

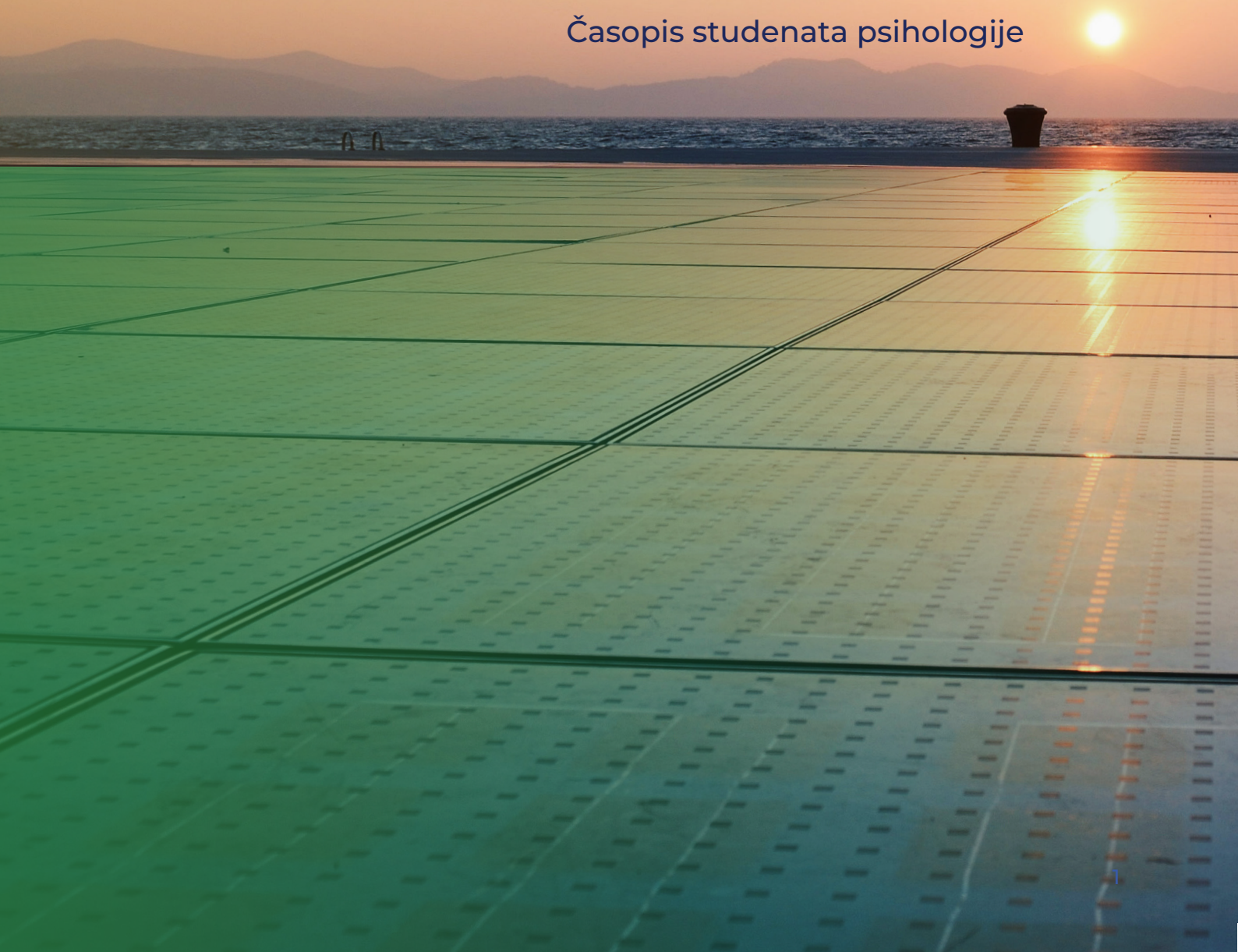
Br. II.

Ak. Godina 2019/2020
Sveučilište u Zadru



PSIHOTEKA

Časopis studenata psihologije





IMPRESSUM

Časopis studenata psihologije Sveučilišta u Zadru, Broj 2., Godina II.
ISSN : 2623-9213

Izdavač:

Studentski zbor Sveučilišta u Zadru
Ulica Mihovila Pavlinovića bb, 23000 Zadar

Glavna urednica:

Valerija Posavec, valerija77777@gmail.com

Uredništvo:

Ana Bubrić, ana.bubric@outlook.com
Marko Galić, galaxymarko1912@gmail.com
Ada Bešlagić, adabeslagic95@gmail.com
Kati Kezić, kezic.kati@gmail.com

Recenzija:

Ana Proroković, aprorok@unizd.hr
Marina Nekić, marinanekeic@hotmail.com
Jelena Ombla, jlevac@unizd.hr
Irena Pavela Banai, irena.pavela@gmail.com
Zvezdan Penezić, penezic@gmail.com
Ivana Tucak Junaković, itucak@unizd.hr
Marina Vidaković, mjurkin@gmail.com
Matilda Nikolić Ivanišević, mnikolic@unizd.hr
Tamara Cakić, caki.tamara@gmail.com
Mislav Sudić, mislav.sudic@gmail.com
Tajana Ninković, ninkovic.tajana@gmail.com
Petra Kasap, petrakasap94@gmail.com
Karla Matić, karlamatic95@gmail.com
Paula Andabak, pa.andabak@gmail.com
Paula Pedić, ppedic0301@gmail.com
Luka Mustapić, luka.mustapic@hotmail.com

Lektura:

Ruža Meštrović, ruzamest@gmail.com
Dorotea Cakić, caki.dorotea@gmail.com
Marijana Markalaus, mmarkalaus01@gmail.com
Anđela Barjašić, jerry.thepas@gmail.com
Mirta Topljak, mirta.topljak@gmail.com
Sunčica Vlajić, suncicavlajic2@gmail.com

Dizajn:

Helena Balaž, helenabalaz.art@gmail.com

Fotografije:

Zvone Vukas, zvukas@gmail.com
Ana Paić, anna4.paic@gmail.com

Izdavanje je financijski potpomogao
Studentski zbor Sveučilišta u Zadru.

Časopis su osnovali studenti psihologije
Sveučilišta u Zadru 2018. godine.

Časopis izlazi jednom godišnje na
hrvatskom jeziku.

RIJEČ GLAVNE UREDNICE

Poštovani čitatelji,

Pred vama se nalazi drugi broj studentskog časopisa *Psihoteka*, koji je nastao po uzoru na prvi broj časopisa. On je plod prijenosa svih prijašnjih znanja starog uredništva novom uredništvu uz pomoć studenata psihologije i profesora s Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru. Želeći približiti časopis akademskoj, ali i široj neakademskoj zajednici i u drugom smo broju časopisa pripremili raznovrstan sadržaj. Drugi broj Psihoteke sadrži 10 članaka (od kojih je šest znanstvenih članaka, a preostala četiri su osvrti), jedan intervju te dva komentara. U posljednjoj rubrici Časopisa, Fototeka, po uzoru na prijašnji broj nalazi se galerija fotografija s raznih događaja koja su obilježila proteklu godinu na Odjelu. Samim uvidom u naslove članaka vidljivo je kako se uredništvo nije zadržavalo na jednoj krovnoj temi, već je zastupljen širok spektar različitih područja psihologije kao što su psihologija pamćenja i učenja, inteligencija, eksperimentalna psihologija, biološka psihologija, razvojna psihologija i druge.

U ime uredništva drugog broja *Psihoteke*, želim se zahvaliti svima koji su pridonijeli stvaranju drugog broja našeg časopisa, počevši od autora koji su nam slali svoje radove, zatim recenzenata, lektora, fotografa i dizajnerice. Svatko je od njih na jedinstven način pridonio stvaranju drugog broja Psihoteke te bez njih ovaj broj časopisa kao ovogodišnji projekt studenata psihologije ne bi bio moguć.

Kao članica uredništva prvog broja časopisa *Psihoteke*, izuzetno mi je drago vidjeti što je ovaj projekt nastavljen izlaskom drugog broja časopisa. Samim nastavljanjem ovog projekta potaknuli smo studente da se uhvate u koštac s poslovima urednika časopisa, izbrusili potencijale u studentima psihologije i motivirali ih da postanu autori članaka te smo na kraju pridonijeli profesionalnom razvoju studenata kroz sudjelovanje u recenziji i lekturi članaka. Uzimajući to u obzir, *Psihoteka* je dobar početak za studente da izbruse svoje vještine pisanja znanstvenih članaka i dobiju uvid u to kako izgleda sam proces objave znanstvenog članka. Nadam se da ćemo objavom novog broja časopisa i dalje poticati studente na pisanje znanstvenih članaka te da će se tradicija stvaranja ovog studentskog časopisa samim time nastavljati iz godine u godinu.

S poštovanjem,



Sadržaj:

6 Prizma znanosti:

- 7 Habitucija na horor sadržaje u uvjetima virtualne stvarnosti
- 19 Može li glazba smanjiti stres?
- 29 Povezanost kognitivnih stilova i religioznosti kod studenata
- 40 Utjecaj slušanja glazbe na pozitivan i negativan afekt kod studentica različite emocionalne inteligencije
- 52 Blic pamćenje finala Svjetskog prvenstva u nogometu 2018. kod osoba mlađe i starije životne dobi
- 59 Strah od smrti u funkciji dobi, spola, religijskog opredjeljenja i zadovoljstva životom

70 Psihochat:

- 71 Intervju: Bruna Profaca

77 Druga perspektiva:

- 78** Osvrt na knjigu 12 pravila za život
- 79** Osvrt na film 12 gnjevnih ljudi
- 81** Osvr na knjigu Život uvijek ima smisla
- 85** Osvrt na seriju Razgovori s ubojicom:
Ted Bundy Tapes – „Jedan od nas“

87 Psiholozi o...

- 88** ...posrednoj traumatizaciji
- 90** ...psihoterapiji kao putu ka mentalnom zdravlju

91 Fototeka

Prizma znanosti





Habituacija na horor sadržaje u uvjetima virtualne stvarnosti

Skraćeni završni rad

Matea Perović
Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru
Obala Kralja Petra Krešimira 2
matea.perovic4@gmail.com

SAŽETAK

Istraživači se već dugo pitaju što tako brojnu publiku privlači gledanju i uživanju u horor filmovima ako oni izazivaju negativne emocije poput straha i anksioznosti. Iako to područje nije sasvim istraženo, znanstvenici su došli do zaključaka kako osobe koje uživaju u horor filmovima u prosjeku ostvaruju viši rezultat na dimenziji traženja uzbuđenja te kako ih gledaju kako bi na kraju raspletom doživjele jake pozitivne emocije. S obzirom na manjak radova u ovom polju, cilj je ovog istraživanja bio ispitati neke razlike u habituaciji na horor sadržaje između ljudi koji vole horore i ljudi koji ih ne vole. U istraživanju je sudjelovalo 56 studenata Sveučilišta u Zadru (31 koji voli horore i 25 koji ne vole horore). Ispitanici su na uređaju za virtualnu stvarnost tri puta prošli kroz istu horor simulaciju dok su bili priključeni na elektrokardiograf. Kao mjere habituacije uzeti su R-R interval, srčani varijabilitet operacionaliziran kao standardna devijacija R-R intervala i Thayerova skala za procjenu aktivacije AD/ACL. Utvrđen je dulji R-R interval kod obje grupe u trećem mjerenju u odnosu na prvo, što upućuje na fiziološku habituaciju. Kod standardne devijacije R-R intervala nije dobiven nikakav efekt. Kod ispitanika koji ne vole horore, procjena aktivacije je značajno veća nakon prvog mjerenja u usporedbi s trećim mjerenjem, ali i u usporedbi s ispitanicima koji vole horore. Također je utvrđeno da kod ispitanika koji vole horore nema razlike u procjeni aktivacije u prvom i trećem mjerenju. Utvrđena je značajna pozitivna povezanost između standardne devijacije R-R intervala i procjene aktivacije u prvom mjerenju kod grupe ispitanika koji ne vole horore.

