

# Čimbenici u podlozi individualnih razlika u percepciji, doživljavanju i suočavanju s COVID-19 pandemijom

---

**Rašan, Patricia**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:434947>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-04**



*Repository / Repozitorij:*

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Patricia Rašan

**Čimbenici u podlozi individualnih razlika u percepciji,  
doživljavanju i suočavanju s COVID-19 pandemijom**

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Marija Milić

Sumentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2022.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni jednopredmetni studij Psihologije

Patricia Rašan

**Čimbenici u podlozi individualnih razlika u percepciji,  
doživljavanju i suočavanju s COVID-19 pandemijom**

Završni rad

Područje društvenih znanosti, polje psihologija, opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Marija Milić

Sumentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2022

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 19. rujna 2022.



---

Patricia Rašan, 0122233513

## **SADRŽAJ**

1. UVOD.....	1
2. ČIMBENICI U PODLOZI INDIVIDUALNIH RAZLIKA U PERCEPCIJI, DOŽIVLJAVANJU I SUOČAVANJU S COVID-19 PANDEMIJOM.....	2
2.1 Dob.....	2
2.2 Spol.....	3
2.3 Osobine ličnosti prema petfaktorskom modelu.....	5
2.4 Kognitivne osobine: samokontrola, potreba za spoznajom, stav prema riziku.....	6
2.4.1 Samokontrola.....	6
2.4.2 Potreba za spoznajom.....	7
2.4.3 Stav prema riziku.....	8
2.5 Subjektivna dobrobit i zadovoljstvo životom.....	9
2.6 Zahvalnost.....	11
2.7 Tehnologija.....	14
3. IMPLIKACIJE.....	16
4. ZAKLJUČAK.....	16
5. LITERATURA.....	17

## SAŽETAK

Pandemija COVID-19, koja je započela 2020. godine, najveća je društvena i zdravstvena kriza u novijoj povijesti. Veliki doprinos kontroli novonastale situacije pruža znanstvena zajednica koja ulaže napore kako bi došla do novih spoznaja o liječenju bolesti, ublažavanju nuspojava i pružanju preventivnih mjera kao što je izolacija, a sve s ciljem smanjenja stope zaraze. Mnogi istraživači ustanovili su učinke pandemije na mentalno zdravlje, stoga je proučavanje brojnih istraživačkih radova usmjereno na prikupljanje podataka o čimbenicima koji su utvrđeni u podlozi individualnih razlika u svrhu boljeg razumijevanja percepcije, doživljavanja i suočavanja ljudi s COVID-19 pandemijom. Cilj ovog rada je sistematizirati rezultate raznih istraživanja postavljene problematike te pružiti pregled čimbenika koji se odražavaju na individualne razlike u ponašanju i postupanju ljudi tijekom COVID-19 pandemije. Također, radom se želi utvrditi koji su se čimbenici pokazali značajno vezani za individualne razlike ljudi u percepciji, doživljavanju i suočavanju s COVID-19 pandemijom. Brojna istraživanja na uzorcima različite dobi, spola i kulturalne pripadnosti pokazala su da individualne razlike mogu biti u funkciji varijabli kao što su dob i spol. Također, važni čimbenici vezani su uz izražene crte ličnosti te osobne procjene dobrobiti, kvalitete životom i zadovoljstva životom. Važnima su se pokazale i pojedine snage karaktera kao i kognitivne osobine poput samokontrole, potrebe za spoznajom i stav prema riziku. Dobiveni rezultati važni su za područje kliničke i zdravstvene psihologije jer pružaju informacije o varijablama o kojima stručnjaci moraju voditi računa prilikom tretmana klijenata koji su razvili psihičke poteškoće zbog COVID-19 pandemije.

Ključne riječi: COVID-19, pandemija, individualne razlike, psihičke posljedice

## 1. UVOD

Pandemija COVID-19 najveća je društvena i zdravstvena kriza koja se dogodila 2020. godine (Bernabe-Valero i sur., 2021). Ta iznenadna promjena u svakodnevnoj rutini utjecala je na navike ljudi u raznim područjima njihova života, od radnog mjesta, škole, obiteljskih interakcija do slobodnih aktivnosti (Ceccato i sur., 2021).

Promjene u svakodnevnom životu izazvane COVID-19 pandemijom izrazito utječu na sadašnjost i budućnost: toliko su sveprisutne da stručnjaci smatraju kako svijet nije pogodila samo zdravstvena kriza, već se ista proširila na područja kao što su gospodarstvo i ekonomija. Ljudi su nedvojbeno svjesni dugotrajnih učinaka do kojih vodi izvanredna situacija COVID-19 pandemije, no iste percipiraju na različit način zbog različitih uvjerenja koja su s vremenom internalizirali (Ceccato i sur., 2021). Ta uvjerenja podložna su promjenama zato što prisutna zdravstvena kriza drastično mijenja ljudske poglede na budućnost stvarajući osjećaj neizvjesnosti i nesigurnosti (Holman i Grisham, 2020).

Nesigurnost narušava pozitivne predikcije o budućnosti što može dovesti do ozbiljnih posljedica po mentalno zdravlje kao što su stanja povećane anksioznosti, stresa i depresije (Holman i Grisham, 2020). Tome u prilog idu brojna znanstvena istraživanja koja pokazuju da zdravstvena kriza uzrokovana COVID-19 pandemijom ima brojne negativne učinke na mentalno zdravlje ljudi diljem svijeta (Ammar i sur., 2020; Zheng i sur., 2020; Kowal i sur., 2020; prema Bernabe-Valero i sur., 2021). No, moguće posljedice COVID-19 pandemije prilično su nepredvidive, a istraživanja se većinom usmjeravaju na ispitivanje kratkoročnog utjecaja iste (Bernabe-Valero i sur., 2021). Stoga, kako bi pokušala utjecati na smanjenje posljedica, znanstvena zajednica intenzivno se usmjerava na liječenje bolesti, ublažavanje nuspojava i pružanje preventivnih mjera kao što je izolacija čime se smanjuje stopa zaraze. Sukladno tome, kako bi kontrolirali širenje virusa, zdravstveni stručnjaci su kao preventivnu mjeru preporučili socijalno distanciranje i nošenje maski (Chinazzi i sur., 2020; prema Xu i Cheng, 2021). Međutim, česte su situacije u kojima dolazi do nepoštivanja mjere socijalnog distanciranja (Taylor, 2020; prema Xu i Cheng, 2021). Prema tome, kako bi se uspješnije promicalo preventivno ponašanje, važno je otkriti i razumjeti čimbenike u podlozi individualnih razlika koji su povezani s pridržavanjem mjera u kriznom razdoblju (Xu i Cheng, 2021).

Važnost istraživanja individualnih razlika u percepciji kriznih situacija pokazali su Kowal i suradnici (2020) u velikom presječnom istraživanju u kojem je sudjelovalo više od 50 000 sudionika iz 26 zemalja koje je pokazalo da nisu svi ljudi jednako pogođeni COVID-19

pandemijom. Naime, njihovi rezultati pokazali su da su više razine stresa izražavali mlađi ljudi, žene, pojedinci s nižim stupnjem formalnog obrazovanja, samci i pojedinci koji žive s više djece. Obzirom da su znanstvenici provedbom velikog broja istraživanja utvrdili različite čimbenike u podlozi individualnih razlika u percepciji, doživljavanju i suočavanju s COVID-19 pandemijom, problem ovog rada je utvrditi koji su se čimbenici pokazali značajno vezanima za individualne razlike ljudi u percepciji, doživljavanju i suočavanju s COVID-19 pandemijom. Cilj ovog rada je pružiti sistematizirani pregled utvrđenih značajnih čimbenika koji se odražavaju na individualne razlike u ponašanju ljudi tijekom COVID-19 pandemije.

## **2. ČIMBENICI U PODLOZI INDIVIDUALNIH RAZLIKA U PERCEPCIJI, DOŽIVLJAVANJU I SUOČAVANJU S COVID-19 PANDEMIJOM**

Potaknuti izvanrednim razdobljem pandemije, znanstvenici su imali priliku istražiti razne varijable za koje su pretpostavljali da oblikuju ljudsko ponašanje u kriznim situacijama. Neki znanstvenici posvetili su pažnju sociodemografskim obilježjima pa su istraživali varijable poput dobi, spola i socioekonomskog statusa (Ebert i sur., 2020; Cao i sur., 2020; Bricker, 2020; prema Bernabe-Valero i sur., 2021), dok su se drugi više usmjerili na osobine ličnosti, subjektivnu dobrobit i snage karaktera (Gubler i sur., 2020; Arslan i sur., 2020; Sun i sur., 2020; prema Bernabe-Valero i sur., 2021). U provedenim istraživanjima obrađen je veliki broj varijabli, no u ovom radu pruža se pregled onih varijabli koje su se najčešće pojavljivale kao značajne za mentalno zdravlje i ponašanje ljudi tijekom COVID-19 pandemije.

