

# Ispitivanje navika stanovništva Republike Hrvatske u kontekstu pandemije bolesti COVID-19

---

Pokec, Ivan; Meštrović, Tomislav; Bis, Sabina; Salaj, Tamara

Source / Izvornik: **Paviljon: Časopis za primijenjene znanosti, 2024, 1, 1 - 11**

Journal article, Published version

Rad u časopisu, Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)

<https://doi.org/10.70856/p.1.1.2>

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:144:917398>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-22**



Repository / Repozitorij:

[Digital Repository of Bjelovar University of Applied Sciences](#)

Ivan Pokec<sup>(1)</sup>Tomislav Meštrović<sup>(1,2)</sup>Sabina Bis<sup>(1)</sup>Tamara Salaj<sup>(1)</sup>

- (1) Veleučilište u Bjelovaru,  
Trg Eugena Kvaternika 4,  
HR-43000 Bjelovar,  
[ipokec@vub.hr](mailto:ipokec@vub.hr)
- (2) Sveučilište Sjever,  
Trg dr. Žarka Doline 1,  
HR-48000 Koprivnica,  
[tmestrovic@unin.hr](mailto:tmestrovic@unin.hr)

Zaprimljeno / Received  
19. lipnja 2024. / 19 June 2024

Prihvaćeno / Accepted  
4. rujna 2024. / 4 September 2024

Autor za korespondenciju /  
Corresponding author  
Ivan Pokec  
[ipokec@vub.hr](mailto:ipokec@vub.hr)



## Ispitivanje navika stanovništva Republike Hrvatske u kontekstu pandemije bolesti COVID-19

**Sažetak:** Pojava virusa SARS-CoV-2 izazvala je strah u mnogim dijelovima svijeta. Zbog brzog širenja, Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je pandemiju u ožujku 2020. S ciljem suzbijanja širenja virusa, čelnici mnogih zemalja ograničili su društveno kretanje, nastojeći poravnati krivulju zaraznosti socijalnim distanciranjem. Cilj ovog pregleda bio je analizirati kako se ljudsko ponašanje promijenilo kroz to razdoblje. Hipoteza koja je bila poticaj za ovu temu istraživanja jest kako je virus SARS-CoV-2 imao brojne posljedice na životne navike populacije, pretežito negativnog konteksta.

**Metode:** U ovom radu koristi se presječno istraživanje. Za potrebe istraživanja izrađen je anketni upitnik pomoću Google obrazaca u virtualnom obliku. Isti je prosljeđen putem društvene mreže, sastojao se od ukupno 25 pitanja i bio je potpuno anoniman. Upitnik je ispunilo ukupno 126 ispitanika. U svrhu statističke analize korišten je program Microsoft Office Excel 2010.

**Rezultati:** Rezultati ove ankete ne iskazuju podatke koji bi se mogli interpretirati u korist drastičnih promjena uvjetovanih pandemijom COVID-19. Najveća je uočena razlika na dijelu koji se odnosi na promjenu u socijalnoj interakciji. Ovdje se najveći broj ispitanika složio kako je za vrijeme pandemije COVID-19 provodio više vremena na društvenim mrežama kako bi održavao kontakt s drugima ( $f = 72; 57\%$ ); također ispitanici su se složili s tvrdnjom da su se osjećali usamljeno i izolirano ( $f = 46; 37\%$ ); bojali su se samoizolacije ( $f = 46; 37\%$ ); plašili su se kontakta s ljudima kako ne bi ugrozili sebe i/ili njih ( $f = 46; 37\%$ ) i poboljšali su odnose s članovima obitelji ( $f = 51; 40\%$ ).

**Zaključak:** Dobivenim rezultatima saznajemo da se ispitanici mogu prilagoditi na novonastala stanja, barem na neko vrijeme. Oscilacije primjećujemo u aktivnostima socijalne interakcije i zabrinutosti oko zdravlja svojih bližnjih i samih ispitanika, što pokazuje izrazitu suosjećajnost. Iako je osjećaj zabrinutosti prisutan, mali je broj ispitanika pod utjecajem istog promijenio svoje navike na negativno.

