

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

OSOBINE LIČNOSTI, STILOVI PRIVRŽENOSTI I GUBITAK

Diplomski rad

Domagoj Dalbello

Mentorica: prof. dr. sc. Lidija Arambašić

Zagreb, 2018.

Osobine ličnosti, stilovi privrženosti i gubitak

Domagoj Dalbello

Gubici su izuzetno bitna tema s obzirom da je riječ o fenomenu koji je iznimno raširen te mnogim ljudima donosi razne poteškoće. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati koliko ljudi gubitke procjenjuju teškima i kako reagiraju na doživljeni gubitak s obzirom na njihove osobine ličnosti i stilove privrženosti i to na primjeru prekida veze, prekida prijateljstva i smrti kućnog ljubimca. Uzorak sudionika uključivao je 161 studenta Filozofskog fakulteta u Zagrebu s različitih odsjeka. U ispitivanom uzorku, ženskih sudionika bilo je 130, a muških 31. Kad je riječ o vrsti gubitka, 82 sudionika doživjelo je prekid romantične veze, 92 prekid prijateljstva, a 43 smrt kućnog ljubimca. Neki sudionici doživjeli su više od jednog gubitka. Sudionici su ispunjavali nekoliko upitnika, uključujući IPIP upitnike ličnosti, upitnik stilova privrženosti te samoprocjenu religioznosti, težine gubitka i reakcija doživljenih nakon gubitka. Rezultati ukazuju na to da ekstraverzija i religioznost ne koreliraju s težinom gubitka i reakcijama na gubitak dok neuroticizam i njegove facete koreliraju, ali samo kod nekih gubitaka. Pronađena je i korelacija između faktora anksioznosti iz upitnika privrženosti s reakcijama na gubitak partnera i prijatelja. Također, više tjelesnih i ponašajnih reakcija doživjeli su sudionici koji su doživjeli prekid veze i smrt kućnog ljubimca od onih koji su doživjeli prekid prijateljstva. U radu su raspravljeni i čimbenici koji su sudionicima pomogli da im bude lakše nakon gubitka.

Ključne riječi: gubitak, težina gubitka, reakcije nakon gubitka, osobine ličnosti, stilovi privrženosti

Personality traits, attachment styles and loss

Domagoj Dalbello

Losses are extremely widespread phenomena and they cause a variety of difficulties to many people. The aim of this study was to examine how severe losses are perceived to be and what kind of reactions people recognize after the loss depending on their personality traits and styles of attachment in the cases of romantic relationship breakup, friendship breakup and the death of a pet. In this study, the sample included 161 students from different departments of the Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Zagreb (130 female and 31 male participants). When it comes to the type of loss, 82 participants experienced romantic relationship breakup, 92 participants experienced friendship breakup and 43 participants experienced death of a pet. Some participants experienced more than just one loss. All participants filled several questionnaires, including the IPIP personality tests, attachment styles questionnaire as well as self-assessment of their religiosity, the severity of the loss and reactions they experienced after the loss. The results show that extraversion and religiosity do not correlate with the difficulty of the loss and loss reactions, while neuroticism and its facets do correlate with these two variables, but only in some types of loss. A significant correlation between anxiety, as a factor from the styles of attachment questionnaire, and reactions after the relationship and friendship breakup are found. Furthermore, participants who experienced relationship breakup and death of a pet recognised more physical and behavioral reactions than those who experienced friendship loss. Factors that helped participants to feel better are also discussed.

Keywords: loss, severity of the loss, reactions after the loss, personality traits, attachment styles

Sadržaj

| | |
|---------------------------------|----|
| Uvod..... | 1 |
| <i>Gubici</i> | 1 |
| <i>Tugovanje</i> | 3 |
| Cilj istraživanja..... | 6 |
| Problemi i hipoteze..... | 7 |
| Metoda..... | 8 |
| <i>Uzorak i postupak</i> | 8 |
| <i>Mjerni instrumenti</i> | 9 |
| Rezultati..... | 12 |
| Rasprava..... | 20 |
| Zaključak..... | 27 |
| Literatura..... | 28 |
| Prilozi..... | 32 |

Uvod

Gubici

Gubici su na prvi pogled jednostavni, vrlo česti i svima dobro poznati događaji. Svatko ima ideju što gubitak jest i mnogi, na ovaj ili onaj način, imaju iskustva s gubicima. Ono što je u tome točno jest da su izuzetno česti, rašireni i univerzalni te zapravo nema osobe koja ga tijekom svog života nije ili neće doživjeti (Arambašić, 2005). Međutim, gubici su također i izuzetno kompleksni kad je riječ o posljedicama koje ostavljaju na pojedinca, ali i kad je riječ o tome kakvi sve gubici mogu biti. Ono što je važno istaknuti jest da gubitak ne mora isključivo biti povezan sa smrću, već gubitak može biti prekid veze, preseljenje, zatim izgubiti možemo predmet koji nam je bio važan, nadu, slobodu, ideale, djetinjstvo i još mnogo toga (Arambašić, 2005).

Sada će biti razmotreno nekoliko načina na koje se gubici mogu podijeliti. Prema Olson (2006), gubici se mogu podijeliti na one koji su uzrokovani smrću i one koji to nisu. Iako smrtni gubici imaju specifičnu dinamiku i mogu biti osobito teški, autor naglašava kako se gubici koji nisu uzrokovani smrću često zanemaruju unatoč činjenici da i oni mogu ostaviti vrlo ozbiljne posljedice na pojedinca (Olson, 2006).

Prema Arambašić (2005), ovisno o tome kako je došlo do njih, gubici se mogu podijeliti na prirodne gubitke i na one koji su izazvani ljudskim faktorom. Prirodni gubici su oni koji nisu rezultat čovjekovog djelovanja. Primjerice, u ovu bi skupinu pripadali gubici koji su posljedica potresa, vremenskih neprilika, bolesti i slično. S druge strane, primjeri gubitaka izazvanih ljudskim faktorom su ubojstvo, samoubojstvo ili gubici koji su posljedica pljački ili razbojstava. Prirodni gubici mogu se još podijeliti na one koji su očekivani i one koji to nisu (Arambašić, 2005). Primjer neočekivanih gubitaka bili bi oni koji su posljedica prometne nesreće ili neke iznenadne i kratkotrajne bolesti dok bi primjer očekivanih bili oni koji su posljedica nekog dugotrajnog oboljenja ili duboke starosti. Gubici koji su izazvani ljudskim djelovanjem, kao što su primjerice ubojstvo i samoubojstvo, obično se ne dijele na očekivane i neočekivane s obzirom da su gotovo uvijek neočekivani (Arambašić, 2005).

Gubici se također mogu podijeliti na razvojne, koji su uobičajeni, očekivani i događaju se svima te na gubitke koji su nastali kao posljedica stresnih ili traumatskih događaja (Arambašić, 2005). Primjer razvojnih gubitaka bili bi gubitak bezbrižnosti i sigurnosti vrtića prilikom polaska u školu, gubitak učiteljice nakon polaska u više razrede osnovne škole, gubitak sigurnosti roditeljskog doma nakon osamostaljenja i gubitak posla prilikom odlaska u mirovinu. Gubici koji su nastali kao posljedica stresnih ili traumatskih događaja mogu biti gubitak socijalnih odnosa, primjerice smrtni gubitak, gubitak partnera i gubitak prijatelja, zatim simbolički gubici koji uključuju gubitke kao što su gubitak samopouzdanja, osjećaja sigurnosti ili ideala te gubici materijalnih vrijednosti kao što su kuća, novac ili torba (Arambašić, 2005).

Gubici su u pravilu ljudima teški. Jedan od razloga zbog čega je to tako jest činjenica da jedan gubitak često uključuje više povezanih gubitaka (Arambašić, 2005). Primjerice, nekome je odlutao pas. To istovremeno može biti gubitak zaštitnika, gubitak prijatelja, sugovornika, nekoga o kome se možemo brinuti, gubitak osjećaja da smo nekome važni, da nam se netko veseli, zatim gubitak izvora podrške i nekoga tko nam je pomagao uspostavljati kontakte s drugima (Arambašić, 2005). Također, gubici nam znaju biti teški jer urušavaju neke naše pretpostavke o životu i svijetu (Arambašić, 2005).

Međutim, unatoč činjenici da su gubici univerzalna pojava, ljudi ih na različite načine doživljavaju te posljedice doživljenog gubitka na osobu mogu biti jako različite (Howarth, 2011). Sama težina gubitka ovisi o puno čimbenika. Prije svega, ovisi o nama samima. Konkretno, različiti ljudi mogu isti gubitak sagledavati i doživljavati na potpuno drugačiji način, a sam doživljaj gubitka ovisi i o raznim karakteristikama osobe kao što su osobine ličnosti ili spol (Arambašić, 2005). Osim toga, i sama vrsta gubitka može biti povezana s težinom gubitka. Primjerice Moayedoddin i Markowitz (2015) navode da su gubici uzrokovani nasilnom smrću ili smrću koja je posljedica nesreće osobito rizični. Može se reći i da težina gubitka može ovisiti o različitim okolnostima i načinima na koje se gubitak dogodio, kao i o prirodi odnosa sa osobom koja je izgubljena (Doka, 1999). Također, i primanje podrške vrlo je važno kako bi nam gubitak bio lakši. (Arambašić, 2005).

Reakcije na gubitak mogu se podijeliti na emocionalne, kognitivne, tjelesne i ponašajne (Arambašić, 2005; Howarth, 2011). Veronika (2017) u svome diplomskom radu kao primjere emocionalnih reakcija ističe: tugu, ljutnju, krivnju i samooptuživanje, tjeskobu i strah, osjećaj

usamljenosti, osjećaj praznine, bespomoćnost, čežnju za umrlim, osjećaj „slobode“, olakšanje i ljubomoru na sve one koji nisu doživjeli takav gubitak. Kao primjere misaonih reakcija navodi šok i nevjericu, gubitak kontrole, razmišljanje o umrlome, doživljaj da je umrli kraj nas, teškoće s pamćenjem, koncentracijom i prisjećanjem, slike i misli o umrlome, razmišljanje o osveti, priviđanje umrloga, traženje smisla i zabrinutosti. Kao primjere tjelesnih reakcija ističe „prazninu u želucu“, „stezanje“ u prsima i grlu, bol i pritisak u grudima, osjetljivost na zvukove, teškoće s disanjem, mišićnu slabost, suha usta, glavobolju, vrtoglavicu, pospanost i umor. Na kraju, kao primjere ponašajnih reakcija navodi teškoće u spavanju, promjene u apetitu, povlačenje od ljudi, snove o umrloj osobi, „pretjeranu“ aktivnost, plakanje, odlazak na mjesta koja podsjećaju na umrlog, izrazitu brigu o stvarima koje su pripadale umrlome, svadljivost, agresivnost i traženje pravde ili krivca (Veronika, 2017). Navedene reakcije na gubitak vrlo su bliske opisima reakcija koje navodi i Arambašić (2005).

Jakšić (2014) također navodi velik broj mogućih reakcija na gubitak uključujući neke tjelesne kao što su pomanjkanje daha, stezanje u prsima, opća slabost i glavobolja, zatim neke misaone kao što su nevjerica, negiranje, osjećaj krivnje i samooptuživanje te ponašajne kao što su nesposobnost organizacije svakidašnjih aktivnosti, hostilnost i plakanje.

