

Osamljenost med pandemijo covid-19

Tia Jakopič, Anja Marinšek, Maruša Fijavž, Eva Kavčič in Darja Kobal Grum

V raziskavi nas je zanimalo, kako je na doživljanje osamljenosti različnih posameznikov vplival drugi val epidemije covid-19, zaradi katerega je bilo v Sloveniji odrejeno tudi socialno distanciranje. Predvidevale smo, da bodo o redkejših občutkih osamljenosti poročali posamezniki, stari med 25 in 65 let, tisti v partnerskem razmerju, živeči na podeželju, zaposleni in moški. Poleg tega smo predpostavile, da bodo o pogostejših občutkih osamljenosti poročali posamezniki, ki preživijo manj časa na družbenih omrežjih, manj časa z družino in so manj športno aktivni. Udeleženci so prek spleta anonimno rešili lestvico osamljenosti UCLA (Russell idr., 1978) ter podali svoje demografske podatke in število ur, preživetih na družbenih omrežjih, z družino oziroma športno aktivno. Ugotovile smo, da o redkejših občutkih osamljenosti poročajo posamezniki v partnerskem razmerju, posamezniki, starejši od 65 let, in posamezniki, ki na družbenih omrežjih preživijo več časa. V nasprotju s pričakovanji se je izkazalo, da pogostejše občutke osamljenosti doživljajo tisti, ki z bližnjimi preživijo več časa. Na podlagi ugotovitev priporočamo različne intervencije, ki bi lahko pripomogle k zmanjševanju osamljenosti v času epidemije.

Ključne besede: *osamljenost, covid-19, diferencialne spremenljivke, socialno distanciranje, intervencije*

Osamljenost in socialna izolacija

Osamljenost opredeljujemo kot neprijetno občutje, ki se pojavi ob neskladju med želeno in doseženo družbeno interakcijo (Hickin idr., 2021). Kaže se kot občutek, pri katerem posameznikove socialne potrebe niso ne količinsko ne kakovostno zadovoljene z njegovimi socialnimi ali intimnimi odnosi (Peplau in Perlman, 1982). Hawkley in Cacioppo (2010) podajata evolucijsko razlago osamljenosti in izhajata iz hipoteze, da je razvoj človeške vrste skozi evolucijo potekal v smeri življenja v skupnostih, znotraj katerih se ljudje zanašamo drug na drugega, drug drugemu predstavljamo varnost ter si vzajemno pomagamo. Menita, da človeški možgani zaradi evolucijskih procesov interpretirajo zaznano izolacijo kot potencialno grožnjo, na katero se odzovejo s povečano stopnjo pozornosti in pripravljenosti na aktivacijo mehanizmov obvladovanja morebitnih nevarnosti. Osamljenost je tako evolucijska adaptacija, ki ljudi spodbuja k vzpostavljanju in ohranjanju odnosov z drugimi, z namenom, da se zaščitimo pred pretirano vzburljenostjo avtonomnega živčnega sistema. Ta lahko namreč rezultira v hormonskem neravnovesju, spremenjenem fiziološkem delovanju, zmanjšani kakovosti spanja ter višji stopnji obolevnosti in smrtnosti (Hawkley in Cacioppo, 2010).

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je 11. marca 2020 razglasila respiratorni sindrom koronavirus SARS-CoV-2 za pandemijo. Ker je bila bolezen covid-19 nova in cepivo še nepoznano, so bile vsakodnevne interakcije zamenjane z obdobji izolacije, s katerimi so države poskusile zamejiti širjenje virusa. Večina socialnih dejavnosti, na primer obisk šole, službe, fitnes centrov, nakupovalnih središč ipd., je bila začasno ustavljenih, s tem pa je bil iz vsakdanjih življenj izvzet pomemben vir zadovoljstva in sreče (Marmarosh idr., 2020). Tudi razmere v času prvega in drugega vala epidemije covid-19 v Sloveniji so vodile k splošno odrejenemu socialnemu distanciranju, k zaprtju različnih družbenih dejavnosti ter k drugim karantenskim ukrepom. Vlada Republike Slovenije je 14. oktobra 2020 zaradi drugega vala epidemije covid-19 ponovno uvedla zaostrite ukrepe po posameznih regijah. V prvi polovici novembra so tako po celi državi v veljavo stopili naslednji ukrepi: prepovedano zbiranje ljudi (z izjemo ožje družine in članov istega gospodinjstva), obvezno nošenje zaščitne maske v zaprtih prostorih in na prostem, omejeno gibanje ljudi med 21.00 in 6.00, pouk na daljavo, ukinitvev javnega potniškega prometa, omejitev gibanja med občini, prepoved ponujanja in prodaje blaga ter storitev potrošnikom. Omejeni ukrepi so, z manjšimi spremembami in manjšim sproščanjem v času praznikov, veljali do začetka februarja 2021, ko je Slovenija prešla iz črne v rdečo fazo (Vlada Republike Slovenije, b. d.).

Glede na ugotovitve različnih avtorjev (npr. Li in Wang, 2020; Luo idr., 2020) so zgoraj omenjeni ukrepi med drugim prispevali k pogostejšim občutkom osamljenosti, ki so vodili k razvoju manjših in v poglobljanje že obstoječih duševnih težav (Li in Wang, 2020). Na Kitajskem je tako na primer o pojavu občutkov osamljenosti med prvim valom epidemije covid-19 poročalo 5,7 % ljudi (Luo idr., 2020), v Novi Zelandiji pa 7,1 % posameznikov (Walker, 2020). Banerjee in Rai (2020) sta ugotovila, da je osamljenost na posameznike vplivala tako, da so bili ti zaradi odločitev avtoritet bolj razdražljivi in jezni ter da so zaradi občutkov osamljenosti tudi kljubovali oblastem in kršili državne ukrepe.

Kratka obdobja osamljenosti so sicer normalen del posameznikovega življenja, vendar pa konsistentni občutki osamljenosti v daljšem časovnem obdobju vodijo k izrazito negativnim posledicam (Ortiz-Ospina, 2019). Avtorji (npr. Banerjee in Rai, 2020; Ortiz-Ospina, 2019) navajajo, da je osamljenost povezana s povečanim tveganjem za razvoj duševnih in telesnih bolezni. Dolgotrajna osamljenost je namreč lahko rizični dejavnik za nastanek različnih bolezni, npr. bolezni, povezanih z imunskim sistemom, vezivnim tkivom, srcem in ožiljem, senzorične izgube itd. (Banerjee in Rai, 2020; Ortiz-Ospina, 2019). Bu in sodelavci (2020) poročajo, da je osamljenost povezana tudi s kognitivnim upadom, samomorilnim vedenjem ter smrtnostjo, hkrati pa je tudi eden od glavnih pokazateljev nizkega socialnega blagostanja (Cacioppo in Patrick, 2008). Raziskave (Arslan idr., 2020) kažejo tudi, da se osamljenost povezuje z nižje zaznano življenjsko močjo, pogostejšo ruminacijo in tesnobo v zvezi z novim virusom. Na škodljiv učinek dolgih obdobj osamljenosti kažejo tudi raziskave (Stickley in Koyanagi, 2016) na posameznikih, ki so bili že pred pojavom covid-19 v samoizolaciji zaradi drugih nalezljivih bolezni. V času razglašene pandemije covid-19 na osamljenost ni vplivalo zgolj socialno distanciranje, temveč tudi ustavitve gospodarskih dejavnosti, zaradi česar je veliko ljudi izgubilo službe. Brezposelnost pa predstavlja pomemben rizični faktor za povečanje občutkov osamljenosti tudi v normalnih razmerah (Walker, 2020).