**Ključne riječi:** COVID-19, pandemija, promjena, ponašanje

## 1. Uvod

U provinciji Hubei, u Kini, zabilježen je prvi skup slučajeva upale pluća (Salahshoori, I., Mobaraki – Asl, N., Dehghan, Z., Faraji, M., Ganjkhani, M., Babapoor, A., Shadmehr, S. Z., Hamrang, A; 2021.). Tada je otkriveno da je infekciju uzrokovao virus nazvan SARS-CoV-2. Bolest uzrokovana ovim virusom nazvana je koronavirus 2019 (COVID-19). Ograničavajuće mjere provedene su u zemljama svijeta kao pokušaj usporavanja širenja SARS-CoV-2. No kako se čini da se svjetske vlasti usredotočuju na zarazni aspekt pandemije, uočen je porast poremećaja mentalnog zdravlja i promjena u svakodnevnim navikama stanovništva. Tijekom zdravstvene krize obično su brojniji oni koji su pogođeni emocionalnim, ponašajnim i psihijatrijskim poremećajima od onih pogođenih bolešću COVID-19. Zapravo, strah od zaraze bolešću COVID-19 nije toliko velik kao zabrinutost zbog psihološkog i društvenog učinka pandemije, kako je objavljeno u istraživanju Ujedinjenog Kraljevstva (Mental Health COVID-19; 2020.).

Čini se da su određene skupine, prvenstveno zdravstveni djelatnici, starije osobe, djeca, ekonomsko ugrožene osobe, ruralne zajednice, stranci i psihijatrijski pacijenti, izložene većem riziku od ove vrste utjecaja na mentalno zdravlje (Gardner, P. S; 1968.). Doista, emocionalni stres može potencijalno pogoršati prethodna psihijatrijska stanja ili ubrzati njihovu simptomatologiju (Pal, M., Berhanu, G., Desalegn, C., & Kandi, V; 2020.). Kritični aspekt ovog konteksta jest da su, zbog fizičkog distanciranja, otkazani mnogi dogovoreni sastanci i obustavljeni sustavi podrške mentalnom zdravlju. Navedena saznanja potaknula su interes da se u provedenom istraživanju ispita utjecaj virusa SARS-CoV-2 na promjene u životnim navikama raznovrsne populacije te na taj način dobije uvid u uzroke i posljedice pandemije COVID-19 koje se ne tiču samo zdravstvenog, već i socijalnog, emocionalnog i društvenog aspekta. Dobiveni rezultati uspoređeni su s istraživanjima drugih autora čija je tematika rada bila ista ili slična.

## 2. Cilj istraživanja

Hipoteza koja je bila poticaj za ovu temu istraživanja jest kako je virus SARS-CoV-2 imao brojne posljedice na životne navike. Cilj je studije utvrditi koliko su se i na koji način (pozitivno/negativno) promijenile životne navike pod utjecajem pandemije COVID-19.

### 3. Metode istraživanja

Napravljen je anketni upitnik koji je izrađen pomoću *Google obrazaca* u virtualnom obliku. Isti je proslijeđen putem *Facebook* društvene mreže. Upitnik se sastojao od ukupno 25 pitanja i bio je potpuno anonimn. Pitanja su osmislili autori na temelju istraživanja autorice Clare M. Eddy (Eddy, C. M; 2021.). Upitnik je bio podijeljen na pet skupina pitanja. Prvi dio odnosio se na sociodemografske opće podatke. Ostala četiri dijela sastojala su se od 20 tvrdnji koje su bile podijeljene u četiri cjeline. Svaka tvrdnja trebala se ocijeniti prema Likertovoj skali od 1 do 5 (1 uopće se ne slažem; 2 ne slažem se; 3 niti se slažem niti se ne slažem; 4 slažem se i 5 u potpunosti se slažem). Korištena pitanja bila su zatvorenog tipa. Presječno istraživanje provedeno je na uzorku punoljetnih ispitanika opće populacije iz Republike Hrvatske koja ima pristup društvenoj mreži *Facebook* (ukupno 126 ispitanika), gdje su se odgovori prikupljali u razdoblju od 3. do 31. srpnja 2021. godine. U svrhu deskriptivne statističke analize korišten je program *Microsoft Office Excel 2010*.