Tugovanje

Tugovanje je proces koji se događa nakon gubitka, uključuje velike promjene u životu tugujuće osobe, kojih on postaje svjestan, prihvaća ih te im se prilagođava, a ishod mu je povratak zdravstvenog stanja i tjelesne dobrobiti na razinu prije gubitka (Arambašić, 2005). Hewson (2014) tugovanje definira kao pojam koji obuhvaća ponašajne, društvene, psihološke i emocionalne reakcije na završetak odnosa koji je osobi bio značajan. Tugovanje je spontani i očekivani proces koji osobi omogućava lakšu prilagodbu na život bez onoga što je izgubljeno (Hewson, 2014) Jedno od ključnih pitanja o procesu tugovanja jest koliko ono traje. Na to pitanje nema jasnog odgovora s obzirom da je trajanje tugovanja vrlo individualno (Arambašić, 2003), nepredvidivo i sasvim sigurno ovisi o čitavom nizu faktora. Međutim, u literaturi se uglavnom mogu pronaći podaci da tugovanje traje od nekoliko mjeseci do nekoliko godina, uglavnom se navodi da traje između 1-2 i 3-4 godine (Arambašić, 2005).

Drugo pitanje vezano uz tugovanje jest što sve djeluje, odnosno utječe na sam proces tugovanja, neovisno o tome je li riječ o trajanju tugovanja ili o tome kako se tugujuće osobe osjećaju. Prema Prieto (2011), doživljaj tugovanja može ovisiti o tome tko ili što je izgubljeno, u kojem razdoblju života se gubitak dogodio, kao i o okolnostima u vrijeme samog gubitka. Arambašić (2005) navodi četiri činitelja koji mogu djelovati na sam proces tugovanja – tko je umro, kako je netko umro, osobni činitelji te društveni ili vanjski činitelji. „Tko je umro?“ u najvećoj mjeri odnosi se na snagu emocionalne veze s osobom koju je tugujuća osoba izgubila, odnosno tugovanje je u pravilu teže i dugotrajnije što je ta emocionalna veza bila jača. „Kako je netko umro?“ prije svega odnosi se na činjenicu da će tugovanje obično biti teže ukoliko je uzrok smrti bio neočekivan, neprirodan te ukoliko je uključivao nasilje ili okrutnost. „Osobni činitelji“ odnose se na različite karakteristike tugujuće osobe kao što su dob, spol, osobine ličnosti, psihički poremećaji, prijašnji traumatski događaji ili gubici, odnosi s drugima, obrambeni mehanizmi i (ne)sklonost razgovaranju o gubitku. Konkretno, kad je riječ o spolu, istraživanja daju vrlo proturječne nalaze pri čemu je u nekim istraživanjima dobiveno da su gubici teži ženama, u nekim da su teži muškarcima, a u nekim istraživanjima povezanost sa spolom nije dobivena (Arambašić, 2005). Međutim, ukoliko bismo sagledali iz malo općenitije perspektive doživljavanja i izražavanja emocija, istraživanja pokazuju kako žene jače izražavaju emocije od muškaraca, što se tumači društvenim ulogama koje se pripisuju muškarcima i ženama, kao i društvenim očekivanjima od njih (Grossman i Wood, 1993). Kring i Gordon (1998) u svojem istraživanju dobili su rezultate na temelju kojih se može zaključiti da su žene emocionalno ekspresivnije, ali se ne pronalaze razlike kad je riječ o doživljavanju emocija. S druge strane, Larsen i Buss (2005) ističu kako istraživanja pokazuju da postoji mala, ali značajna razlika u doživljavanju emocija između muškaraca i žena, u smislu da ih žene intenzivnije doživljavaju. S obzirom na navedene nalaze, moglo bi se pretpostaviti i da će žene intenzivnije doživljavati i izražavati emocije uzrokovane gubitkom.

Kad je riječ o osobinama ličnosti, Arambašić (2005) ističe kako ovo područje empirijski nije dovoljno istraživano, međutim pokazalo se da neke osobine ličnosti kao što su: sklonost tjeskobi i zabrinutosti, nisko samopouzdanje, sklonost oslanjanju samo na sebe u kriznim situacijama i pesimizam nepovoljno utječu na proces tugovanja. Moglo bi se reći da se velikim dijelom radi o osobinama koje obično vezujemo uz neuroticizam. To je u skladu s Larsen i Buss (2005) koji ističu kako su osobe s izraženim neuroticizmom više razdražljive, pesimistične,

anksiozne i iznervirane, a prema Eysenck i Eysenck (1985, prema Larsen i Buss, 2005) sklonije su intenzivnijem reagiranju na neugodne događaje, poput frustracija i problema. Također, Pai i Carr (2010) ističu da osobe koje su visoko na ekstraverziji i savjesnosti pokazuju manje znakova depresivnosti nakon smrti bračnog partnera, što znači da bi i ove osobine mogle biti zaštitni faktori. Također, ekstraverzija je pozitivno povezana s primanjem socijalne podrške od okoline nakon gubitka dok je neuroticizam negativno povezan s percipiranom socijalnom podrškom (Boyraz, Horne i Sayger, 2012). Iz toga se može zaključiti da osobe koje su više na ekstraverziji primaju više podrške koja im može olakšati tugovanje, dok osobe visoko na neuroticizmu ne smatraju da primaju podrške koliko im je potrebno. Kada je riječ o religioznosti, Brown, Nesse, House i Utz (2004) navode da osobe, nakon smrti partnera, često postaju religioznije što se može protumačiti činjenicom da u religiji pronalaze nešto što će im olakšati tugovanje.

I, na kraju, četvrti činitelj koji utječe na proces tugovanja jesu društveni, odnosno vanjski činitelji. Oni se uglavnom odnose na emocionalno ozračje, naše odnose i socijalnu mrežu s drugima te podršku i stručnu pomoć koju primamo (Arambašić, 2005).

Treće pitanje bitno za proučavanja procesa tugovanja svakako je pitanje što ljudima pomaže da im bude lakše nakon gubitka. Prije svega, za tugujućeg je dobro da bude okružen ljudima koji će prihvatiti to da mu je teško, „biti tu“ za njega, biti ga spremni saslušati te mu pružiti podršku i pomoć ukoliko ju je spreman prihvatiti (Arambašić, 2003). Tugujućima je dobro objasniti kako su njihovi osjećaji potpuno prirodni, kako oni nisu krivi za gubitak (naravno, ukoliko je to točno) te da ne trebaju očekivati da će sve proći preko noći, već da je dobro ne razmišljati o tome previše unaprijed (Arambašić, 2003).

Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr i Vanni (1998) proveli su istraživanje na 257 mladih ljudi u kojem su utvrdili koji su čimbenici povezani s težinom i neugodnim emocijama nakon prekida veze. Istraživali su razne karakteristike same veze, uvjete u kojima se prekid dogodio i karakteristike same osobe. Utvrdili su da su karakteristike veze kao što su predanost i trajanje pozitivno korelirali s težinom gubitka nakon prekida i nakon proteklog vremena. Također, gubitak je bio teži onima koji su „ostavljeni“ od onih koji su sami inicirali prekid (Sprecher i sur, 1998). Sprecher i sur. (1998) također ističu da je nakon proteklog vremena gubitak bio lakši nego neposredno nakon prekida. I, na kraju, osobama s plašljivim stilom privrženosti gubitak je bio teži od osoba s drugim stilovima privrženosti (Sprecher i sur, 1998). Davis, Shaver i Vernon

(2003) proveli su slično istraživanje, samo *online* i s 5000 sudionika te su utvrdili da osobe koje nisu inicirale prekid, koje su bile emocionalno uključene u vezu te koje su bile anksiozne, sam prekid su teže podnosile te su imale više neugodnih reakcija poput samookrivljanja, krivnje, ljutnje i slično.

Kada je riječ o tugovanju nakon smrti kućnog ljubimca, Hunt, Al-Awadi i Johnson (2008) proveli su istraživanje na osobama koje su izgubile kućnog ljubimca u uraganu Katrini. Znakovi koje su ljudi osjećali nakon gubitka simptomi su koji se vezuju uz traumu, depresiju i PTSP (Hunt i sur, 2008). Također Wrobel i Dye (2003) su proveli istraživanje na 174 odrasla sudionika koji su izgubili psa ili mačku. 85% sudionika prepoznalo je kod sebe barem jednu reakciju na gubitak, iako se broj reakcija smanjivao tijekom vremena. Najčešće reakcije, koje je kod sebe prepoznalo više od 50% sudionika, bile su plakanje, osjećaj depresivnosti, osjećaj usamljenosti i osjećaj krivnje pri čemu su žene kod sebe prepoznavale puno više reakcija od muškaraca. Osim toga, privrženost se pokazala povezanom s težinom i trajanjem reakcija na gubitak (Wrobel i Dye, 2003). Planchon i Templer (1996) proveli su slično istraživanje na temelju kojeg su zaključili da je teže tugovanje povezano s depresivnošću i pozitivnim stavom prema ljubimcima. U slučaju gubitka psa, najboljim prediktorima pokazali su se depresivnost, ženski spol te činjenica da osoba živi sama. U slučaju gubitka mačke, najboljim prediktorima pokazali su se depresivnost, ženski spol i niža dob (Planchon i Templer, 1996). Na kraju, važno je napomenuti da Hewson (2014), kao poteškoće koje se javljaju nakon smrti kućnog ljubimca, navodi nedostatak socijalne podrške, krivnju zbog postupka eutanazije kućnog ljubimca, činjenicu da ljubimci predstavljaju važnu poveznicu s drugim ljudima te učestalost gubitaka.

Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti kako ljudi različitih karakteristika, poput osobina ličnosti i stilova privrženosti, procjenjuju težinu gubitka i kako reagiraju na gubitak te što im sve proces tugovanja čini lakšim. Također, cilj istraživanja bio je i ispitati sve navedeno na primjeru različitih vrsta gubitaka kao što su gubitak romantičnog partnera, odnosno prekid veze, zatim prekid prijateljstva te smrt kućnog ljubimca.

Problemi i hipoteze

Problem 1:

Ispitati povezanost neuroticizma i njegovih faceta te ekstraverzije i religioznosti s procjenom težine gubitka i reakcijama na gubitak.

Hipoteza 1.1:

Osobe koje postižu više rezultate na upitniku ekstraverzije gubitke će procjenjivati lakšima te će kod sebe prepoznavati više ponašajnih reakcija na gubitak u odnosu na osobe koje postižu niže rezultate na upitniku ekstraverzije.

Hipoteza 1.2:

Osobe koje sebe procjenjuju religioznijima gubitke će procjenjivati lakšima te će kod sebe prepoznavati manje reakcija na gubitak u odnosu na osobe koje sebe procjenjuju manje religioznima.

Hipoteza 1.3:

Osobe koje postižu više rezultate na upitniku neuroticizma i njegovim facetama (anksioznost, ljutnja, depresija, samosvjesnost, neumjerenost i ranjivost) gubitke će procjenjivati težima te će kod sebe prepoznavati više reakcija na gubitak u odnosu na osobe koje postižu niže rezultate na upitniku neuroticizma i njegovim facetama.

Problem 2:

Ispitati povezanost stilova privrženosti s procjenom težine gubitka i reakcijama na gubitak.

Hipoteza 2:

Zaokupljeno i plašljivo privržene osobe gubitke će procjenjivati težima te će kod sebe prepoznavati više svih vrsta reakcija na gubitak od onih koji su sigurno i odbijajuće privrženi.