Ljudje smo različno dovzetni za doživljanje občutkov osamljenosti. Kot rizične skupine za povišano doživljanje osamljenosti so se v raziskavah (npr. Victor in Yang, 2012) izkazale ženske, osebe, mlajše od 25 let, ter osebe, starejše od 65 let, osebe, ki živijo same, osebe z nižjim SES ter posamezniki s slabšim telesnim ali duševnim zdravjem. Enake skupine pa so se izkazale tudi kot rizične skupine za doživljanje občutkov osamljenosti v času epidemije covid-19 (Bu idr., 2020; Walker, 2020).

Socialno-demografski dejavniki tveganja za pojavljanje občutkov osamljenosti

Starost

Starost je lahko dejavnik tveganja za pojavljanje občutkov osamljenosti (npr. Li in Wang, 2020; Shrira idr., 2020). Li in Wang (2020) ugotavljata, da se je v Angliji med prvim valom epidemije občutek osamljenosti, v primerjavi z ostalimi starostnimi skupinami, pogosteje pojavljal pri osebah v starosti med 21 in 30 let. Prav tako je bila ta starostna skupina bolj dovzetna za razvoj različnih psihiatričnih motenj. Bu in sodelavci (2020) navajajo, da se je rizičnost za občutke osamljenosti povečala mladim med 18. in 30. letom, med katerimi so še posebej izstopali študentje. Podobno so tudi mladostniki med 14. in 18. letom med prvim valom epidemije poročali o pogostejših občutkih osamljenosti kakor pred epidemijo, pri čemer pa so poročali tudi o zaskrbljenosti glede družinskih financ, strahu pred okužbo ter skrbi glede nadaljnjega izobraževanja, ohranjanja prijateljskih vezi in ugleda (Ellis idr., 2020).

Raziskave (npr. Singh in Misra, 2009), izvedene pred epidemijo covid-19, kažejo, da so za razvoj občutkov osamljenosti dovzetni tudi odrasli v obdobju pozne odraslosti, pri katerih pa se je osamljenost izkazala kot dejavnik tveganja za povišanje depresivnih simptomov in napovednik pospešenega upada v kognitivnem delovanju. Medtem ko osamljenost napoveduje težave z duševnim in telesnim zdravjem pri posameznikih po 65. letu, zdravstvene težave povratno vplivajo na izolacijo starejših, saj se starejši v primeru zdravstvenih težav izogibajo socialnih stikov ali pa so jim ti zaradi bolezni celo odsvetovani oziroma onemogočeni, kar pa še dodatno krepi občutke osamljenosti (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020). Covid-19 je bil prepoznan tudi kot bolezen, ki med drugim huje prizadene rizično populacijo starejših odraslih oseb. Ker imajo posamezniki v obdobju pozne odraslosti povečano tveganje za težji potek bolezni in počasnejše okrevanje, je distanciranje od prijateljev, sosedov in sorodnikov med epidemijo covid-19 zanje postalo nujen preventivni ukrep, ki ga bodo verjetno morali upoštevati dlje kakor druge starostne skupine, zaradi česar bodo učinki samoizolacije in osamljenosti zanje še večji kot pri drugih starostnih skupinah (Vahia idr., 2020). Shrira in sodelavci (2020) so ugotovili, da na občutke osamljenosti pri starejših odraslih vpliva tudi subjektivno zaznana starost. Posamezniki, ki so se subjektivno zaznavali kot mlajši od svoje dejanske starosti, so dosledno poročali o manjšem obsegu občutkov osamljenosti kot posamezniki, ki so se subjektivno zaznavali kot starejše od svoje kronološke starosti.

Spol

Občutek osamljenosti se je med prvim valom epidemije covid-19 pogosteje kakor pri moških pojavljal pri ženskah, pri katerih se je kazalo tudi večje tveganje za razvoj različnih čustvenih motenj (Ausín idr., 2021; Bu idr., 2020; Li in Wang, 2020). Tudi v raziskavi (Ellis idr., 2020), v katero so avtorji zajeli skupino mladostnikov, je bil pomemben napovednik osamljenosti ženski spol. Mladostnice so namreč pogosteje kot mladostniki poročale o občutkih osamljenosti. McQuaid in sodelavci (2021) pa so ugotovili, da se pogostejši občutki osamljenosti pojavljajo pri ženskah zgolj v starostni skupini med 18 in 29 let. Iz zapsanega je torej razvidno, da ženski spol lahko predstavlja tveganje za pojavljanje občutkov osamljenosti bolj, kot je to značilno za moške.

Bivanjske razmere in zaposlitveni status

Različni avtorji ugotavljajo, da so osebe, ki so v času prvega vala covid-19 živele s partnerjem, manj osamljene kot posamezniki, ki so živeli sami (Bu idr., 2020; Li in Wang, 2020; O'Shea idr., 2021). Redkejšje občutke osamljenosti pa so doživljali tudi tisti, ki so bili v času covid-19 poročeni ali v razmerju (Bu idr., 2020; Groarke idr., 2020; O'Shea idr., 2021). Raziskave kažejo tudi, da so pogostejše občutke osamljenosti doživljale osebe, ki so bile v času prvega vala brezposelne (Bu idr., 2020; Groarke idr., 2020; Li in Wang, 2020; O'Shea idr., 2021). Do podobnih zaključkov so prišli tudi Creese in sodelavci (2021), ki so na vzorcu oseb, starejših od 50 let, ugotovili, da se brezposelnost in upokojitev povezujeta s slabšim duševnim zdravjem.

Prosti čas

Ellis in sodelavci (2020) so ugotovili, da se je stres v povezavi s covidom-19 v času prvega vala epidemije povezoval s pogostejšimi občutki osamljenosti in depresivnosti, predvsem pri mladostnikih, ki so preživeli več časa na družbenih omrežjih. Občutki osamljenosti pa so se negativno povezovali s količino časa, preživetega z družino in s prijatelji ter s količino fizično aktivno preživetega časa. Čas, preživet z družino, je tako predstavljal varovalni dejavnik, vendar pa je kar 36 % mladostnikov poročalo, da je z družino med časom epidemije covid-19 preživel manj kot 30 min dnevno.

Kot varovalni dejavniki pred doživljanjem občutkov osamljenosti med prvim valom epidemije so se v raziskavah dosledno kazali ekonomska aktivnost, višji dohodki, bivanje s partnerjem oziroma družino, višja izobrazba in življenje v ruralnih okoljih (Bu idr., 2020; Li in Wang, 2020).

Kdo pogosteje doživlja občutke osamljenosti?

Da bi odgovorile na zastavljeno vprašanje, smo izvedle raziskavo, katere namen je bil ugotoviti, ali se tudi pri slovenskih udeležencih kažejo podobne povezanosti med osamljenostjo in nekaterimi socialno-demografskimi spremenljivkami, ter na podlagi ugotovitev predlagati ukrepe za zmanjševanje občutkov osamljenosti pri dotičnih skupinah. Na podlagi pregledane literature smo predpostavile, da se bodo v naši raziskavi kot rizične izkazale enake skupine kot v predhodno navedenih raziskavah.

Postavljamo naslednje hipoteze:

H1. Posamezniki med 25. in 65. letom poročajo o redkejših občutkih osamljenosti kot ostala populacija.

H2. Ženske poročajo o pogostejših občutkih osamljenosti v primerjavi z moškimi.

H3. Posamezniki, ki so v času drugega vala epidemije covida-19 živeli sami, poročajo o pogostejših občutkih osamljenosti kot ostali. Posamezniki, ki so bili v času drugega vala v partnerskem razmerju, poročajo o redkejših občutkih osamljenosti v primerjavi z ostalimi.

H4. Zaposleni poročajo o redkejših občutkih osamljenosti kot osebe na čakanju na delo ali brezposelni.

H5. Posamezniki, ki živijo v mestnem okolju, poročajo o pogostejših občutkih osamljenosti kot tisti, ki živijo na podeželju.

H6. O pogostejših občutkih osamljenosti poročajo posamezniki, ki na družbenih omrežjih preživijo manj časa, posamezniki, ki z bližnjimi kakovostno preživljajo manj časa, in posamezniki, ki so redkeje športno aktivni.