### 4. Rezultati

Tablica 4.1. Sociodemografski podaci ispitanika (N = 126)

	N	%
<i>Spol</i>		
<i>Muškarci</i>	44	35,7 %
<i>Žene</i>	81	64,3 %
<i>Dob ispitanika</i>		
<20	17	13,5 %
21-30	64	50,8 %
31-40	24	19 %
41-50	11	8,7 %
>50	10	7,9 %
<i>Bračni status</i>		
<i>Slobodan</i>	26	20,6 %
<i>U vezi</i>	43	34,1 %
<i>U braku</i>	51	40,5 %
<i>Udovac</i>	2	1,6 %
<i>Rastavljen</i>	4	3,2 %
<i>Razina obrazovanja</i>		
<i>Završena osnovna škola</i>	14	11,1 %
<i>Završena srednja škola</i>	53	42,1 %
<i>Završen preddiplomski studij</i>	41	32,5 %
<i>Završen diplomski studij</i>	14	11,1 %
<i>Završen poslijediplomski studij</i>	4	3,2 %
<i>Radni status ispitanika</i>		
<i>Zaposlen</i>	97	77 %
<i>Nezaposlen</i>	3	2,4 %
<i>Učenik/student</i>	20	15,9 %
<i>Umirovljenik</i>	5	4 %

Udržavana osoba	1	0,8 %
<i>Prebivalište ispitanika</i>		
Selo	54	42,9 %
Grad	54	42,9 %
Predgrađe	18	14,3 %

Tablica 4.2. Pitanja su zatvorenog tipa, a odgovore ocjenjujete putem Likertove ljestvice (u potpunosti se ne slažem 1 2 3 4 5 u potpunosti se slažem).

Tablica 4.2. Rezultati ispitanika (N = broj ispitanika)

Tijekom SARS-Cov-2 pandemije	1= uopće se ne slažem	2= donekle se ne slažem	3= niti se slažem, niti se ne slažem	4= donekle se slažem	5 = u potpunosti se slažem
Počeo/la sam više pažnje pridavati zdravoj i uravnoteženoj prehrani.	N=27	N=25	N=41	N=23	N=10
	21,4 %	19,8 %	32,5 %	18,3 %	7,9 %
Kupio/la sam prehrambene suplemente (multivitaminske pripravke, minerale, matičnu mliječ i sl.).	N = 38	N = 30	N = 21	N = 16	N = 21
	30,2%	23,8 %	16,7 %	12,7 %	16,7 %
Naišao/la sam na problem prilikom opskrbe namirnicama u smislu slabije dostupnosti bilo u supermarketu ili lokalnim tržnicama.	N = 38	N = 30	N = 28	N = 22	N = 8
	30,2 %	23,8 %	22,2 %	17,5 %	6,3 %
Susreo/la sam se s poremećajima apetita (oslabljen/pojačan) zbog pojačanog psihofizičkog stresa/naprezanja.	N = 40	N = 14	N = 34	N = 24	N = 14
	31,7 %	11,1 %	27 %	19 %	11,1 %
Pojačano sam konzumirao/la gazirane napitke, grickalice, slatkiše i ostalu „nezdravu“ hranu.	N = 41	N = 18	N = 38	N = 15	N = 14
	32,5 %	14,4 %	38 %	11,9 %	11,1 %
Primijetio/la sam oscilacije u tjelesnoj težini veće od 3 kg (gubitak/dobitak na težini).	N = 33	N = 16	N = 25	N = 22	N = 30
	26,2 %	12,7 %	19,8 %	17,5%	23,8 %
Počeo/la sam aktivno vježbati kod kuće u vidu tjelovježbe ili fizičkih radova.	N = 49	N = 26	N = 21	N = 18	N = 12
	38,9 %	20,6 %	16,7 %	14,3 %	9,5 %