### **2.1 Dob**

Općenito, znanstvenici se na temelju brojnih nalaza istraživanja slažu kako stariji ljudi pokazuju osjećaj veće dobrobiti i manje negativne afektivnosti (Bidzan-Bluma i sur., 2020). Tome u prilog idu nalazi istraživanja kojeg su Bidzan-Bluma i suradnici (2020) proveli tijekom COVID-19 pandemije sugerirajući negativnu povezanost između negativnog afekta i dobi. Prema tome, što je dob veća, to su niži rezultati negativnog afekta. Uz to, pokazalo se da starije osobe imaju bolje rezultate u procjeni dobrobiti u odnosu na mlađe osobe (Bidzan-Bluma i sur., 2020).

Na temelju dobivenih rezultata, Ebert i suradnici (2020) sugeriraju da reakcije na COVID-19 pandemiju mogu biti nepromjenjive s dobi i da učinci pandemije na subjektivnu dobrobit nisu trenutni, već da mogu imati dugotrajnije djelovanje. Također, pretpostavlja se da će se s dobi najlakše uočiti promjene vezane uz negativni afekt jer ljudi s dobi usvajaju vještine kontrole negativnog afekta kojima oblikuju svoje ponašanje (Ebert i sur., 2020). Dakle, dobiveni



podaci sugeriraju da specifične sociodemografske skupine različito reagiraju na COVID-19 pandemiju (Prowse i sur., 2021).

Sukladni tome su i rezultati istraživanja koje su proveli Luchetti i suradnici (2020) prema kojima pandemija ima negativne efekte na mentalno zdravlje mlađih populacija. Također, rezultati su sugerirali da mlađe populacije prilikom samoprocjene procjenjuju da su usamljeniji nego što je to vidljivo u samoprocjenama usamljenosti u bilo kojoj drugoj dobnoj skupini (Luchetti i sur., 2020). Na takve rezultate mogla bi utjecati činjenica da su obrazovni, ekonomski i društveni životi mladih ljudi uvelike pogođeni javnozdravstvenom krizom (Cao i sur., 2020). Primjerice, među adolescentima i mladim odraslim osobama zabilježene su veće razine depresije i usamljenosti u odnosu na osobe starije životne dobi, što se može pripisati povećanom stresu kojeg je izazvala pojava COVID-19 pandemije. Također, na veće razine depresije i usamljenosti kod mlađih dobnih skupina mogle su utjecati preventivne mjere poput socijalnog distanciranja, koje su izrečene s ciljem suzbijanja COVID-19 pandemije (Ellis i sur., 2020).

Na temelju provedenih istraživanja iz područja pozitivne psihologije utvrđeno je kako osjećaj smislenosti života ima pozitivan prediktivni učinak na otpornost i pozitivan afekt te negativan utjecaj na psihološko zdravlje mladih odraslih osoba u kontekstu COVID-19 pandemije (Arslan i Yıldırım, 2020). Smislen život karakterizira uravnoteženost, odnosno dinamična interakcija pozitivnih i negativnih aspekata ljudskog života. Prema egzistencijalnom modelu, smisao proizlazi iz svrhe i značaja određenog aspekta za život osobe, a može se pronaći u religiji, vezi i slično (Wong, 1998; prema Arslan i Yıldırım, 2020).

Nalazi istraživanja koje su proveli Bidzan-Bluma i suradnici (2020) također su potvrdili dob jednim od relevantnih čimbenika koji određuje ponašanje osobe za vrijeme pandemije. Provedenim istraživanjem pokazalo se da su starije osobe svoju kvalitetu života, zadovoljstvo životom i dobrobit tijekom pandemije procijenile boljima nego što su to procijenili mladi ljudi, te da su starije osobe doživjele nižu razinu anksioznosti i straha od zaraze od pripadnika mlađih dobnih skupina. Također, stariji ljudi su mali veću toleranciju na rizik, kvalitetu sna i optimizam te su imali manje poteškoća s opuštanjem od ispitanika srednje dobi. Ukratko, potrebno je više istraživanja o povezanosti dobi i ponašanja ljudi tijekom COVID-19 pandemije jer bi to mogao biti značajan čimbenik koji utječe na dobrobit u razdoblju izolacije i krize (Bernabe-Valero, 2021).

## **2.2 Spol**

Istraživanja koja su provedena tijekom aktivnog širenja zaraznih bolesti kao što je COVID-19, pružila su nalaze koji pokazuju da su žene podložnije težem obliku bolesti od muškaraca (De Paz i sur., 2020). Navedeni nalazi potaknuli su znanstvenike da ispituju postoje li spolne razlike u suočavanju s COVID-19 pandemijom. U istraživanju koje su proveli Pieh i suradnici (2020) utvrđeno je da su žene izložene povećanom riziku od usamljenosti, depresije i anksioznosti tijekom COVID-19 pandemije. Nadalje, važnost utjecaja spola na ponašanje za vrijeme pandemije potvrdilo je istraživanje koje su proveli Wang i suradnici (2020) utvrdivši kako žene iskazuju nižu razinu zadovoljstva životom te veće razine stresa i tjeskobe tijekom pandemije. Općenito, nalazi raznih istraživanja pokazuju da se žene i muškarci razlikuju u svojim psihološkim reakcijama na traumatske događaje, od terorističkih napada do prirodnih katastrofa (Baum i sur., 2014).

Međutim, postoje nalazi istraživanja kontradiktorni navedenim nalazima. Primjerice, istraživanja provedena na uzorku studenata u Kini tijekom izbijanja COVID-19 pandemije nisu utvrdila spolne razlike u mentalnom zdravlju studenata u početnim fazama COVID-19 pandemije. Također, spol nije imao značajan učinak na anksioznost među studentima medicinskih fakulteta (Cao i sur., 2020), kao ni među općom populacijom (Huang i Zhao, 2020). Zhang i Ma (2020) nisu pronašli rodne razlike obzirom na razinu stresa izazvanu izbijanjem COVID-19 pandemije.

Te istraživačke nedosljednosti mogu biti povezane s međukulturalnim razlikama, stoga je potrebno daljnje istraživanje u različitim kulturnim kontekstima (Bernabe-Valero i sur., 2021). U konačnici, rezultati istraživanja varijable spola uglavnom pokazuju da nisu pronađene razlike između muškaraca i žena u pogledu utjecaja COVID-19 pandemije (Cao i sur., 2020; Huang i Zhao, 2020; Zhang i Ma, 2020; prema Bernabe-Valero i sur., 2021), a u onim istraživanjima u kojima su ipak utvrđene spolne razlike, žene iskazuju kako češće i jače doživljavaju negativan afekt u odnosu na muškarce (Rogowska i sur., 2020; Tan i sur., 2020; Wang i sur., 2020; prema Bernabe-Valero i sur., 2021).

No, u istraživanju koje su proveli Bernabe-Valero i suradnici (2021) konstruirani su profili sudionika kako bi se bolje uočile razlike u suočavanju s COVID-19 pandemijom. Prvi profil je neovisan o spolu i odnosi se na sudionike koji su naveli da nisu primijetili promjene od početka pandemije i one koji su naveli da im je bolje od početka pandemije. Drugi profil odnosi se na sudionike koji su naveli da im je lošije od početka pandemije. U drugom profilu utvrđene

su spolne razlike prema kojima žene češće doživljavaju negativne afekte. Dobiveni rezultati imaju bitne implikacije jer pokazuju važnost podjele sudionika u preciznije definirane profile, čime se dodatno pojašnjavaju rezultati koji su u prethodnim istraživanjima bili kontradiktorni (Bernabe-Valero i sur., 2021). Naravno, profili koji se konstruiraju trebaju biti pažljivo formirani na temelju iscrpnog istraživanja kako bi što više odgovarali stvarnim obilježjima sudionika i situacija.. U protivnom, ugrožava se točna interpretacija rezultata.