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 831 udeležencev, ki so bili stari med 15 in 90 let ($M = 33,5$). Med njimi jih je 399 pripadalo najmlajši starostni skupini med 15 in 25 let (48 %), 366 udeležencev starostni skupini med 25 in 65 let (44 %), 67 pa starejšim od 65 let (8 %). Od vseh udeležencev jih je bilo 575 (69 %) ženskega spola, 253 (30 %) moškega spola, trije (0,04 %) pa se niso definirali niti kot pripadniki moškega niti ženskega spola.

Glede na zaposlitveni status so se lahko udeleženci definirali kot dijaki oziroma dijakinje, katerih je bilo 39 (5 %), kot študenti oziroma študentke, ki so predstavljali 391 (47 %) posameznikov iz vzorca, kot zaposleni oziroma zaposlene, katerih je bilo 258 (31 %), ter kot brezposelne ali na čakanju na delo, katerih je bilo 82 (10 %). Poleg tega je bilo 61 (7 %) posameznikov upokojenih.

Prav tako so udeleženci poročali o svojem bivalnem statusu, in sicer 749 (90 %) posameznikov živi v skupnem gospodinjstvu z družinskimi člani, s partnerjem ali sostanovalci, medtem ko 82 (10 %) posameznikov živi samih. Glede na lokacijo bivanja pa se udeleženci med seboj razlikujejo glede na to, ali živijo v mestnem okolju ali v podeželskem okolju. Od vseh jih v mestu živi 465 (56 %), na podeželju pa 366 (44 %). Udeleženci iz vzorca se med seboj razlikujejo tudi glede na svoj partnerski status. Od vseh jih je 344 samskih ali ovdovelih (41 %), 487 (59 %) pa v zvezi oziroma poročenih.

Posamezniki so poročali tudi o posameznih vidikih načina preživljanja svojega časa. Glede na čas, preživet na družbenih omrežjih, največ posameznikov, in sicer 355 (40 %), preživi na družbenih omrežjih povprečno od 1 do 3 ure na dan. Za njimi je 211 (27 %) posameznikov, ki preživijo na družbenih omrežjih manj kot 1 uro na dan, 172 (21 %) pa jih preživi na družbenih omrežjih povprečno od 3 do 5 ur na dan. Manjši delež posameznikov iz vzorca na družbenih omrežjih preživi dnevno še več časa, in sicer jih 82 (10 %) preživi v povprečju od 5 do 7 ur, 19 (2 %) od 7 do 9 ur, 12 (1 %) pa več kot 9 ur na dan.

Glede na čas, preživet z bližnjimi, je največ posameznikov, in sicer 331 (40 %), poročalo, da je s svojimi bližnjimi v času drugega vala epidemije dnevno preživel od 1 do 3 ure, kar 182 (22 %) pa od 3 do 5 ur. Več udeležencev, in sicer 114 (14 %), je tudi poročalo, da s svojimi bližnjimi na dan preživijo manj kot eno uro. Manjši delež posameznikov pa s svojimi bližnjimi dnevno preživi več časa, in sicer 91 (11 %) udeležencev od 5 do 7 ur, 67 (8 %) udeležencev več kot 9 ur in 46 (5 %) udeležencev od 7 do 9 ur.

Glede na čas, preživet z izvajanjem športnih aktivnosti, je največ posameznikov, in sicer 242 (29 %), poročalo, da so navadno športno aktivni od 2- do 3-krat tedensko. Zelo podoben delež udeležencev je poročal, da so bili športno aktivni od 4- do 5-krat tedensko (171 udeležencev oziroma 21 %), enkrat tedensko (160 udeležencev oziroma 19 %) in manj kot enkrat tedensko (152 udeležencev oziroma 18 %). Najmanj posameznikov, in sicer 106 (13 %), je poročalo, da so bili športno aktivni vsak dan.

Pripomočki

V raziskavi smo uporabile lestvico osamljenosti UCLA (UCLA Loneliness Scale; Russell idr., 1978), ki meri posameznikova subjektivna občutja osamljenosti in socialne izolacije. Sestavljena je iz 20 postavk. Naloga udeležencev je, da za vsako od teh pri 4-stopenjski lestvici označijo, kako pogosto se počutijo, kakor opisuje postavka (*1 – pogosto, 2 – včasih, 3 – redko, 4 – nikoli*). Lestvica ima visoko notranjo zanesljivost ($\alpha = 0,96$) in zadovoljivo retestno zanesljivost ($\alpha = 0,73$). Prav tako so potrdili njeno veljavnost z drugimi obstoječimi lestvicami osamljenosti in drugimi povezanimi psihološkimi fenomeni (depresijo, anksioznostjo ipd.) ter z razmerjem med rezultati na lestvici in samoporočanju o osamljenosti (Russell idr., 1978). V naši raziskavi smo uporabile lasten slovenski prevod, do katerega smo prišle z metodo vzratnega prevoda. Izračunana zanesljivost uporabljene pripomočka je visoka ($\alpha = 0,94$). Različne študije, ki so preverjale psihometrične značilnosti lestvice osamljenosti UCLA (Russell idr., 1978) v njeni izvorni izdaji (npr. Hartshorne, 1993), ugotavljajo enofaktorsko strukturo vprašalnika, ki pa jo konfirmatorna faktorska analiza v primeru uporabljene, prevedene lestvice, ni potrdila. Zaradi slabega prilaganja enofaktorskemu modelu smo izvedle eksploratorno faktorsko analizo, ki je predlagala tri faktorje. Predlagani model smo preverile s konfirmatorno faktorsko analizo in ugotovile, da je prilaganje predlaganega modela ustrezno (hi-kvadrat in indeksi CFI, TLI, SRMR in RMSEA so bili zadovoljivi). Izvedene faktorske analize so torej pokazale, da mero osamljenosti dobro pojasnjujejo trije faktorji: prvi se nanaša na posameznikove težave s sklepanjem socialnih stikov in na zaznavo, da so njegovi obstoječi socialni stiki površinski in neintimni; drugi faktor sestavljajo postavke, ki se nanašajo na nezadovoljstvo s tem, da je oseba izolirana od drugih ljudi, je brez družbe in mora delo opravljati sama; v tretji faktor pa se povezujejo postavke, ki se nanašajo na občutke nerazumevanja s strani drugih in pomanjkanja njihove opore. Sklepamo, da je do razlik v faktorski strukturi med uporabljenim, prevedenim in originalno lestvico UCLA prišlo tudi zaradi lastnega prevoda postavk.

Postopek

Postopek zbiranja podatkov

Podatke smo zbirale s pomočjo spletne oblike vprašalnika. Hiperpovezavo do vprašalnika smo delile prek različnih spletnih platform (Facebook skupine študentov psihologije, igralcev taroka, ljubiteljev knjig ipd., e-poštnih list domov za starejše občane, planinskih, študentskih društev

ipd.), nekaj pa smo jih v fizični obliki razdelile tudi svojim znancem (na ta način smo v vzorec pridobile predstavnike starejše populacije, ki sicer ne uporabljajo družbenih omrežij). Vzorčenje je torej potekalo po principu snežne kepe. Na uvodni strani spletnega vprašalnika so bili udeleženci seznanjeni z namenom raziskave, z začetkom reševanja vprašalnika pa so podali informirano soglasje za udeležbo v raziskavi. Reševanje vprašalnika je potekalo anonimno. Udeleženci so pred začetkom reševanja zapisali svojo starost, spol in zaposlitveni status v času drugega vala epidemije covid-19, nato so izpolnili lestvico osamljenosti UCLA (Russell idr., 1978). Morebitnim manjkajočim odgovorom smo se izognile z uporabo možnosti »Dovoli prehod na naslednjo stran le v primeru vseh zahtevanih odgovorov«, ki jo omogočajo Google Obrazci. Udeleženci so torej morali odgovoriti na vse postavke, da so lahko z reševanjem vprašalnika uspešno zaključili. Na koncu smo udeležence v obliki vprašanj izbirnega tipa povprašale še po partnerskem statusu, bivalnem statusu in lokaciji bivanja v času drugega vala epidemije covid-19, povprečnem številu ur, ki jih od začetka drugega vala epidemije covid-19 na dan kakovostno preživijo z bližnjimi, številu ur, ki jih preživijo na družbenih omrežjih, in o času, ki ga namenijo športnim aktivnostim. Podatke smo zbirale približno mesec dni v januarju in februarju 2021.