Problem 3:

Ispitati postoje li razlike u procjeni težine gubitka i reakcijama na gubitak s obzirom na vrstu gubitka i spol.

Hipoteza 3.1:

Smrt kućnog ljubimca bit će procjenjivana težom od prekida ljubavne veze i prijateljstva. Neće biti razlike u reakcijama na gubitak s obzirom na vrstu gubitka.

Hipoteza 3.2:

Žene će gubitke procjenjivati težima od muškaraca te će kod sebe prepoznavati više emocionalnih reakcija nego muškarci. Kod ostalih vrsta reakcija neće biti razlike.

Problem 4:

Ispitati što sve ljudima pomaže nakon gubitka.

Hipoteza 4:

Sudionici će navoditi podršku drugih ljudi, uključujući bliske osobe i stručnjake kao nešto što im je pomoglo.

Metoda

Uzorak i postupak

Ovo istraživanje provedeno je na 161 studentu Filozofskog fakulteta u Zagrebu tijekom lipnja 2018. godine. U ispitanom uzorku ženskih sudionika bilo je 130, a muških 31. Osamdeset i dvoje sudionika doživjelo je prekid romantične veze, 92 prekid prijateljstva, a 43 smrt kućnog ljubimca.

Neki od sudionika nisu doživjeli samo jedan gubitak već više njih. Sudionici su studenti 30 različitih studijskih grupa, a broj sudionika po studijskim grupama naveden je u Prilogu 1.

Istraživanje je provedeno uz pomoć *online* upitnika Google docs. Upitnik sam slao potencijalnim sudionicima uz pomoć opcije slanja e-maila na adrese svih studenata Filozofskog

fakulteta. U e-mail poruci bila je istaknuta poveznica za upitnik zajedno s molbom za sudjelovanje u istraživanju. Također, istu poveznicu sam objavio na 19 Facebook grupa studenata Filozofskog fakulteta.

Na početku upitnika bila je opća uputa u kojoj je, između ostalog, istaknuto kako u istraživanju mogu sudjelovati svi studenti Filozofskog fakulteta u Zagrebu koji su u protekle dvije godine doživjeli neki od sljedećih gubitaka – gubitak romantičnog partnera (prekid veze), prekid prijateljstva ili smrt kućnog ljubimca. Zatim su sudionici pitani jesu li doživjeli prekid romantične veze u posljednje dvije godine. Ukoliko jesu, rješavali su upitnik koji je uključivao njihovu samoprocjenu (od 1 do 10) koliko im je navedeni gubitak bio težak, kada se gubitak dogodio, koje su reakcije na gubitak prepoznali kod sebe (uključujući emocionalne, misaone, tjelesne i ponašajne reakcije) te upitnik privrženosti partneru. Zatim su na isti način pitani za prekid prijateljstva. Ukoliko su doživjeli prekid prijateljstva, također su odgovarali na pitanje vezano uz samoprocjenu težine tog gubitka, vrijeme gubitka, reakcije na gubitak te upitnik privrženosti prijatelju. Nakon toga pitani su jesu li doživjeli smrt kućnog ljubimca u protekle dvije godine. Ako jesu, ponovno su rješavali upitnik poput prethodnih, samo ovoga puta s upitnikom privrženosti obitelji pod pretpostavkom da veliki dio ljudi kućne ljubimce doživljava kao članove obitelji. Na kraju je slijedio dio upitnika koji su rješavali svi sudionici, neovisno o tome koje gubitke su doživjeli i koliko njih. Taj dio upitnika uključivao je upitnik ekstraverzije, neuroticizma i njegovih faceta, demografske podatke te pitanje u kojemu su sudionici trebali dati svoju procjenu u kojoj mjeri (od 1 do 10) sebe smatraju religioznom osobom.

Mjerni instrumenti

Ličnost

U svrhu mjerenja ličnosti koristio sam IPIP skale (Goldberg, 1999). S obzirom da mi za odgovor na probleme nisu bili potrebni rezultati na facetama ekstraverzije, ali jesu na facetama neuroticizma, ličnost sam mjerio na sljedeći način. Ekstraverziju sam mjerio pomoću skale ekstraverzije koja ima 10 čestica iz IPIP-a 50. Iz IPIP-a 300 koristio sam skalu neuroticizma, koja ima 60 čestica, po 10 za svaku facetu.

Jedan od razloga zbog kojeg su mjerene facete neuroticizma, ali ne i ekstraverzije je činjenica da bi upitnik, koji bi mjerio facete obje dimenzije ličnosti, sadržavao 120 čestica, a to

bi, zajedno sa svim ostalim korištenim upitnicima, izazvalo umor, a vrlo vjerojatno i otpadanje velikog broja sudionika. Također, s obzirom da literatura, kao i ranija istraživanja jasno navodi neuroticizam kao rizični čimbenik, bilo iznimno korisno detaljnije istražiti upravo tu dimenziju.

U ovom istraživanju dobivene su sljedeće pouzdanosti: Cronbachov alfa za upitnik ekstraverzije bio je .91, a za upitnik neuroticizma .94. Kada je riječ o facetama neuroticizma, Cronbachov alfa za anksioznost je .87, za ljutnju .91, za depresiju .66, za samosvijest .65, za neumjerenost .55, a za ranjivost .86.

Privrženost

Stilove privrženosti mjerio sam uz pomoć modificiranog Brennanova Inventara iskustava u bliskim vezama (Kamenov i Jelić, 2003). Naime, navedeni upitnik se, u svom originalnom obliku prije modifikacije, koristio isključivo za mjerenje privrženosti među partnerima. Međutim Kamenov i Jelić (2003) su ga, u sklopu validacije navedenog instrumenta, skratile i prilagodile tako da se može koristiti i u drugim vrstama bliskih odnosa, konkretno u odnosu prema prijateljima i članovima obitelji. Također, nakon modifikacije, upitnik je primijenjen na novom uzorku sudionika te su utvrđene njegove dobre metrijske karakteristike: koeficijenti pouzdanosti Cronbach alfa kretali su se između .65 i .90 te su svi, osim dimenzije anksioznosti u skali privrženosti obitelji, bili iznad .80 (Kamenov i Jelić, 2003).

Postoje tri verzije upitnika – jedan se odnosi na privrženost partneru, drugi na privrženost prijatelju, a treći na privrženost članu obitelji. Iz svakog od navedenih upitnika mogu se ekstrahirati dva faktora (Kamenov i Jelić, 2003). Spomenuta dva faktora su anksioznost i izbjegavanje, pri čemu visoka anksioznost i visoko izbjegavanje upućuju na *plašljivu privrženost*, visoka anksioznost i nisko izbjegavanje upućuju na *zaokupljenu privrženost*, niska anksioznost i visoko izbjegavanje upućuju na *odbijajuću privrženost*, dok niska anksioznost i nisko izbjegavanje upućuju na *sigurnu privrženost* (Kamenov i Jelić, 2003).

U ovom istraživanju, sudionici su rješavali onoliko ljestvica privrženosti koliko su različitih vrsta gubitaka doživjeli u zadnje dvije godine. Ukoliko su doživjeli gubitak partnera (prekid veze), rješavali su ljestvicu privrženosti partneru, ukoliko su doživjeli prekid prijateljstva, rješavali su ljestvicu privrženosti prijatelju, a ukoliko su doživjeli smrt kućnog ljubimca, rješavali su ljestvicu privrženosti članovima obitelji.

Svaki od navedena tri upitnika sastoji se od 18 čestica od kojih se neke obrnuto boduju. Pola čestica mjeri anksioznost, a druga polovica izbjegavanje (Kamenov i Jelić, 2003).

Međutim, s obzirom da u ovom istraživanju nije bilo niti približno dovoljno sudionika u svakoj od navedene četiri kategorije privrženosti, već je najveći dio sudionika, prema rezultatima upitnika, pripadao u sigurnu privrženost, obrada je provedena pomoću dviju dimenzija anksioznosti i izbjegavanja te su rezultati na tim varijablama u obradi rezultata korelirani s drugim varijablama.

Pouzdanosti (Cronbachov alfa) dobivene u ovom istraživanju prikazane su u tablici 1.

Tablica 1

Dobivene pouzdanosti pojedinih ljestvica privrženosti

| Ljestvica privrženosti | Dimenzije privrženosti | |
|------------------------|------------------------|-------------|
| | Izbjegavanje | Anksioznost |
| Partneru | 0.83 | 0.79 |
| Prijatelju | 0.91 | 0.88 |
| Članovima obitelji | 0.92 | 0.79 |

Težina gubitka i reakcije na gubitak

Težinu gubitka mjerio sam tako što sam sudionike izravno pitao koliko im je gubitak bio težak te da to procjene na ljestvici od 1 do 10 pri čemu 1 znači „uopće mi nije bio težak“, a 10 „bio mi je izrazito težak“. Ovakvo pitanje postavljeno je za svaki gubitak pojedinačno. Ukoliko su, primjerice, doživjeli dva gubitka, dva puta su pitani za ovu procjenu. Ljestvica od 1 do 10 korištena je kako bi bilo lakše razlikovati sudionike, odnosno kako bi se povećala osjetljivost.

Reakcije na gubitak mjerio sam uz pomoć emocionalnih, misaonih, tjelesnih i ponašajnih reakcija koje je u svome radu nabrojala i koristila za ispitivanje znanja o reakcijama na gubitak Veronika (2017). Naime, za svaku od navedenih vrsta reakcija (emocionalne, misaone, tjelesne i ponašajne) naveo sam 10 ili 9 mogućih reakcija te sam sudionike pitao da označe sve one koje su prepoznali kod sebe. Ono što sam na temelju toga računao jest broj emocionalnih reakcija, broj

misaonih, broj tjelesnih i broj ponašajnih reakcija koje su sudionici označili. Taj broj prepoznatih reakcija koristio sam u daljnjoj obradi rezultata.

Religioznost

U ovom istraživanju zapravo nije mjerena religioznost u punom smislu te riječi s obzirom da bi za to bili potrebni puno složeniji upitnici koji bi mjerili različite dimenzije religioznosti, poput načina života i intrinzične religioznosti. Korištena je samoprocjena u kojoj mjeri se sudionici smatraju religioznim osobama te je i pitanje upravo na taj način bilo formulirano. Bilo je riječ o jednoj čestici te su sudionici pitani da svoju religioznost procjene na ljestvici od 1 do 10, pri čemu 1 znači da se uopće ne smatraju religioznom osobom, a 10 da se smatraju izrazito religioznom osobom. Ovakva ljestvica korištena je kako bi se povećala osjetljivost.

Što je sudionicima pomoglo

Na kraju, sudionici su izravno pitani da navedu što im je najviše pomoglo da im gubitak bude lakši za svaki gubitak pojedinačno. Sudionicima nije ništa predloženo, već su imali mogućnost napisati ono što su smatrali da bi bilo najispravnije.