### ***2.3 Osobine ličnosti prema petfaktorskom modelu***

Nalazi znanstvenih istraživanja provedenih tijekom COVID-19 pandemije sugeriraju da psihološke posljedice pandemije ovise o strukturi ličnosti (Aschwanden i sur., 2020; Gubler i sur., 2020; Modersitzki i sur., 2020; prema Bernabe-Valero i sur., 2021). Naime, pokazalo se kako struktura ličnosti predviđa bihevioralne odgovore i strategije regulacije emocija za suočavanje s COVID-19 pandemijom što posljedično može utjecati na fizičko i psihičko zdravlje ljudi (Aschwanden i sur., 2021).

Istraživanje o postojanju individualnih razlika u razvoju psiholoških posljedica COVID-19 pandemije pokazalo je da su aspekti ekstraverzije, neuroticizma i otvorenosti k iskustvima među najjačim i najvažnijim prediktorima psiholoških ishoda, čak i nakon kontrole osnovnih sociodemografskih varijabli kao što su spol i dob (Modersitzki i sur., 2021). Također, rezultati istraživanja kojeg su proveli Gubler i suradnici (2021) tijekom COVID-19 pandemije pokazuju da su neuroticizam i neke strategije regulacije emocija, poput ruminacije i izbjegavanja, pozitivno povezane s većim osjećajem usamljenosti i smanjenom dobrobiti.

Nadalje, Gubler i suradnici (2021) ispitali su odnos osobina ličnosti i fizičke aktivnosti ljudi tijekom COVID-19 pandemije. Rezultati tog istraživanja sugeriraju da su više razine neuroticizma bile povezane sa sporijim povećanjem tjelesne aktivnosti tijekom COVID-19 pandemije, dok su veća savjesnost i ugodnost bili povezani s bržim povećanjem tjelesne aktivnosti tijekom COVID-19 pandemije (Gubler i sur., 2021). Osim toga, rezultati istraživanja kojeg su proveli Aschwanden i suradnici (2021) sugeriraju da viši neuroticizam i niža ekstraverzija, ugodnost i savjesnost koreliraju s drastično niskom razinom fizičke aktivnosti u periodu COVID-19 pandemije.

U kontekstu istraživanja odnosa ličnosti i COVID-19 pandemije, rezultati istraživanja koje su proveli Gubler i suradnici (2021) pokazuju kako je emocionalna stabilnost negativno povezana s efektima COVID-19 pandemije na osobu i negativnim afektom. Emocionalno nestabilni pojedinci (primjerice, osobe s visokom razinom neuroticizma) imaju više

disfunkcionalnih interpersonalnih odnosa i manje su zadovoljni svojim odnosima, češće doživljavaju strah, depresiju i krivnju od emocionalno stabilnih pojedinaca i osjetljiviji su na znakove društvenog odbijanja (Gubler i sur., 2021). Osim toga, veća savjesnost negativno je povezana s efektima COVID-19 pandemije na osobu. Ti rezultati u skladu su s rezultatima istraživanja kojeg su proveli Aschwanden i suradnici (2021) koji su pokazala da su pojedinci s visokom savjesnošću poduzeli više mjera opreza kako bi izbjegli zarazu koronavirusom. Takve okolnosti potencijalno mogu utjecati na učinak pandemije i prihvaćanje novih navika ponašanja usmjerenih na sprječavanje zaraze (Bernabe-Valero, 2021).

#### ***2.4 Kognitivne osobine: samokontrola, potreba za spoznajom, stav prema riziku***

Potaknuti raznolikim ljudskim reakcijama na COVID-19 pandemiju, znanstvenici su odlučili ispitati mogu li i kognitivne osobine usmjeriti ponašanje ljudi tijekom COVID-19 pandemije. Socijalno distanciranje i nošenje maski donose zdravstvene dobrobiti, no takva ponašanja odstupaju od normalne dnevne rutine i mogu donijeti fizičku i/ili psihičku nelagodu. Ta činjenica potaknula je znanstvenike na nova istraživanja. Primjerice, Xu i Cheng (2021) odlučili su se usredotočiti na tri kognitivne osobine koje bi mogle oblikovati ponašanje osobe prilikom suočavanja s COVID-19 pandemijom - samokontrola, potreba za spoznajom i stav prema riziku. Xu i Cheng (2021) odabrali su te osobine jer je na temelju rezultata prethodnih istraživanja pokazano da su navedene kognitivne osobine međusobno povezane (Bertrams i Dickhäuser, 2009; Grass i sur., 2019; prema Xu i Cheng, 2021). Nadalje, te su kognitivne osobine u velikoj mjeri povezane s općenitim procesom donošenja odluka i s kasnijom provedbom odluka (Mohammed i Schwall, 2009).

##### ***2.4.1 Samokontrola***

Sposobnost samokontrole odnosi se na sklonost pojedinca da se odupire iskušenju i traži dugoročnu korist (Stillman i sur., 2017). Samokontrola se također promatra kao razina izvršnog resursa koji se može iscrpiti ponavljanom upotrebom, ali i ojačati praksom (Baumeister i sur., 2007; Hagger i sur., 2010).

Samokontrola utječe na ljudsko ponašanje kroz različite faze odlučivanja, uključujući, ali ne ograničavajući, obradu informacija, odabir strategije odlučivanja i provedbu odluke. Primjerice, veća samokontrola povezana je s uravnoteženijom obradom informacija pri susretu s prijetećim informacijama (Ruttan i Nordgren, 2016), smanjenom sklonošću heurističkom rezoniranju (Williams i sur., 2017; prema Xu i Cheng, 2021) i većom sposobnošću provođenja planova bez dodatnih izmjena (Mischel i sur., 1989; prema Xu i Cheng, 2021). Prema tome,

samokontrola je ključna za širok raspon ponašanja koja vode do uspješnog života (de Ridder i sur., 2012; prema Xu i Cheng, 2021).

S druge strane, niska samokontrola povezana je s mnogim bihevioralnim problemima kao što su pretilost, impulzivno kupovanje, zlouporaba supstanci i prokrastinacija (Cheng i sur., 2012; Johnson i Bruner, 2012; Schiff i sur., 2016.; Vohs i Baumeister, 2004; prema Xu i Cheng, 2021). Također, rezultati istraživanja kojeg su proveli Xie i suradnici (2020) pokazali su da se pridržavanje mjera socijalnog distanciranja povezuje s većim kapacitetom radnog pamćenja, dijelom zato što bi ljudi s većim kapacitetom radnog pamćenja mogli bolje razumijevati postojeće informacije i samim time razumjeti prednosti socijalnog distanciranja. Kapacitet radnog pamćenja usko je povezan sa samokontrolom i racionalnim donošenjem odluka. Naime, samokontrola je definirana u odnosu na trenutne ciljeve organizma, dok je kapacitet radnog pamćenja definiran kao kognitivni sustav za održavanje pristupa reprezentacijama ciljeva. Samokontrola ovisi o kognitivnoj kontroli, a kognitivna kontrola u velikoj mjeri ovisi o kapacitetu radnog pamćenja (Broadway i sur, 2010). Sukladno tome, razumno je očekivati ključnu ulogu samokontrole u preventivnim ponašanjima na što ukazuju rezultati istraživanja koje su proveli Broadway i suradnici (2010) prema kojima pojedinci s većom samokontrolom prakticiraju više preventivnih ponašanja tijekom COVID-19 pandemije.

#### ***2.4.2 Potreba za spoznajom***

Potreba za spoznajom odnosi se na sklonost uživanju i uključivanju u zahtjevno i sustavno razmišljanje (Cacioppo i sur., 1984). Rezultati istraživanja kojeg je proveo Juric (2017; prema Xu i Cheng, 2021) pokazali su da su pojedinci s višom potrebom za spoznajom motivirani tražiti informacije i više cijene znanstvene i stručne knjige od pojedinaca s nižom potrebom za spoznajom. Također, nalazi istraživanja koje su proveli Cacioppo i suradnici (1996) sugeriraju da su pojedinci s višom potrebom za spoznajom spremniji uložiti kognitivni napor u rješavanje zahtjevnih zadataka i koristiti elaborirani stil obrade informacija umjesto heurističkog stila obrade.

Potreba za spoznajom može poboljšati sposobnost prosuđivanja i donošenja odluka. Primjerice, u silogističkom zaključivanju, kada logička valjanost nije u skladu s vjerodostojnošću zaključka, ljudi s višom potrebom za spoznajom vjerojatnije će slijediti logička načela kako bi ocijenili zaključak (Ding i sur., 2020). Osim toga, potreba za spoznajom odnosi se na veću osjetljivost pojedinaca na pristranosti odlučivanja kao što su učinak efekta okvira i učinak propalog troška (Carnevale i sur., 2011).