Postopek statistične analize

Za obdelavo podatkov smo uporabile programa Excel in R-Studio. V Excelu smo podatke uredile in jih ustrezno prekodirale, statistične analize pa smo izvedle s programom R-Studio. Sprva smo izračunale opisne statistike in zaradi ugotovljene nenormalnosti porazdelitve podatkov pri nadaljnjih postopkih uporabile robustne postopke analize.

Rezultati in razprava

Tabela 1 Opisne statistike za postavke in skupni testni dosežek na lestvici osamljenosti UCLA (Russell idr., 1978)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>As</i>	<i>Spl</i>
p1	2,52	0,93	3	1	4	-0,03	-0,87
p2	2,96	0,98	3	1	4	-0,52	-0,84
p3	2,71	1,02	3	1	4	-0,24	-1,06
p4	2,07	1,00	2	1	4	0,55	-0,80
p5	2,85	0,98	3	1	4	-0,42	-0,87
p6	2,77	0,93	3	1	4	-0,26	-0,84
p7	3,38	0,84	4	1	4	-1,12	0,45
p8	3,28	0,91	4	1	4	-1,01	-0,05
p9	2,65	0,92	3	1	4	-0,19	-0,80
p10	3,12	0,97	3	1	4	-0,77	-0,53
p11	2,95	0,96	3	1	4	-0,40	-0,98
p12	3,09	0,88	3	1	4	-0,67	-0,37
p13	2,72	0,96	3	1	4	-0,18	-0,98
p14	2,02	0,97	2	1	4	0,55	-0,79
p15	2,87	0,98	3	1	4	-0,42	-0,90
p16	2,71	1,04	3	1	4	-0,22	-1,15
p17	2,39	1,05	2	1	4	0,09	-1,19
p18	2,65	1,06	3	1	4	-0,19	-1,19
p19	3,15	0,91	3	1	4	-0,83	-0,19
p20	2,90	0,93	3	1	4	-0,50	-0,61
STD_O	55,77	3,07	57	23	80	-0,28	-0,64

Opomba: p1–p20 = postavke lestvice UCLA; STD_O = skupni testni dosežek na lestvici osamljenosti UCLA.

Tabela 1 prikazuje aritmetične sredine, standardne odklone, mediano, minimalen in maksimalen dosežek na vsaki postavki lestvice osamljenosti UCLA (Russell idr., 1978) in skupnega dosežka na lestvici osamljenosti UCLA (Russell idr., 1978), poleg tega pa tudi mere oblike porazdelitve. V tabeli vidimo, da je porazdelitev pri večini postavk in pri skupnem testnem dosežku lestvice levo oziroma negativno asimetrična, kar pomeni, da je večina posameznikov zgoščenih pri višjih vrednostih, ki so na lestvici

osamljenosti predstavljale pogostejša občutja zaznane osamljenosti. Pri nekaj postavkah (p4, p14 in p17) pa je porazdelitev desno asimetrična, torej je večina odgovorov posameznikov zgoščenih pri nižjih vrednostih. Koeficienti sploščenosti kažejo, da ima večina postavk in skupni dosežek na lestvici osamljenosti UCLA (Russell idr., 1978) platikurtično oziroma sploščeno porazdelitev, kar pomeni, da ima manj posameznikov ekstremni dosežek. Postavka p7 ima leptokurtično oziroma koničasto porazdelitev, kar kaže na prisotnost ekstremnih vrednosti pri nekaterih posameznikih. Odstopanja od normalnosti pri vseh posameznih postavkah in pri skupnem dosežku lestvice so bila statistično pomembna ($p < 0,01$), zato smo v postopkih analize uporabile robustne postopke analize.

V skladu s prvo hipotezo (H1. Posamezniki med 25. in 65. letom poročajo o redkejših občutkih osamljenosti kot ostala populacija) ugotavljamo, da je bilo doživljanje osamljenosti v času drugega vala epidemije povezano s posameznikovo starostjo, in sicer so o osamljenosti pogosteje poročali posamezniki nad 65. letom ($M = 62,73$), o nekoliko redkejših občutkih osamljenosti posamezniki med 25. in 65. letom starosti ($M = 58,71$), najredkeje pa so o osamljenosti poročali posamezniki, mlajši od 25 let ($M = 52,01$). Statistične analize so pokazale, da so bile vse razlike v doživljanju osamljenosti glede na starost statistično pomembne. Posamezniki v pozni odraslosti so torej v primerjavi z mlajšimi odraslimi pomembno bolj osamljeni ($W = 9425, p = 0,02$), mlajši odrasli pa občutke osamljenosti doživljajo pomembno pogosteje kot mladi in mladi na prehodu v odraslost ($W = 51030, p < 0,001$). Hipotezo smo tako le deloma sprejele.

Rezultati naše raziskave so torej v nasprotju z rezultati predhodnih raziskav, pri katerih so se kot rizični za doživljanje občutkov osamljenosti izkazali mladostniki, posamezniki na prehodu v odraslost ter v obdobju pozne odraslosti (npr. Li in Wang, 2020; Shrira idr. 2020). Skladno s tujimi raziskavami sicer ugotavljamo, da je vzorec starejših od 65 let bolj dovzeten za pogostejše občutke osamljenosti. To se najverjetneje povezuje s tem, da so jim bili, kot eni od rizičnih skupin, v tem času socialni stiki odsvetovani oziroma celo onemogočeni. Slednje je namreč postal nujen preventivni ukrep za preprečevanje širjenja covid-19 med starejšo populacijo, ki so ga posamezniki v obdobju pozne odraslosti tudi verjetno upoštevali dlje od ostalih starostnih skupin. Omenjeno pa je še dodatno krepilo občutke osamljenosti med njimi (National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine, 2020). Razlog za redkejše občutke osamljenosti pri mlajših od 25 let pa je verjetno v uspešni nadomestitvi pomanjkanja socialne interakcije z virtualno komunikacijo. Na podlagi rezultatov slovenske raziskave (Rozman,

2016), izvedene leta 2016, ki kažejo, da so mladostniki že pred epidemijo covid-19 v kar 78 % uporabljali družbena omrežja večkrat dnevno, lahko sklepamo, da jim ta vrsta komunikacije ni tuja oziroma so bili nanjo navajeni. Mlajši od 25 let so tako verjetno med epidemijo povečali količino virtualne komunikacije, ki jim je pomagala vzdrževati stike z vrstniki, kar je blazilo posledice pomanjkanja interakcij v živo. Prav tako pa so bile interakcije med dijaki oziroma študenti spodbujane tudi med samim izobraževalnim procesom, ki se je med epidemijo prestavil na splet.

V skladu z drugo hipotezo (H2. Ženske poročajo o pogostejših občutkih osamljenosti v primerjavi z moškimi) rezultati kažejo, da se moški in ženske niso razlikovali glede doživljanja občutkov osamljenosti v času drugega vala epidemije covid-19. Razlike v doživljanju osamljenosti med moškimi ($M = 57,05$) in ženkami ($M = 55,26$) so bile razmeroma majhne in statistično nepomembne ($W = 64163, p = 0,08$). Hipoteze posledično nismo sprejele. Omenjeno je v nasprotju s pričakovanim, saj večina raziskav kaže, da ženske doživljajo več občutij osamljenosti kot moški (npr. Ausín idr., 2021; Bu idr., 2020; Ellis idr., 2020; Li in Wang, 2020). Rezultat je morda posledica tega, da so se ženske in moški v Sloveniji znašli v podobni situaciji ter da so v času drugega vala epidemije imeli enake pogoje za druženje oziroma uporabo drugih načinov za vzdrževanje (virtualnih) socialnih stikov.