Teško mi je sjelo zatvaranje objekata za bavljenje fizičkom aktivnošću (teretane, bazeni, tereni...).	N = 38	N = 24	N = 29	N = 13	N = 22
	30,2 %	19 %	23 %	10,3 %	17,5 %
Primijetio/la sam značajan gubitak/pad motivacije za bavljenjem sportom.	N = 41	N = 21	N = 30	N = 19	N = 15
	32,5 %	16,7 %	23,8 %	15,1 %	11,9 %
Provodio/la sam više vremena na društvenim mrežama kako bih održao/la kontakt s ljudima.	N = 14	N = 12	N = 28	N = 33	N = 39
	11,1 %	9,5 %	22,2 %	26,2 %	31 %
Osjećao/la sam se usamljeno, izolirano.	N = 26	N = 19	N = 35	N = 30	N = 16
	20,6 %	15,1 %	27,8 %	23,8 %	12,7 %
Bojao/la sam se samoizolacije.	N = 34	N = 19	N = 27	N = 24	N = 22
	27 %	15,1 %	21,1 %	19 %	17,5 %
Plašio/la sam se kontakata s ljudima kako ne bih ugrozio/la sebi ili njih.	N = 35	N = 12	N = 32	N = 28	N = 22
	27,8 %	9,5 %	25,4 %	19,8 %	17,5 %
Poboljšao/la sam odnose s članovima kućanstva.	N = 17	N = 10	N = 48	N = 28	N = 23
	13,5 %	7,9 %	31,8 %	22,2 %	18,3 %
Primijetio/la sam kako pojačano konzumiram ili imam pojačanu želju za alkoholom.	N = 56	N = 15	N = 29	N = 14	N = 12
	44,4 %	11,9 %	23 %	11,1 %	9,5 %
Počeo/la sam pušiti cigarete ili konzumirati druge oblike nikotina (parilice, grijani duhan ili slično).	N = 84	N = 9	N = 13	N = 12	N = 8
	66,7 %	7,1 %	10,3 %	9,5 %	6,3 %
Primijetio/la sam poremećaje sna.	N = 52	N = 20	N = 23	N = 18	N = 13
	41,3 %	15,9 %	18,3 %	14,3 %	10,3 %
Utjecala je negativno na moje financijsko stanje zbog eventualno smanjenih primanja ili povećanih izdavanja na sredstva osobne zaštite (zaštitne maske, sredstva za dezinfekciju i sl.).	N = 47	N = 19	N = 24	N = 29	N = 7
	37,3 %	15,1 %	19 %	23 %	5,6 %
Primijetio/la sam pojačanu zabrinutost oko vlastite budućnosti (obitelj,	N = 24	N = 15	N = 38	N = 31	N = 20

<i>karijera, financije, putovanja, zdravlje i sl.).</i>	19 %	11,9 %	28,6 %	24,6 %	15,9 %
---	------	--------	--------	--------	--------

## 5. Rasprava

Većina rezultata odnosi na podijeljena mišljenja. No ipak, uočena je razlika na dijelu koji se odnosi na promjenu u socijalnoj interakciji. Ovdje se najveći broj ispitanika složio kako je za vrijeme pandemije COVID-19 provodio više vremena na društvenim mrežama kako bi održavao kontakt s drugima ( $f = 72$ ; 57 %). Ispitanici su se složili s tvrdnjom da su se osjećali usamljeno i izolirano ( $f = 46$ ; 37 %), bojali su se samoizolacije ( $f = 46$ ; 37 %), plašili su se kontakta s ljudima kako ne bi ugrozili sebe i/ili druge ( $f = 46$ ; 37 %) i poboljšali su odnose s članovima obitelji ( $f = 51$ ; 40 %). Razlog tomu vjerojatno je priroda čovjeka koja zabrinutost i strah iznosi kao osnovne obrambene mehanizme. Pod utjecajem istih stvorila se i potreba za održavanjem kontakata alternativnim metodama.

Uspoređujući dobivene podatke s ostalim istraživanjima, dolazimo do sličnosti. Većina provedenih istraživanja koja su se dotaknula socijalne interakcije, emocionalnog stanja i psihološkog učinka bolesti COVID-19 donosi pozitivne rezultate. Tako istraživanje autorice Clare M. Eddy (Eddy, C. M.; 2021.) navodi kako je želja ispitanika za upoznavanjem novih ljudi pala za 42 %, dok se 71 % ispitanika želio pridržavati smjernica društvenog distanciranja oko bliskih ljudi. Mnogi ispitanici (44 %) vjeruju da je pandemija negativno utjecala na njihove odnose s bliskim osobama., što je u skladu s našim rezultatima gdje je 40 % ( $f = 51$ ) ispitanika izjavilo da je poboljšalo odnose s obitelji. U istraživanju s puno većim uzorkom odgovori su pokazali da je 61 % ispitanika zabrinuto zbog zaraze virusom, a samo 11 % nije zabrinuto. Više je ispitanika bilo zabrinuto zbog toga što su se njihovi bliski ljudi zarazili virusom (88 %), a 78 % ih je bilo zabrinuto zbog prenošenja na druge. Većina ispitanika shvatila je važnost fizičkog kontakta s bliskim osobama (88 %). Za 55 % ispitanika promijenili su se osjećaji vezani uz interakcijom (Eddy, C. M.; 2021.). Dakle, naše brojke dosljedne su onima u izvješćima iz drugih zemalja i ispitivanjima s većim uzorcima.