Potreba za spoznajom povezana je s boljim akademskim postignućem (Bertrams i Dickhäuser, 2009; Richardson i sur., 2012; prema Xu i Cheng, 2021) i boljim ishodima liječenja pri intervenciji odvikavanja od pušenja (Haug i sur., 2010; prema Xu i Cheng, 2021). Međutim, veća potreba za spoznajom ne jamči da će pojedinac uvijek donositi bolje odluke. Naime, rezultati istraživanja kojeg su proveli Petty i suradnici (2008) sugeriraju da u nekim situacijama, kao što su situacije kada je zadatak dvosmislen, pojedinac s višom potrebom za spoznajom može biti podložniji učinku pripreme od onih s niskom potrebom za spoznajom. Stoga, potreba za spoznajom ne eliminira sve pristranosti, već određene pristranosti nastaju zbog pretjeranog oslanjanja na heuristike (Carnevale i sur., 2011).

Štoviše, zahtjevno razmišljanje i samokontrola oslanjaju se na iste resurse (Masicampo i Baumeister, 2008; prema Xu i Cheng, 2021). Prema tome, veća potreba za spoznajom pruža više resursa za samokontrolu. Također, istraživanja su pokazala da potreba za spoznajom povećava performanse u zadacima samokontrole i da je u pozitivnoj korelaciji sa samokontrolom (Bertrams i Dickhäuser, 2009; Grass i sur., 2019; prema Xu i Cheng, 2021).

Rezultati istraživanja kojeg su proveli Xu i Cheng (2021) sugeriraju da će ljudi s većom potrebom za spoznajom vjerojatnije prepoznati vrijednost socijalnog distanciranja i nošenja maski te prakticirati takva preventivna ponašanja. Nadalje, Kožuh i Čakš (2021) proveli su istraživanje na uzorku od 433 slovenskih korisnika društvenih mreža. Prema rezultatima njihovog istraživanja, što osoba ima manju potrebu za kognicijom, a veće znanje o koronavirusu, to je sklonija vjerovati da vijesti na društvenim mrežama sadrže točne informacije o koronavirusu. Što više osoba vjeruje da vijesti sadrže točne informacije o koronavirusu, to više smatra da mediji prikazuju stvarno stanje COVID-19 pandemije. Posljedično, osoba sve više i zainteresiranije prati vijesti na društvenim mrežama i vjeruje da mediji prikazuju stvarnu situaciju u vezi COVID-19 pandemije (Kožuh i Čakš, 2021).

### ***2.4.3 Stav prema riziku***

Stav prema riziku utječe na to kako ljudi procjenjuju kontekst odluke i mogući ishod odluke. To je ključna odrednica procesa donošenja odluka i uključena je u više teorija odlučivanja (Blais i Weber, 2006). Rezultati koje su dobili Anderson i Mellor (2008) prilikom istraživanja stava prema riziku pokazuju kako je manja vjerojatnost da će pojedinci koji su manje skloni riziku donijeti rizične odluke. Primjerice, u domeni koja se odnosi na zdravlje, za osobe koje nisu sklone riziku manje je vjerojatno da će se upustiti u konzumiranje cigareta i alkohola te bolje kontroliraju svoju težinu (Anderson i Mellor, 2008).

Također, provedena istraživanja pokazala su da je stav prema riziku prediktor preventivnog ponašanja tijekom COVID-19 pandemije (Chan i sur., 2020; Luo i Lam, 2020; Miguel i sur., 2021). Konkretno, rezultati istraživanja pokazali su kako je manja sklonost prema riziku povezana sa smanjenjem ljudske mobilnosti i namjerama putovanja (Chan i sur., 2020) te s većom usklađenošću s mjerama suzbijanja širenja zaraze kao što je socijalno distanciranje (Miguel i sur., 2021).

## ***2.5 Subjektivna dobrobit i zadovoljstvo životom***

Istraživanja u pozitivnoj psihologiji od velike su važnosti jer pozitivni resursi poput otpornosti i optimizma mogu pomoći u održavanju i poboljšanju mentalnog zdravlja tijekom COVID-19 pandemije. To područje istraživanja pokazuje da je velik postotak opće populacije sposoban održati zdravu razinu subjektivne i psihološke dobrobiti unatoč nepovoljnim okolnostima, identificirajući ljudske snage koje omogućuju pozitivno suočavanje s nedaćama (Bernabe-Valero i sur., 2021).

Konkretno, rezultati istraživanja koje su proveli Bono i suradnici (2020) sugeriraju da zahvalnost ima važnu ulogu u promicanju subjektivne dobrobiti ljudi i pomaže im da se bolje nose s nedaćama tijekom COVID-19 pandemije. Također, suočavanje s nedaćama povezano je s percepcijom zadovoljstva vlastitim životom čineći osobu otpornijom u kriznim situacijama (Bono i sur., 2020). Martínez-Martí i suradnici (2020) procijenili su snage karaktera na uzorku španjolske populacije u dvije faze tijekom COVID-19 pandemije, ističući da su snage karaktera u prvoj fazi pozitivno korelirale sa zadovoljstvom životom i pozitivnim afektom, te su negativno korelirale s negativnim afektom i lošim mentalnim zdravljem u drugoj fazi.

Istraživanje kojeg su u zdravstvenom sektoru proveli Sun i suradnici (2020) obuhvatilo je uzorak medicinskih sestara. Rezultati tog istraživanja pokazali su da dobro elaborirani stilovi suočavanja s kriznim situacijama uključuju altruističke radnje, timsku podršku, racionalnu spoznaju, povećanu privrženost i zahvalnost, razvoj profesionalne odgovornosti i samorefleksiju (Sun i sur., 2020). Nowicki i suradnici (2020) su na uzorku medicinskih sestara ispitali razine posttraumatskog stresa, socijalne podrške, osjećaja sigurnosti i smisla života tijekom COVID-19 pandemije. Rezultati tog istraživanja pokazuju povećanje smisla života kod medicinskih sestara tijekom COVID-19 pandemije, pa njihov trenutni osjećaj smisla života ostaje viši od osjećaja sigurnosti, mogućnosti prilagođavanja bolnim iskustvima i stvaranja učinka posttraumatskog rasta, odnosno stvaranja potencijalnog pozitivnog utjecaja doživljene nesreće.

S druge strane, jedna od varijabli koju su istraživali istraživači koji se bave pozitivnom psihologijom i koja se pokazala kao tabu u suočavanju s kriznim situacijama je religioznost. Primjerice, rezultati istraživanja koje je proveo Bentzen (2020) pokazali su da su tijekom cijele pandemije Google pretraživanja za "molitva", u odnosu na sva Google pretraživanja, bila na najvišoj razini koja je ikad zabilježena. Uz to, više od polovice svjetske populacije molilo se za okončanje koronavirusa (Bentzen, 2020).

Također, rezultati istraživanja kojeg su proveli Lucchetti i suradnici (2021; prema Bernabe-Valero, 2021) pokazali su da religioznost ima pozitivne efekte na zdravstvene ishode i da može umanjiti negativne učinke društvene izolacije. Međutim, druga istraživanja pokazala su da su izrazito religiozni sudionici prijavili više nerazumnog ponašanja kao što je izbjegavanje 5G mreža i gomilanje toaletnog papira, od sudionika s niskom religioznošću, iako su ta ponašanja bila pod utjecajem snažnih emocija koje su bile izazvane kriznom situacijom (Kranz i sur., 2020; prema Bernabe-Valero i sur., 2021).

Smanjenje subjektivne dobrobiti bilo je očekivano uvođenjem ograničenja tijekom COVID-19 pandemije (Zacher i Rudolph, 2021). U prilog tome govore i rezultati istraživanja Sibleya i suradnika (2020) provedenog na Novom Zelandu koji upućuju na to da su sudionici istraživanja tijekom pandemije prijavili više stope mentalnog stresa od komparativnog uzorka sudionika ispitanih prije pandemije. Osim prosječnog smanjenja subjektivne dobrobiti, različite procjene stresa mogu biti povezane s interindividualnim razlikama i intraindividualnim promjenama subjektivne dobrobiti tijekom ranih faza COVID-19 pandemije. Prema Lazarusovoj transakcijskoj teoriji stresa, neki pojedinci kontinuirano i dosljedno procjenjuju događaje koje doživljavaju i interakcije s okolinom u odnosu na osobne ciljeve, vrijednosti i uvjerenja (Lazarus i Folkman, 1984; prema Zacher i Rudolph, 2021).