V nasprotju s pričakovanji tretje hipoteze (H3. Posamezniki, ki so v času drugega vala covid-19 živeli sami, poročajo o pogostejših občutkih osamljenosti kot ostali. Posamezniki, ki so bili v času drugega vala v partnerskem razmerju, poročajo o redkejših občutkih osamljenosti v primerjavi z ostalimi) ugotavljamo, da bivanjski status ne vpliva na pogostost doživljanja občutkov osamljenosti. Izkazalo se je namreč, da ni statistično pomembnih razlik ($W = 32151, p = 0,48$) v osamljenosti med posamezniki, ki so v tem času živeli v gospodinjstvu z drugimi – s partnerjem, s sostanovalci ali z ostalimi družinskimi člani ($M = 55,9$), in posamezniki, ki so živeli sami ($M = 54,66$). Razlog za statistično nepomembno razliko je morda v tem, da je naš vprašalnik rešilo veliko več posameznikov, ki so v času drugega vala epidemije živeli v skupnem gospodinjstvu kot tistih, ki so živeli sami. Morda pa je razlog tudi v tem, da so osebe, ki živijo same v lastnem gospodinjstvu, navajene takega načina življenja oziroma jim morda ta bolj ustreza. Zaposleni, ki živijo sami, so tako lahko pomanjkanje stikov doma kompenzirali s socialnimi stiki na delovnem mestu, preostali pa prek družbenih omrežij in drugih virtualnih komunikacijskih kanalov. Ker je virtualna komunikacija od začetka epidemije postala nekaj vsakdanjega, je bilo tudi posameznikom, ki živijo sami, enostavno vzdrževati stike, saj so bili preostali načini druženja omejeni.

Statistične analize so pokazale, da so samski posamezniki poročali o pogostejših občutkih osamljenosti ($M = 58,66$) v primerjavi s posamezniki, ki so bili v času drugega vala epidemije v partnerski zvezi ($M = 51,69$). Ugotovljena razlika se je izkazala tudi za statistično pomembno ($W = 57806, p < 0,001$). Skladno s predhodnimi raziskavami (npr. Li in Wang, 2020) ugotovljamo, da je partnerska zveza pomemben varovalni dejavnik pred občutki osamljenosti.

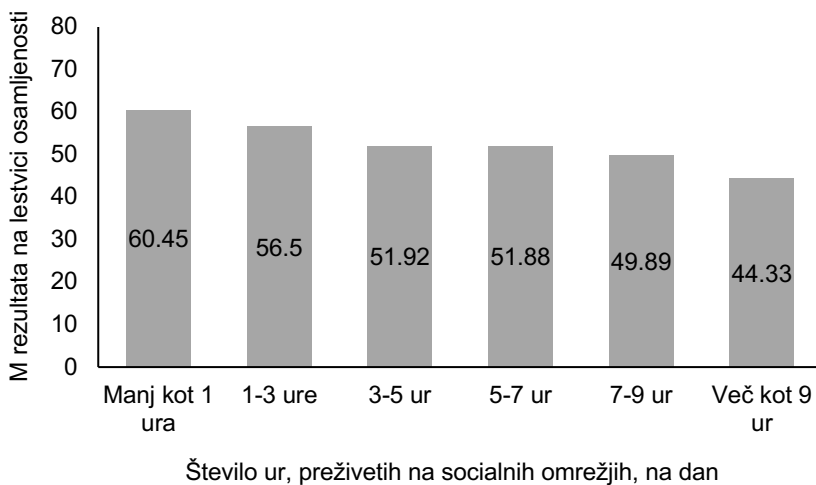
Rezultati, povezani s četrto hipotezo (H4. Zaposleni poročajo o redkejših občutkih osamljenosti kot osebe na čakanju ali brezposelni), so prav tako pokazali, da zaposlitveni status ni pomembno vplival na doživljanje občutkov osamljenosti, zaradi česar hipoteze nismo sprejele. Glede na rezultate se posamezniki, ki so bili v času drugega vala epidemije brezposelni ali na čakanju ($M = 57,08$), od posameznikov, ki so v tem času hodili v službo ($M = 59,71$), v pogostosti občutkov osamljenosti niso statistično pomembno razlikovali ($W = 8796, p = 0,15$). Omenjeno je najverjetneje posledica tega, da je večina posameznikov, ki so bili v času drugega vala epidemije covid-19 brezposelni ali na čakanju, živel v skupnem gospodinjstvu, s čimer so najverjetneje kompenzirali pomanjkanje socialne interakcije, katere bi bili sicer deležni na delovnem mestu. Prav tako pa je bilo vzdrževanje virtualnih stikov v tem času zaradi narave situacije enostavnejše kot pred tem. Posamezniki, ki so bili brezposelni ali na čakanju, so v tem obdobju verjetno imeli tudi več časa za dejavnosti, ki jih veselijo (npr. ukvarjanje z novimi ali starimi hobiji, obujanje starih poznanstev ipd.).

Na podlagi naših rezultatov nismo sprejele niti pete hipoteze, ki predpostavlja, da na pogostost doživljanja občutkov osamljenosti pomembno vpliva lokacija bivanja. Rezultati so sicer pokazali, da posamezniki, ki živijo v mestu, poročajo o rahlo pogostejših občutkih osamljenosti ($M = 56,3$) v primerjavi s posamezniki, ki živijo na podeželju ($M = 55,11$), vendar razlike med njimi niso bile statistično pomembne ($W = 89425, p = 0,2075$). Ta rezultat je v nasprotju z ugotovitvami raziskave Bu in sodelavcev (2020), v kateri so ugotovili, da je bilo življenje v ruralnih okoljih varovalni dejavnik pred občutki osamljenosti. Morda na našem vzorcu ni bilo ugotovljenih razlik v osamljenosti med ruralnim in urbanim okoljem zaradi vsesplošno veljavnih ukrepov, ki so v celotni državi ne glede na kraj in lokacijo bivanja prepovedovali raznorazne socialne dejavnosti. Prav tako so bili ukrepi pri nas drugačni kot v drugih državah, saj pri nas ni nikoli veljala prepoved gibanja znotraj občin. Tako so se lahko ljudje iz ruralnih kot tudi iz urbanih območij sprehajali na zelenih površinah znotraj njihovih občin (Vlada Republike Slovenije, b. d.).

V nadaljevanju smo z linearno regresijo preverjale, ali je doživljanje osamljenosti povezano z načinom preživljanja časa, in sicer s časom, preživetim na družbenih omrežjih, preživetim z družino in s časom, posvečenim športu.

Rezultati kažejo, da lahko šesto podhipotezo (H6a. O pogostejših občutkih osamljenosti poročajo posamezniki, ki na družbenih omrežjih preživijo manj časa) sprejmemo. Linearna regresija je namreč pokazala, da količina časa, preživetega na družbenih omrežjih, statistično pomembno pojasnjuje rezultat na lestvici osamljenosti ($F(5, 825) = 13,65, p < 0,01$), z $R^2 = 0,07$. To pomeni, da s časom, preživetim na družbenih omrežjih, pojasnimo 7 % variance osamljenosti.

Povprečna vrednost na lestvici osamljenosti za posameznike v odvisnosti od povprečnega števila ur, ki ga dnevno preživijo na družbenih omrežjih, je prikazana na sliki 1. Na grafu lahko vidimo, kako se poročano doživljanje osamljenosti manjša ob večjem številu ur, ki ga posameznik dnevno preživi na družbenih omrežjih.