Ključne riječi: habituacija na strah, horor sadržaji, R-R interval, virtualna stvarnost



UVOD

Iako su emocije jedan od ključnih proučavanih konstrukata u psihologiji, ne postoji jednoznačno shvaćanje istih niti samo jedna perspektiva u shvaćanju emocionalnih procesa. Ono oko čega postoji slaganje jest to da su emocije višedimenzionalne; one su subjektivni osjećaji (npr. bojimo se), biološke reakcije (npr. mobilizacija energije za bijeg), svrhovite su (npr. strah potiče na bijeg ili borbu) te su socijalni fenomen jer prilikom doživljavanja emocija ljudi šalju prepoznatljive facijalne, tjelesne i glasovne signale koji drugima daju do znanja što i uolikoj mjeri osjećamo.

Strah je emocionalna reakcija koja proizlazi iz pojedinčeve procjene da je situacija s kojom se suočava opasna i da predstavlja prijetnju za njegovu dobrobit. Ako je strah toliko povezan s prijetećim situacijama, zašto su onda ljudi oduvijek fascinirani onime što ih plaši? U određenim situacijama strah je normalan odgovor na postojeću ili umišljenu prijetnju te obuhvaća ponašanje, subjektivni doživljaj i fiziološke promjene (Laudis, 1964, prema Marks, 2013). Ono što bi moglo biti vezano uz gledanje horora jest ponašanje suprotno fobičnom (eng. *counterphobic behavior*), a odnosi se na privlačnost koju neki ljudi osjećaju prema podražajima koji kod njih izazivaju strah (Marks, 2013).

Pri određivanju fiziološke podloge straha u obzir se mora uzeti HPA – os (hipotalamus – hipofiza – nadbubrežna žlijezda). Kada osoba situaciju percipira kao prijeteću, hipofiza izlučuje kortikotropin koji stimulira nadbubrežnu žlijezdu iz koje se onda izlučuju epinefrin, norepinefrin i kortizol. Pod utjecajem tih hormona, organizam postaje spreman za bijeg ili borbu, aktivira se simpatički sustav što se očituje u pojačanom protoku krvi kroz tijelo, hipertenziji, manjem srčanom varijabilitetu, ubrzanom disanju, povećanoj električnoj vodljivosti kože, zaustavljanju probavnih procesa, znojenju, pupilarnoj dilataciji itd. Povratne informacije o tim promjenama posredstvom raznih receptora dolaze u mozak.

Varijabilitet srčanog ritma (u daljnjem tekstu HRV) jesu fluktuacije srčanog ritma oko središnje vrijednosti u određenom vremenskom uzorku te se mogu uzeti kao pouzdan pokazatelj aktivnosti simpatičkog/parasimpatičkog živčanog sustava (Riganello, Garbarino i Sannita, 2012). Odnos između autonomnog živčanog sustava i HRV-a može se najjednostavnije opisati kao funkcija kod koje HRV raste dok raste i aktivnost parasimpatikusa, a kad aktivnost parasimpatikusa počne padati, opada i HRV (Goldberger, Challapalli, Tung, Parker i Kadish, 2001). HRV se može lako mjeriti pomoću izvođenja statističkih operacija na R-R intervalima ili pak korištenjem spektralne analize. Na elektrokardiogramu se pri proučavanju HRV-a najčešće promatra vrijeme između uzastopnih R-valova jer su najizraženiji.

Stein (1966) opisuje teoriju o habituaciji prema kojoj: 1. pobuđujuću reakciju kontroliraju ekscitatorni i inhibitorni mehanizmi u mozgu; 2. novi podražaj aktivira ekscitatorni mehanizam koji zatim aktivira inhibicijski mehanizam i 3. inhibitorni proces može se uvjetovati. Inhibitorni mehanizam postaje uvjetovan nakon ponovljenih izlaganja. Habituacija na uzbuđenje nastaje kada uvjetovana aktivacija inhibitornog mehanizma nadjača izravnu aktivaciju ekscitatornog mehanizma. Jednostavnije rečeno, habituacija se odnosi na izostanak reakcije nakon opetovanog izlaganja podražaju. To je adaptivni mehanizam putem kojeg organizam pomiče procesuirajuće procese s dobro znanih ili poznatih podražaja na nove ili nadolazeće podražaje. Istraživači pretpostavljaju da bi emocija straha trebala biti otpornija na habituaciju te da je pažnja više usmjerena na takve podražaje nego na pozitivne i neutralne zbog „pristranosti negativnosti“, evolucijskog mehanizma koji olakšava brz i intenzivan odgovor na averzivne i potencijalno opasne podražaje (Lang, Bradley i Cuthbert, 1997; Mogg i Bradley, 1998, 1999; Siddle, 1983).

Što se tiče horor filmova, strah i nasilje prate filmsku industriju od njenih početaka. „Kabinet doktora Caligarija“ i „Nosferatu“, kao prvi primjeri horor filmova s početka 20.stoljeća, pokazuju kako su ljudi odavno znali da ih nešto u nepoznatome i zastrašujućem privlači. Glavno je pitanje zašto ljude privlači nešto što im na prvi pogled ne donosi ništa dobro.

Horor filmovi najčešće uključuju natprirodne ili neprirodne elemente (Weaver i Tamborini, 2013). Takvi se sadržaji konceptualno mogu razlikovati, međutim svi sadrže neke zajedničke elemente, a to su uglavnom prijetnja likovima u filmu od druge osobe, prirodne katastrofe ili neke natprirodne

sile. Kao što se može i pretpostaviti, različiti autori postavili su različite teorije o tome što točno u horor filmovima privlači ljude. Zillmann (1980, 1996, prema Hoffner i Levine, 2005) je postavio teoriju o uživanju u neizvjesnosti prema kojoj je neizvjesnost akutno, zastrašujuće shvaćanje loših događaja koji prijete protagonistima. Upravo ta neizvjesnost pojačava osjećaje gledatelja i pridonosi intenzivnijem pozitivnom doživljaju zadovoljavajućeg raspleta te pojedinac to osjeća kao nagradu. Nasuprot tomu, ako rasplet nije sretan, pobuđenost izazvana neizvjesnošću trebala bi pojačati i osjećaj disforije. Franken, Gibson i Rowland (1992) u svom su istraživanju dokazali kako ljudi visoko na traženju uzbuđenja doživljavaju svijet manje prijetećim i rjeđe misle kako će doći do negativnih ishoda od ljudi koji su nisko na traženju uzbuđenja. Zuckerman i Litle (1986) utvrdili su da je traženje uzbuđenja povezano s čestinom gledanja horor filmova.

Modeli intenziteta pretpostavljaju da su osobe koje vole averzivne podražaje (npr. horor filmove) pod malim, a možda i nikakvim, utjecajem neugodnosti takvih podražaja te da im to pomaže doživjeti ih u što pozitivnijem svjetlu. To implicira da horor filmovi ne bi trebali biti strašni osobama koje ih vole gledati, dok bi osobama koje ih ne vole gledati horor filmovi trebali izazvati više negativnih emocija (Andrade i Cohen, 2007).

S obzirom na relativno oskudan broj istraživanja o utjecaju horor filmova na fiziološke reakcije i subjektivne doživljaje te o razlikama između ljudi koji vole horore i onih koji ih ne vole, cilj istraživanja je ispitati neke razlike u habituaciji na horor sadržaje između pojedinaca koji vole i pojedinaca koji ne vole horor filmove. Kao indikatori fiziološke habituacije korišteni su R-R intervali i srčani varijabilitet operacionaliziran kao standardna devijacija R-R intervala, a psihološke habituacije rezultat na Thayerovoj skali za procjenu aktivacije.

Pretpostavka je bila da će se s obzirom na pretpostavljenu češću izloženost ljubitelja horor filmova takvim sadržajima oni brže fiziološki i psihološki habituirati na spomenute sadržaje od pojedinaca koji ne vole horore. Također, s obzirom na to da mjere isti konstrukt, moglo se pretpostaviti da će postojati pozitivna korelacija između rezultata na skali aktivacije te veličine R-R intervala i standardne devijacije R-R intervala.



METODOLOGIJA

Sudionici

U ovom je istraživanju sudjelovalo 56 studenata Sveučilišta u Zadru (13 studenata i 43 studentice). Sudionici su odabrani na način da su ispunili upitnik općih podataka u kojem ih se pitalo u kojoj mjeri vole gledati horor filmove. Korištena je ljestvica sa 7 stupnjeva od kojih je 1 označavalo „nimalo ne volim gledati horor filmove“, a 7 „u potpunosti volim gledati horor filmove“. U uzorak su ušli svi koji su ispunili upitnik, izuzev onih koji su bili neopredijeljeni po pitanju gledanja horor filmova. Oni koji su na ljestvici označili od 1 do 3, ušli su u skupinu onih koji ne vole horore (N=25), a oni koji su označili od 5 do 7, ušli su u skupinu onih koji vole horore (N=31).

Mjerni instrumenti

ADInstruments Powerlab 8s uz Dual Bio Amp pojačalo te odgovarajuće elektrode

Sustav za prikupljanje podataka koji sadrži hardver i softver i koristi se za snimanje i analizu fizioloških signala. U ovom se istraživanju koristio za mjerenje srčane aktivnosti te analizu prikupljenih podataka.

Uređaj za virtualnu stvarnost Oculus Rift DK 2

(Rezolucija: 960 x 1080; vidno polje: 100°)

U ovom je istraživanju korištena horor simulacija „DreadEye“ u trajanju od 3 minute preuzeta sa stranice <https://www.wearvr.com/apps/dreadeye>.

Thayerova skala za procjenu aktivacije AD-ACL (Activation-Deactivation Adjective Check List, Thayer, 1986). Skala je prevedena i adaptirana za primjenu na našem govornom području (Manenica i Proroković, 2002).

Skala nastala za procjenu aktivacije sastoji se od dvije dimenzije: *opća aktivacija/deaktivacija i visoka aktivacija/opća smirenost*. Thayer navodi kako visok stupanj opće aktivacije korelira s motornom aktivnošću i nekim kognitivnim aspektima aktivnosti, a visoka aktivacija korelira s negativnim afektivnim tonom. Obje vrste aktivacije koreliraju s autonomnom i mišićnom aktivnošću čiji su indikatori najčešće srčana frekvencija, elektrodermalna reakcija i sl. (Manenica i Proroković, 2002). Skala je Likertova tipa i sastoji se od 14 čestica.

POSTUPAK

Ispitivanje je provedeno u laboratoriju Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru. Ispitanicima je također na početku rečeno da će ih se, ukoliko pristanu, izlagati horor sadržajima na uređaju za virtualnu stvarnost. Ispitivanje je bilo individualno. Na sudionike su bile priključene tri elektrode te bi ih se zamolilo da budu što mirniji tijekom istraživanja. Nakon toga bi sudionici ponovno odgovorili na pitanje vole li ili ne vole horor filmove, s tim da je ovaj put to učinjeno kako bi anonimno bili raspodijeljeni u dvije grupe. Isto tako, sudionici su tada riješili upitnik aktivacije koji je zapravo mjerio njihovo bazno stanje, a paralelno s time prikupljeni su fiziološki podatci vezani za srčanu aktivnost, na osnovi kojih se također procjenjivalo njihovo bazno stanje. Nakon toga bi im se na oči stavio Oculus Rift i dalo bi im se nekoliko minuta da se priviknu na uređaj. Nakon tri minute bila bi prikazana simulacija u trajanju od tri minute. Nakon nje, ponovo bi ispunili upitnik aktivacije i imali odmor od Oculus u trajanju od tri minute. Zatim bi im se ista simulacija pustila još dva puta i to svaki put s pauzom između simulacija u kojoj bi rješavali upitnik. Nakon zadnje simulacije, sudionici su još jednom riješili i upitnik.

REZULTATI

U Tablici 1 su prikazani rezultati tri t-testa kojima se nastojalo utvrditi jesu li dvije grupe ispitanika izjednačene po R-R intervalima, standardnoj devijaciji R-R intervala te po razini psihološke aktivacije prije izloženosti prvoj simulaciji, odnosno jesu li izjednačeni u baznom mjerenju.