Prema Lazarusovoj transakcijskoj teoriji stresa, u novim i neizvjesnim situacijama dolazi do primarne i sekundarne procjene potencijalno stresnog događaja. Primarne procjene su procjene o značenju situacije i one uključuju procjene događaja i interakcija kao prijetnji ili izazova (Peacock i Wong, 1990; prema Zacher i Rudolph, 2021). Procjena prijetnje uključuje uvjerenje osobe da nema dovoljno osobnih resursa nositi se s trenutnim događajima i, stoga, sebe doživljava kao osobu u opasnosti od štete ili gubitka. Oslanjanje na ovaj oblik procjene trebalo bi biti povezano s općenito nižim razinama dobrobiti, kao i s padom subjektivne dobrobiti tijekom pandemije (Zacher i Rudolph, 2021). Nasuprot tome, procjena izazova odnosi se na procjenu osobe da ima kapacitet i resurse za suočavanje s trenutnim događajima. Prema tome, korištenje



takve procjene moglo bi biti povezano s općenito višim razinama dobrobiti i povećanjem subjektivne dobrobiti tijekom pandemije (Zacher i Rudolph, 2021). Ako osoba događaj procijeni kao prijetnju, započinje sekundarna procjena.

Sekundarne procjene usredotočuju se na razinu u kojoj je moguće kontrolirati neki događaj, odnosno procjenjuje se može li se nešto učiniti u vezi sa stresorima poput krizne situacije kako bi se isti otklonili (Peacock i Wong, 1990; prema Zacher i Rudolph, 2021). Oslanjanje na procjene događaja kao onih koji se mogu kontrolirati trebalo bi biti povezano s općenito povišenom razinom subjektivne dobrobiti tijekom pandemije jer se pojedinac osjeća autonomno u svojim odlukama i, prema tome, doživljava sebe kao osobu koja ima kontrolu nad svojim životom što je temeljna ljudska potreba (Ryan i Deci, 2000; Skinner, 1996). U skladu s tim, procjene nemogućnosti kontrole trebale bi biti povezane s općenito nižim razinama dobrobiti i padom subjektivne dobrobiti tijekom pandemije (Zacher i Rudolph, 2021).

Rezultati koje su dobili Zacher i Rudolph (2021) pokazuju da su individualne razlike u pozitivnom afektu bile pozitivno povezane s procjenom samokontrole i izazova, a negativno s procjenom prijetnje. Individualne razlike u negativnom afektu bile su pozitivno povezane s procjenama prijetnje, a negativno s procjenama kontrole. Nasuprot tome, i neočekivano, svi učinci procjene stresa na intraindividualne promjene subjektivne dobrobiti bili su mali i, uz jednu iznimku, beznačajni. Točnije, samo je procjena centralnosti, prema kojoj osoba procjenjuje da određeni događaj utječe na njenu dobrobit, predvidjela smanjenje pozitivnog afekta tijekom vremena (Zacher i Rudolph, 2021).

U konačnici, Zacher i Rudolph (2021) na temelju rezultata provedenog istraživanja sugeriraju da COVID-19 pandemija ne predstavlja samo veliku medicinsku i ekonomsku krizu, već ima i psihološku dimenziju. Dok su zadovoljstvo životom, kao i pozitivni i negativni afekti opali, u prosjeku, tijekom ranih faza pandemije, rezultati pokazuju da postoji i nekoliko značajnih individualnih razlika koje mogu pridonijeti održavanju stabilne razine dobrobiti tijekom COVID-19 pandemije (Zacher i Rudolph, 2021).

## ***2.6 Zahvalnost***

Zahvalnost, svrha života i religioznost značajno su povezani s pozitivnim i negativnim afektom doživljenim tijekom pandemije (Burke i sur., 2020). Bernabe-Valero i suradnici (2014; prema Bernabe-Valero, 2021) konstruirali su upitnik zahvalnosti koji se sastoji od četiri subskale: interpersonalna zahvalnost, zahvalnost kroz patnju, prepoznavanje darova i izražavanje zahvalnosti. Konkretno, rezultati istraživanja kojeg su proveli Bernabe-Valero i suradnici (2021)

koristeći navedeni upitnik otkrivaju da su sve četiri subskale zahvalnosti bile pozitivno povezane s pozitivnim afektom i negativno povezane s negativnim afektom. Takvi rezultati ukazuju na to da ljudi koji su zahvalniji, kako drugim ljudima tako i višim silama, doživljavaju povoljnija afektivna iskustva (Bernabe-Valero i sur., 2021). Ti rezultati u skladu su s rezultatima istraživanja kojeg su proveli Burke i suradnici (2020) koji pokazuju da je zahvalnost bila povezana s različitim dimenzijama dobrobiti.

Zanimljivo, u istraživanju koje su proveli Bernabe-Valero i suradnici (2021) navedene četiri subskale zahvalnosti nisu bile povezane sa suočavanjem s COVID-19 pandemijom. Takav rezultat mogao bi biti posljedica specifičnosti mjere koja se konkretno usmjerava na iskustvo s COVID-19 pandemijom, a ne na opće stanje osobne dobrobiti (Bernabe-Valero i sur., 2021). No, Burke i suradnici (2020) konstruirali su posebnu ljestvicu za situaciju s COVID-19 pandemijom. Ljestvica uključuje devet stavki zahvalnosti, a sudionici su upitani: "*U proteklih mjesec dana, koliko vas je vaše iskustvo krize uzrokovane COVID-19 pandemijom navelo da se osjećate zahvalni za sljedeće stvari?*". Rezultati nisu otkrili značajnu povezanost između njihove specifične ljestvice zahvalnosti i rezultata depresije, anksioznosti i stresa, ali su pokazali značajnu povezanost s osobnom dobrobiti i percipiranim stresom tijekom COVID-19 pandemije (Burke i sur., 2020).

Navedeni rezultati pokazuju koliko je važno obratiti pozornost na tumačenje rezultata u smislu specifičnosti mjere, kako bi se moglo točno razlučiti mjeri li se zahvalnost na razini osobina ili se mjeri zahvalnost za specifične situacije, obzirom da se mogu pojaviti različiti obrasci asocijacija za različite aspekte zahvalnosti (Bernabe-Valero i sur., 2021). U konačnici, rezultati istraživanja kojeg su proveli Burke i suradnici (2020) pokazuju važnost u afektivnosti dviju vrsta mjerene zahvalnosti (interpersonalne i usmjerene prema višim silama) i različitih procesa koje ona uključuje (zahvalnost kroz patnju, prepoznavanje darova i izražavanje zahvalnosti).

Posebno treba istaknuti aspekt zahvalnosti kroz patnju koji omogućuje da ljudi osjećaju zahvalnost unatoč nedaćama. Taj aspekt je u većoj korelaciji s pozitivnim i negativnim afektom nego interpersonalna zahvalnost - aspekt koji se obično u većoj mjeri povezuje s dobrobiti jer utječe na međuljudske odnose (Bernabe-Valero i sur., 2021). Moguće je da bi u vremenima nevolja, kao što je globalna pandemija, ovaj aspekt zahvalnosti mogao igrati važnu ulogu u održavanju pozitivnog afektivnog iskustva (Bernabe-Valero i sur., 2021).

Zahvalnost je jedan od najviše proučavanih konstrukata koji je znanstvenicima omogućio da podjele sudionike u profile prema stupnju u kojem je COVID-19 pandemija utjecala na njih (Burke i sur., 2020). Jedno od takvih istraživanja proveli su i Bernabe-Valero i suradnici (2021) koji su sudionike svrstali u tri klastera. Naime, autore je zanimalo postoje li različiti profili sudionika s obzirom na utjecaj koji je COVID-19 pandemija na njih imala. Prvi klaster klasificirali su kao „*mješoviti u suočavanju s COVID-19 pandemijom, srednja zahvalnost i srednja afektivnost*“. Drugi klaster klasificirali su kao „*bez utjecaja COVID-19 pandemije, srednje visoka zahvalnost i pozitivan afekt*“. Treći klaster klasificirali su kao „*negativan utjecaj COVID19 pandemije, srednje visoka zahvalnost i pozitivan afekt*“.