Slika 1 Aritmetična sredina rezultata na lestvici osamljenosti za posamezno skupino glede na čas, preživet na družbenih omrežjih

Ellis in sodelavci (Ellis idr., 2020) so ugotovili, da se je čas, ki so ga mladostniki preživeli na družbenih omrežjih, med prvim valom epidemije povečal in da se je pri mladostnikih povezoval s pogostejšimi občutki osamljenosti. Rezultati naše raziskave pa kažejo, da so osebe, ki so preživele več časa na

družbenih omrežjih, poročale o redkejših občutkih osamljenosti. Sklepamo torej lahko, da so osebe, ki so veliko časa preživele na družbenih omrežjih, deficit v družbenih stikih v živo nadomestile z večjim številom virtualnih stikov. Verjetno je preklon na virtualne stike v drugem valu epidemije potekal mnogo hitreje kot v prvem valu, saj smo ljudje v času prvega vala že razvili kompetence uporabe različnih novih komunikacijskih spletnih orodij, ki smo jih uporabljali tudi v drugem valu.

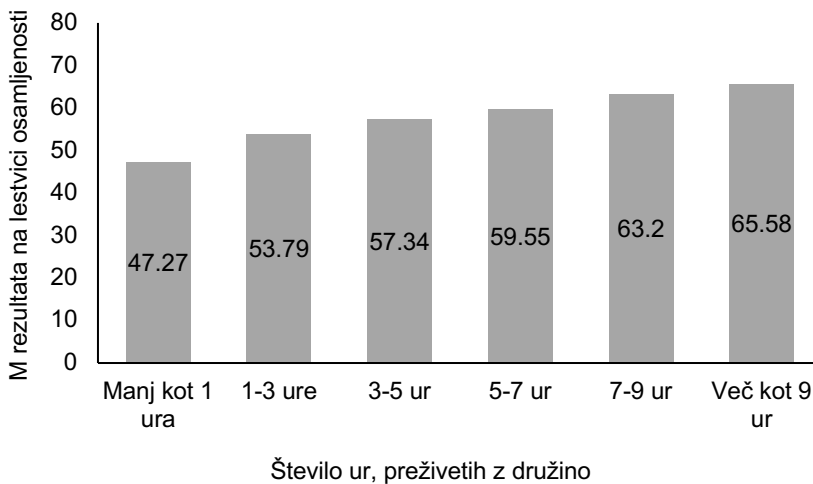
S preučevanjem povezave med osamljenostjo in uporabo družabnih omrežij so se ukvarjali tudi Hunt in sodelavci (2018) v času pred epidemijo covid-19. Izsledki njihove raziskave kažejo, da so osebe, ki so družbena omrežja tri tedne uporabljale zgolj 10 minut dnevno, poročale o statistično značilnem zmanjšanju simptomov osamljenosti in depresivnosti v primerjavi s kontrolno skupino, pri kateri uporaba družbenih omrežji ni bila omejena. Primerjava te študije z ugotovitvijo naše raziskave kaže, kako so se mehanizmi zmanjševanja pogostosti občutkov osamljenosti spremenili iz časa pred epidemijo na sedanje razmere. Če je pred epidemijo veljalo, da je za zmanjševanje pogostosti občutkov osamljenosti smiselno omejiti količino uporabe družbenih omrežji, se zdi, da je v času epidemije le-te smiselno uporabiti za zmanjševanje pogostosti občutkov osamljenosti.

V naši raziskavi torej ugotavljamo, da so o občutkih osamljenosti med epidemijo najredkeje poročale osebe, mlajše od 25 let, glede na čas, preživet na družbenih omrežjih, pa osebe, ki so na slednjih preživele največ časa. Zaradi navedenih ugotovitev smo se odločile preveriti še korelacijo med starostjo in časom, preživetim na družbenih omrežjih. Korelacija se je izkazala za statistično pomembno ($r = -0,38$, $p < 0,001$), kar pomeni, da osebe, mlajše od 25 let, statistično pomembno več časa preživijo na družbenih omrežjih kot osebe, stare med 25 in 65 let, te pa statistično pomembno več časa preživijo na družbenih omrežjih kot osebe, starejše od 65 let. Tako lahko predvidevamo, da se pogostejša uporaba družbenih omrežij povezuje s redkejšim občutkom osamljenosti in da so osebe, mlajše od 25 let, morda prav zaradi najpogostejše uporabe le-teh poročale o redkejših občutkih osamljenosti v primerjavi z drugima starostnima skupinama.

Analiza je pokazala, da naslednjo, šesto podhipotezo (H6.b. O pogostejših občutkih osamljenosti poročajo posamezniki, ki z bližnjimi kakovostno preživljajo manj časa) zavrnamo. Rezultat na lestvici osamljenosti sicer statistično pomembno pojasnjuje količina časa, preživetega z bližnjimi, ampak je smer napovedi drugačna, kot smo jo predvidele. In sicer so posamezniki, ki z bližnjimi kakovostno preživijo več časa, poročali o pogostejših

občutkih osamljenosti ($F(4, 826) = 1,367, p < 0,001$), z $R^2 = 0,14$. S časom, ki ga posameznik preživi z družino, lahko torej pojasnimo 14 % variance doživljanja osamljenosti posameznika. Če količino časa, preživetega z bližnjimi, vključimo v model, ki osamljenost pojasnjuje s časom, preživetim na družbenih omrežjih, pojasnimo statistično pomembno več variance, kot smo jo le s časom, preživetim na družbenih omrežjih ($F(5,820) = 27,535, p < 0,001$). Z obema spremenljivkama skupaj tako pojasnimo 20 % variance dosežka na lestvici osamljenosti.

Povprečna vrednost na lestvici osamljenosti za posameznike v odvisnosti od povprečnega števila ur, ki ga dnevno preživijo z bližnjimi, je prikazana na sliki 2. Vidimo, kako se poročana pogostost doživljanja občutkov osamljenosti večja ob naraščanju števila ur, ki ga posameznik dnevno preživi z bližnjimi.

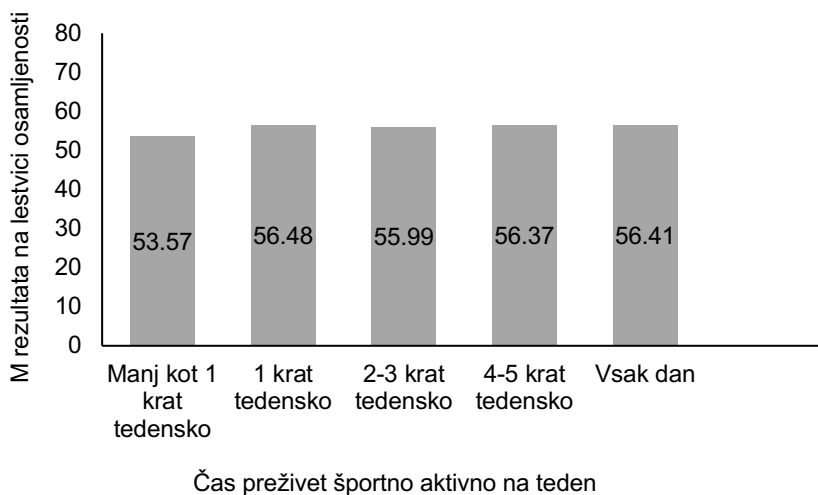


Slika 2 Aritmetična sredina rezultata na lestvici osamljenosti za posamezno skupino glede na čas, preživet z bližnjimi

Naši rezultati so nasprotni ugotovitvam drugih raziskav, izvedenih v času prvega vala epidemije (npr. Ellis idr., 2020). Morda jih lahko razložimo s tem, da so osebe, ki so preživele več časa z družino, verjetno v splošnem imele več časa, ki so ga med drugih lahko namenile druženju z družino. Te so verjetno tudi v večji meri čutile posledice ukrepov in omejitev druženja, v primerjavi z osebami ki so bile prezaposlene z delom ali drugimi obveznostmi in jih zato verjetno niso občutile v taki meri. Prav tako lahko več časa, preživetega z družino, pomeni, da so te osebe imele manj časa za druge

aktivnosti, ki bi morda lahko vplivale na zmanjševanje občutij osamljenosti (npr. video klepeti s prijatelji). Vendar pa moramo pri interpretaciji tovrstnih rezultatov upoštevati, da je morda pri različnih udeležencih prišlo do različnega razumevanja samega vprašanja, ki je spraševalo po količini kakovostno preživetega časa z družino. Možno je namreč, da so osebe poročale zgolj o preživetem času z družino, ki ga niso nujno zaznavale kot kakovostnega, hkrati pa je zelo verjetno, da so udeleženci tudi besedno zvezo »kakovostno preživet čas« razumeli različno.