Tablica 1 Aritmetičke sredine, standardne devijacije i razlike (t vrijednosti) baznih R-R intervala (ms), standardne devijacije R-R intervala te psihološke aktivacije s obzirom na grupu ispitanika (vole horore/ne vole horore) (N=56)

Vrsta aktivacije	Vole horore		Ne vole horore		t(54)
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
R-R intervali	643.95	113.68	694.26	128.09	-1.56
SD R-R intervala	59.78	22.69	58.74	25.09	0.16
Psihološka aktivacija	36.13	6.19	36.72	6.02	-0.36

Tablica 2 Aritmetičke sredine i standardne devijacije R-R intervala (ms), standardne devijacije R-R intervala te psihološke aktivacije tijekom prvog i trećeg prikazivanja simulacije s obzirom na grupu ispitanika (vole horore/ne vole horore) (N=56)

Vrsta aktivacije	Vole horore				Ne vole horore			
	1. mjerenje		3. mjerenje		1. mjerenje		3. mjerenje	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
R-R intervali	640.20	125.32	736.78	112.63	681.93	139.92	755.62	122.80
SD R-R intervala	52.00	22.24	50.08	15.06	51.82	23.33	53.51	25.06
Psihološka aktivacija	39.29	8.75	35.94	8.64	45.16	7.89	36.84	6.34

S obzirom na to da su obje grupe bile izjednačene prije simulacije, provedena je mješovita analiza varijance kako bi se otkrilo postoje li razlike u R-R intervalima za vrijeme izloženosti horor simulaciji s obzirom na grupu i redni broj mjerenja.



Tablica 3 Prikaz rezultata analize varijance R-R intervala s obzirom na grupu i redni broj mjerenja

Efekt	<i>F</i>	<i>Df</i>
Grupa ispitanika	0.87	1,54
Redni broj mjerenja	107.49**	1,54
Interakcija	1.94	1,54

** $p < .01$

Analizom je utvrđen značajan efekt rednog broja mjerenja ($F(1,54)=107.49$, $p < .01$), dok glavni efekt grupe ispitanika te njihova interakcija nisu utvrđeni. Post-hoc analiza Bonferroni testom pokazuje značajnu razliku u R-R intervalima između prve i treće izloženosti simulaciji kod obje skupine pri čemu su R-R intervali veći u trećem mjerenju kod obje skupine.

Da bi se ispitalo postoji li razlika u standardnoj devijaciji R-R intervala tijekom izloženosti horor simulaciji s obzirom na grupu i redni broj mjerenja, provedena je mješovita analiza varijance.

Tablica 4 Prikaz rezultata analize varijance standardne devijacije R-R intervala s obzirom na grupu i redni broj mjerenja

Efekt	<i>F</i>	<i>Df</i>
Grupa ispitanika	0.11	1,54
Redni broj mjerenja	0.00	1,54
Interakcija	0.40	1,54

Provedenom analizom varijance nisu utvrđeni glavni efekt grupe i glavni efekt rednog broja mjerenja kao ni interakcijski efekt.

Kako bi se ispitalo postoji li razlika u procjenama aktivacije s obzirom na skupinu te redni broj mjerenja, provedena je još jedna mješovita analiza varijance.

Tablica 5 Prikaz rezultata analize varijance procjene aktivacije s obzirom na grupu i redni broj mjerenja

Efekt	<i>F</i>	<i>Df</i>
Grupa ispitanika	3.45	1,54
Redni broj mjerenja	25.09**	1,54
Interakcija	4.54*	1,54

* $p < .05$

** $p < .01$

Provedbom analize varijance utvrđen je glavni efekt rednog broja mjerenja ($F(1,54)=25.09$, $p<.01$) te interakcijski efekt grupe i rednog broja mjerenja ($F(1,54)=4.54$, $p<.05$). Glavni efekt grupe nije dobiven. Post-hoc analizom Bonferroni testom, dokazano je da postoji značajna razlika između prvog i trećeg mjerenja kod pojedinaca koji ne vole horore. Aktivacija je veća nakon prvog mjerenja. Značajna je i razlika u procjenama aktivacije nakon prvog mjerenja među grupama, odnosno pojedinci koji ne vole horore pokazuju veću procjenu aktivacije nakon prvog mjerenja, dok ta razlika nakon trećeg mjerenja nije utvrđena. Kod onih koji vole horore nema razlike u procjeni aktivacije nakon 1. i 3. mjerenja.

Kako bi se provjerila zadnja hipoteza, odnosno kako bi se ispitalo postoji li povezanost između fiziološke i psihološke aktivacije, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije.

Tablica 6 Pearsonovi koeficijenti korelacije između rezultata na skali psihološke aktivacije i fizioloških varijabli u prvom i trećem mjerenju

		Procjena aktivacije	
		1. mjerenje	
Fiziološke varijable	R-R intervali – vole horore		-.06
	R-R intervali – ne vole horore		-.09
	SD R-R intervala – vole horore		-.30
	SD R-R intervala – ne vole horore		.57*
		3. mjerenje	
Fiziološke varijable	R-R intervali – vole horore		.06
	R-R intervali – ne vole horore		.15
	SD R-R intervala – vole horore		.12
	SD R-R intervala – ne vole horore		.11

* $p<.05$

Utvrđena je značajna pozitivna povezanost između standardne devijacije R-R intervala i procjene aktivacije u prvom mjerenju kod onih koji ne vole horore. Ostale povezanosti nisu utvrđene.



Cilj je ovog istraživanja bio ispitati razlike u habituaciji na horor sadržaje između pojedinaca koji vole horore i onih koji ih ne vole. S obzirom na nedostatak istraživanja na ovu temu te ubrzan razvoj novih tehnologija poput uređaja za virtualnu stvarnost, zanimljivo je bilo ispitati postoje li razlike između dvije grupe ispitanika te koji su općenito mehanizmi u podlozi habituacije na sadržaje koji su na neki način bliži stvarnom doživljaju od onih prezentiranih preko običnog ekrana.

Prvi je problem bio istražiti dolazi li tijekom uzastopne izloženosti horor sadržajima do razlike u fiziološkoj habituaciji između pojedinaca koji vole horore i onih koji ih ne vole, uz pretpostavku kako su oni koji vole horore češće izloženi takvim sadržajima pa bi se trebali brže habituirati. Iz rezultata je vidljivo kako je do fiziološke habituacije došlo podjednako kod obje grupe što ne ide u prilog prvoj hipotezi. Može se vidjeti da su R-R intervali veći u trećem mjerenju kod onih koji preferiraju horor filmove kao i kod onih koji ih ne preferiraju. Što se tiče srčanog varijabiliteta, odnosno standardne devijacije R-R intervala, nisu utvrđeni ni glavni ni interakcijski efekti. Nije sasvim jasno zašto efekt nije utvrđen s obzirom na to da bi fiziološke mjere korištene u istraživanju trebale pratiti jedna drugu. Rezultati impliciraju da do habituacije nije došlo po pitanju ovog indikatora. Razlog za to bi mogao biti prekratko vrijeme mjerenja ili pak nedovoljan broj mjerenja. Moguće je i da se organizam ne habituira istovremeno kroz sve indikatore habituacije.

Kako bi se razjasnila situacija provedeni su i t-testovi za testiranje razlike između baznog i prvog mjerenja za sve tri varijable. Po pitanju psihološke aktivacije kod grupe koja voli horore nije dobivena razlika između baznog i prvog mjerenja iako su rezultati opet na granici značajnosti ($t(30) = -1.94$; $p > .05$), dok je kod skupine koja ne voli horore dobivena značajna razlika ($t(24) = -4.64$; $p < .01$), to jest psihološka aktivacija im se povećala u prvom mjerenju u odnosu na bazno stanje. Ovakvi rezultati impliciraju da je na osobe koje ne vole horore simulacija djelovala više nego na osobe koje ih vole. Moguće je da simulacija koja je odabrana za ovo istraživanje nije dovoljno strašna osobama koje su navikle na gledanje horor sadržaja ili pak iz nekog drugog razloga nije prikladna. Očito je da je kod onih koji ne vole horore emocija straha izazvana, dok kod onih koji vole horore do emocije ili nije došlo ili ona pak nije dovoljno intenzivna zbog češće izloženosti horor sadržajima.

Što se tiče drugog problema, odnosno razlike među grupama u psihološkoj habituaciji koja je operacionalizirana kao smanjenje rezultata na skali procjene aktivacije ponovljenim izlaganjem simulaciji, rezultati su ponešto drugačiji. Rezultati (Tablica 5) pokazuju značajan glavni efekt rednog broja mjerenja te interakciju grupe i rednog broja mjerenja. Kod onih koji ne vole horore psihološka aktivacija je značajno veća nakon prvog mjerenja u usporedbi s trećim, što znači da su se habituirali. Kako se može vidjeti (Tablica 5), dobivena interakcija upućuje na to da pojedinci koji ne vole horore pokazuju veću psihološku aktivaciju nakon prvog mjerenja, dok ta razlika među grupama nakon trećeg mjerenja nije utvrđena. Ono što ne ide u prilog drugoj hipotezi jest to da kod onih koji vole horore nije došlo do psihološke habituacije. Dakle, iako su osobe koje vole gledati horor filmove vjerojatno češće izložene istima, kod njih sama ta izloženost ne dovodi do habituacije. Moguće je zapravo da ono što je u podlozi njihova gledanja horora ima jači utjecaj na habituaciju od ponovljene izloženosti. Iz rezultata bi se dalo zaključiti da neki ljudi vole gledati horor filmove iz razloga što ih se „ne mogu“ zasititi, odnosno stalno iznova traže nešto što će ih pobuditi. Međutim, moguće je i da tu nema uzročno-posljedične veze već da se osobe koje ih vole gledati jednostavno ne mogu psihološki habituirati iz nekog drugog razloga. Naime, rezultati impliciraju da ispitanici koji vole horor filmove pokazuju fiziološku, ali ne i psihološku habituaciju što znači da nisu svjesni da im se fiziološka reakcija promijenila.

Treći je problem bio ispitati povezanost između rezultata na skali aktivacije i fizioloških korelata habituacije. U ovom istraživanju pronađena je samo pozitivna povezanost između srčanog varijabiliteta i procjene aktivacije u prvom mjerenju kod onih koji ne vole horore dok ostale povezanosti nisu pronađene (Tablica 6). Takvi bi se rezultati mogli objasniti metodološkom manjkavošću, odnosno malim uzorkom i nedovoljnom kontrolom uvjeta.

Ovo istraživanje samo po sebi sadrži neke nedostatke, međutim do neslaganja rezultata s hipotezama je vjerojatno došlo i zato što su hipoteze postavljane po logičkom načelu, a ne proizlaze iz teorijskih saznanja zbog nedostatka istraživanja u ovom području. Što se tiče samog prikupljanja sudionika, nisu svi pojedinci bili na ekstremima vole/ne vole horore, neki su se pozicionirali na srednjim vrijednostima. Takva regrutacija je mogla utjecati na odmicanje naših rezultata od stvarnog stanja. Nadalje, izbor simulacije je također mogao imati značajan utjecaj na rezultate. U ovom je istraživanju korištena simulacija u kojoj je naglasak na napetoj atmosferi, međutim da se simulacija bazirala na iznenadnim strašnim scenama, možda bi došlo do psihološke habituacije kod ispitanika koji vole horore. Isto tako, nije sasvim opravdano izjednačiti preferencije za horor filmove s čestinom izloženosti. Faktor koji bi mogao imati jako velik utjecaj je reaktivnost na virtualnu stvarnost. Naime, poznato je kako se neki ljudi više mogu uživjeti u takav način simulacije, dok drugi gotovo da i nisu osjetljivi na to. U sljedećim bi istraživanjima trebalo pojedince prethodno izjednačiti po reaktivnosti, čestini gledanja horor filmova te snazi preferencija za horor filmove. Također, bilo bi poželjno duže pratiti sudionike kroz ponovljena izlaganja. Svakako, ne može se pouzdano tvrditi kakav su utjecaj ovi nedostaci imali na rezultate dok nije sasvim istraženo zašto ljudi uopće vole horore i što ih toliko privlači da ih ponovno gledaju.