U tvrdnjama koje su se odnosile na poremećaj sna, pojačanu konzumaciju sredstava ovisnosti (cigarete, alkohol) i poteškoće u vezi s financijskom situacijom prevladavaju odgovori „u potpunosti se ne slažem“ i „ne slažem se“. Takav je rezultat zapravo pozitivan jer umanjuje mogućnost razvoja psiholoških poremećaja i stanja poput anksioznosti, ovisnosti, depresije, tjeskobe i slično. Isto tako, dokazuje kako su ispitanici dobro podnijeli mjere predostrožnosti uvedene pandemijom te se njihove navike nisu bitno promijenile. Ispitanici nisu popustili pod pritiskom, već su ograničenja

kretanja i kontaktiranja kompenzirali stvaranjem pozitivne okoline i prisnijih odnosa s bliskim osobama.

Rezimirajući dobivene podatke koji se odnose na poremećaje sna, 57 % ( $f = 72$ ) ispitanika navelo je kako se nije susrelo s poremećajima sna, 18% ( $f = 23$ ) ispitanika nije sigurno, a 25 % ( $f = 31$ ) ispitanika razvilo je poremećaj sna. Uspoređujući ove podatke s provedenim istraživanjem autora Carbonell i suradnika „Impact of the novel coronavirus (COVID-19) pandemic on sleep“ u Londonu, uočljiva je razlika. Navedeno istraživanje navelo je kako se manje od polovice sudionika (47,5 %) osjećalo zadovoljno trenutnom količinom sna, dok je 69,4 % sudionika primijetilo promjene spavanja tijekom pandemije. Da se osjeća pospanije nego prije navelo je 45,6 % ispitanika, a 7,4 % ispitanika prijavilo je upotrebu lijekova za spavanje tijekom izolacije. Najčešći specifični simptomi spavanja bili su poremećen san (42,3 %), nenamjeren san (35,2 %), otežan početak sna (30,9 %) i kasniji odlazak na spavanje (30 %). Mali broj ispitanika izjavio je da im se san poboljšao (1,9 %) (Pérez-Carbonell, L., Meurling, I. J., Wassermann, D., Gnoni, V., Leschziner, G., Weighall, A., Ellis, J., Durrant, S., Hare, A., & Steier, J; 2020.). Iako je u istraživanju manji broj ispitanika odgovorio kako se susreo s poremećajem sna, i tih 25 % zapravo je velik broj ako uzmemo u obzir da takav poremećaj ne bi nastao da se pandemija nije razvila. Zaključak je stoga kako su epidemiološke mjere i izolacija utjecale na promjene u načinu života, što je dovelo do gubitka dnevnih rutina i navika.

Iz studije Carbonella i suradnika uočeno je da su osobe koje su navele poremećaj sna bile starije dobi, imale su veći BMI i veću ranjivost/invalidnost (Pérez-Carbonell, L., Meurling, I. J., Wassermann, D., Gnoni, V., Leschziner, G., Weighall, A., Ellis, J., Durrant, S., Hare, A., & Steier, J; 2020.). U provedenom istraživanju na pitanje koje se odnosi na pojačanu konzumaciju alkohola i pojačanu želju za alkoholom 22 % ( $f = 27$ ) ispitanika odgovorilo je kako je počelo pojačano konzumirati alkohol te im se želja za istim povećala, 23 % ( $f = 29$ ) ispitanika ostalo je suzdržano, a 55 % ( $f = 70$ ) ispitanika nije počelo konzumirati alkohol više nego inače. Uspoređujući ove rezultate s rezultatima Carbonella i suradnika, došlo je do sličnih rezultata. U njihovu istraživanju 26 % ispitanika izvijestilo je o povećanom unosu alkohola tijekom izolacije. Unatoč smanjenju društvenog okupljanja, samo je trećina osoba smanjila ili prestala uzimati alkohol, dok 21 % pije češće (Pérez-Carbonell, L., Meurling, I. J., Wassermann, D., Gnoni, V., Leschziner, G., Weighall, A., Ellis, J., Durrant, S., Hare, A., & Steier, J; 2020.). Stres dodatno doprinosi potrazi za alkoholom, koji se koristi za ublažavanje negativnih emocija. Nekoliko je studija izvijestilo o značajnom pogoršanju ponašanja ljudi koji su već