Preverjale smo še 6c podhipotezo (H6.c. O pogostejših občutkih osamljenosti poročajo posamezniki, ki so redkeje športno aktivni). Analiza je pokazala, da se čas, ki so ga posamezniki posvetili preživljanju športne aktivnosti, ni izkazal kot pomemben napovednik doživljanja občutkov osamljenosti pri udeležencih ($F(5, 825) = 27,53, p = 0,24$), z $R^2 = 0,0066$, zato hipoteze 6.c nismo sprejele. Prav tako se je izkazalo, da če v model, ki napoveduje pogostost občutkov osamljenosti na podlagi časa, preživetega na družbenih omrežjih, in z družino, vključimo še športno aktivno preživet čas, se pojasnjena varianca statistično pomembno ne poveča ($F(4,816) = 0,332, p = 0,86$). Kljub temu pa model, ki vsebuje vse tri spremenljivke, vezane na način preživljanja prostega časa posameznika, pojasnjuje statistično pomembno količino variance občutkov osamljenosti ($F(14,816) = 15,54, p < 0,01$), z $R^2 = 0,21$. Z vsemi tremi spremenljivkami torej pojasnimo 21 % variance rezultata na lestvici osamljenosti.

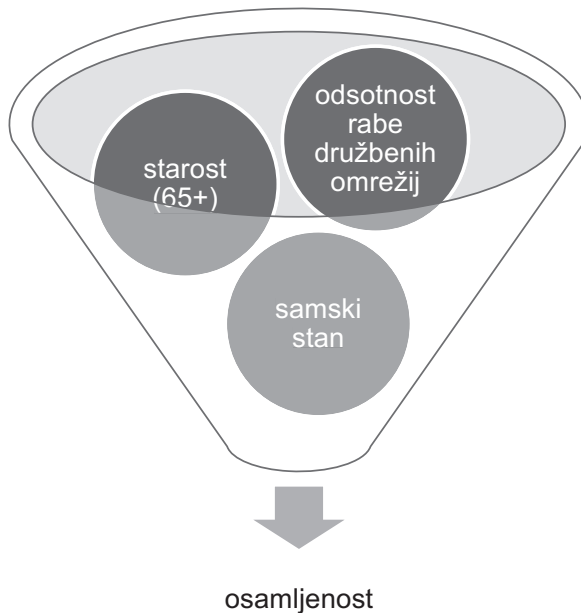


Slika 3 Aritmetična sredina rezultata na lestvici osamljenosti za posamezno skupino glede na čas, preživet športno aktivno

Povprečna vrednost na lestvici osamljenosti za posameznike v odvisnosti od povprečnega števila ur, ki ga dnevno preživijo z izvajanjem športne aktivnosti, je prikazana na sliki 3. Iz grafa vidimo, da med poročanimi občutki osamljenosti in s športno aktivno preživetim časom ne prihaja do značilnega vzorca povezanosti.

Torej, nasprotno z rezultati raziskave W. E. Ellis in sodelavk (2020), v kateri so ugotovili, da so se občutki osamljenosti v prvem valu epidemije negativno povezovali s količino fizično aktivno preživetega časa, ugotavljamo, da na našem vzorcu ni prihajalo do statistično pomembnih razlik v občutkih osamljenosti glede na količino športne aktivnosti. K tovrstnim rezultatom bi lahko prispevalo dejstvo, da so bile v Sloveniji v času drugega vala prepovedane vse oblike neprofesionalnega skupinskega športa, ki v običajnih razmerah predstavljajo enega od načinov druženja. Posledično je športna aktivnost potekala predvsem individualno in ni pripomogla k zmanjšanju občutkov osamljenosti.

Na osnovi vsega zapisanega bi lahko postavili hipotetični model korelatov osamljenosti, ki veje iz naših rezultatov. V raziskavi so se namreč kot osebe, ki pogosteje doživljajo občutke osamljenosti, izkazale posamezniki, starejši od 65 let, osebe, ki manj uporabljajo družbena omrežja, in samske osebe.



Slika 4 *Hipotetični korelati osamljenosti v času pandemije na osnovi naših rezultatov*

Na osnovi oblikovanega hipotetičnega modela bi lahko iskali še druge korelate osamljenosti v času pandemije in skušali ugotoviti njihove izvore.

Zaključki

Epidemiološke razmere in splošno odrejeno socialno distanciranje, zaprtje različnih družbenih dejavnosti ter drugi karantenski ukrepi pri nekaterih posameznikih povzročajo hude psihiatrične motnje, veliko večje število ljudi pa se zaradi njih spopada s čustvenim bremenom osamljenosti, ki vodi v razvoj manjših psihiatričnih težav (Li in Wang, 2020). V raziskavi smo želele preveriti, katere skupine ljudi so bolj dovzetne za pogostejše občutke osamljenosti, na podlagi česar bi bilo mogoče razviti ustrezne intervencije za dotične skupine.

V raziskavi so se kot posamezniki, ki pogosteje doživljajo občutke osamljenosti, izkazale osebe, starejše od 65 let, osebe, ki manj uporabljajo družbena omrežja, samske osebe ter osebe, ki več časa kakovostno preživijo z družino. Statistično pomembnih razlik v pogostosti občutkov osamljenosti ni bilo glede na spol, bivanjski status, zaposlitveni status, lokacijo bivanja in glede na količino športno aktivno preživetega časa.

Raziskava, ki smo jo izvedle, je predvsem presejalne narave, saj smo z njo identificirale skupine ljudi, za katere je bolj verjetno, da pogosteje doživljajo občutke osamljenosti, ki pa lahko, kot že omenjeno, vodijo k mnogim zdravstvenim zapletom (Banerjee in Rai, 2020; Ortiz-Ospina, 2019). Nadaljnje raziskave na tem področju bi se lahko usmerile na preučevanje spremenljivk znotraj identificiranih rizičnih skupin posameznikov, ki bi natančneje določile skupine, za katere bi lahko načrtovali še dodatne poglobljene ciljne intervencije. V raziskavo je bil sicer vključen velik, vendar nekoliko nereprezentativen vzorec, saj so ga pretežno sestavljale ženske, hkrati pa je bilo vanj vključenih tudi malo oseb, starejših od 65 let. To je najbrž posledica tega, da smo raziskavo izvedle s pomočjo spletne ankete, kar se tudi povezuje z ugotovitvijo, da osebe, starejše od 65 let, redkeje uporabljajo družbena omrežja, zaradi česar so imele tudi manj možnosti, da bi prišle v stik z anketo. Smiselno bi bilo, da bi v raziskavi preverjale tudi, ali so zaposlene osebe svoje delo opravljale od doma, saj bi nam tovrstna informacija pomagala pri interpretaciji rezultatov. Prav tako bi lahko v raziskavo vključile še nekatere druge spremenljivke, ki bi nam o udeležencih ponudile več informacij (npr. razlog, da nekdo živi sam; povprečno število medosebnih stikov ipd.). Zaradi narave merjenega konstrukta ja možno tudi, da so udeleženci na posamezne postavke odgovarjali socialno zaželeno.