LITERATURA

- Acharya, U. R., Joseph, K. P., Kannathal, N., Lim, C. M. i Suri, J. S. (2006). Heart rate variability: a review. *Medical and Biological Engineering and Computing*, 44(12), 1031-1051.
- Andrade, E. B. i Cohen, J. B. (2007). *On the consumption of negative feelings*. *Journal of Consumer Research*, 34(3), 283-300.
- Ax, A. (1953). The physiological differentiation between fear and anger in humans. *Psychosomatic Medicine*, 15(5), 433-442.
- Berntson, G. G., Bigger, J. T., Eckberg, D. L., Grossman, P., Kaufmann, P. G., Malik, M., Nagaraja, H. N., Porges, S. W., Saul, P. J., Stone, P. H. i Van der Molen, M. W. (1997). Heart rate variability: Origins, methods, and interpretive caveats. *Psychophysiology*, 34, 623-648.
- Carretié, L., Hinojosa, J. A. i Mercado, F. (2003). Cerebral patterns of attentional habituation to emotional visual stimuli. *Psychophysiology*, 40(3), 381-388.
- Ekman, P. E. i Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford University Press.
- Fischer, H., Furmark, T., Wik, G. i Fredrikson, M. (2000). Brain representation of habituation to repeated complex visual stimulation studied with PET. *Neuroreport*, 11(1), 123-126.
- Foa, E. B. i Chambless, D. L. (1978). Habituation of subjective anxiety during flooding in imagery. *Behaviour Research and Therapy*, 16(6), 391-399.
- Foa, E. B. i Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35.
- Franken, R. E., Gibson, K. J. i Rowland, G. L. (1992). Sensation seeking and the tendency to view the world as threatening. *Personality and Individual Differences*, 13(1), 31-38.
- Goldberger, J. J., Challapalli, S., Tung, R., Parker, M. A. i Kadish, A. H. (2001). Relationship of heart rate variability to parasympathetic effect. *Circulation*, 103(15), 1977-1983.
- Gračanin, A. (2015). Respiratorna sinusna aritmija i emocionalno reagiranje. *Psihologijske teme*, 24(3), 449-471.
- Hatta, N., Nishikawa, T., Ikejiri, Y., Tokunaga, H., Masaki, Y., Uema, T., Kazui, H., Doronbekov, T. K., Ogino, A., Miyoshi, N., Tanii, H., Tanaka, T., Oku, N. i Takeda, M. (2006). Neural substrates of emotional habituation: a PET study using film stimuli. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 60(1), 40-45.
- Hoffner, C. i Cantor, J. (1991). Factors affecting children's enjoyment of a frightening film sequence. *Communications Monographs*, 58(1), 41-62.
- Hoffner, C. A. i Levine, K. J. (2005). Enjoyment of mediated fright and violence: A meta-analysis. *Media Psychology*, 7(2), 207-237.
- Izard, C. E. (2013). *Human emotions*. Springer Science & Business Media.
- Johnston, D. D. (1995). Adolescents' motivations for viewing graphic horror. *Human Communication Research*, 21(4), 522-552.
- Kralj, A. (2010). *Interaktivno upravljanje sadržajem virtualne scene: Nadzorno upravljački sustav*. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Fakultet elektrotehnike i računarstva.
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior Therapy*, 8(5), 862-886.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512.
- Lang, P. J., Bradley, M. M., Fitzsimmons, J. R., Cuthbert, B. N., Scott, J. D., Moulder, B. i Nangia, V. (1998). Emotional arousal and activation of the visual cortex: an fMRI analysis. *Psychophysiology*, 35(2), 199-210.
- Oatley, K. i Jenkins, J. M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Öhman, A. i Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108(3), 483-522.
- Manenica, I. i Proroković, A. (2002). Thayerova skala za procjenu aktivacije AD-ACL, U: K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela i Z. Penezić (ur.). *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, sv. 1 (str. 54-58), Filozofski fakultet u Zadru.
- Marks, I. M. (2013). *Fears and phobias*. Academic Press.

- Mogg, K. i Bradley, B. P. (1998). A cognitive-motivational analysis of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(9), 809-848.
- Mogg, K. i Bradley, B. P. (1999). Orienting of attention to threatening facial expressions presented under conditions of restricted awareness. *Cognition & Emotion*, 13(6), 713-740.
- Palomba, D., Sarlo, M., Angrilli, A., Mini, A. i Stegagno, L. (2000). Cardiac responses associated with affective processing of unpleasant film stimuli. *International Journal of Psychophysiology*, 36(1), 45-57.
- Pumpřla, J., Howorka, K., Groves, D., Chester, M., & Nolan, J. (2002). Functional assessment of heart rate variability: physiological basis and practical applications. *International Journal of Cardiology*, 84(1), 1-14.
- Pylyshyn, Z. W. (1973). What the mind's eye tells the mind's brain: A critique of mental imagery. *Psychological Bulletin*, 80(1), 1.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Riganello, F., Garbarino, S. i Sannita, W. G. (2012). Heart rate variability, homeostasis, and brain function. A tutorial and review of application. *Journal of Psychophysiology*, 26(4), 178-203.
- Schmitz, C., Drake, L., Laake, M., Yin, P. i Pradarelli, R. (2012). *Physiological response to fear in expected and unexpected situations on heart rate, respiration rate and horizontal eye movement*, preuzeto 27.9.2019. s <http://jass.neuro.wisc.edu/2012/01/Lab%20602%20Group%2010%20Final%20Submission.pdf>
- Schneirla, T. C. (1965). Aspects of stimulation and organization in approach/withdrawal processes underlying vertebrate behavioral development. *Advances in the Study of Behavior*, 1, 1-74.
- Siddle, D. (1983). *Orienting and habituation: Perspectives in human research*. John Wiley & Sons Inc.
- Stein, L. (1966). Habituation and stimulus novelty: A model based on classical conditioning. *Psychological Review*, 73(4), 352-356.
- Thayer, R. E. (1986). Activation-deactivation adjective check list: Current overview and structural analysis. *Psychological Reports*, 58(2), 607-614.
- Watson, J. P. i Marks, I. M. (1971). Relevant and irrelevant fear in flooding - A crossover study of phobic patients. *Behavior Therapy*, 2(3), 275-293.
- Weaver, J. B. i Tamborini, R. (2013). *Horror films: Current research on audience preferences and reactions*. Routledge.
- Zillmann, D., Hay, T. A. i Bryant, J. (1975). The effect of suspense and its resolution on the appreciation of dramatic presentations. *Journal of Research in Personality*, 9(4), 307-323.
- Zillmann, D., Weaver, J. B., Mundorf, N. i Aust, C. F. (1986). Effects of an opposite-gender companion's affect to horror on distress, delight, and attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 586.
- Zuckerman, M. i Litle, P. (1986). Personality and curiosity about morbid and sexual events. *Personality and Individual Differences*, 7(1), 49-56.



Habituation to horror content in conditions of virtual reality

Abstract

For a long time researchers have been wondering what attracts such a large audience to watch and enjoy horror movies if they cause negative emotions such as fear and anxiety. Although this area is not completely researched, scientists have come to the conclusion that those who enjoy horror movies are higher on the dimension of sensation seeking, and that they watch them to experience strong positive emotions in the end. Due to the lack of paperwork in this field, the aim of this study was to investigate some differences in habituation to horror content between people who love horror movies and people who do not like them. The study included 56 participants (31 who love horror movies and 25 who don't like horror movies). The participants went through the same horror simulation three times using virtual reality device while being attached to electrocardiograph. The R-R intervals, heart rate variability operationalised as standard deviation of R-R intervals, and Thayer's activation-deactivation adjective check list were used as a measure of habituation. Results show larger R-R intervals in both groups in the third measurement compared to the first, which is evidence of physiological habituation. Standard deviation of R-R intervals showed no effects. Amongst participants that don't like horror movies, activation assessment is significantly greater after the first simulation in comparison to the third simulation, but also compared to subjects who love horror movies. It was also found that among participants who love horror movies there is no difference in activation assessment in the first and the third measurement. Correlation was found between standard deviation of R-R intervals and activation assessment during the first measurement among participants that don't like horror movies.

Key words: habituation to fear, horror content, R-R interval, virtual reality

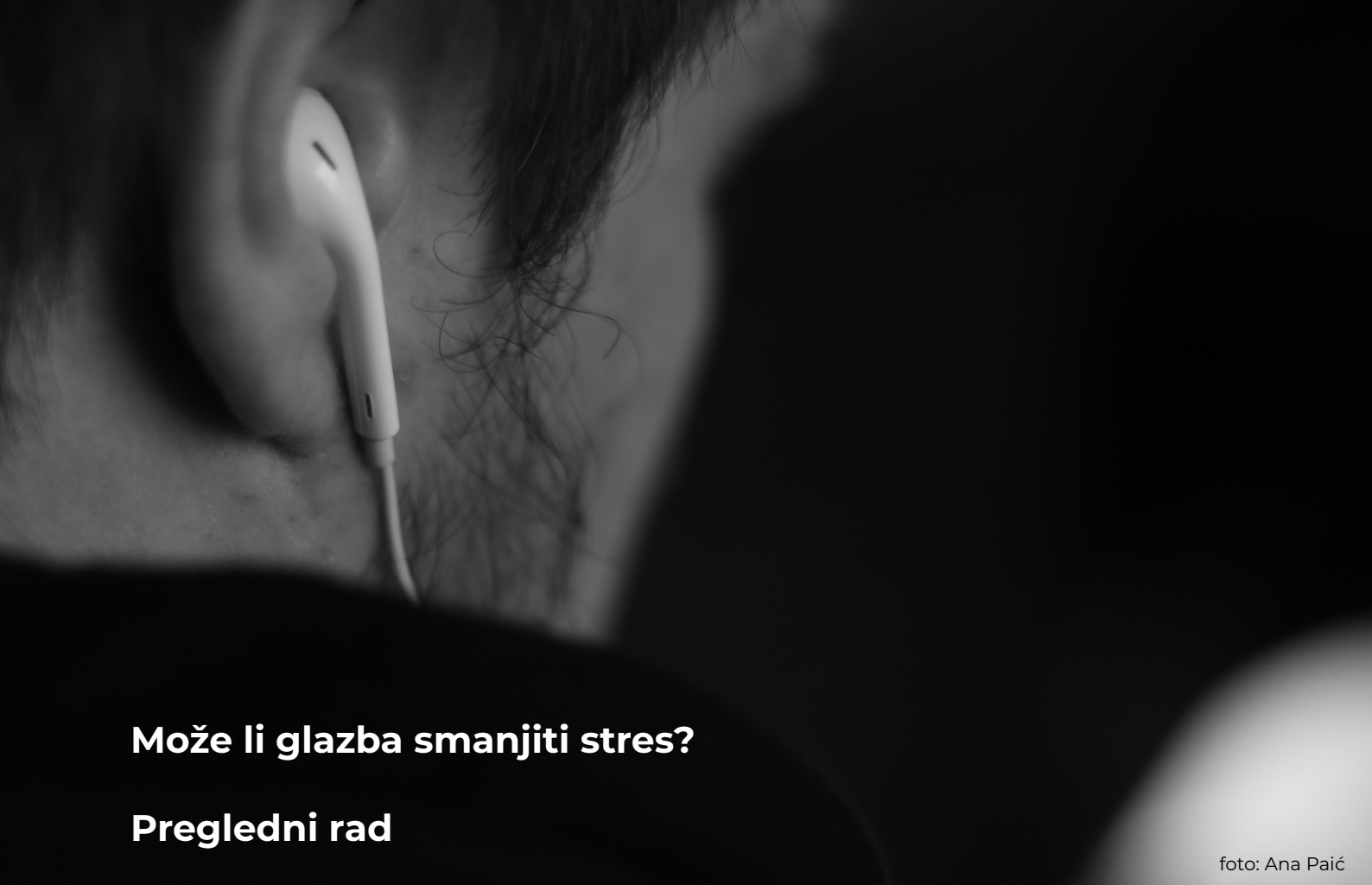


foto: Ana Paić

Može li glazba smanjiti stres?

Pregledni rad

Katarina Ešegović,
Odsjek za psihologiju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Ulica Lorenza Jägera 9
kesegovic@yahoo.com

SAŽETAK

Iako je korištena u terapijske svrhe još od antike, kao službeni terapijski pravac muzikoterapija se pojavila sredinom 20. stoljeća. U posljednjih se 60-ak godina pokušalo doći do odgovora na pitanje – *može li glazba smanjiti stres?* Naime, uočeno je kako smanjuje anksioznost, krvni tlak i srčani ritam u stresnim situacijama koje su povezane s kliničkim procedurama te ublažava simptome epilepsije, Parkinsonove bolesti i ADHD-a.