Rezultati

Problem 1 – Povezanost osobina ličnosti i religioznosti s težinom gubitka i reakcijama na gubitak

Kako bi se odgovorilo na prvi problem, korišten je koeficijent korelacije, i to Spearmanov s obzirom da većina distribucija rezultata nisu niti približno odgovarale normalnoj distribuciji, što je i provjereno Kolmogorov-Smirnov testom i Shapiro-Wilkovim testom. Naime, u slučaju prekida veze, utvrđeno je da se distribucije rezultata procjene težine gubitka, svih reakcija na gubitak, religioznosti te faceta neuroticizma samosvjesnosti i ranjivosti statistički značajno razlikuju od normalne distribucije. Na uzorku sudionika koji su doživjeli prekid prijateljstva, utvrđeno je da se distribucije rezultata procjene težine gubitka, svih reakcija na gubitak, religioznosti, ekstraverzije, ljutnje i faktora izbjegavanja iz upitnika privrženosti značajno razlikuju od normalne distribucije. U slučaju smrti kućnog ljubimca, utvrđeno je da se distribucije rezultata procjene težine gubitka, svih reakcija na gubitak osim ponašajnih,

religioznosti i facete neuroticizma depresije značajno razlikuju od normalne distribucije. Potpuni rezultati mogu se pronaći u prilogima 2., 3. i 4.

Sve korelacije računate su posebno za svaku istraživanu vrstu gubitka (gubitak partnera, prijatelja i kućnog ljubimca). S obzirom na velik broj dobivenih podataka, u tablicama što slijede (Tablice 2, 3 i 4) prikazani su samo statistički značajne korelacije, dok se cjelokupne interkorelacijske matrice nalaze u Prilogima 5, 6 i 7.

Slijedi tablica 2 iz koje se mogu iščitati značajne korelacije osobina ličnosti i religioznosti s težinom gubitka i reakcijama na gubitak.

Tablica 2

Povezanost osobina ličnosti i religioznosti s težinom gubitka partnera i reakcijama na taj gubitak ($N=82$)

| | Težina gubitka | Emocionalne reakcije | Misaone reakcije | Tjelesne reakcije | Ponašajne reakcije |
|--------------|----------------|----------------------|------------------|-------------------|--------------------|
| Neuroticizam | | | | .311** | |
| Anksioznost | | | | .319** | |
| Ljutnja | | | | .237* | |
| Depresija | | | .242* | .372** | .243* |
| Ranjivost | | | | .267* | |
| ** $p < .01$ | * $p < .05$ | | | | |

Dobivena je značajna i pozitivna povezanost tjelesnih reakcija s neuroticizmom, anksioznošću, ljutnjom, depresijom i ranjivosti. Također, značajne pozitivne korelacije dobivene su između depresije i misaonih reakcija te između depresije i ponašajnih reakcija. Težina gubitka nije bila u značajnoj korelaciji niti s jednom od mjerenih crta ličnosti.

U tablici 3 prikazane su korelacije crta ličnosti i religioznosti s težinom gubitka i reakcijama na gubitak prijatelja. Važno je napomenuti kako u toj tablici broj sudionika nije isti kod korelacija vezanih uz težinu gubitka i onih koje su vezane uz reakcije na gubitak s obzirom da sam zbog pogreške u upitniku morao mijenjati ponuđene odgovore u pitanju o reakcijama na gubitak prijatelja i kućnog ljubimca nakon što je četiri sudionika već ispunilo upitnik te, iz tog razloga, njihove odgovore vezane uz reakcije na gubitak nisam uzeo u obzir.

Tablica 3

Povezanost osobina ličnosti i religioznosti s težinom *gubitka prijatelja* i reakcijama na taj gubitak ($N=92$ i 91)

| | Težina gubitka ($N=92$) | Emocionalne reakcije ($N=91$) | Misaone reakcije ($N=91$) | Tjelesne reakcije ($N=91$) | Ponašajne reakcije ($N=91$) |
|---------------|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Neuroticizam | | .367** | .361** | .301** | .293** |
| Anksioznost | .265* | .369** | .392** | .326** | .276** |
| Depresija | | .354** | .304** | .314** | .320** |
| Samosvjesnost | | .384** | .308** | .292** | .288** |
| Neumjerenost | | | | | .241* |
| Ranjivost | .226* | .351** | .348** | .252* | |
| ** $p<.01$ | * $p<.05$ | | | | |

U ovom slučaju dobiveno je puno više značajnih korelacija. Naime, neuroticizam, kao i facete depresije i samosvjesnosti pokazali su se značajno povezanima sa svim vrstama reakcija na gubitak. Anksioznost se također pokazala značajno povezana sa svim vrstama reakcija na gubitak, ali i s procijenjenom težinom gubitka. Ranjivost je značajno povezana s težinom gubitka, kao i s emocionalnim, misaonim i tjelesnim reakcijama na gubitak, dok je neumjerenost značajno povezana jedino s ponašajnim reakcijama na gubitak. Ekstraverzija i religioznost nisu se pokazali značajno povezanima niti s težinom gubitka, niti s reakcijama na gubitak.

Slijedi tablica 4 koja prikazuje korelacije za slučaj *smrti kućnog ljubimca*.

Tablica 4:

Povezanost osobina ličnosti i religioznosti s težinom *gubitka kućnog ljubimca* i reakcijama na taj gubitak ($N=43$ i 41)

| | Težina gubitka ($N=43$) | Emocionalne reakcije ($N=41$) | Misaone reakcije ($N=41$) | Tjelesne reakcije ($N=41$) | Ponašajne reakcije ($N=41$) |
|---------------|---------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| Neuroticizam | | .404** | .316* | | .394* |
| Anksioznost | | .412** | | | .397* |
| Ljutnja | | .329* | | | .391* |
| Depresija | | .347* | | | |
| Samosvjesnost | | | .309* | | |

| | | | | |
|--------------|-------------|-------|-------|-------|
| Ranjivost | .348* | .333* | .327* | .437* |
| ** $p < .01$ | * $p < .05$ | | | |

Kada je riječ o gubitku kućnog ljubimca ranjivost se je pokazala pozitivno povezana sa svim vrstama reakcija na gubitak. Anksioznost i ljutnja pozitivno su povezani s emocionalnim i ponašajnim reakcijama, depresija s emocionalnim, a samosvjesnost s misaonim reakcijama. Neuroticizam je povezan s emocionalnim, misaonim i ponašajnim reakcijama, a ekstraverzija i religioznost nisu značajno povezane niti s jednom istraživanom varijablom.

Problem 2 – Povezanost privrženosti s težinom gubitka i reakcijama na gubitak

Povezanost rezultata na upitniku privrženosti s težinom gubitka i reakcijama na gubitak računata je uz pomoć Spearmanovog koeficijenta korelacije. Izračunata je korelacija između faktora anksioznosti i izbjegavanja s težinom gubitka i reakcijama na gubitak na temelju čega se kasnije može izvući određene zaključke i o samim stilovima privrženosti te odgovoriti na problem.

Slijede tablice 5 i 6 koje prikazuje korelacije rezultata na upitniku privrženosti s težinom i reakcijama na gubitak. Tablica 5 se odnosi na *prekid veze*, a tablica 6 na *prekid prijateljstva*.

Tablica 5

Povezanost rezultata na upitniku privrženosti s težinom *gubitka partnera* i reakcijama na *gubitak partnera* ($N=82$)

| | Težina gubitka | Emocionalne reakcije | Misaone reakcije | Tjelesne reakcije | Ponašajne reakcije |
|--------------|----------------|----------------------|------------------|-------------------|--------------------|
| Izbjegavanje | .089 | .027 | .071 | .091 | .101 |
| Anksioznost | .134 | .139 | .253* | .281* | .245* |

* $p < .05$

Tablica 6

Povezanost rezultata na upitniku privrženosti s težinom *gubitka prijatelja* i reakcijama na *gubitak prijatelja* (N=92; 91 i 90)

| | Težina gubitka (N=92) | Emocionalne reakcije (N=91) | Misaone reakcije (N=90) | Tjelesne reakcije (N=90) | Ponašajne reakcije (N=90) |
|--------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Izbjegavanje | -.184 | .164 | .015 | .135 | .262* |
| Anksioznost | .136 | .336** | .302** | .275** | .369** |

** $p < .01$ * $p < .05$

U slučaju prekida veze i prekida prijateljstva, rezultati pokazuju da je faktor izbjegavanja dosljedno pozitivno povezan s reakcijama na gubitak neovisno o vrsti gubitka. Jedini izuzetak od ovog pravila jest činjenica da nije dobivena povezanost između faktora anksioznosti i emocionalnih reakcija u slučaju gubitka partnera, odnosno prekida veze.

Faktor izbjegavanja nije se pokazao povezanim niti s težinom gubitka niti s reakcijama na gubitak, osim u jednom slučaju, a riječ je o pozitivnoj povezanosti faktora izbjegavanja s ponašajnim reakcijama u slučaju prekida prijateljstva.

U tablici 7 prikazane su korelacije između rezultata na upitniku privrženosti i težine *smrti kućnog ljubimca* te reakcije na taj gubitak.

Tablica 7

Povezanost rezultata na upitniku privrženosti s težinom gubitka kućnog ljubimca i reakcijama na *gubitak kućnog ljubimca* (N=43; 41)

| | Težina gubitka (N=92) | Emocionalne reakcije (N=91) | Misaone reakcije (N=90) | Tjelesne reakcije (N=90) | Ponašajne reakcije (N=90) |
|--------------|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| Izbjegavanje | -.172 | .131 | .187 | .114 | .196 |
| Anksioznost | -.112 | .023 | -.053 | -.122 | -.064 |

Kada je riječ o smrti kućnog ljubimca, nije dobivena niti jedna značajna korelacija između rezultata na upitniku privrženosti s težinom gubitka niti reakcijama na gubitak.

Problem 3 – Razlike u reakcijama na gubitak i procjeni težine gubitka s obzirom na vrstu gubitka i spol

S obzirom da, u ovom istraživanju, većina distribucija ne odgovara normalnoj distribuciji, korišteni su neparametrijski postupci. Konkretno, test zbroja rangova i Kruskal-Wallisov test.

Izračunat je Test zbroja rangova kako bi se utvrdilo postoji li statistički značajna razlika između procijenjene težine gubitka ili reakcija na gubitak između *žena i muškaraca*. Naime, riječ je o dva nezavisna uzorka te je stoga odabran ovaj statistički postupak. Cijela tablica koja detaljno prikazuje rezultate na Testu zbroja rangova može se pronaći u Prilogu 8. Niti jedna razlika nije se pokazala statistički značajnom.

Kada je riječ o razlici u težini gubitka i reakcijama na gubitak ovisno o *vrsti gubitka*, proveden je Kruskal-Wallisov test pri čemu su u obzir uzeti samo oni sudionici koji su doživjeli samo jedan gubitak kako bi se dobilo nezavisne uzorke. Prema tome, riječ je o tri nezavisna uzorka zbog čega je i korišten Kruskal-Wallisov test. Značajna razlika dobivena je kod tjelesnih i ponašajnih reakcija, pri čemu je hi-kvadrat za tjelesne reakcije 25.153 ($p < .05$) dok je hi-kvadrat za ponašajne reakcije 13.152 ($p < .05$). Razlike u težini gubitka te emocionalnim i misaonim reakcijama nisu se pokazale značajnima.

Nakon toga, proveden je i Test zbroja rangova za tjelesne i ponašajne reakcije između prekida veze i prijateljstva, prekida veze i smrti kućnog ljubimca te između prekida prijateljstva i smrti kućnog ljubimca. U sva tri slučaja, riječ je o dva nezavisna uzorka te je stoga korišten Test zbroja rangova.

