. Korištene mjere, uz zadovoljavajuću pouzdanost tipa unutarnje konzistencije, imaju i zadovoljavajuću test-retest pouzdanost.

### *Literatura*

- ALLEN, R.L., OSHAGAN, H. (1995). The UCLA Loneliness Scale: Invariance of Social Structural Characteristics, *Personality and Individual Differences*, 12, 2, 185-195.
- BANDURA, A. (1989a). Human Agency in Social Cognitive Theory, *American Psychologist*, 44, 9, 1175-1184.
- BANDURA, A. (1989b). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy, *Developmental Psychology*, 25, 5, 729-735.
- BANDURA, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, Freeman Publishing Company, New York.
- BARRETTA, D., DANTZLER, D., KAYSON, W. (1995). Factors related to loneliness, *Psychological Reports*, 76, 827-830.
- BREHM, S.S. (1995). *Intimate Relationships*, London, McGraw-Hill, Inc.
- CALHOUN, J.F., ACOCELLA, J.R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*, McGraw-Hill Publishing Company, New York.
- CHANG, E.C. MAYDEU-OLIVARES, A., D'ZURILLA, J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being, *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440.

- FROST, R.O., HEIMBERG, R.G., HOLT, C.S., MATTIA, J.I. & NEUBAUER, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism, *Personality and Individual Differences*, 14, 1, 119-126.
- GLASER, R., KIECOLT-GLASER, J.K. (Ur.). (1994) *Handbbok of Human Stress and Immunity*, Academic Press, New York.
- GROTH-MARNAT, G. (1997). *Handbook of Psychological Assessment*, John Wiley and Sons, New York, 3rd Edition.
- HART, B.A., GILNER, F. H., HANDAL, P.J., GFELLER, J.D. (1998). The relationship between perfectionism and self-efficacy, *Personality and Individual Differences*, 24, 1, 109-113.
- HEWITT, P.L. & FLETT, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 3, 456-470.
- HILL, R.W., ZRULL, M.C., TURLINGTON, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems, *Journal of Personality Assessment*, 69, 1, 81-103.
- KIECOLT-GLASER, J., GLASER, R. (1988). Methodological issues in behavioral immunology research with humans, *Brain, Behavior, and Immunity*, 2, 67-78.
- LACKOVIĆ-GRGIN, K. (1994). *Samopoimanje mladih*, Naklada "Slap", Jastrebarsko.
- LACKOVIĆ-GRGIN, K., SORIĆ, I. (1995). Samopoštovanje i usamljenost studenata na početku studija, *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru, Razdio FPSP*, 33(10). 25-33.
- LACKOVIĆ-GRGIN, K., PENEZIĆ, Z., SORIĆ, I. (1998). Usamljenost i samoća studenata: uloga afilijativne motivacije i nekih osobnih značajki, *Društvena istraživanja*, 36-37, 543-558.
- PEPLAU, L.A., PERLMAN, D. (Eds.) (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, Wiley-Interscience, New York.
- ROKACH, A. (1989). Antecedents of Loneliness: A Factorial Analysis, *The Journal of Psychology*, 123, 4, 369-384.
- ROSCOE, B., SKOMSKI, G.G. (1989). Loneliness Among Late Adolescents, *Adolescence*, 24, 96, 947-955.
- RUSSELL, D., CUTRONA, C.E., ROSE, J., YURKO, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 6, 1313-1321.

- RUSSELL, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity and factor structure, *Journal of Personality Assessment*, 66, 1, 20-40.
- SCHEIER, M., CARVER, C.S. (1987). Dispositional Optimism and Physical Well-Being: The influence of generalized outcome expectancies on health, *Journal of Personality*, 55, 2, 169-210.
- SCHWARZER, R., BÄSLER, J. KWIAŃEK, P., SCHRÖDER, K., ZHANG, J.X. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the general self-efficacy scale, *Applied Psychology: An International Review*, 46, 1, 69-88.
- WYATT, R., GILBERT, P. (1998). Dimensions of perfectionism: A study exploring their relationship with perceived social rank and status, *Personality and Individual Differences*, 24, 1, 71-79.

*Lozena Ivanov, Zvezdan Penezić, Ljiljana Gregov:*  
LONELINESS AND SELF-EFFICACY  
Relationships with some Personality Characteristics

### *S u m m a r y*

Loneliness could be defined as subjective dissatisfaction with interpersonal relationships resulting from either a change in actual social relationships or a change in one's needs and desires for relationships. Because the forming and modelling of social relationships could be related to some social and general abilities, one of the aims of this research was to find out the relations among loneliness and self-efficacy.

The subjects were 88 students of the Faculty of Arts in Zadar who participated in the investigation twice during a period of two weeks.

All measures were group administered to subjects. Four measures were used: General Self-Efficacy Scale, Short form of UCLA Loneliness Scale, Perfectionism Scale and Optimism - Pessimism Scales. The subjects assessed their subjective study satisfaction as well as their life satisfaction.

Results indicated that there is a negative correlation between general self-efficacy and loneliness, as well as between general self-efficacy and pessimism. There is a positive correlation between perfectionism and loneliness, and between pessimism and loneliness.

Life satisfaction was the best negative predictor of loneliness, while perfectionism was the best positive predictor of loneliness. Optimism was one of the main predictors of general self-efficacy.

KEY WORDS: loneliness, self-efficacy, perfectionism, optimism, pessimism