No rezultati su kontradiktorni – neki pokazuju jasne pozitivne učinke glazbe na smanjenje fiziološke pobuđenosti, drugi samo na smanjenje percepcije napetosti osobe. Rezultati velikog broja istraživanja pokazuju kako je efekt glazbe na smanjenje stresa moderiran preferencijom glazbe i osjećajem kontrole. Dvije su najprihvaćenije hipoteze koje objašnjavaju učinke glazbe na smanjenje stresa fiziološka hipoteza i hipoteza poznatosti. Neki su znanstvenici uočili promjene u fiziološkim reakcijama - osobe koje slušaju preferiranu glazbu imaju niže razine kortizola, smanjenu frekvenciju otkucaja srca i ujednačene respiratorne aktivnosti. S druge strane, drugi znanstvenici nisu uočili značajne razlike u fiziološkim reakcijama, nego u percepciji opuštenosti - osobe su izvještavale da su opuštenije nego prije, iako nije došlo do fiziološke promjene. Ovaj rad daje pregled dosadašnjih saznanja iz navedenog područja, a želja je upoznati stručnjake, ali i laike s prednostima muzikoterapije i uvjetima njezine uspješnosti. Jedan je od glavnih uvjeta aktivnost klijenta, u odabiru ili samom izvođenju, koja će povećati uspješnost u usporedbi s pasivnim slušanjem nametnutog popisa za reprodukciju.

Ključne riječi: fiziološka hipoteza, glazba, hipoteza poznatosti, muzikoterapija, stres, zdravlje



UVOD

U današnje vrijeme sve je više ljudi u žurbi i pod pritiskom, što često opisuju kao „*biti pod stresom*“ (Tomašević i sur., 2016; Telebec, 2016). Razvijene su brojne tehnike s ciljem smanjenja stresa. Glazba se u rješavanju psihičkih i fizičkih problema počela primjenjivati još u antičkoj Grčkoj (Johnston i Rohaly-Davis, 1996). Pitagora je podržavao korištenje glazbenih iskustava u poboljšanju zdravlja te poticao svoje studente da aktivno sudjeluju u glazbenim i plesnim aktivnostima, a Aristotel je vjerovao kako flauta može pobuditi snažne emocije i dovesti do katarze (Mornhinweg, 1992). Munro i Mount (1978) navode kako su prvi pokušaji istraživanja utjecaja glazbe na disanje, krvni tlak i mišićnu aktivnost provedeni još u renesansi. Mnogi ljudi naglašavaju kako ih slušanje i/ili izvođenje glazbe opušta i pomaže im u nošenju sa stresom. Štoviše, istraživanja pokazuju kako pojedinci koji su u svakodnevnom doticaju s glazbom boljeg raspoloženja i sretniji (Khalfa i sur., 2003). Mnogobrojni istraživači pokušali su odgovoriti na pitanje dolazi li pri slušanju ili izvođenju glazbe stvarno do fizioloških reakcija koje su tipične za opuštanje.

STRES

Kada je tijelo izloženo fizičkoj ili psihološkoj prijetnji, dolazi do niza fizioloških promjena koje su kod većine stresora slične (Pinel, 2001), a naziva ih se stresnim reakcijama. Stresna reakcija sastoji se od emocionalne, fiziološke i kognitivne komponente.

Emocionalna komponenta stresa obuhvaća pozitivna ili negativna emocionalna stanja i raspoloženja do kojih dovodi stresna situacija.

Autonomni živčani sustav prevodi percipirani ili stvarni stres u fiziološke i psihološke odgovore putem simpatičkog i parasimpatičkog sustava (Ulrich-Lai i Herman, 2009). Simpatički sustav omogućuje mobilizaciju energije te jačanje otpornosti na zaraze ubrzavanjem srčane frekvencije, povećanjem krvnog tlaka, izlučivanjem epinefrina i kortizola te smanjenjem aktivnosti probavnog sustava. Kortizol je steroidni hormon koji se povećano izlučuje pri stresnim situacijama, a kojemu je zadatak spriječiti izlučivanje tvari koje bi mogle biti štetne za organizam (Braveman i sur., 2014). Ukratko, simpatički sustav priprema organizam na bijeg iz prijeteće situacije ili borbu (tzv. *fight-or-flight* odgovor). S druge strane, parasimpatički sustav usporava srčanu frekvenciju, smanjuje krvni tlak, razine epinefrina i kortizola te potiče rad probavnog sustava. Ukratko, parasimpatički sustav opušta organizam nakon stresne situacije (Ulrich-Lai i Herman, 2009).

Kognitivna komponenta stresa obuhvaća procjenu pojedinca o potencijalnom gubitku i šteti uzrokovanoj stresorom s jedne strane ili potencijalnom dobitku i izazovu s druge strane. Osim toga obuhvaća i utjecaj stresne situacije na kognitivne kapacitete pojedinca, npr. pamćenje, rasuđivanje i usmjeravanje pažnje (Stratton, 1992).

GLAZBA

Glazba su znanja i vještine vremenske organizacije zvuka, umjetnost kombiniranja zvukova prema određenim pravilima uz organiziranje trajanja s pomoću zvukovnih elemenata. Kroz različita razdoblja razvijale su se različite vrste glazbe – barokna, glazba klasicizma, atonalna, popularna, rock i druge. Burns i sur. (2002) naglašavaju kako različite vrste glazbe imaju različite efekte na osobu. Prema tome su je Jiang i sur. (2013) klasificirali u dvije kategorije: a) stimulativna (brzi tempo, glasna dinamika i ritmični obrasci); i b) sedativna (spora, nježna glazba tiše dinamike i manje ritmičnih obrazaca).

Nadalje, Hasewaga i sur. (2003) postavili su hipotezu kako slušanje sedativne glazbe ili sjedenje u tišini više smanjuje napetost nego buka ili slušanje stimulativne glazbe. Ali postoje i istraživanja (Iwanaga i Moroki, 1999; Schäfer i Sedlmeier, 2009; Lesiuk, 2008; Jiang i sur., 2013) čiji rezultati ukazuju na to kako je preferencija važnija za opuštenost pojedinca od samih karakteristika glazbe.

Utjecaj glazbe na autonomni živčani sustav

Sokhadze (2007) navodi kako glazba, neovisno o svom emocionalnom tonu, dovodi do značajnog poboljšanja, tj. vraćanja na osnovnu razinu kardiovaskularne i respiratorne aktivnosti nakon stresnog događaja. Uočeno je kako su frekvencija srčanih otkucaja i krvni tlak smanjeni pod utjecajem sedativne glazbe koju je osoba sama odabrala. Suprotno tome, druga istraživanja pokazuju drugačije rezultate, vjerojatno zbog metodoloških razlika vezanih uz izbor korištene glazbe. Khalfa i sur. (2003) podvrgnuli su sudionike psihosocijalnom stres-testu (*Trier Social Stress Test*, Kirschbaum i Hellhammer, 1993) želeći istražiti kakav će utjecaj taj stresor imati na njihove razine kortizola. Taj se test u dosadašnjim istraživanjima pokazao kao test koji dovodi do značajnog povećanja razine kortizola kod sudionika, a sastoji se od zadatka govorenja i mentalnog računanja pred publikom. Sudionicima je prije samog testa izmjerena razina kortizola u slini. Nakon rješavanja zadataka, sudionici su imali 45 minuta za opuštanje – kontrolna skupina u tišini, a eksperimentalna uz glazbu. Budući da je psihološki stresor doveo do intenzivnih emocija, došlo je i do porasta razine kortizola u prvih 15 minuta. Posljedično se nakon prvih 15 minuta razina kortizola kod eksperimentalne grupe – one grupe koja je slušala glazbu - brže smanjivala nego kod kontrolne. Burns i sur. (1999) te Strauser (1997) uočili su kontradiktorne rezultate. Naime, sudionici istraživanja (Burns i sur., 1999) bili su izloženi trima eksperimentalnih situacijama: a) klasična glazba; b) rock-glazba; te c) glazba koju su sudionici smatrali opuštajućom. Tijekom slušanja pojedinih vrsta glazbe, sudionicima je mjerena srčana frekvencija, mišićna aktivnost i temperatura. Nakon analize dobivenih rezultata, autori zaključuju kako klasična i opuštajuća glazba koju je osoba sama odabrala povećavaju subjektivnu, ali ne i objektivnu procjenu opuštenosti organizma. Odnosno, sudionici su izvještavali kako se osjećaju opušteno, no fiziološke mjere nisu ukazivale na to da je organizam doista opušten. Strauser (1997) smatra kako bi razlog tome mogla biti činjenica da su sudionici bili na tretmanu kod kiropraktičara koji se temelji na radu u okolini kralježnice i produžene moždine. Budući da je produžena moždina dio živčanog sustava koji je povezan s fiziološkim funkcioniranjem organizma, odnosno sadrži centre koji utječu na disanje, krvni tlak i rad srca, moguće je da je zbog toga došlo do povećane fiziološke aktivnosti unatoč slušanju glazbe. Osim toga, u obzir nije uzeto iskustvo osobe, prema tome je moguće da je pojedinac prvi put bio izložen takvom tretmanu te se osjećao anksiozno i uplašeno što nadalje objašnjava fiziološki odgovor organizma. Također navodi kako bi u daljnjim istraživanjima trebalo uzeti u obzir i dob sudionika, jer upravljanje stresnim događajima i opuštenost direktno ovise o životnom iskustvu i razvojnim stadijima osobe što je moglo dovesti do kontradiktornih rezultata.

Nadalje, pacijenti podvrgnuti mehaničkoj ventilaciji, tehnici korištenoj za omogućavanje disanja kod pacijenata koji nisu u mogućnosti sami disati, proživljavaju različite anksiozne simptome (Han i sur., 2010). Kako bi se pacijente smirilo, inače se koriste sedativi koji imaju očite nuspojave među kojima je najčešće utjecaj na neurološko funkcioniranje koji može dovesti do netočnih nalaza o napretku i aktualnom stanju pacijenta (Supnet i sur., 2016). Alternativna metoda umanjivanja simptoma anksioznosti koja ima znatno manje nuspojave je muzikoterapija. Chlan (2000) pretpostavlja da slušanje glazbe može imati terapijski utjecaj zbog toga što: (a) odmiče pažnju sa stresnog podržaja na glazbu; i (b) pokreće različite tjelesne ritmove (disanje, otkucaji srca, govor i dr.). Naime, uočeno je kako polagani ritmovi koji su karakteristika opuštajuće glazbe oponašaju puls od 60-80 otkucaja u minuti. Takav ritam smanjuje aktivnost simpatičkog živčanog sustava, a time dovodi do smanjenja pobuđenosti organizma. Također, Han i sur. (2010) uključili su pacijente koji su bili podvrgnuti mehaničkoj ventilaciji u istraživanje utjecaja slušanja glazbe i uočili pozitivne efekte. Sudionici su podijeljeni u tri skupine: eksperimentalna koja je slušala glazbu preko zvučnika, placebo koja je imala slušalice i nije slušala nikakvu glazbu te kontrolna skupina koja nije imala slušalice niti je slušala glazbu preko zvučnika. Ostali uvjeti bili su identični za sve sudionike. Eksperimentalna i placebo skupina imale su niže razine anksioznosti od kontrolne skupine. Moguće je da buka, koja je inače specifična za odjel hitne pomoći na kojem su se sudionici nalazili, odgovorna za povećanu pobuđenost kontrolne skupine jer ta skupina nije imala slušalice koje bi prigušile buku.



Utjecaj glazbe na emocije i raspoloženje

Glazba stimulira kognitivne, emocionalne i senzomotorne procese kroz široko rasprostranjene moždane regije (Tramo i sur., 2011). Ona je, kao jezik, sposobna izraziti emocije, ali i utjecati na njih. Mnogobrojna istraživanja pokazuju kako svaka vrsta glazbe nije jednako pogodna za smanjenje stresa (Chafin i sur., 2004). Naprimjer, Iwaki, Hayashi i Mori (1997) navode kako različite emocije do kojih dolazi pod utjecajem glazbe dovode do različite razine pobuđenosti organizma. Prema tome, uznemirujuća glazba dovodi do negativnih emocija koje nadalje dovode do veće pobuđenosti. Suprotno tome, smirujuća glazba ima pozitivne efekte. Levenson (1994) je postavio tzv. undoing hipotezu kojom pretpostavlja zbog čega dolazi do pozitivnih učinaka glazbe. Pozitivna su emocionalna stanja funkcionalno sposobna obnoviti intenzivne fiziološke aktivnosti do kojih je došlo zbog negativnih stanja te mogu čak i ubrzati oporavak od kardiovaskularnih reakcija na negativne emocije kao što su ubrzan srčani ritam, povišen krvni tlak, pojačano znojenje i slično. Prema tome, glazba izaziva pozitivne emocije, a one dalje ubrzavaju proces oporavka od fiziološke pobuđenosti do koje je došlo pod utjecajem negativnih emocija i stresa.