bili ovisni o alkoholu, kockanju ili drogama nakon pojave katastrofalnih ili stresnih događaja (Giacalone, D., Frøst, M. B., & Rodríguez-Pérez, C; 2020.).

Pitanja koja se odnose na financijsko stanje ispitanika te eventualno smanjenje prihoda zbog neočekivanog otkaza te povećanje potrošnje usmjerene na sredstva osobne zaštite pokazuju kako se ukupno 27 % ( $f = 36$ ) ispitanika složilo da je pandemija COVID-19 negativno utjecala na njihovu financijsku situaciju te da su se troškovi povećali. Da im je financijska situacija ostala nepromijenjena navelo je 52 % ispitanika ( $f = 66$ ). Takvi rezultati podudaraju se s istraživanjem provedenim preko istraživačkog centra Pew čija je svrha bila razumjeti kako se osobna financijska situacija populacije u Americi promijenila usred izbijanja koronavirusa. U ovom istraživanju Pew centra 44 % ispitanika smatra da će im trebati tri godine ili više da se vrate na prijašnje financijsko stanje. Sveukupno 53 % odraslih u SAD-u sada ocjenjuje svoju osobnu financijsku situaciju izvrsnom ili dobrom, u odnosu na 47 % u travnju 2020., kada je američko gospodarstvo bilo u virtualnom slobodnom padu. Polovica odraslih osoba koje nisu u mirovini (51 %), kaže da će gospodarski utjecaj izbijanja koronavirusa otežati postizanje njihovih dugoročnih financijskih ciljeva. Samo 7 % kaže da će im ekonomski utjecaj pandemije olakšati, a 41 % kaže da im neće biti ni lakše ni teže dugoročno postići svoje financijske ciljeve. Mnogi ispitanici (62 %) koji su pretrpjeli gubitak posla ili smanjenje plaće izjavili su da će im utjecaj pandemije otežati postizanje financijskih ciljeva (Dor-Haim, H., Katzburg, S., Revach, P., Levine, H., & Barak, S; 2021.). I u ovom istraživanju procijenjena je zabrinutost oko budućnosti, što je dovelo do toga da su mnogi Amerikanci i dalje su zabrinuti zbog zadovoljenja nekih osnovnih potreba. Otprilike četvrtina (27 %) ispitanika kaže da se često brine o plaćanju računa i troškova zdravstvene zaštite za sebe i svoju obitelj, a otprilike jedan od pet ispitanika navodi da se gotovo svaki dan brine oko plaćanja stanarine ili kredita (19 %) ili o mogućnosti kupnje dovoljno hrane (18 %). Tu zabrinutost jače osjećaju odrasli s nižim prihodima, kao i oni čija su kućanstva pretrpjela gubitak posla ili smanjenje plaća, što se također podudara s rezultatima naše studije koja navodi da je 41 % ispitanika navelo zabrinutost oko budućnosti (Dor-Haim, H., Katzburg, S., Revach, P., Levine, H., & Barak, S; 2021.).

Rezimirajući rezultate, ispitanici nisu pretjerano pažnje pridavali zdravoj ni uravnoteženoj prehrani, kao ni kupnji vitaminskih pripravaka. Samo je 23 % ( $f = 30$ ) ispitanika naišlo na probleme prilikom opskrbe namirnicama, a 30 % ( $f = 38$ ) ispitanika susrelo se s poremećajima apetita. Ukupno 22 % ( $f = 29$ ) ispitanika izvijestilo je kako je tijekom pandemije pojačano konzumiralo gazirane napitke, grickalice, slatkiše i „nezdravu“ hranu. Iz tih je rezultata vidljivo da nije postojao psihološki