Naime, tri klastera dobivena analizom u istraživanju koje su proveli Bernabe-Valero i suradnici (2021) pokazuju da klaster 2, označen kao "bez utjecaja COVID-19 pandemije, srednje visoka zahvalnost i pozitivan afekt" i klaster 3, označen kao "negativan utjecaj COVID-19 pandemije, srednje visoka zahvalnost i pozitivan afekt" pokazuju dobre indekse zahvalnosti te visoke rezultate pozitivnog afekta i niske rezultate negativnog afekta. Odnosno, jedina razlika bila je u tome što su sudionici u klasteru 3 odgovorili da se osjećaju lošije tijekom COVID-19 pandemije, a oni u klasteru 2 da nisu doživjeli nikakvu promjenu ili su bili bolje tijekom COVID-19 pandemije (Bernabe-Valero i sur., 2021).

Postoji nekoliko mogućih objašnjenja za dobivene rezultate. Prvenstveno, moglo bi biti da su sudionici klastera 3 imali više prethodne razine doživljenih emocija i da se njihovo afektivno iskustvo pogoršalo tijekom COVID-19 pandemije. U tom slučaju, njihova razina prethodno doživljenih emocija izjednačava se s razinom doživljenih emocija sudionika klastera 2, čije su prethodne razine doživljenih emocija mogle biti slične onima dobivenima tijekom pandemije, što je u skladu s njihovim odgovorom da nema promjene u doživljenim emocijama. Drugim riječima, prema ovom objašnjenju, vrlo visoke razine doživljenih emocija mogle bi se smanjiti pred pandemijom i odgovarati visokim razinama, dok bi se visoke razine mogle održati tijekom pandemije (Bernabe-Valero i sur., 2021).

Drugo moguće objašnjenje moglo bi biti povezano s pristranostima odgovora, posebno povezanim s općom specifičnošću kognitivnih prosudbi. Naime, neki ljudi mogu bolje procijeniti svoje opće emocionalno-afektivno iskustvo u odnosu na procjene afekta i konkretnih iskustava, dok drugi tijekom općih procjena mogu precijeniti ili podcijeniti konkretno afektivno iskustvo (Bernabe-Valero i sur., 2021). Karst i suradnici (2018) proučavali su taj odnos i otkrili da su specifične prosudbe bile točnije od općih prosudbi.

U tom smislu, klaster 1, kojeg su Bernabe-Valero i suradnici (2021) u svom istraživanju označili kao "mješoviti u suočavanju s COVID-19 pandemijom, srednjoj zahvalnosti i neutralnoj afektivnosti" razlikuje se od ostalih klastera s nižim vrijednostima za zahvalnost, manje pozitivnog afekta i više negativnog afekta. Dakle, klaster 1 sastoji od mješavine sudionika koji su odgovorili da su "lošije", "bez promjene" i "bolje" tijekom COVID-19 pandemije. No, u skupini sudionika s negativnim afektom njih 14% navelo je da su se osjećali bolje tijekom razdoblja pandemije, što bi moglo biti posljedica strategije za poboljšanje dobrobiti i otpornosti (Bernabe-Valero i sur., 2021). Takvo optimistično gledište može predstavljati adaptivno iskrivljenje stvarnosti na temelju kojeg ljudi mogu precijeniti vlastito mentalno zdravlje (Colombo i sur., 2020). Uz to, 32% sudionika navelo je da nisu primijetili promjene u pandemiji, iako su ostvarili srednje rezultate na procjenama zahvalnosti i pozitivnom afektu te više rezultate na negativnom afektu od druga dva klastera.

Rezultati istraživanja kojeg su proveli Colombo i suradnici (2020) pokazali su da je prisutnost simptoma blage depresije dovela sudionike do većeg precjenjivanja negativnog afekta i većeg podcjenjivanja pozitivnog afekta. To bi mogao biti slučaj sa sudionicima u istraživanju Bernabe-Valeroa i suradnika (2021), u kojem su sudionici izjavili da su doživjeli više negativnih emocija i da ne mogu uživati u potencijalnim dobrobitima zahvalnosti. Sam konstrukt zahvalnosti trebalo bi pomnije istražiti u kontekstu COVID-19 pandemije jer veći osjećaj zahvalnosti može olakšati nošenje s kriznim situacijama, a samim time i potencijalno umanjiti negativne posljedice COVID-19 pandemije (Bernabe-Valero i sur., 2021).

## **2.7 Tehnologija**

Socijalna podrška mnogima je korisna tijekom stresnih razdoblja, uključujući i situacije koje mogu rezultirati kolektivnom traumom. Prethodna istraživanja podržavaju korištenje videokonferencija za ublažavanje depresije i usamljenosti te poboljšanje socijalne podrške (Tsai i sur., 2010). Istraživanje koje su proveli Seabrook i suradnici (2016; prema Garfin, 2020) pokazuje da su pozitivne i visokokvalitetne socijalne interakcije, socijalna podrška i socijalna povezanost koji se javljaju na internetu u negativnoj korelaciji sa simptomima depresije i anksioznosti. Prema tome, tijekom perioda fizičkog distanciranja, ljudima može biti od pomoći korištenje videokonferencijskih usluga za zakazivanje *happy hours* sa suradnicima i prijateljima, proslavu praznika i rođendana s bližnjima, održavanje poslovnih sastanaka i nastavak školovanja korištenjem internetskih platformi. Mrežne platforme također pružaju mogućnosti pojedincima da ostanu uključeni u svoje prijašnje zajednice (kao što su religijske zajednice, fitness rekreacije i društveni centri) putem *livestream* usluga, kao i da traže i stvaraju nove veze. Također postoji

mnoštvo mobilnih aplikacija sa sadržajima iz područja zdravlja i fitness-a s fokusom na meditaciju, tjelovježbu i prehranu od kojih su mnoge povezane s poboljšavanjem zdravlja korisnika (Higgins, 2016).

Istraživači su i prije pandemije ispitivali utjecaj rada na daljinu te su ustanovili da fleksibilnost rasporeda povezana s radom na daljinu može imati pozitivan učinak na osobni i obiteljski život, stoga može čak rezultirati povećanjem životnog zadovoljstva tijekom vremena (Lee i Joseph Sirgy, 2019). Kako se rad od kuće nastavlja, pokazalo se da smanjeno vrijeme putovanja na posao može smanjiti stres povezan s vremenom provedenim u prometu i omogućiti ljudima više vremena za druženje s voljenima ili za hobije, tjelovježbu ili druge aktivnosti u slobodno vrijeme (Lee i Joseph Sirgy, 2019).

Korištenje tehnologije kao što su mrežni kalendari za planiranje dnevne rutine koja se sastoji od vremena za posao, vježbe, vremena za obitelj, kućnih poslova i slobodnog vremena mogu biti od pomoći. Različite aplikacije i programi mogu pomoći u pronalaženju vremena za vježbanje kod kuće, večeru, provođenje vremena sa suprugom ili djecom, gledanje filma, čitanje knjige ili videokonferencije s prijateljima ili članovima obitelji. Takve aktivnosti mogu biti ključne za učinkovito suočavanje s kriznim situacijama, osobito tijekom COVID-19 pandemije. Primjerice, istraživanje Lades i suradnika (2020) provedeno na uzorku od 604 odrasle osobe u Irskoj tijekom ograničenja zbog COVID-19 pandemije pokazalo je da su aktivnosti koje uključuju vježbanje, šetnju, vrtlarjenje i bavljenje hobijima rangirane kao najugodnije i pozitivno povezane s pozitivnim afektom.

Interes znanstvenika za COVID-19 pandemiju postaje sve veći, a razne agencije ulažu milijarde dolara u istraživanja. Time se znanstvenicima pružaju prilike da provedu visokokvalitetna istraživanja o pozitivnim i negativnim učincima tehnologije na zdravlje, koja će se koristiti dok se društvo nastavlja boriti sa stalnom prijetnjom zaraze i nakon COVID-19 pandemije (Kaiser, 2020; prema Garfin, 2020).

Međutim, kao što su primijetili Haidt i Allen (2020), velik dio istraživanja o učincima digitalne tehnologije i društvenih medija na fizičko i mentalno zdravlje tijekom COVID-19 pandemije pod utjecajem je raznih metodoloških nedostataka, nedosljednih nalaza i malih učinaka. Preporuke za istraživanje koristi tehnologije tijekom COVID-19 pandemije uključuju korištenje reprezentativnih uzoraka temeljenih na vjerojatnosti umjesto praktičnog uzorkovanja ili uzorkovanja metodom snježne grude. Također preporuča se korištenje longitudinalnih nacrti

istraživanja kako bi se ispitali učinci tehnologije na mentalno zdravlje osobe tijekom određenog vremenskog perioda (Holman i sur., 2020).