Također, Hanser (1988) naglašava važnost okoline na efekte glazbe. Na primjer, u kontroliranim okolinskim uvjetima (bolnicama ili pri porodu) nema velikog broja različitih distraktora, nego je slušanje glazbe distraktor od neugodnog što nadalje dovodi do iznimno pozitivnih efekata na smanjenje stresa i anksioznosti. Neki autori smatraju kako glazba ima pozitivne utjecaje na zdravlje jer dovodi do neuroendokrinih promjena u organizmu (izlučivanje endorfina i smanjeno lučenje kortizola) koje dalje djeluju kao medijatori u stresnim odgovorima. Štoviše, Solanki i sur. (2013) smatraju kako je razlog pozitivnih učinaka glazbe na smanjivanje stresa njezin utjecaj na simpatički sustav. Naime, glazba smanjuje aktivnost simpatičkog i povećava aktivnost parasimpatičkog sustava koji podržava opuštajući fiziološki odgovor na neki događaj. White (1992) navodi detaljnije, neurološko objašnjenje pozitivnog utjecaja glazbe na smanjivanje stresa i anksioznosti. Prema njemu, vibracije glazbe utječu na limbički sustav tako da, u slučaju da se osobi sviđa ono što čuje, se aktivira hipofiza koja otpušta endorfine koji dovode do doživljavanja ugodnih afekata i analgezije. Upravo su takvi efekti uočeni kod pacijenata u postoperativnim fazama (McCaffrey i Good, 2000), tijekom liječenja postmiokardialnog infarkta (White, 1992), različitih kirurških zahvata (Updike, 1990) te kod osoba tijekom provođenja fMRI-a (Grey i sur., 2000).

Utjecaj glazbe na kogniciju i ponašanje

Osim što glazba utječe na fiziologiju te emocije i raspoloženje, istraživanja sugeriraju kako ona ima utjecaj i na kognitivnu komponentu stresa (Stratton, 1992). Naime, Hetland (2000) je otkrila kako glazba poboljšava izvedbu kod specijalno-temporalnih zadataka, a Rodriguez-Fornells i sur. (2012) kako poboljšava verbalno pamćenje, usmjeravanje pažnje i govorne vještine kod pacijenata oboljelih od akutnog srčanog udara. Također, Hsu i sur. (2015) otkrili su kako glazba, osim do emocionalnih stanja, može dovesti do različitih psiholoških iskustava. Naime, uočeno je kako slušanje određene „moćne“ glazbe dovodi do povećanog osjećaja moći kod osobe te poboljšanog apstraktnog mišljenja i veće iluzorne kontrole.

Osim toga, provedeno je istraživanje unutar kojeg su studenti dobili uputu čekati početak eksperimenta. Međutim, na njihovo neznanje, dok je kontrolna skupina čekala u tišini, eksperimentalna je čekala u prostoriji gdje se puštala smirujuća glazba. Istraživači su promatrali sudionike i primijetili kako su sudionici iz kontrolne skupine bili aktivniji, nervozniji i izgledali su anksioznije od eksperimentalne skupine. Burns i sur. (1999) navode kako fiziološke mjere sudionika nisu pokazivale značajne razlike nakon slušanja određene vrste glazbe, ali percipirana razina opuštenosti o kojoj su sudionici izvještavali jest. Može se zaključiti da glazba ima utjecaj na emocionalnu i kognitivnu, ali ne uvijek i na fiziološku komponentu stresa.

Utjecaj glazbe na percepciju kontrole

Percepcija kontrole procjena je osobe može li i koliko utjecati na događaje u svojem životu i vrlo je bitna za nju i njezinu dobrobit. Ako pojedinac ima smanjenu percepciju kontrole nad događajima, osjećat će se bespomoćno i beznadno. Uočeno je kako pasivna glazba dovodi do smanjene percepcije kontrole što dovodi do negativnih učinaka na procjene okoline te na raspoloženje sudionika. Ako osoba ima i najmanji osjećaj kontrole, može doći do pozitivnih efekata na smanjenje stresa (Allen i sur., 2001). Također, Han i sur. (2010) navode kako slušanje glazbe, ukoliko je osobi ugodna, dovodi do pojačane percepcije tog podražaja što rezultira smanjenjem fiziološkog stresnog odgovora. Autori naglašavaju kako do takvog utjecaja može doći ako osoba ima osjećaj kontrole nad odabirom vrste, trajanjem, glasnoćom i drugim podražajima te kako se u istraživanju utjecaja glazbe na stres u obzir treba uzeti i glazbena preferencija sudionika. Osim toga, Tseng i sur. (2010) uočili su kako je utjecaj glazbe na smanjivanje stresa značajno manji kada se terapija odvija u domu osobe. Pretpostavlja se kako je razlog tomu što osoba u svom domu ima velik broj distraktora i mogućih stresora na koje ne može utjecati, pa muzikoterapija nema jednako pozitivan efekt kao u kontroliranim uvjetima. Znajući kako osjećaj kontrole omogućuje percepciju boljeg zdravlja, manje depresivnih simptoma i veće zadovoljstvo životom (Lachman i Weaver, 1998), može se zaključiti kako osjećaj nedostatka kontrole poništava ove efekte, tj. kako upravo zbog toga ne dolazi do pozitivnih učinaka glazbe.

U istraživanjima provedenima s zdravim dobrovoljcima uočeno je kako glazba ublažava štetne efekte stresa (Stratton, 1992). Ferguson i sur. (1997) istraživali su utjecaj glazbe na donore krvi te su u obzir uzeli i učestalost doniranja krvi i uočili kako kod neiskusnih donora, glazba ima štetne efekte budući da premješta pažnju na okolinu što dovodi do osjećaja veće izloženosti i potrebe za različitim strategijama obrane organizma. S druge strane, kod iskusnih donora glazba ima pozitivne efekte. Budući da su oni već upoznati sa samom situacijom, premještanje pažnje na okolinu kod njih nema štetnog utjecaja. Štoviše, oni traže neke nove, zanimljive karakteristike situacije.

Još je jedan primjer stresnog događaja je trudnoća i porod te se tijekom i nakon tog perioda javlja potreba za efikasnim i prirodnim načinima smanjivanja stresa. U protivnom može doći do slabe adaptacije žene na nove okolnosti, a time i do poslijeporođajne depresije ili problema u ponašanju djeteta (Teissedre i Chabol, 2003). Jedan od neinvazivnih, prirodnijih načina koji ima minimalne ili nikakve nuspojave i koji je ekonomičan je upravo terapija glazbom. Smatra se kako ona ima iznimno povoljan utjecaj jer podržava emocionalne, duhovne i psihološke potrebe osobe na način da stvara okolinu koja održava opuštenost, dobrobit, utjehu i ugodu kod osobe. Takvi afekti dovode do bolje kontrole i smanjenja stresa (Chang i sur., 2015). Phumdoung i Good (2003) navode kako su žene koje su slušale glazbu tri sata od početka aktivne faze trudova doživjele manje senzacija te bolnih i neugodnih iskustava. Tseng i sur. (2010) uočili su kako su kod trudnica popularnije uspavanke i zvukovi prirode nego klasična glazba, a Carolan i sur. (2012) kako učenje pjevanja uspavanki ima značajan utjecaj na emocionalnu povezanost majke i djece kasnije. Također, Weinstock (2005) navodi kako slušanje glazbe tijekom trudnoće ima dugoročno pozitivne utjecaje na majku i fetus, ali i na dijete kasnije. Osnovni je razlog tome utjecaj slušanja glazbe na razine kortizola. Uočeno je da visoke razine kortizola u majčinom organizmu dovode do povišene razine kortikotropnog hormona (CRH) u placenti. S obzirom na to da je jedan od zadataka CRH priprema majčina tijela za porod, ako je u velikim količinama prerano prisutan, može dovesti do prijevremenog poroda. No, budući da slušanje glazbe kod majke dovodi do smanjene razine kortizola, smanjuje se i vjerojatnost povišene razine CRH, a time i uranjenog poroda.



HIPOTEZE O UTJECAJU GLAZBE

U području istraživanja utjecaja glazbe na smanjivanje stresa postoje različite hipoteze stručnjaka o tome zašto i kako dolazi do tog utjecaja. U ovom će se dijelu pojasniti dvije najpoznatije – fiziološka i hipoteza poznatosti.

Fiziološka hipoteza

Harvey (1991) objašnjava utjecaj glazbe na osobu prema fiziološkoj hipotezi. Prema toj hipotezi određene vrste glazbe (posebice ona glazba koja se pojedincu sviđa) dovode do otpuštanja endorfina što bez ovog dovodi do pozitivne promjene raspoloženja. Barokna, glazba klasicizma i new age vrste glazbe imaju pozitivniji utjecaj jer su sporijeg ritma od normalne frekvencije otkucaja srca. Štoviše, new age glazba skladana je upravo s ciljem izazivanja bolje prilagođenog funkcioniranja pod utjecajem stresa i pozitivnog utjecaja na raspoloženje (Dean, Bailes i Schubert, 2011). Sudionice istraživanja Castillove (2018) potvrđuju uspješnost navodeći kako ih new age glazba „zove da se smire, a ne da rade išta“ te im omogućuje da utišaju misli koje su im preokupirale um. Fenko i Looock (2014) nalaze pozitivan utjecaj new age glazbe na smanjenje anksioznih simptoma tijekom čekanja pacijenata u čekaonici prije kirurškog zahvata.

Hipoteza poznatosti

MacClelland (1979) je zaključila kako stupanj uživanja u glazbi pomaže u opuštanju te kako je efekt najveći kada se sluša poznata glazba koja se osobi sviđa. No Mornhinweg (1992) je uočio kako su sudionici uživali i opustili se pod utjecajem new age, barokne te glazbe klasicizma iako su im te vrste glazbe dotad bile nepoznate. To je kontradiktorno Meyerovoj (1956) hipotezi da ono što je osobi nepoznato dovodi do uznemiravajućih efekata. Štoviše, kod poznate popularne glazbe (pop i pop-rock) percipirano se stanje opuštenosti smanjilo, a otkucaji srca su se ubrzali što ukazuje na negativne efekte glazbe na smirenost organizma. Za detaljniju obradu ove hipoteze potrebna su dodatna istraživanja.

IMPLIKACIJE

Dosadašnja saznanja iz ovog područja omogućuju stručnjacima korištenje glazbe u smirivanju stresa svojih klijenata (na odjelima intenzivne njege, pri porodima te kod rehabilitacije neuroloških pacijenata), pomaganju pojedincima koji imaju anksiozne simptome i laicima u nošenju sa svakodnevnim stresorima. Budući da su dosadašnja istraživanja utjecaja glazbe na autonomni živčani sustav kontradiktorna, trebalo bi se usmjeriti na istraživanje uzimajući u obzir varijable koje bi mogle dovesti do novih spoznaja – preferencija žanra ili izvođača, vrste glazbe, poznatost, tonalitet i brzina skladbe, raspoloženje i glazbeno obrazovanje osobe itd. Osim toga trebalo bi detaljnije istražiti dolazi li do povoljnog efekta zbog slušanja glazbe ili prigušivanja buke izvana na što je Chlan (2000) pokušao odgovoriti uvođenjem placebo skupine sudionika. U obzir treba uzeti i kako kontekst situacije, opća pobuđenost i ličnost osobe utječu na njezino ponašanje i reakcije. Na primjer, ako se pojedinac koji je impulzivan, teško se smiruje i treba mu fizička aktivnost da se opusti, nađe u iznimno stresnoj problematičnoj situaciji u kojoj treba nešto poduzeti kako bi riješio problem, „opuštajuća“ glazba (npr. *new age* ili glazba klasicizma) mu vjerojatno neće pomoći u tome. Nužno bi bilo uključiti i dob i iskustvo pojedinaca jer postoje razlike u strategijama upravljanja stresnom situacijom između adolescenata i odraslih ili starijih osoba. Trebalo bi istražiti dovode li te razlike do različite razine stresa općenito i pomaže li im glazba i koja vrsta u upravljanju njime.