Kada je riječ o razlici u tjelesnim i ponašajnim reakcijama nakon prekida veze i prekida prijateljstva, valja istaknuti da je aritmetička sredina broja tjelesnih reakcija prilikom prekida veze 2.74, a ponašajnih 3.36 dok je broj tjelesnih i ponašajnih reakcija prilikom prekida prijateljstva 0.76 i 1.62. Na temelju provedenog Testa zbroja rangova, $Z = -4.916$ za tjelesne reakcije i -3.467 za ponašajne reakcije što je značajno uz 1% rizika. Prema tome, sudionici su kod sebe prepoznavali statistički značajno više ponašajnih i tjelesnih reakcija u slučaju prekida veze nego u slučaju prekida prijateljstva.

Kada je riječ o razlici u tjelesnim i ponašajnim reakcijama nakon prekida prijateljstva i smrti kućnog ljubimca, rezultati su sljedeći: aritmetičke sredine broja tjelesnih i ponašajnih reakcija nakon prekida prijateljstva su 0.76 i 1.62 dok su aritmetičke sredine broja tjelesnih i ponašajnih reakcija nakon smrti kućnog ljubimca 2.00 i 2.60. Na temelju provedenog Testa zbroja rangova, $Z=-2.652$ za tjelesne reakcije i -1.993 za ponašajne reakcije što je značajno uz 5% rizika. Prema tome, sudionici su kod sebe prepoznavali statistički značajno više ponašajnih i tjelesnih reakcija u slučaju smrti kućnog ljubimca nego u slučaju prekida prijateljstva.

Razlike u tjelesnim i ponašajnim reakcijama nakon prekida veze i smrti kućnog ljubimca nisu se pokazale statistički značajnima, kao niti u emocionalnim i misaonim reakcijama u sva tri istraživana gubitka .

Problem 4 – Što ljudima najviše pomaže nakon gubitka

Neki od odgovora na pitanje o tome što je sudionicima najviše pomoglo nakon *prekida veze* jesu:

- 31 sudionik (37.8%) spomenuo je da su mu na neki način pomogli prijatelji, bilo u smislu druženja s njima ili u smislu podrške koju su mu pružali
- 10 sudionika (12.2%) spomenulo je da im je pomogao protok vremena
- 8 sudionika (9.8%) spomenulo je učenje, odnosno fakultetske obaveze kao nešto što im je pomoglo
- 7 (8.5%) sudionika spomenulo je slušanje glazbe kao nešto što im je pomoglo
- 5 (6.1%) sudionika spomenulo je da im je pomoglo neko od sredstava ovisnosti poput alkohola ili droge
- 4 (4.9%) sudionika spomenuli su odlazak psihologu, psihoterapiju ili savjetovanje kao nešto što im je pomoglo
- Od ostalih odgovora, sudionici su spominjali plakanje, pronalazak novog partnera, hranu, zadržavanje ili prekid komunikacije s bivšim partnerom, putovanja i odlazak iz grada, nove aktivnosti i hobije, samoću, vjeru ili sport

Neki od odgovora na pitanje o tome što je sudionicima najviše pomoglo nakon *prijateljstva* jesu:

- 41 (44.6%) sudionik spomenuo je druge prijatelje ili pronalazak novih prijatelja kao nešto što im je pomoglo
- 15 (16.3%) sudionika spomenulo je da im je pomoglo razmišljanje o prekinutom prijateljstvu i samom prekidu i/ili razgovor o tome s drugima. Neki su navodili kako su na taj način shvatili da je prekid prijateljstva bio ispravan, da prekid nije bio njihova krivica, da samo prijateljstvo nikada niti nije bilo iskreno ili onakvo kakvo je trebalo biti i slično
- 5 (5.4%) sudionika spomenulo je romantičnog partnera kao nekoga tko mi je pomogao
- 4 (4.3%) sudionika spomenuli su protok vremena
- Od ostalih odgovora, sudionici su spominjali čitanje, gledanje televizije, rad na sebi, obitelj, odlazak u inozemstvo, kućnog ljubimca, usmjerenost na druge obaveze i nerazmišljanje o bivšem prijatelju, a nekolicina je spomenula i da su sami sebi najviše pomogli

Neki od odgovora na pitanje o tome što je sudionicima najviše pomoglo nakon *smrti kućnog ljubimca* jesu:

- 9 (20.9%) sudionika spomenulo je protok vremena kao nešto što im je pomoglo
- 7 (16.3%) sudionika spomenulo je posvećivanje drugom kućnom ljubimcu ili nabavu novog ljubimca kao nešto što im je pomoglo
- 6 (6.5%) sudionika spomenulo je da im je pomoglo razmišljanje o tome da je ljubimac imao lijep život, da je bio star i da je smrt bila očekivana, da je sada na boljem mjestu ili prisjećanje na lijepe trenutke s ljubimcem
- Od ostalih odgovora, sudionici su spominjali podršku od strane obitelji ili prijatelja, selidbu iz mjesta koje ih podsjećaju na ljubimca, ne razmišljanje o ljubimcu, micanje stvari koje su pripadale ljubimcu, razum ili racionalizaciju, glazbu, a jedna sudionica navela je „pismo koje sam mu sljedeću noć napisala“

Rasprava

Problem 1 – Povezanost osobina ličnosti i religioznosti s težinom gubitka i reakcijama na gubitak

Rezultati dobiveni u sklopu odgovora na prvi problem djeluju neočekivano s obzirom da se vidljivo razlikuju s obzirom na vrstu gubitka. To ukazuje na činjenicu da povezanost osobina ličnosti s procjenom težine gubitka i s reakcijama na gubitak nije jednoznačna već u velikoj mjeri ovisi o situaciji, odnosno o samom gubitku. Ukoliko pomno sagledamo korelacijske tablice, moguće je pronaći brojne pravilnosti.

Konkretno, u situaciji *prekida veze*, može se jasno vidjeti kako tjelesne reakcije značajno koreliraju s neuroticizmom i velikim brojem njegovih faceta dok ostale vrste reakcija i sama težina gubitka uglavnom ne koreliraju. Moguće objašnjenje toga moglo bi biti da su osobe s višim neuroticizmom osjetljivije na stresne situacije pa se to može odraziti i na njihovu tjelesnu dobrobit. Naravno, ovakvo objašnjenje ne daje odgovor zbog čega se to ne odražava i na emocionalne, misaone ili ponašajne reakcije. Međutim, pojava tjelesnih reakcija mogla bi biti znak vrlo visoke razine stresa na koji su osobe s visokim neuroticizmom ranjivije. Drugo moguće objašnjenje jest to da osobe s višim neuroticizmom više pozornosti obraćaju na svoje tjelesne simptome pa ih samim time i više prepoznaju kod sebe. U prilog tome ide činjenica da je neuroticizam povezan s hipohondrijom (Costa i McCrae 1987), a hipohondrija upravo jest neosnovana zaokupljenost tjelesnim funkcijama i strah od bolesti (Begić, 2011). Također, Costa i McCrae (1985) u svojem radu ističu kako osobe s višim neuroticizmom kod sebe prepoznaju više tjelesnih simptoma. Naravno, nakon ovakvog objašnjenja postavlja se pitanje zbog čega se ovakva očita povezanost tjelesnih reakcija i neuroticizma ne dobiva i u slučaju smrti kućnog ljubimca. Odgovor na to pitanje bi mogao biti u metodološkim nedostacima istraživanja, kao što je činjenica da je uzorak sudionika u slučaju smrti kućnog ljubimca bio gotovo dvostruko manji nego kod gubitka partnera ili prijatelja, kao i u korištenju neparametrijskih postupaka. U svakom slučaju, potrebna su daljnja istraživanja.

Druga pojava koju možemo primijetiti u korelacijskoj tablici vezanoj uz prekid veze jest činjenica da se faceta depresije, za razliku od ostalih faceta, pokazala značajno povezanom s gotovo svim vrstama reakcija na gubitak (osim emocionalnih). Objašnjenje toga moglo bi biti da

se i uz depresiju i uz prekid romantične veze često vezuje tuga, pa je moguće da osobe koje su sklonije tuzi jače reagiraju na događaj koji se vezuje upravo uz tu emociju. Naravno, i u ovom slučaju moglo bi se postaviti pitanje zbog čega se ovakav fenomen ne javlja i u slučaju gubitka kućnog ljubimca.

U korelacijskoj tablici vezanoj uz *prekid prijateljstva*, prva stvar koja se može jasno vidjeti jest činjenica da je puno veći broj korelacija statistički značajan nego u slučaju gubitka partnera i u slučaju gubitka kućnog ljubimca. To bi se moglo objasniti jedino time što je ličnost povezana s reakcijama na gubitak u slučaju „svakodnevnijih“ gubitaka koji ne djeluju drastično na pojedinca. Međutim, pretpostavka da je gubitak prijatelja takav vrlo je upitna. Naime, razlike u težini gubitka između gubitka prijatelja, partnera i kućnog ljubimca nisu pronađene, iako jest dobiveno da je gubitak prijatelja povezan s manjim brojem tjelesnih i ponašajnih reakcija od druga dva gubitka, što bi išlo u prilog tvrdnji da ovakav gubitak manje djeluje na pojedinca. U svakom slučaju, jedno od tema za buduća istraživanja moglo bi biti je li ličnost povezanija s težinom i reakcijama na gubitak ovisno o tome koliko nam je odnos koji smo izgubili bio važan. Jer, nekim je ljudima prijateljstvo s drugom osobom centralno u životu, a nekima možda tek usputno.

Kada je riječ o samim korelacijama, može se vidjeti kako su neuroticizam i facete anksioznost, depresija, samosvjesnost i ranjivost povezane sa svim reakcijama na gubitak. Izuzetak je korelacija između ranjivosti i ponašajnih reakcija. Također, anksioznost i ranjivost povezane su i s težinom gubitka, što znači da je anksioznim i ranjivim osobama gubitak prijatelja teži, dok općenito osobe s visokim neuroticizmom kod sebe prepoznaju više reakcija na gubitak prijatelja. Ovo bi se moglo objasniti činjenicom da je neuroticizam povezan sa socijalnom fobijom (Heiser, Turner i Beidel, 2003), a osobe sa socijalnom fobijom vjerojatno manje vjeruju da mogu pronaći novog prijatelja s obzirom da se smatraju manje socijalno kompetentnima (Spence, Donovan i Brechman-Toussaint, 1999). S obzirom da je socijalna fobija strah od socijalnih izlaganja u kojima je moguće doživjeti neugodnost ili u kojima imamo osjećaj da nas se vrednuje (Begić, 2011), moglo bi se pretpostaviti da su upravo facete anksioznosti i ranjivosti (koje su se pokazale značajno povezanima s težinom gubitka) „najzaslužnije“ za tu povezanost neuroticizma i socijalne fobije. Naravno, to također treba istraživački potvrditi.

U trećoj korelacijskoj tablici, vezanoj uz *gubitak kućnog ljubimca*, vidljivo je kako je pronađena povezanost između neuroticizma i ranjivosti s reakcijama na gubitak. S obzirom da je ranjivost faceta neuroticizam, može se zaključiti da je povezanost između ranjivosti i reakcija na gubitak upravo najviše doprinijela i korelaciji reakcija s neuroticizmom u cjelini. Ranjive osobe očito su osjetljivije na gubitak ljubimca pa samim time i više reaguju. Također, ono što je primjetno jest da su emocionalne i ponašajne reakcije povezanije s osobinama ličnosti od misaonih i tjelesnih reakcija, što znači da će osobe s izraženim neuroticizmom, svoju tugu nakon ovakvog gubitka više izražavati znakovima kao što su plakanje, povlačenje, agresivnost te će osjećati znakove kao što su tuga, ljutnja, tjeskoba te osjećaj usamljenosti i praznine.