pritisak pod kojim bi posustali prema nezdravim namirnicama i tako kompenzirali stresne događaje. Uspoređujući ove rezultate s rezultatima danskog ispitivanja provedenog od autora Giacalone i suradnika u istraživanju „Reported Changes in Dietary Habits During the COVID-19 Lockdown in the Danish Population: The Danish COVIDiet Study“, uočene su podudarnosti. Značajan dio (41,7 %) uključenih u ovo istraživanje naveo je da su češće grickali, više kuhali (29,9 %), i da su sveukupno jeli više (42,8 %) tijekom razdoblja izolacije (Pérez-Carbonell, L., Meurling, I. J., Wassermann, D., Gnoni, V., Leschziner, G., Weighall, A., Ellis, J., Durrant, S., Hare, A., & Steier, J; 2020.). Rezultati odražavaju činjenicu da ljudi tijekom izolacije provode značajan dio vremena kod kuće i da su stres i dosada povezani s izolacijom mogli povećati emocionalnu prehranu. Ostale značajne promjene uključuju manji unos voća i povrća, o kojem je izvijestilo 25 % sudionika. Mogući uzrok tome jest činjenica da mnoge tvrtke u Danskoj svojim zaposlenicima daju svježe voće, pa se stoga moglo očekivati da će za neke sudionike fizički izostanak s posla rezultirati manjom potrošnjom voća. Izvještaji danskih trgovaca u razdoblju zaključavanja i nakon njega pokazuju neke od ovih velikih promjena (Giacalone, D., Frøst, M. B., & Rodríguez-Pérez, C; 2020.). Sve je to u skladu s prijavljenim promjenama koje smo uočili i u našem istraživanju.

Na temelju odgovora ispitanika o utjecaju pandemije COVID-19 na tjelesnu aktivnost, može se zaključiti kako ispitanici nisu započeli aktivne oblike tjelovježbe kod kuće ( $f = 75$ ; 60 %), te im zatvaranje objekata namijenjeno sportu nije teško palo ( $f = 63$ ; 50 %). Isto tako, nisu osjetili smanjenu motivaciju za bavljenje sportom ( $f = 62$ ; 48 %). Zabilježene su oscilacije tjelesne težine u 40 % ( $f = 52$ ) ispitanika. Ova tvrdnja pomalo je iznenađujuća jer ispitanici nisu naveli drastične promjene u prehrani, korištenju suplemenata, alkohola ili faktorima koji utječu na oscilacije u tjelesnoj težini. Moguće je da su brige oko socijalne interakcije potaknule fiziološki odgovor organizma na gubitak ili dobitak na težini. Uspoređujući ove rezultate s istraživanjem Giacalone i suradnika, također se uočava sličnost. U njihovu istraživanju, gotovo polovica uzorka (47,7 %) izjavila je da je manje vježbala, najvjerojatnije zbog ograničenja koja su postojala tijekom razdoblja zatvaranja. Gotovo 30 % ispitanika izvijestilo je o povećanju tjelesne težine tijekom izolacije, a 22 % ih je izjavilo da nisu sigurni u promjenu težine (Pérez-Carbonell, L., Meurling, I. J., Wassermann, D., Gnoni, V., Leschziner, G., Weighall, A., Ellis, J., Durrant, S., Hare, A., & Steier, J; 2020.). Rezultati iz Izraela autora Dor-Haim potvrdili su da je 70 % Izraelaca treniralo manje od uobičajene rutine, 60 % je koristilo digitalne medije za trening, a 55 % ih se udebljalo. Polovica ispitanika dobila je više od 2 kg, s prosječnim povećanjem od 1,2 kg. Oni koji su pokazali veću tjelesnu aktivnost korištenjem

digitalnih medija za trening manje su dobili na tjelesnoj težini (Giacalone, D., Frøst, M. B., & Rodríguez-Pérez, C; 2020.). Dakle, naše brojke su dosljedne onima iz dostupnih izvješća drugih zemalja.

## 6. Zaključak

U brojnim dostupnim recentnim istraživanjima navedene su značajne promjene u navikama stanovništva, no rezultati provedene ankete ne prikazuju tako drastične podatke, što je zapravo pozitivno za hrvatsko stanovništvo. Iz dobivenih rezultata može se zaključiti da smo sposobni dobro kompenzirati novonastala stanja i istima se prilagoditi, barem na neko vrijeme. Najznačajnije oscilacije primijećene su u aktivnostima socijalne interakcije i zabrinutosti oko zdravlja svojih bližnjih i samih ispitanika, što pokazuje izrazitu suosjećajnost i kolektivnu zabrinutost. Iako je osjećaj zabrinutosti prisutan, malen je broj ispitanika pod utjecajem istog promijenio svoje navike na negativno.