Dosadašnja su se istraživanja većinom usmjeravala na odabir podražaja za koje se pretpostavlja da su opuštajući – glazba klasicizma, *new age* glazba i ono što osoba sama odabere. No što je s drugim žanrovima? Moguće je da su se pojedinci koji su odabrali glazbu koju žele slušati bili opušteniji zato što su imali barem djelomičnu kontrolu nad neuobičajenom situacijom eksperimenta. Zbog toga bi trebalo provesti istraživanje s više eksperimentalnih situacija u kojima bi se mogao istražiti utjecaj većeg broja glazbenih žanrova i gdje će pojedinac sigurno čuti i nešto što mu se osobno sviđa.

Većina navedenih istraživanja bavila se pitanjem slušanja glazbe, ali u obzir nisu uzela izvođenje glazbe? Jesu li principi utjecaja jednaki ili u potpunosti različiti? Utječu li u toj situaciji preferencija, žanr i tonalitet na smanjenje stresa ili sama činjenica da je osoba aktivno uključena u izvođenje i da ima kontrolu nad situacijom može dovesti do smanjenja stresa?

ZAKLJUČAK

Velik broj znanstvenika i laika uočio je pozitivne efekte koje glazba ima na raspoloženje, emocije i fiziološke reakcije osobe, a time i na smanjivanje stresa. Snažne terapijske učinke glazbe najbolje opisuje komentar sudionice istraživanja Castillove (2018) koja navodi kako joj seks pomaže da se fizički opusti, no glazba ima karakteristike koje ju mogu u potpunosti mentalno umiriti, a koje ni jedna fizička aktivnost nema. Nadalje, kao što navodi druga sudionica istraživanja - „smireni um dovodi do smirivanja osobe u cjelosti“. Može se zaključiti da glazba ima utjecaj na pojedinca, direktno na fiziološke pokazatelje, a još češće indirektno djelujući na percepciju kontrole, opuštenosti i smanjivanje okupiranosti uma različitim mislima. Najvažnija je komponenta muzikoterapije osobu aktivno uključiti u terapiju te joj omogućiti da sama odabere željenu glazbu ili sudjeluje u njezinu izvođenju.



LITERATURA

- Allen, K., Golden, L. H., Izzo, J., Joseph, L., Ching, M. I., Forrest, A., Niles, C. R., Niswander, P. R. i Barlow, J. C. (2001). Normalization of hypertensive responses during ambulatory surgical stress by perioperative music. *Psychosomatic Medicine*, 63 (3), 487–492.
- Braveman, P. i Gottlieb, L. (2014). The social determinants of health: it's time to consider the causes of the causes. *Public Health Reports*. 129 (2): 19–31.
- Burns, J. L., Labbé, E., Arke, B., Capeless, K., Cooksey, B., Steadman, A. i Gonzales, C. (2002). The effects of different types of music on perceived and psychological measures of stress. *Journal of Music Therapy*, 39 (2), 101-116.
- Burns, J., Labbé, E., Williams, K. i McCall, J. (1999). Perceived and physiological indicators of relaxation: as different as Mozart and Alice in chains. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 24 (3), 197-202.
- Carolan, M., Barry, M., Gamble, M., Turner, K. i Mascareñas, Ó. (2012). Experiences of pregnant women attending a lullaby programme in Limerick, Ireland: a qualitative study. *Midwifery*, 28 (3), 321-328.
- Castillo, E.M. (2018). *The Single Working Mother's Experience of Listening to New Age Music for Stress Relief*. Minneapolis: Walden University.
- Chafin, S., Roy, M., Gerin, W. i Christenfeld, N. (2004). Music can facilitate blood pressure recovery from stress. *British Journal of Health Psychology*, 9 (3), 393-403.
- Chang, H.-C., Yu C.-H., Chen, S.-Y. i Chen, C.-H. (2015). The effects of music listening on psychosocial stress and maternal-fetal attachment during pregnancy. *Complementary Therapies in Medicine*, 23, 509-515.
- Chlan, L. (2000). Music therapy as a nursing intervention for patients supported by mechanical ventilation. *Advanced Practice in Acute Critical Care Nursing* 11, 128–138.
- Dean, R. T., Bailes, F. i Schubert, E. (2011). Acoustic intensity causes perceived changes in arousal levels in music: An experimental investigation. *PloS one*, 6 (4), e18591.
- Fenko, A. i Loock, C. (2014). The influence of ambient scent and music on patients' anxiety in a waiting room of a plastic surgeon. *HERD: Health Environments Research & Design Journal*, 7 (3), 38-59.
- Ferguson, E., Singh, A. P. i Cunningham-Snell, N. (1997). Stress and blood donation: Effects of music and previous donation experience. *British Journal of Psychology*, 88 (2), 277-294.
- Grey, S. J., Price, G. i Matthews, A. (2000) Reduction of anxiety during MR imaging: a controlled trial. *Magnetic Resource Imaging* 18, 351–355.
- Han, L., Li, J. P., Sit, J.W.H., Chung, L., Jiao, Z.Y. i Ma, W.G. (2010). Effects of music intervention on psychological stress response and anxiety level on mechanically ventilated patients in China: a randomised controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 19, 978-987.
- Hanser, S. B. (1988). Controversy in music listening/stress reduction research. *The Arts in Psychotherapy*, 15 (3), 211-217.
- Harvey, A. W. (1991). *Music in attitudinal medicine*. Music: Physician for times to come, 186-196.
- Hasegawa, H., Uozumi, T. i Ono, K. (2003). Physiological evaluation of music effect for the mental workload. 6th *Asian design international conference*, Tsukuba, Japan.
- Hetland, L. (2000). Listening to music enhances spatial-temporal reasoning: Evidence for the Mozart Effect. *Journal of Aesthetic Education*, 34 (3/4), 105-148.
- Hsu, D. Y., Huang, L., Nordgren, L. F., Rucker, D. D. i Galinsky, A. D. (2015). The music of power: perceptual and behavioral consequences of powerful music. *Social Psychological and Personality Science*, 6 (1), 75-83.
- Iwaki, T., Hayashi, M. i Hori, T. (1997). Changes in alpha band EEG activity in the frontal area after stimulation with music of different affective content. *Perceptual and motor skills*, 84 (2), 515-526.
- Johnston, K. i Rohaly-Davis, J. (1996). An introduction to music therapy: helping the oncology patient in the ICU. *Critical Care Nursing Quarterly*, 18 (4), 54-60.
- Jiang, J., Zhou, L., Rickson, D. i Jiang, C. (2013). The effects of sedative and stimulative music on stress reduction depend on music preference. *The Arts in Psychotherapy*, 40, 201-205.
- Khalfa, S., Bella, S.D., Roy, M., Peretz, I. i Lupien, J. (2003). Effects of relaxing music on salivary cortisol level after psychological stress. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 999, 374-376.

- Lachman, M. E. i Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 74 (3), 763.
- Levenson, R. W. (1994). The search for autonomic specificity. U: P. Ekman i R. J. Davidson (Ur.), *The nature of emotion* (252–257). New York: Oxford University Press.
- MacClelland, D. C. (1979). Music in the operating room. *Aorn Journal*, 29 (2), 252-260.
- McCaffrey, R. G., & Good, M. (2000). The lived experience of listening to music while recovering from surgery. *Journal of Holistic Nursing*, 18 (4), 378-390.
- Mornhinweg, G. C. (1992). Effects of music preference and selection on stress reduction. *Journal of Holistic Nursing*, 10, 101-109.
- Munro, S. i Mount, B. (1978). Music therapy in palliative care. *Canadian Medical Association Journal*, 119(9), 1029.
- Phumdoung, S. i Good, M. (2003) Music reduces sensation and distress of labor pain. *Pain Management Nursing* 4, 54–61.
- Pinel, J. (2001). *Biološka psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rodriguez-Fornells, A., Rojo, N., Amengual, J. L., Ripollés, P., Altenmüller, E. i Münte, T. F. (2012). The involvement of audio-motor coupling in the music-supported therapy applied to stroke patients. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1252 (1), 282-293.
- Sokhadze, E. M. (2007). Effects of music on the recovery of autonomic and electrocortical activity after stress induced by aversive visual stimuli. *Applied Psychophysiological Biofeedback*, 32, 31-50.
- Solanki, M. S., Zafar, M. i Rastogi, R. (2013). Music as a therapy: role in psychiatry. *Asian Journal of Psychiatry*, 6 (3), 193-199.
- Stratton, V. N. (1992). Influence of music and socializing on perceived stress while waiting. *Perceptual and motor skills*, 75 (1), 334-334.
- Strauser, J. M. (1997). The effects of music versus silence on measures of state anxiety, perceived relaxation, and physiological responses of patients receiving chiropractic interventions. *Journal of Music Therapy*, 34 (2), 88-105.
- Supnet, C., Crow, A., Stutzman, S. i Olson, D. (2016). Music as medicine: the therapeutic potential of music for acute stroke patients. *Critical care nurse*, 36 (2), e1-e7.
- Telebec, S. (2016). Sigurnost i zaštita na radu: Stres na radu. Kemija u industriji: *Časopis kemičara i kemijskih inženjera Hrvatske*, 65 (1-2), 115-118.
- Teissedre F. i Chabol H. (2003) Postnatal depression: a study of the predictive effects of postnatal anxiety. *Irish Journal of Psychological Medicine* 20, 111–114.
- Tomašević, S., Horvat, G. i Leutar, Z. (2016). Intenzitet stresa kod učitelja u osnovnim školama. Socijalne teme: *Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, 1 (3), 49-65.
- Tramo, M. J., Lens, M., Van Ness, C., Kagan, J., Settle, M. D. i Cronin, J. H. (2011). Effects of music on physiological and behavioural indices of acute pain and stress in premature infants: Clinical trial and literature review. *Music and Medicine*, 3 (2), 72-83.
- Tseng, Y.-F., Chen, C.-H. i Lee, C.S. (2010). Effects of listening to music on postpartum stress and anxiety levels. *Journal of Clinical Nursing*, 19, 1049-1055.
- Ulrich-Lai, Y. M. i Herman, J. P. (2009). Neural regulation of endocrine and autonomic stress responses. *Nature Reviews Neuroscience*, 10 (6), 397–409.
- Updike, P. (1990) Music therapy results for ICU patients. *Dimensions of Critical Care Nursing*, 9, 39–45.
- Weinstock, M. (2005). The potential influence of maternal stress hormones on development and mental health of the offspring. *Brain, behavior, and immunity*, 19 (4), 296-308.
- White, J. M. (1992) Music therapy: an intervention to reduce anxiety in the myocardial infarction patient. *Clinical Nurse Specialist* 6, 58– 63.



SUMMARY

Although music has been used for therapeutic purposes since the classical era, as an official psychotherapy music-therapy appeared in the middle of the 20th century. In the last 60 years, scientists have tried to answer the question – can music reduce stress? It has been shown that music decreases anxiety, blood pressure and heart rate in stressful situations related to clinical procedures, and eases symptoms of epilepsy, Parkinson's disease and ADHD.

Nevertheless, the results are contradictory – some show a clear positive effect of music on physiological arousal, others show an effect only on the person's perception of relaxation. Mostly, research has shown that the effect of music on stress release is moderated by music preferences and the feeling of control. Two most accepted hypotheses are the physiological hypothesis and the familiarity hypothesis. Some scientists have found changes in physiological reactions which show that people who listen to self-chosen and preferred music have lower levels of cortisol, decreased heart rate frequencies and assimilated respiratory activities. Other scientists have not found a statistically significant difference in physiological reactions but in the perception of relaxation – participants reported being more relaxed than earlier, although no physiological change appeared. This paper gives a review of the knowledge researchers from this domain have so far with the aim to introduce music-therapy, its benefits and requirements for a successful treatment to experts and laymen. One of the most important requirements is the client's activity - the client can choose the music to be played or play it themselves. The therapy is more effective when the client does not just listen to the imposed playlist passively.