Zaključno, hipoteze vezane uz prvi problem djelomično su potvrđene. Naime, neuroticizam i sve njegove facete osim neumjerenosti pokazali su se značajno povezanima s reakcijama na gubitak i težinom gubitka ovisno o vrsti gubitka i vrsti reakcija na gubitak.

Problem 2 – Povezanost privrženosti s težinom gubitka i reakcijama na gubitak

Rezultati korelacija između dvaju faktora u upitniku privrženosti s težinom gubitka i reakcijama na gubitak upućuju na to da je faktor anksioznosti povezan s gotovo svim reakcijama na gubitak kod prekida veze i prijateljstva, ali ne i kod gubitka kućnog ljubimca. Prema Kamenov i Jelić (2003), visok rezultat na faktoru anksioznosti upućuje na zaokupljenu i plašljivu privrženost. Prema tome, moglo bi se zaključiti da su zaokupljeni i plašljivi stilovi privrženosti povezani s reakcijama na gubitak, što je u potpunosti u skladu s hipotezom. Naime, zaokupljeni i plašljivi stilovi privrženosti povezani su s depresivnošću (Murphy i Bates, 1997) i s negativnijom slikom o sebi (Bartholomew i Horowitz, 1991), što bi moglo objašnjavati teže podnošenje gubitaka osoba koje imaju navedene stilove privrženosti. S druge strane Öztürk i Mutlu (2010) ističu kako su svi stilovi privrženosti, osim sigurnog, povezani sa socijalnom anksioznošću, što bi, prema Spenceru i suradnicima (1999) moglo dovesti do nevjerovanja da smo socijalno kompetentni, odnosno da možemo pronaći nove prijatelje ili partnere. To je donekle u skladu s dobivenim rezultatima, s iznimkom odbijajuće privrženosti.

Ono što nije u skladu s hipotezom jest da se niti jedna korelacija nije pokazala značajnom u slučaju smrti kućnog ljubimca što bi se ponovno moglo objasniti ili manjim uzorkom ($N=43$) u odnosu na uzorak onih koji su prekinuli vezu ili prijateljstvo, kao i činjenicom da je smrt kućnog

ljubimca po svojoj prirodi znatno drugačiji gubitak u odnosu na prekid veze ili prijateljstva s obzirom da jest, odnosno nije riječ o smrtnom gubitku. Također, u skladu s hipotezom nije niti činjenica da se težina gubitka nije pokazala povezana gotovo ni s čime.

Problem 3 – Razlike u reakcijama na gubitak i procjeni težine gubitka s obzirom na vrstu gubitka i spol

U sklopu trećeg problema, hipoteza nije potvrđena s obzirom da nije pronađena statistički značajna spolna razlika niti u jednoj istraživanoj varijabli, a pronađena je tamo gdje nije bila očekivana.

Nepronalaženje razlike između žena i muškaraca u težini gubitka i reakcijama na gubitak moglo bi se objasniti činjenicom da istraživanja ukazuju na to da ne postoje razlike između žena i muškaraca u doživljavanju emocija već u njihovom pokazivanju (Kring i Gordon, 1998), što u ovom slučaju nije niti istraživano jer je primjenjivana samoprocjena koja više ispituje doživljavanje nego izražavanje emocija.

Kad je riječ o vrsti gubitka, statistički značajna razlika pronađena je u obliku većeg broja tjelesnih i ponašajnih reakcija kod sudionika koji su prekinuli vezu ili izgubili kućnog ljubimca u odnosu na one koji su prekinuli prijateljstvo. Ovakva pojava mogla bi se objasniti time da gubitak uzrokovan smrću velik broj ljudi teže podnosi nego prekid prijateljstva, dok bi se razlika između prekida veze i prijateljstva mogla objasniti time da je odnos s partnerom puno intimniji te ulažemo puno više emocija u njega pa se može pretpostaviti da prekid takvog odnosa izaziva veći broj reakcija.

Naravno, važno je istaknuti da, u ovom istraživanju, sudionici nisu razvrstani u četiri skupine prema stilu privrženosti kao što je to opisano da bi trebalo u radu Kamenov i Jelić (2003) što bi donekle moglo dovesti u pitanje i valjanost samih rezultata.

Problem 4 – Što ljudima najviše pomaže nakon gubitka

Kad je riječ o *prekidu veze*, uvjerljivo najveći broj sudionika spomenuo je druženje s prijateljima ili pružanje podrške od prijatelja kao nešto što im je pomoglo. Ovo bi se moglo objasniti na dva načina. Prvi način jest zadovoljavanje potreba. Naime, romantična veza mnogima vjerojatno pomaže u zadovoljavanju potrebe za afilijacijom i potrebe za ljubavi i

pripadanjem, a upravo to čini i prijateljstvo pa bi ono moglo služiti kao svojevrsna kompenzacija za prekinutu romantičnu vezu. Drugo objašnjenje moglo bi biti da su sudionicima prijatelji izvor podrške, kao što neki od njih eksplicitno i navode, a prema Arambašić (2005), upravo podrška drugih izuzetno je bitan čimbenik koji pomaže tijekom procesa tugovanja. U skladu s time, dio sudionika spomenuo je odlazak psihologu ili psihološko savjetovanje kao nešto što im je pomoglo. Riječ je o znatno manjem broju sudionika, što se može objasniti time da relativno mali broj ljudi ide psihologu, iako bi im to možda pomoglo.

Osim prijatelja, ono što je mnogim sudionicima pomoglo bio je protok vremena, što je u skladu sa zaključcima iznesenim u radu Sprechera i suradnika (1998) koji ističu kako je ljudima, u pravilu, teže neposredno nakon gubitka nego kad prođe određena količina vremena. Od ostalih odgovora, posebno je zanimljivo to što je sedam sudionika (8.5%) spomenulo glazbu kao nešto što im je pomoglo, što nije zanemariv broj, osobito ako uzmemo u obzir da je riječ o nečemu vrlo specifičnom kao što je slušanje glazbe.

Jedan dio sudionika spomenuo je i neke neželjene načine olakšavanja osjećaja nakon gubitka poput alkohola ili droge. To je svakako korisno znati kako bi se moglo osvjestiti da određen broj ljudi utjehu traži upravo u takvim stvarima te da ih je potrebno upoznati i s drugim, učinkovitijim, načinima koji im mogu olakšati tugovanje, a koji neće imati dugoročno štetne posljedice.

Kada je riječ o *prekidu prijateljstva*, uvjerljivo najveći broj sudionika spomenuo je druge prijatelje ili sklapanje novih prijateljstava kao nešto što im je pomoglo, što je vrlo slično kao i kod prekida veze pa su i objašnjenja za ovakvu pojavu ista. Međutim, ono što je vrlo zanimljivo jest to da je čak 15 sudionika spomenulo razmišljanje ili razgovor o prekinutom prijateljstvu i sve ono što su na taj način shvatili. Iz toga jasno proizlazi da to kako osoba gleda na gubitak može imati učinke i na to kako se osjeća te da promjena načina razmišljanja može olakšati ili otežati osjećaje koji se vezuju uz gubitak.

Slična pojava može se uočiti i u slučaju *gubitka kućnog ljubimca*. Naime, šestoro sudionika (6.5%) spomenuli su kako su im upravo misli, primjerice, o lijepim trenutcima s ljubimcem, o tome kako je ljubimac imao lijep život ili kako je sada na boljem mjestu najviše pomogle da im gubitak bude lakši. Prema tome, ponovno se dolazi do zaključka da promišljanje i

način poimanja mogu imati utjecaja na osjećaje i na procjenu težine gubitka. Od ostalih odgovora, protok vremena je isto potpuno očekivan (Sprecher i sur., 1998), kao i nabava novog ljubimca, što vjerojatno mnogima predstavlja nastavak zadovoljenja svih potreba koje ljubimac pruža.

Praktične implikacije istraživanja

Ovo, kao i slična istraživanja, mogu biti od koristi savjetovateljima, psihoterapeutima i drugim pomagačkim strukama, ali i osobama iz okoline tugujućih u pronalaženju odgovora na pitanje kako se najefikasnije može pomoći osobi koja je doživjela gubitak i što je potrebno učiniti kako bi im se olakšao proces tugovanja. Potpuno je jasno da je to individualno i da se teško može pronaći jednoznačan odgovor koji bi vrijedio za sve ili čak većinu, ali je važno istraživati što ponekad ili često ljudima pomaže u takvoj situaciji. Također, i samim tugujućim osobama sigurno je korisno znati što je pomoglo drugima koji su se našli u sličnoj situaciji kako bi mogli promisliti i sami procijeniti bi li nešto od toga moglo pomoći i njima. Ono što je posebna vrijednost ovog istraživanja jest činjenica da su istraživani specifični gubici, a ne gubici općenito. To je bitno s obzirom da se ne mogu svi gubici gledati na isti način, a i rezultati ukazuju upravo na to da postoje razlike u tome što ljudima pomaže ovisno o vrsti gubitka.

Metodološki nedostaci istraživanja

Važno je istaknuti nekoliko bitnih metodoloških nedostataka ovog istraživanja. Prvi ključni nedostatak jest korištenje neparametrije koja ima slabiju statističku snagu od parametrijskih postupaka, što znači da postoji velika mogućnost da zbog toga nisu dobivene neke značajne očekivane korelacije ili razlike. Također, iz navedenog razloga nije korištena regresijska analiza pomoću koje bi se mogle dobiti dodatne informacije o povezanosti istraživanih varijabli.

Na drugi bitni nedostatak ukazuje činjenica da se težina gubitka i religioznost nisu pokazale značajno povezane gotovo ni s jednom drugom varijablom. Naravno, logično objašnjenje bilo bi da navedene korelacije uistinu nisu značajne, ali isto tako treba uzeti u obzir činjenicu da su te dvije varijable mjerene samo jednom česticom kojom se sudionike pitalo koliko im je gubitak bio težak i koliko se smatraju religioznima. Koristiti jednu česticu nije dobro, a osobito u slučaju konstrukata koji su ključni za istraživanje poput težine gubitka i vrlo

složenih konstrukata kao što je, primjerice, religioznost. Prema tome, korištenje jedne čestice za mjerenje nekih konstrukata drugi je nedostatak istraživanja.

Treći nedostatak istraživanja jest činjenica da je istraživanje provedeno na populaciji studenata Filozofskog fakulteta u Zagrebu koja je bila najdostupnija, a vjerojatno bi se još veći broj korisnih zaključaka mogao donjeti da je provedeno na općoj ili nekoj drugoj populaciji. Također, ženskih sudionika puno je više nego muških što može predstavljati problem s obzirom da se, između ostalog, istražuju i spolne razlike. Međutim, to je bilo i očekivano s obzirom da u populaciji Filozofskog fakulteta dominiraju žene.

I, četvrti nedostatak istraživanja je *online* metoda prikupljanja podataka. Ovakva metoda ima vrlo bitne prednosti, kao što su lakša dostupnost velikog broja sudionika, ali i vrlo važne nedostatke. Naime, ona dodatno selekcionira uzorak i onemogućuje provjeru autentičnosti sudionika.