## **2.8 Ostali čimbenici**

Dok je sve veći broj istraživanja usmjeren na trenutne stavove i uvjerenja ljudi o pandemiji (Geldsetzer, 2020), rijetka su istraživanja koja ispituju ljudska očekivanja vezana uz osobnu budućnost i situaciju s COVID-19 pandemijom. U gospodarskom području, rezultati istraživanja koje su proveli Barrafreem i suradnici (2020; prema Ceccato i sur., 2021) sugeriraju da ljudi očekuju poteškoće u kućanstvu, nacionalnim i globalnim financijama. Prema rezultatima istraživanja koje su proveli Kirkegaard i suradnici (2020; prema Ceccato i sur., 2021) pokazalo se da pesimizam u predviđanju posljedica COVID-19 pandemije nije bio adekvatno objašnjen ni sociodemografskim (obrazovanje, politički položaj), ni psihološkim (znanstveno znanje, racionalizam) varijablama. Ta istraživačka otkrića vrlo su intrigantna i potiču daljnje ispitivanje očekivanja ljudi o posljedicama COVID-19 pandemije (Ceccato i sur., 2021).

Sociodemografske karakteristike mogu dodatno objasniti razlike u očekivanim posljedicama COVID-19 pandemije. Prvenstveno, socioekonomski status može utjecati na to kako ljudi zamišljaju svoju budućnost i koliko će pandemija negativno utjecati na njihove živote. Primjerice, ljudi koji se osjećaju nesigurno u pogledu svojih ekonomskih resursa vjerojatno će vjerovati da će pandemija imati poguban učinak na njihove živote (Ceccato i sur., 2021).

## **3. IMPLIKACIJE**

Rezultati istraživanja prikazani u ovom radu od iznimne su važnosti za područje zdravstvene i kliničke psihologije jer pružaju pouzdane rezultate o čimbenicima koji utječu na dobrobit i mentalno zdravlje ljudi tijekom COVID-19 pandemije. Također, rezultati navedenih istraživanja sugeriraju moguće posljedice po mentalno zdravlje nakon velike zdravstvene krize, stoga mogu usmjeriti psihologe na razvoj programa kojima bi se pravovremeno mogle prevenirati ozbiljnije posljedice. Samim time, prikazani rezultati mogu služiti u području psihoterapije tako što usmjeravaju psihoterapeuta na konkretne čimbenike kojima se treba posvetiti pažnja tijekom tretmana ublažavanja posljedica izazvanih COVID-19 pandemijom. Nadalje, provedena istraživanja značajna su i za područje socijalne psihologije jer otkrivaju čimbenike koji mogu poboljšati, ali i ugroziti socijalni razvoj osobe. Prema tome, provođenje preventivnih mjera u društvu za vrijeme pandemije omogućilo je znanstvenicima da otkriju kritične aspekte socijalnog života čovjeka. Kada ti aspekti nisu zadovoljeni, narušava se mentalno zdravlje osobe. Dakle, znanstvenici imaju priliku razvijati nove intervencije kojima bi

poboljšali socijalni život ljudi u kriznim razdobljima čime bi se pridonijelo očuvanju mentalnog zdravlja ljudi.

#### **4. ZAKLJUČAK**

COVID-19 pandemija uznemirila je svijet izazivanjem velike zdravstvene, ekonomske i gospodarske krize. Kako bi se širenje pandemije suzbilo, bilo je potrebno uspostaviti stroga pravila distanciranja što je narušilo socijalni život ljudi i izazvalo dodatne posljedice na mentalno zdravlje. Pomnijim istraživanjem, znanstvenici su uspjeli otkriti čimbenike koji su u podlozi individualnih reakcija ljudi na COVID-19 pandemiju. Ti čimbenici obuhvaćaju varijable poput dobi, sugerirajući da će mlađe osobe stresnije podnositi razdoblje strogih mjera distanciranja jer su u fazi života kada su socijalni odnosi iznimno važni za njihov razvoj. Nadalje, čimbenici poput spola varirali su ovisno o kulturološkim razlikama. Zbog toga u nekim istraživanjima žene čine rizičnu skupinu za razvoj ozbiljnijih posljedica COVID-19 pandemije, dok istraživanja provedena na uzorcima u drugim kulturama pokazuju da su muškarci i žene podjednako izloženi posljedicama COVID-19 pandemije. Također, ličnost i različite kognitivne osobine mogu utjecati na osjetljivost osobe u razdoblju mjera distanciranja tijekom COVID-19 pandemije. Jedna od istaknutih kognitivnih osobina je samokontrola za koju se pokazalo da je pozitivno povezana s prakticiranjem preventivnih ponašanja tijekom COVID-19 pandemije. Nadalje, potreba za spoznajom također se pokazala kao kognitivna osobina koja ljudima omogućuje da shvate važnost preventivnih ponašanja i počnu prakticirati ista s ciljem smanjenja broja zaraženih osoba u populaciji. Uz to, manja sklonost riziku pokazala se kao prediktor za pridržavanje izrečenih preventivnih mjera s ciljem ublažavanja posljedica COVID-19 pandemije. Svakako, potrebna su daljnja istraživanja čimbenika koji su u podlozi individualnih razlika u percepciji, doživljavanju i suočavanju s COVID-19 pandemijom kako bi se učinkovitije moglo utjecati na smanjenje posljedica COVID-19 pandemije.

#### **5. LITERATURA**

Anderson, L. R., i Mellor, J. M. (2008). Predicting health behaviors with an experimental measure of risk preference. *Journal of Health Economics*, 27(5), 1260-1274.  
<https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2008.05.011>

Arslan, G., i Yıldırım, M. (2020). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems during COVID-19. *Current Psychology*, 1-31.  
<https://doi.org/10.31234/osf.io/wsr3e>

- Aschwanden, D., Strickhouser, J. E., Sesker, A. A., Lee, J. H., Luchetti, M., Stephan, Y., ... i Terracciano, A. (2021). Psychological and behavioural responses to coronavirus disease 2019: The role of personality. *European Journal of Personality*, 35(1), 51-66. <https://doi.org/10.1002/per.2281>
- Baum, N., Rahav, G., i Sharon, M. (2014). Heightened susceptibility to secondary traumatization: A meta-analysis of gender differences. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(2), 111–122. <https://doi.org/10.1037/h0099383>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., i Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bentzen, J. S. (2021). In crisis, we pray: Religiosity and the COVID-19 pandemic. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 192, 541-583. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2021.10.014>
- Bernabe-Valero, G., Melero-Fuentes, D., De Lima Argimon, I. I., i Gerbino, M. (2021). Individual differences facing the COVID-19 pandemic: the role of age, gender, personality, and positive psychology. *Frontiers in Psychology*, 12-24. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644286>
- Bidzan-Bluma, I., Bidzan, M., Jurek, P., Bidzan, L., Knietzsch, J., Stueck, M., i Bidzan, M. (2020). A Polish and German population study of quality of life, well-being, and life satisfaction in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.585813>
- Blais, A. R., i Weber, E. U. (2006). A domain-specific risk-taking (DOSPRT) scale for adult populations. *Judgment and Decision Making*, 1(1), 33-47.
- Bono, G., Mangan, S., Fauteux, M., i Sender, J. (2020). A new approach to gratitude interventions in high schools that supports student wellbeing. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 657-665. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1789712>
- Broadway, J. M., Redick, T. S., i Engle, R. W. (2010). Working memory capacity: self-control is (in) the goal. *Self-control in Society, Mind, and Brain*, 1, 163-174. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195391381.003.0009>
- Burke, T., Berry, A., Taylor, L. K., Stafford, O., Murphy, E., Shevlin, M., ... i Carr, A. (2020). Increased psychological distress during COVID-19 and quarantine in Ireland: a national