Oblikovanje ciljnih intervenc za posamezne skupine udeležencev je pomembno, saj se po ugotovitvah Killgore in sodelavcev (2020) občutki osamljenosti ob sproščanju ukrepov ne zmanjšujejo. Ugotovitve ameriške raziskave namreč kažejo, da se v času med aprilom in junijem 2020 z zmanjšanjem obsega omejitvev gibanja in socialnih interakcij občutki osamljenosti niso zmanjševali, temveč so se ti v času socialnega vračanja v družbo in omiljevanja ukrepov statistično pomembno še povečali. Killgore s sodelavci (2020) predpostavlja, da je razlog za tovrstno povečanje v »novi normalnosti«, v katero se ljudje ob sproščanju ukrepov vračamo. Namreč tudi ob ponovnem odprtju gostinskih lokalov, zdravstvenih storitev, uradnih institucij ipd. ostajajo družbene interakcije globoko spremenjene. Ljudje med seboj ohranjamo socialno distanco, se izogibamo druženju v skupinah, vzdržujemo se stiskov rok in objemov ter nosimo maske, ki zakrivajo čustvene izraze in pridušijo vokalne intonacije. Epidemija je tako spremenila številna vedenja, ki so se skozi generacije razvila kot vedenja izražanja prijateljstva, bližine in skupinske pripadnosti, kar pa vpliva na pogostejše občutke osamljenosti tudi po epidemiji.

Literatura

- Arslan, G., Yildirim, M., Karataş, Z., Kabasakal, Z. in Kılınc, M. (2020). Meaningful living to promote complete mental health among university students in the context of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00416-8>
- Ausín, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M. Á. in Muñoz, M. (2021). Gender-related differences in the psychological impact of confinement as a consequence of COVID-19 in Spain. *Journal of Gender Studies*, 30(1), 29–38. <https://doi.org/10.1080/09589236.2020.1799768>
- Banerjee, D. in Rai, M. (2020). Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *The International Journal of Social Psychiatry*, 66(6), 525–527. <https://doi.org/10.1177/0020764020922269>
- Berry, J. O. in Jones, W. H. (1995). The Parental Stress Scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(3), 463–472. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0265407595123009>
- Bu, F., Steptoe, A. in Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health*, 186, 31–34. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
- Cacioppo, J. T. in Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.

- Creese, B., Khan, Z., Henley, W., O'Dwyer, S., Corbett, A., Da Silva, M. V., Mills, K., Wright, N., Testad, I., Aarsland, D. in Ballard, C. (2021). Loneliness, physical activity, and mental health during COVID-19: A longitudinal analysis of depression and anxiety in adults over the age of 50 between 2015 and 2020. *International Psychogeriatrics*, 33(5), 505–514. <https://doi-org10.1017/S1041610220004135>
- Ellis, W. E., Dumas, T. M. in Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177–187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E. in Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PloS ONE*, 15(9), e0239698. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Hartshorne, T. S. (1993). Psychometric properties and confirmatory factor analysis of the UCLA Loneliness Scale. *Journal of personality assessment*, 61(1), 182–195. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6101_14
- Hawkey, L. C. in Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hickin, N., Käll, A., Shafran, R., Sutcliffe, S., Manzotti, G. in Langan, D. (2021). The effectiveness of psychological interventions for loneliness: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 88. <https://doi-org/10.1016/j.cpr.2021.102066>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. in Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi-org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Jin, Y., Zhang, M., Wang, Y. in An, J. (2020). The relationship between trait mindfulness, loneliness, regulatory emotional self-efficacy, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 154, 109650. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109650>
- Killgore, W.D., Cloonan, S.A., Taylor, E. C., Miller, M.A. in Dailey, N.S. (2020). Three months of loneliness during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 293, 113392. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113392>
- Li, L. Z. in Wang, S. (2020). Prevalence and predictors of general psychiatric disorders and loneliness during COVID-19 in the United

- Kingdom. *Psychiatry Research*, 291, 113267. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113267>
- Luo, X., Estill, J., Wang, Q., Lv, M., Liu, Y., Liu, E. in Chen, Y. (2020). The psychological impact of quarantine on coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Psychiatry Research*, 291, 113193. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113193>
- Marmarosh, C. L., Forsyth, D. R., Strauss, B. in Burlingame, G. M. (2020). The psychology of the COVID-19 pandemic: A group-level perspective. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(3), 122–138. <https://doi.org/10.1037/gdn0000142>
- McQuaid, R. J., Cox, S. M., Ogunlana, A. in Jaworska, N. (2021). The burden of loneliness: Implications of the social determinants of health during COVID-19. *Psychiatry Research*, 296, 113648. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113648>
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2020). *Social isolation and loneliness in older adults: Opportunities for the health care system*. The National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/25663>.
- Ortiz-Ospina, E. (2019). *How important are social relations for our health and well-being?* Our World in Data. <https://ourworldindata.org/social-relations-health-and-well-being>
- O’Shea, B. Q., Finlay, J. M., Kler, J., Joseph, C. A. in Kobayashi, L. C. (2021). Loneliness among US adults aged ≥ 55 early in the COVID-19 pandemic: Findings from the COVID-19 coping study. *Public Health Reports*, 136(6), 754–764. <https://doi.org/10.1177/00333549211029965>
- Peplau, L. A. in Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. V L. A. Peplau in D. Perlman (ur.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (str. 1–18). Wiley.
- Rozman, T. (2016). *Vpliv socialnih medijev na preživetje prostega časa mladih: magistrska naloga*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo.
- Russell, D., Peplau, L. A. in Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290–294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Shrira, A., Hoffman, Y., Bodner, E. in Palgi, Y. (2020). COVID-19-related loneliness and psychiatric symptoms among older adults: The buffering role of subjective age. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(11), 1200–1204. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.05.018>
- Singh, A. in Misra, N. (2009). Loneliness, depression and sociability in old age. *Industrial Psychiatry Journal*, 18(1), 51–55. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.57861>
- Stickley, A. in Koyanagi, A. (2016). Loneliness, common mental disorders and suicidal behavior: Findings from a general population survey. *Journal of*

- Affective Disorders*, 197, 81–87. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.02.054>
- Vahia, I. V., Blazer, D. G., Smith, G. S., Karp, J. F., Steffens, D. C., Forester, B. P., Tampi, R., Agronin, M., Jeste, D. V. in Reynolds III, C. F. (2020). COVID-19, mental health and aging: A need for new knowledge to bridge science and service. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(7), 695–697. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.03.007>
- Victor, C. R. in Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146(1–2), 85–104. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.613875>
- Vlada Republike Slovenije. *Ukrepi za zaježitev sirjenja okužb* (b. d.). Dostopno na: <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/ukrepi-za-zajezitev-sirjenja-okuzb/>
- Walker, H. (2020). Alone Together: The heightened risks of loneliness following Covid-19. *Policy Quarterly*, 16(3), 48–52.
- Yang, Y., Li, W., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T. in Xiang, Y. T. (2020). Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e19. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30079-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30079-1)

Abstract

In the research we were interested in how the second wave of the COVID -19 epidemic, which ordered social distancing in Slovenia as well, affected the experience of loneliness of different people. We hypothesised that people aged 25–65, people living in a partnership, people living in a rural setting, employees and men would be less likely to report feelings of loneliness. We also hypothesised that individuals who spend less time on social media and with family and are less active in sports would be more likely to report feelings of loneliness. Participants anonymously completed the UCLA Loneliness Scale (Russell et al., 1978) online, providing their demographic data and the number of hours they spent on social media, with family or exercising. We found that people in a relationship, people over 65 and people who spent more time on social media were less likely to report feelings of loneliness. However, we rejected the hypothesis that women, people living alone, the unemployed, people living in an urban environment and people who are less active in sports are more likely to experience feelings of loneliness. Contrary to expectations, those who spend more time with their loved ones more often experience feelings of loneliness. Based on the results, we recommend several interventions that could help reduce loneliness during an epidemic.

Keywords: *loneliness, COVID-19, differential variables, social distancing, interventions*