Prijedlozi za buduća istraživanja

Kada je riječ o budućim istraživanjima, prije svega izuzetno je bitno povezanost stila privrženosti s težinom i reakcijama na gubitak istražiti tako da se sudionike razvrsta u četiri skupine kako su to Kamenov i Jelić (2003) opisale u svom radu kako bi se rezultati dobiveni u ovom istraživanju mogli potvrditi ili opovrgnuti.

Također, u budućim istraživanjima trebalo bi varijable kao što su religioznost i težina gubitka mjeriti na prikladniji način, a ne samo jednom česticom.

Kad je riječ o ostalim mogućnostima, smatram da bi bilo izuzetno korisno provesti slično istraživanje i na drugim vrstama gubitaka poput smrti voljene osobe. Osim toga, svakako bi bilo dobro provesti istraživanje i na drugim populacijama, poput umirovljenika koji vjerojatno imaju vlastite načine na koje podnose gubitke, te na općoj populaciji.

Zaključak

Utvrđeno je da ekstraverzija i religioznost nisu povezani s težinom gubitka i reakcijama na gubitak, dok neuroticizam i sve njegove facete osim neumjerenosti jesu, ali samo kod određenih gubitaka.

Kod *prekida veze*, neuroticizam, anksioznost, ljutnja, depresija i ranjivost povezani su s tjelesnim reakcijama na gubitak, dok je depresija, osim s tjelesnim, povezana i s misaonim i s ponašajnim reakcijama. U slučaju *prekida prijateljstva*, anksioznost i ranjivost povezani su s težinom gubitka, dok su neuroticizam, anksioznost, depresija, samosvjesnost i ranjivost povezani s reakcijama na gubitak. U slučaju *gubitka kućnog ljubimca*, neuroticizam, anksioznost, ljutnja, depresija i ranjivost povezani su s emocionalnim reakcijama na gubitak dok su neuroticizam, anksioznost, ljutnja i ranjivost povezani s ponašajnim reakcijama na gubitak. Osim navedenog, ranjivost je povezana sa svim reakcijama na gubitak.

Faktor anksioznosti iz upitnika privrženosti, koji se povezuje s plašljivim i zaokupljenim stilom privrženosti, povezan je s reakcijama na gubitak u slučaju *prekida veze* i *prijateljstva*.

Sudionici koji su doživjeli prekid veze ili smrt kućnog ljubimca kod sebe prepoznaju više tjelesnih i ponašajnih reakcija od onih koji su doživjeli prekid prijateljstva. Razlike među spolovima u procjeni težine gubitka i reakcijama na gubitak nisu pronađene.

Sudionicima koji su doživjeli prekid veze, najviše su pomogli prijatelji, protok vremena, obaveze i glazba. Onima koji su doživjeli prekid prijateljstva najviše su pomogli drugi prijatelji te razmišljanje i razgovor o prekinutom prijateljstvu, a onima koji su doživjeli smrt kućnog ljubimca najviše su pomogli protok vremena, novi kućni ljubimac i razmišljanje o ljubimcu.

Literatura

- Arambašić, L. (2003.). *Individualni stres i trauma*. D. Ajduković (ur.), Socijalna rekonstrukcija zajednice, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb, 99. – 121.
- Arambašić, L. (2005.). *Gubitak, tugovanje, podrška*. Jastrebarsko: Naklada "Slap".
- Bartholomew, K. i Horowitz, L. M. (1991). *Attachment styles among young adults: a test of four-category model*. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226.
- Begić, D. (2011). *Psihopatologija*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Boyraz, G., Horne, S. G. i Sayger, T. V. (2012). *Finding meaning in loss: The mediating role of social support between personality and two construals of meaning*. *Death Studies*, 36(6), 519-540.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., House, J. S., & Utz, R. L. (2004). *Religion and emotional compensation: Results from a prospective study of widowhood*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(9), 1165-1174.
- Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1985). *Hypochondriasis, neuroticism, and aging: When are somatic complaints unfounded?*. *American psychologist*, 40(1), 19.
- Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1987). *Personality assessment in psychosomatic medicine*. In *Research Paradigms in Psychosomatic Medicine*. 17, 71-82. Karger Publishers.
- Davis, D., Shaver, P. R. i Vernon, M. L. (2003). *Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 871-884.

- Doka, K. J. (1999). *A Primer on Loss and Grief*. In Davidson, J. and Doka K. (Eds.), *Living with Grief At Work, At School, At Worship* (pp. 5-12). Washington, DC: The Hospice Foundation of America
- Goldberg, L. R. (1999). *A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models*. In I. Mervielde, I. Deary, F. De Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.), *Personality Psychology in Europe*, Vol. 7 (pp. 7-28). Tilburg, The Netherlands: Tilburg University Press.
- Grossman, M. i Wood, W. (1993). *Sex differences in intensity of emotional experience: a social role interpretation*. *Journal of personality and social psychology*, 65(5), 1010.
- Heiser, N. A., Turner, S. M. i Beidel, D. C. (2003). *Shyness: Relationship to social phobia and other psychiatric disorders*. *Behaviour research and therapy*, 41(2), 209-221.
- Hewson, C. (2014). *Grief for pets Part 1: Overview and update on the literature*. *Veterinary Ireland Journal*, 4(7).
- Howarth, R. (2011). *Concepts and controversies in grief and loss*. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(1), 4-10.
- Hunt, M., Al-Awadi, H. i Johnson, M. (2008). *Psychological sequelae of pet loss following Hurricane Katrina*. *Anthrozoös*, 21(2), 109-121.
- Jakšić, M. (2014). *Gubitak, tugovanje i pružanje potpore. S posebnim osvrtom na nesretno okončanu trudnoću*. *Služba Božja: liturgijsko-pastoralna revija*, 54(3-4), 353-371.

- Kamenov, Ž. i Jelić, M. (2003). *Validacija instrumenta za mjerenje privrženosti u različitim vrstama bliskih odnosa: Modifikacija Brennanova Inventara iskustava u bliskim vezama*. *Suvremena psihologija*, 6(1).
- Kring, A. M. i Gordon, A. H. (1998). *Sex differences in emotion: expression, experience, and physiology*. *Journal of personality and social psychology*, 74(3), 686.
- Larsen, R.J. i Buss, D.M.(2005). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Moayedoddin, B. i Markowitz, J. C. (2015). *Abnormal grief: should we consider a more patient-centered approach?*. *American journal of psychotherapy*, 69(4), 361-378.
- Murphy, B. i Bates, G. W. (1997). *Adult attachment style and vulnerability to depression*. *Personality and Individual differences*, 22(6), 835-844.
- Olson, M. (2006). *Part 1: Dealing with Death and Non-Death Types of Loss in the Community*. *Minnesota Fire Chief*, 42(6), 52.
- <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=f5h&AN=22179579&authtype=sso&custid=s4311509&lang=hr&site=eds-live&scope=site>
- Öztürk, A. i Mutlu, T. (2010). *The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1772-1776.
- Pai, M. i Carr, D. (2010). *Do personality traits moderate the effect of late-life spousal loss on psychological distress?*. *Journal of health and social behavior*, 51(2), 183-199.
- Planchon, L. A., i Templer, D. I. (1996). *The correlates of grief after death of pet*. *Anthrozoös*,

9(2), 107-113.

Prieto, L. (2011). Introduction to the special section on grief, loss, and bereavement. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(1), 1-3.

Spence, S. H., Donovan, C. i Brechman-Toussaint, M. (1999). *Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood social phobia*. *Journal of abnormal psychology*, 108(2), 211.

Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B. i Vanni, D. (1998). *Factors associated with distress following the breakup of a close relationship*. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 791-809.

Veronika, D. (2017). *Poučavanje učenika o smrti i drugim gubicima: Uvjerenja, znanje i praksa osnovnoškolskih djelatnika* (Diplomski rad). Filozofski fakultet, Zagreb.

Wrobel, T. A., i Dye, A. L. (2003). *Grieving pet death: Normative, gender, and attachment issues*. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 47(4), 385-393.

Prilozi

Prilog 1

Tablica 8

Broj sudionika po studijskim grupama

| Studijska grupa | <i>N</i> | Studijska grupa | <i>N</i> |
|------------------------|----------|--------------------------|----------|
| Psihologija | 39 | Filozofija | 3 |
| Kroatistika | 18 | Komparativna književnost | 3 |
| Povijest | 17 | Lingvistika | 3 |
| Anglistika | 14 | Portugalski jezik | 3 |
| Povijest umjetnosti | 14 | Talijanski jezik | 3 |
| Francuski jezik | 13 | Antropologija | 2 |
| Informacijske znanosti | 11 | Hispanistika | 2 |
| Pedagogija | 11 | Turkologija | 2 |
| Bohemistika | 6 | Ukrajinstika | 2 |
| Etnologija | 5 | Judaistika | 1 |
| Germanistika | 5 | Klasična filologija | 1 |
| Polonistika | 5 | Nizozemski jezik | 1 |
| Sociologija | 5 | Rumunjski jezik | 1 |
| Arheologija | 4 | Ruski jezik | 1 |
| Fonetika | 4 | Švedski jezik | 1 |

Napomena: Velikim dijelom riječ je o studentima dvopredmetnih studija zbog čega je zbroj sudionika po studijskim grupama veći od ukupnog broja sudionika

Prilog 2

Tablica 9

Rezultati testova normaliteta distribucije na uzorku sudionika koji su doživjeli *gubitak partnera* (N=82)

| | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------------------------------------|--------------------|-----------|----------|--------------|-----------|----------|
| | <i>D</i> | <i>df</i> | <i>p</i> | <i>D</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
| Težina gubitka | .191 | 82 | .000 | .874 | 82 | .000 |
| Emocionalne reakcije | .133 | 82 | .001 | .966 | 82 | .027 |
| Misaone reakcije | .132 | 82 | .001 | .956 | 82 | .007 |
| Tjelesne reakcije | .138 | 82 | .001 | .940 | 82 | .001 |
| Ponašajne reakcije | .129 | 82 | .002 | .942 | 82 | .001 |
| Religioznost | .222 | 82 | .000 | .852 | 82 | .000 |
| Neuroticizam | .080 | 82 | .200 | .985 | 82 | .486 |
| Ekstraverzija | .086 | 82 | .200 | .964 | 82 | .020 |
| Anksioznost | .065 | 82 | .200 | .991 | 82 | .838 |
| Ljutnja | .085 | 82 | .200 | .983 | 82 | .351 |
| Depresija | .086 | 82 | .199 | .976 | 82 | .123 |
| Samosvjesnost | .142 | 82 | .000 | .944 | 82 | .001 |
| Neumjerenost | .087 | 82 | .195 | .990 | 82 | .787 |
| Ranjivost | .150 | 82 | .000 | .974 | 82 | .098 |
| Izbjegavanje (privrženost partneru) | .092 | 82 | .084 | .962 | 82 | .015 |
| Anksioznost (privrženost partneru) | .089 | 82 | .161 | .987 | 82 | .615 |