- survey. *Journal of Clinical Medicine*, 9(11), 3481-3496.  
<https://doi.org/10.3390/jcm9113481>
- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., i Feng Kao, C. (1984). The efficient assessment of need for cognition. *Journal of Personality Assessment*, 48(3), 306-307.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4803\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4803_13)
- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., Feinstein, J. A., i Jarvis, W. B. G. (1996). Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individuals varying in need for cognition. *Psychological Bulletin*, 119(2), 197–253. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.2.197>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., i Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287-292. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Carnevale, J. J., Inbar, Y., i Lerner, J. S. (2011). Individual differences in need for cognition and decision-making competence among leaders. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 274-278. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.002>
- Ceccato, I., Palumbo, R., Di Crosta, A., Marchetti, D., La Malva, P., Maiella, R., ... & Di Domenico, A. (2021). “What's next?” Individual differences in expected repercussions of the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110674>
- Chan, H. F., Skali, A., Savage, D. A., Stadelmann, D., i Torgler, B. (2020). Risk attitudes and human mobility during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 10(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-76763-2>
- Colombo, D., Suso-Ribera, C., Fernández-Álvarez, J., Cipresso, P., Garcia-Palacios, A., Riva, G., i Botella, C. (2020). Affect recall bias: Being resilient by distorting reality. *Cognitive Therapy and Research*, 44(5), 906-918. <https://doi.org/10.1007/s10608-020-10122-3>
- De Paz, C., Muller, M., Munoz Boudet, A. M., i Gaddis, I. (2020). Gender dimensions of the COVID-19 pandemic. *World Bank Group*, 1-29. <https://doi.org/10.1596/33622>
- Ding, D., Chen, Y., Lai, J., Chen, X., Han, M., i Zhang, X. (2020). Belief bias effect in older adults: roles of working memory and need for cognition. *Frontiers in Psychology*, 10, 2940-2949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02940>

- Ebert, A. R., Bernstein, L. E., Carney, A. K., i Patrick, J. H. (2020). Emotional well-being during the first four months of COVID-19 in the United States. *Journal of Adult Development*, 27(4), 241-248. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09365-x>
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., i 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), 177-189. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>
- Garfin, D. R. (2020). Technology as a Coping Tool During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic: Implications and Recommendations. *Stress Health*, 36(4), 555-559. <https://doi.org/10.1002/smi.2975>
- Geldsetzer, P. (2020). Knowledge and perceptions of COVID-19 among the general public in the United States and the United Kingdom: A cross-sectional online survey. *Annals of Internal Medicine*, 173(2), 157–160. <https://doi.org/10.7326/M20-0912>
- Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J., i Schlegel, K. (2021). Loneliness and well-being during the Covid-19 pandemic: associations with personality and emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2323-2342. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00326-5>
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., i Chatzisarantis, N. L. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4), 495-526. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Haidt, J., i Allen, N. (2020). Digital technology under scrutiny. *Nature*, 226-227.
- Higgins, J. P. (2016). Smartphone applications for patients' health and fitness. *The American Journal of Medicine*, 129(1), 11-19. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2015.05.038>
- Holman, E. A., Garfin, D. R., Lubens, P., i Silver, R. C. (2020). Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning: does it matter what you see?. *Clinical Psychological Science*, 8(1), 111-124. <https://doi.org/10.1177/2167702619858300>
- Holman, E. A., i Grisham, E. L. (2020). When time falls apart: The public health implications of distorted time perception in the age of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 63-65. <https://doi.org/10.1037/tra0000756>

- Huang, Y., i Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288-294. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>
- Karst, K., Dotzel, S., i Dickhäuser, O. (2018). Comparing global judgments and specific judgments of teachers about students' knowledge: Is the whole the sum of its parts?. *Teaching and Teacher Education*, 76, 194-203. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2018.01.013>
- Kowal, M., Coll-Martín, T., Ikizer, G., Rasmussen, J., Eichel, K., Studzińska, A., ... i Ahmed, O. (2020). Who is the most stressed during the COVID-19 pandemic? Data from 26 countries and areas. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 946-966. <https://doi.org/10.1111/aphw.12234>
- Kožuh, I., i Čakš, P. (2021). Explaining News Trust in Social Media News during the COVID-19 Pandemic—The Role of a Need for Cognition and News Engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412986>
- Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., i Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 25(4), 902-911. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12450>
- Lee, D. J., i Joseph Sirgy, M. (2019). Work-life balance in the digital workplace: The impact of schedule flexibility and telecommuting on work-life balance and overall life satisfaction. *Thriving in Digital Workspaces*, 355-384. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-24463-7\\_18](https://doi.org/10.1007/978-3-030-24463-7_18)
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., i Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychologist*, 75(7), 897-918. <https://doi.org/10.1037/amp0000690>
- Lucchetti, G., Góes, L. G., Amaral, S. G., Ganadjian, G. T., Andrade, I., Almeida, P. O. D. A., ... i Manso, M. E. G. (2021). Spirituality, religiosity and the mental health consequences of social isolation during Covid-19 pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(6), 672-679. <https://doi.org/10.1177/0020764020970996>
- Martínez-Martí, M. L., Theirs, C. I., Pascual, D., i Corradi, G. (2020). Character strengths predict an increase in mental health and subjective well-being over a one-month period during the COVID-19 pandemic lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11-25. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.584567>

- Miguel, F. K., Machado, G. M., Pianowski, G., & de Francisco Carvalho, L. (2021). Compliance with containment measures to the COVID-19 pandemic over time: Do antisocial traits matter?. *Personality and individual differences*, 168-177. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110346>
- Modersitzki, N., Phan, L. V., Kuper, N., & Rauthmann, J. F. (2021). Who is impacted? Personality predicts individual differences in psychological consequences of the COVID-19 pandemic in Germany. *Social Psychological and Personality Science*, 12(6), 1110-1130. <https://doi.org/10.1177/1948550620952576>
- Mohammed, S., & Schwall, A. (2009). Individual differences and decision making: What we know and where we go from here. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 24, 249-312. <https://doi.org/10.1002/9780470745267>
- Nowicki, G. J., Ślusarska, B., Tucholska, K., Naylor, K., Chrzan-Rodak, A., & Niedorys, B. (2020). The severity of traumatic stress associated with COVID-19 pandemic, perception of support, sense of security, and sense of meaning in life among nurses: Research protocol and preliminary results from Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6491-6509. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186491>
- Petty, R. E., DeMarree, K. G., Briñol, P., Horcajo, J., & Strathman, A. J. (2008). Need for cognition can magnify or attenuate priming effects in social judgment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 900-912. <https://doi.org/10.1177/0146167208316692>
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 136-146. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110186>
- Prowse, R., Sherratt, F., Abizaid, A., Gabrys, R. L., Hellemans, K. G., Patterson, Z. R., & McQuaid, R. J. (2021). Coping with the COVID-19 pandemic: examining gender differences in stress and mental health among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 12-23. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.650759>
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797-812. <https://doi.org/10.2147%2FPRBM.S266511>

- Ruttan, R. L., i Nordgren, L. F. (2016). The strength to face the facts: Self-regulation defends against defensive information processing. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 137, 86-98. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2016.06.006>
- Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., ... i Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Sibley, C. G., Greaves, L. M., Satherley, N., Wilson, M. S., Overall, N. C., Lee, C. H., ... i Barlow, F. K. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. *American Psychologist*, 75(5), 618-631. <https://doi.org/10.1037/amp0000662>
- Stillman, P. E., Medvedev, D., i Ferguson, M. J. (2017). Resisting temptation: Tracking how self-control conflicts are successfully resolved in real time. *Psychological Science*, 28(9), 1240-1258. <https://doi.org/10.1177/0956797617705386>
- Sun, N., Wei, L., Shi, S., Jiao, D., Song, R., Ma, L., ... i Wang, H. (2020). A qualitative study on the psychological experience of caregivers of COVID-19 patients. *American Journal of Infection Control*, 48(6), 592-598. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.03.018>
- Tsai, H. H., Tsai, Y. F., Wang, H. H., Chang, Y. C., i Chu, H. H. (2010). Videoconference program enhances social support, loneliness, and depressive status of elderly nursing home residents. *Aging and Mental Health*, 14(8), 947-954. <https://doi.org/10.1080/13607863.2010.501057>
- Xie, W., Campbell, S., i Zhang, W. (2020). Working memory capacity predicts individual differences in social-distancing compliance during the COVID-19 pandemic in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(30), 17667-17674. <https://doi.org/10.1073/pnas.2008868117>
- Xu, P., i Cheng, J. (2021). Individual differences in social distancing and mask-wearing in the pandemic of COVID-19: The role of need for cognition, self-control and risk

attitude. *Personality and Individual Differences*, 175-184  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110706>

Zacher, H., i Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 76(1), 50-86.  
<https://doi.org/10.1037/amp0000702>

Zhang, Y., i Ma, Z. F. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2381-2393.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17072381>