## 7. Popis literature

1. Dor-Haim, H., Katzburg, S., Revach, P., Levine, H., & Barak, S. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on physical activity and weight gain among active adult population in Israel: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-02111523-z>
2. Eddy, C. M. (2021). The social impact of COVID-19 as perceived by the employees of a UK mental health service. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(S1). <https://doi.org/10.1111/inm.12883>
3. Gardner, P. S. (1968). *Virus infections and respiratory disease of childhood*. *Archives of Disease in Childhood*, 43(232), 629–645. <https://doi.org/10.1136/adc.43.232.629>
4. Giacalone, D., Frøst, M. B., & Rodríguez-Pérez, C. (2020). Reported changes in dietary habits during the COVID-19 lockdown in the Danish population: the Danish COVIDIET Study. *Frontiers in Nutrition*, 7. <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.592112>
5. Pal, M., Berhanu, G., Desalegn, C., & Kandi, V. (2020). *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2): An Update*. *Cureus*, 12(3). <https://doi.org/10.7759/cureus.742>
6. Pérez-Carbonell, L., Meurling, I. J., Wassermann, D., Gnoni, V., Leschziner, G., Weighall, A., Ellis, J., Durrant, S., Hare, A., & Steier, J. (2020). Impact of the novel coronavirus (COVID-19) pandemic on sleep. *Journal of Thoracic Disease*, 12(S2), S163–S175. <https://doi.org/10.21037/jtd-cus-2020-015>
7. Salahshoori, I., Mobaraki-Asl, N., Seyfaee, A., Mirzaei Nasirabad, N., Dehghan, Z., Faraji, M., Ganjkhani, M., Babapoor, A., Shadmehr, S. Z., & Hamrang, A. (2021). *Overview of COVID-19 Disease: Virology, Epidemiology, Prevention Diagnosis, Treatment, and Vaccines*. *Biologics*, 1(1), 2–40. <https://doi.org/10.3390/biologics1010002>

## A CROSS-SECTIONAL STUDY OF POPULATION HABITS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC

**Abstract:** *The appearance of the SARS-CoV-2 virus has caused fear in many parts of the world. Due to the rapid spread, the World Health Organization declared a pandemic in March 2020. In order to contain the spread of the virus, the leaders of many countries have restricted social movement, trying to flatten the curve of contagion through social distancing. The aim of this review was to analyse how human behavior changed over that period. The hypothesis that was the impetus for this research topic is that SARS-CoV-2 had numerous consequences on the life habits of the population, mostly negative ones.*

**Methods:** *This paper presents a cross-sectional study. For the purpose of the research, a survey questionnaire was created using an online Google form. It was forwarded via social network, consisted of a total of 25 questions and was completely anonymous. A total of 126 subjects filled out the questionnaire. For the purpose of statistical analysis, the Microsoft Office Excel 2010 program (spreadsheet program) was used.*

**Results:** *The results of this survey do not show data that could be interpreted in favour of drastic changes caused by the COVID-19 pandemic. The most significant difference was observed in the part that refers to the change in social interaction. Here, the largest number of subjects agreed that during the COVID-19 pandemic they had spent more time on social networks to maintain contact with others ( $f=72$ ; 57%); subjects also agreed with the statement that they were feeling lonely and isolated ( $f=46$ ; 37%); they were afraid of self-isolation ( $f=46$ ; 37%); they were afraid of contact with people in order not to endanger themselves and/or them ( $f=46$ ; 37%) and they improved relations with family members ( $f=51$ ; 40%).*

**Conclusion:** *The obtained results show that the subjects are able to adapt to newly created conditions, at least for some time. We have noticed oscillations in the activities of social interaction and concerns about the health of their loved ones and the subjects themselves, which indicates a strong compassion. Although the feeling of concern is present, a small number of subjects changed their habits in a negative manner under the influence of it.*

**Keywords:** *COVID-19, pandemic, change, behaviour*