Prilog 3

Tablica 10

Rezultati testova normaliteta distribucije na uzorku sudionika koji su doživjeli *gubitak prijatelja* ($N=92$ i 91)

| | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------------------------------------|--------------------|-----------|----------|--------------|-----------|----------|
| | <i>D</i> | <i>df</i> | <i>p</i> | <i>D</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
| Težina gubitka | .148 | 91 | .000 | .928 | 91 | .000 |
| Emocionalne reakcije | .159 | 91 | .000 | .949 | 91 | .001 |
| Misaone reakcije | .163 | 91 | .000 | .910 | 91 | .000 |
| Tjelesne reakcije | .370 | 91 | .000 | .595 | 91 | .000 |
| Ponašajne reakcije | .213 | 91 | .000 | .795 | 91 | .000 |
| Religioznost | .204 | 91 | .000 | .858 | 91 | .000 |
| Neuroticizam | .052 | 91 | .200 | .993 | 91 | .929 |
| Ekstraverzija | .099 | 91 | .028 | .969 | 91 | .028 |
| Anksioznost | .062 | 91 | .200 | .989 | 91 | .668 |
| Ljutnja | .097 | 91 | .033 | .967 | 91 | .022 |
| Depresija | .087 | 91 | .086 | .969 | 91 | .028 |
| Samosvjesnost | .090 | 91 | .064 | .979 | 91 | .144 |
| Neumjerenost | .080 | 91 | .200 | .987 | 91 | .485 |
| Ranjivost | .085 | 91 | .114 | .983 | 91 | .273 |
| Izbjegavanje (privrženost prijatelju) | .174 | 91 | .000 | .916 | 91 | .000 |
| Anksioznost (privrženost prijatelju) | .081 | 91 | .180 | .973 | 91 | .057 |

Prilog 4

Tablica 11

Rezultati testova normaliteta distribucije na uzorku sudionika koji su doživjeli *smrt kućnog ljubimca* (N=43 i 41)

| | Kolmogorov-Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------------------------------------|--------------------|-----------|----------|--------------|-----------|----------|
| | <i>D</i> | <i>df</i> | <i>p</i> | <i>D</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
| Težina gubitka | .214 | 41 | .000 | .833 | 41 | .000 |
| Emocionalne reakcije | .168 | 41 | .005 | .903 | 41 | .002 |
| Misaone reakcije | .197 | 41 | .000 | .942 | 41 | .037 |
| Tjelesne reakcije | .166 | 41 | .006 | .858 | 41 | .000 |
| Ponašajne reakcije | .126 | 41 | .103 | .943 | 41 | .040 |
| Religioznost | .190 | 41 | .001 | .860 | 41 | .000 |
| Neuroticizam | .112 | 41 | .200 | .946 | 41 | .050 |
| Ekstraverzija | .137 | 41 | .052 | .956 | 41 | .113 |
| Anksioznost | .128 | 41 | .091 | .947 | 41 | .053 |
| Ljutnja | .105 | 41 | .200 | .958 | 41 | .136 |
| Depresija | .177 | 41 | .002 | .957 | 41 | .126 |
| Samosvjesnost | .128 | 41 | .091 | .956 | 41 | .116 |
| Neumjerenost | .070 | 41 | .200 | .991 | 41 | .983 |
| Ranjivost | .152 | 41 | .019 | .942 | 41 | .036 |
| Izbjegavanje (privrženost obitelji) | .099 | 41 | .200 | .958 | 41 | .130 |
| Anksioznost (privrženost obitelji) | .134 | 41 | .062 | .953 | 41 | .087 |

Prilog 5

Tablica 12

Cjelokupna interkorelacijska matrica koja prikazuje povezanost crta ličnosti s težinom gubitka i reakcijama na *gubitak partnera* (N=82)

| | | Težina gubitka | Emocionalne reakcije | Misaone reakcije | Tjelesne reakcije | Ponašajne reakcije |
|---------------|----------|-------------------|-------------------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| Ekstraverzija | <i>r</i> | .023 | .052 | -.113 | -.062 | .022 |
| | <i>p</i> | .839 | .640 | .314 | .582 | .843 |
| Neuroticizam | <i>r</i> | .180 | .087 | .168 | .311** | .145 |
| | <i>p</i> | .106 | .436 | .131 | .005 | .193 |
| Anksioznost | <i>r</i> | .194 | .171 | .188 | .319** | .164 |
| | <i>p</i> | .081 | .124 | .090 | .004 | .140 |
| Ljutnja | <i>r</i> | .083 | .025 | .010 | .237* | .048 |
| | <i>p</i> | .459 | .825 | .926 | .032 | .667 |
| Depresija | <i>r</i> | .202 | .125 | .242* | .372** | .243* |
| | <i>p</i> | .069 | .262 | .028 | .001 | .028 |
| Samosvjesnost | <i>r</i> | .072 | .011 | .203 | .179 | .063 |
| | <i>p</i> | .517 | .920 | .067 | .107 | .574 |
| Neumjerenost | <i>r</i> | -.034 | -.132 | -.111 | -.023 | -.080 |
| | <i>p</i> | .760 | .236 | .319 | .836 | .477 |
| Ranjivost | <i>r</i> | .194 | .079 | .137 | .267* | .109 |
| | <i>p</i> | .081 | .479 | .218 | .015 | .330 |
| Religioznost | <i>r</i> | .028 | -.059 | .075 | .001 | -.022 |
| | <i>p</i> | .800 | .601 | .504 | .994 | .847 |

***p*<.01

**p*<.05

Tablica 13

Cjelokupna interkorelacijska matrica koja prikazuje povezanost crta ličnosti s težinom gubitka i reakcijama na *gubitak prijatelja* ($N=92$ i 91)

| | | Težina gubitka | Emocionalne reakcije | Misaone reakcije | Tjelesne reakcije | Ponašajne reakcije |
|---------------|----------|----------------|----------------------|------------------|-------------------|--------------------|
| Ekstraverzija | <i>r</i> | .018 | -.186 | -.143 | -.150 | -.134 |
| | <i>p</i> | .865 | .077 | .177 | .157 | .205 |
| | <i>N</i> | 92 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| Neuroticizam | <i>r</i> | .202 | .367** | .361** | .301** | .293** |
| | <i>p</i> | .053 | .000 | .000 | .004 | .005 |
| | <i>N</i> | 92 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| Anksioznost | <i>r</i> | .265* | .369** | .392** | .326** | .276** |
| | <i>p</i> | .011 | .000 | .000 | .002 | .008 |
| | <i>N</i> | 92 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| Ljutnja | <i>r</i> | .078 | .174 | .196 | .203 | .104 |
| | <i>p</i> | .460 | .099 | .63 | .53 | .327 |
| | <i>N</i> | 92 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| Depresija | <i>r</i> | .138 | .354** | .304** | .314** | .320** |
| | <i>p</i> | .191 | .001 | .003 | .002 | .002 |
| | <i>N</i> | 92 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| Samosvjesnost | <i>r</i> | .149 | .384** | .308** | .292** | .288** |
| | <i>p</i> | .157 | .000 | .003 | .005 | .006 |
| | <i>N</i> | 92 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| Neumjerenost | <i>r</i> | .086 | .157 | .193 | .145 | .241* |
| | <i>p</i> | .415 | .137 | .066 | .171 | .021 |
| | <i>N</i> | 92 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| Ranjivost | <i>r</i> | .226* | .351** | .348** | .252* | .206 |
| | <i>p</i> | .030 | .001 | .001 | .016 | .051 |
| | <i>N</i> | 92 | 91 | 91 | 91 | 91 |
| Religioznost | <i>r</i> | .084 | -.074 | .108 | .080 | .155 |
| | <i>p</i> | .427 | .488 | .310 | .452 | .141 |
| | <i>N</i> | 92 | 91 | 91 | 91 | 91 |

** $p < .01$ * $p < .05$

Tablica 14

Cjelokupna interkorelacijska matrica koja prikazuje povezanost crta ličnosti s težinom gubitka i reakcijama na *smrt kućnog ljubimca* ($N=43$ i 41)

| | | Težina gubitka | Emocionalne reakcije | Misaone reakcije | Tjelesne reakcije | Ponašajne reakcije |
|---------------|----------|----------------|----------------------|------------------|-------------------|--------------------|
| Ekstraverzija | <i>r</i> | -.019 | -.265 | -.132 | -.174 | -.111 |
| | <i>p</i> | .904 | .094 | .409 | .276 | .490 |
| | <i>N</i> | 43 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| Neuroticizam | <i>r</i> | .188 | .414** | .316* | .270 | .394* |
| | <i>p</i> | .227 | .009 | .044 | .088 | .011 |
| | <i>N</i> | 43 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| Anksioznost | <i>r</i> | .146 | .412** | .291 | .278 | .397* |
| | <i>p</i> | .350 | .007 | .065 | .079 | .010 |
| | <i>N</i> | 43 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| Ljutnja | <i>r</i> | .230 | .329* | .262 | .168 | .391* |
| | <i>p</i> | .137 | .036 | .099 | .293 | .011 |
| | <i>N</i> | 43 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| Depresija | <i>r</i> | .247 | .347* | .269 | .282 | .233 |
| | <i>p</i> | .110 | .026 | .090 | .074 | .143 |
| | <i>N</i> | 43 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| Samosvjesnost | <i>r</i> | .056 | .250 | .309* | .222 | .239 |
| | <i>p</i> | .720 | .115 | .049 | .163 | .132 |
| | <i>N</i> | 43 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| Neumjerenost | <i>r</i> | .015 | .173 | .086 | .055 | .080 |
| | <i>p</i> | .922 | .280 | .595 | .733 | .620 |
| | <i>N</i> | 43 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| Ranjivost | <i>r</i> | .156 | .348* | .333* | .327* | .437** |
| | <i>p</i> | .319 | .026 | .034 | .037 | .004 |
| | <i>N</i> | 43 | 41 | 41 | 41 | 41 |
| Religioznost | <i>r</i> | -.265 | -.197 | -.263 | .020 | -.268 |
| | <i>p</i> | .086 | .218 | .097 | .902 | .091 |
| | <i>N</i> | 43 | 41 | 41 | 41 | 41 |

** $p < .01$ * $p < .05$

Tablica 15

Rezultati Testa zbroja rangova – spolne razlike u težini i reakcijama na gubitak

| | | Mann-Whitney U | Wilcoxon W | Z | p |
|-------------------------|-------------------------|-------------------|---------------|--------|------|
| Prekid veze | Težina | 582.000 | 792.000 | -0.417 | .677 |
| | Emocionalne reakcije | 520.500 | 730.500 | -1.086 | .278 |
| | Misaone reakcije | 610.500 | 2563.500 | -0.104 | .917 |
| | Tjelesne reakcije | 455.000 | 665.000 | -1.805 | .071 |
| | Ponašajne reakcije | 597.500 | 807.500 | -0.246 | .806 |
| Prekid prijateljstva | Težina | 412.000 | 503.000 | -1.148 | .251 |
| | Emocionalne reakcije | 430.000 | 3511.500 | -0.880 | .379 |
| | Misaone reakcije | 443.500 | 534.500 | -0.670 | .503 |
| | Tjelesne reakcije | 475.000 | 566.000 | -0.350 | .727 |
| | Ponašajne reakcije | 492.000 | 583.000 | -0.100 | .920 |
| Smrt kućnog ljubimca | Težina | 120.500 | 148.500 | -0.189 | .850 |
| | Emocionalne reakcije | 116.000 | 144.000 | -0.106 | .916 |
| | Misaone reakcije | 88.000 | 116.000 | -1.092 | .275 |
| | Tjelesne reakcije | 108.000 | 136.000 | -0.388 | .698 |
| | Ponašajne reakcije | 96.000 | 124.000 | -0.809 | .418 |