Keywords: health, music, music-therapy, stress, the familiarity hypothesis, the physiological hypothesis



Povezanost kognitivnih stilova i religioznosti kod studenata

preuzeto s: Pexels.com

Skraćeni završni rad

Mario Zulić
Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru
Obala Kralja Petra Krešimira 2
mario.ep.zulic@gmail.com

SAŽETAK

Prema nalazima nedavnih istraživanja na području kognitivnih stilova, kognitivna reflektivnost je povezana sa stupnjem religioznosti. Točnije, dosadašnja istraživanja upućuju na to da je preferencija za reflektivnim kognitivnim stilom, tj. analitičkom pristupanju informacijama, negativno povezana s religioznosti kod pojedinaca, bez obzira na sociodemografske faktore. Druga, kako domaća tako i strana istraživanja, dolaze do nalaza različitog doživljaja religioznosti studenata u usporedbi s općom populacijom, gdje postoji tendencija manje religioznosti kod studenata s obzirom na opću populaciju. Cilj ovog rada bio je istražiti povezanost kognitivnih stilova i religioznosti kod studenata te istražiti eventualne razlike u religioznosti između studenata i opće populacije Republike Hrvatske.

U ovom istraživanju sudjelovalo je 359 studenata koji su elektronskim putem riješili *Test kognitivne reflektivnosti* i ispunili *Upitnik religioznosti*. Utvrđena je negativna povezanost kognitivne reflektivnosti i religioznosti (operacionalizirane dimenzijama: religijska vjerovanja, obredna religioznost i posljedice religioznosti na socijalno ponašanje), odnosno rezultati pokazuju kako su pojedinci skloniji reflektivnom načinu mišljenja ujedno i manje religiozni. Osim toga, dobivena je značajna razlika između studenata i opće populacije u religioznosti, pri čemu među studentima ima više agnostika/ateista nego u općoj populaciji Republike Hrvatske, što ukazuje na manju religioznost studenata nasuprot općoj populaciji.

Ključne riječi: Agnosticizam, ateizam, kognitivni stilovi, religioznost, studenti



UVOD

U psihologiji religioznosti pojam „religija“ definira se kao određeni sustav shvaćanja, vjerovanja, ponašanja, obreda i ceremonija koji su u službi stavljanja pojedinca ili zajednice u odnos s Bogom (ili sličnim nadnaravnim entitetom/svijetom) i često u odnos jednih s drugima, dok pojedinac od tih sustava dobiva niz vrijednosti po kojima onda prosuđuje svijet oko sebe (English i English, 1976). Kada govorimo o izvoru takvog vjerovanja, postoje različite perspektive pa tako većina autora iz domene kognitivne psihologije religioznosti religijsko mišljenje smatra „slučajnim nusproizvodom evolucije našeg uma“ (Bering, 2012, str. 20). Jedan od poznatijih je definitivno onaj Starka i Glocka (1968) koji opisuje pet glavnih dimenzija religije. Prva se odnosi na ideološku dimenziju (religijska vjerovanja), druga dimenzija obuhvaća ritualne prakse, treća dimenzija odnosi se na religiozna iskustva (npr. iskustvo preobraćenja), dok četvrta ili „intelektualna“ dimenzija podrazumijeva sadržaj vjere. Zadnja se dimenzija odnosi na značenje vjere za život, odnosno ta je dimenzija posljedica religioznosti pojedinca na druga životna područja (Glock i Stark, 1968; Ćorić, 2003).

Pitanje povezanosti religioznosti s kognitivnim stilovima prvi su istraživali Shenhav, Rand i Greene (2012) koji predlažu da ljudi imaju intuitivnu dispoziciju za vjerovanje u nadnaravne entitete te time kasniji kognitivni stilovi postaju prediktori udaljavanja od te intuicije i samim time sklonosti religioznosti. Općenito govoreći, kognitivni stilovi se ne odnose na određenu sposobnost, kao što je to slučaj kod inteligencije, nego više na način na koji pojedinci koriste sposobnosti koje imaju (Sternberg i Grigorenko, 1997). Od velikog broja podjela (Keefe, 1988), u fokusu je istraživanja kognitivnih stilova podjela kognitivnih stilova na *reflektivni* i *intuitivni*, koja se često poistovjećuje s dvoprocesnim teorijama mišljenja. Autori koji su proučavali vezu kognitivnih stilova i religioznosti ističu kako je opravdano dovesti u vezu reflektivni kognitivni stil i tip II procesiranje, odnosno intuitivni kognitivni stil i tip I procesiranje (Shenhav, Rand i Greene, 2012; Pennycook i sur. 2012). U svojoj knjizi „*Misliti, brzo i sporo*“ (2013), Kahneman opisuje dva načina mišljenja – brzi, odnosno tip (sistem) 1 i spori, odnosno tip (sistem) 2. Sistem 1 mišljenja povezuje se s nesvjesnim rezoniranjem, ono je implicitno, automatsko, brzo, velikog kapaciteta, ne uzima puno kognitivne energije te se smatra osnovom mišljenja odnosno „*default*“ mišljenjem. S druge je strane sistem 2 mišljenje koje je zapravo suprotnost sistema 1. Ono je opisano kao sporije, serijalno, evolucijski mlađe te kognitivno zahtjevnije procesiranje informacija, manjeg kapaciteta te ograničeno kapacitetom radnog pamćenja. No, možda najuočljivija razlika je da je sistem 2 vezan uz svjesno, eksplicitno i kontrolirano procesiranje. Shenhav, Rand i Greene (2012) proveli su tri studije u kojima su na različitim razinama istražili vezu reflektivnosti i intuitivnosti s religioznošću. U prve dvije korelacijske studije dobivene su pozitivne korelacije između broja intuitivnih odgovora na testu kognitivne reflektivnosti (CRT) i vjerovanja u Boga (s naznakom da je u drugoj studiji kontroliran IQ, kako bi se odvojile kognitivne sposobnosti od kognitivnog stila). Zanimljivo je spomenuti kako su autori našli značajnu povezanost između rezultata na testu kognitivne reflektivnosti i promjene u religioznosti od djetinjstva. Drugim riječima, više reflektivni pojedinci češće su postajali uvjereni ateisti, dok su više intuitivni pojedinci češće postajali uvjereni vjernici. Treća je studija zanimljiva po tome što su autori eksperimentalnom manipulacijom, odnosno induciranjem intuitivnog ili reflektivnog kognitivnog stila kod ispitanika, dobili razlike u kasnijem ispitivanju religioznosti među grupama. Ovakvi ih rezultati dovode do zaključka kako je kognitivni stil značajan prediktor nečije religioznosti te da je ključan faktor u razvijanju religioznosti pojedinca kroz vrijeme. Pennycook i suradnici (2012) druga su skupina autora koja se bavila temom kognitivnih stilova i religioznosti, a kroz njihove je dvije studije dobivena negativna povezanost sklonosti korištenja analitičkog stila i vjerovanja u Boga i paranormalne pojave. Rezultati navedenih istraživanja pokazuju povezanost kognitivnih stilova i religioznosti – pojedinci koji su reflektivniji i više analitički, manje su religiozni te u manjoj mjeri vjeruju u Boga. Ovo istraživanje također je bilo usmjereno na ispitivanje povezanosti kognitivnog stila i religioznosti.

Drugi važan fokus istraživanja je specifičan uzorak prema dobi i obrazovanju. Ovo je važno istaknuti jer visokoobrazovani mladi imaju niz specifičnosti kao uzorak. Prije svega, osim razvoja vlastitog identiteta, mladi kroz adolescenciju prave velik skok u kognitivnim mogućnostima i apstraktnom rezoniranju te istaknutije postaje pragmatično, odnosno relativističko mišljenje (Perry, 1970, 1981; prema Berk, 2008; Schaie, 1978; prema Berk, 2008; Labouvie-Vief, 1980, 1985; prema Berk, 2008). Berk (2008) ističe brojne psihološke dobiti iskustva studiranja do kojih dolazi

nakon tzv. „kulturnog šoka“ pri početku studiranja, odnosno naglom izlaganju novim uvjerenjima, slobodama, akademskim zahtjevima i sličnom. Osim toga, studenti sve bolje rješavaju probleme bez jasnog rješenja, šire im se stavovi i vrijednosti, više se bave literaturom, istraživanjem i sl. Berk (2008) napominje da do promjene kod osobe dolazi to više što je ona više uključena kako u nastavne tako i izvannastavne aktivnosti na razini sveučilišta/kampusu. Istraživanja koja su se usmjerila na istraživanje religioznosti kod ove skupine pronašla su razne specifičnosti ove populacije. Leutar i Leutar (2007) navode kako kod mladih dolazi do subjektivizacije religioznosti te da se mladi odmiču od tradicionalne institucionalne religioznosti koja više postaje traženje smisla i duhovnosti, a nalaze također i da je postotak mladih koji se smatraju religioznima oko 70 %. No, jako je važno naglasiti kada se ispituje religioznost određene skupine. U ovom slučaju „kada“ se odnosi na povijesni kontekst, koji je izrazito bitan kod postkomunističkih zemalja. Neka istraživanja iz 90-ih godina u Republici Hrvatskoj nailaze na veću religioznost mladih jer je biti vjernik, kako autori navode, bio „trend“ nakon komunističkog sekularizma (Mandarić, 1999; prema Leutar i Leutar, 2007). Važnost naglašavanja povijesnog konteksta kod religioznosti jasno se vidi iz istraživanja religioznosti kod mladih Republike Srbije gdje je razlika između pojedinih mjerenja uistinu značajna pa je tako postotak religioznih studenata 2013. godine bio 69,2 % dok je s druge strane, 1985. godine udio religioznih studenata iznosio samo 2,9 % (Blagojević, Jablanov Maksimović i Bajović, 2013). Kada studente dovode u usporedbu s općom populacijom, autori ističu kako studenti izražavaju veći stupanj sumnje u postojanje Boga kao i otvoren stav prema odsustvu takvog vjerovanja. Osim toga, Boga i religioznost doživljavaju na manje dogmatski način. Zanimljivo je spomenuti kako su autori na istim podacima iz 2013. godine našli na to da su se studenti društvenih usmjerenja (npr. psihologija) značajno češće izjašnjavali kao ateisti ili agnostici nego što su to činili studenti prirodnih usmjerenja (npr. medicina). Lažnjak (1995) iznosi nalaze o promjenama religioznosti kod studenata Republike Hrvatske od 1990. do 1994. godine te zaključuje kako je potvrđeno djelovanje procesa sekularizacije u smislu fragmentiranosti religije i strukture religioznosti studenata. No, kako se radi o vremenu uspostavljanja samostalne Republike Hrvatske i promjene društvenog sustava, autorica ističe da se istodobno mogu vidjeti neki kontrasekularizacijski efekti i povratak tradicionalnoj religiji.

U ovom radu ispitan je odnos između različitih dimenzija religioznosti (religijska vjerovanja, obredna religioznost i posljedice religioznosti na socijalno ponašanje) i kognitivnih stilova koje studenti koriste. Polazište za ovu temu nalazi se u radovima Shenhava, Randa i Greene-a (2012) kao i Pennycooka i suradnika (2012) čiji rezultati ukazuju na negativnu povezanost religioznosti i sklonosti korištenja reflektivnog kognitivnog stila, odnosno pozitivnu povezanost religioznosti i korištenja intuitivnog kognitivnog stila. Na temelju navedenih nalaza pretpostavljena je negativna povezanost korištenja reflektivnog (tj. analitičkog) kognitivnog stila i religioznosti, odnosno pozitivna povezanost korištenja intuitivnog stila i religioznosti. Osim toga, ispitanje su razlike u religioznosti između studenata i opće populacije Republike Hrvatske. Na temelju specifičnosti uzorka i ranije opisanih nalaza o religioznosti studenata (Leutar i Leutar, 2007; Blagojević, Jablanov Maksimović i Bajović, 2013) i nalaza negativne povezanosti razine obrazovanja i religioznosti (Albrecht i Heaton, 1984; Zuckerman, 2009), pretpostavljena je značajna razlika u religioznosti između studenata i opće populacije pri čemu je očekivano da će studenti biti manje religiozni, odnosno među njima će biti veći udio nereligiozne skupine tj. ateista i agnostika.



METODA

2. 1. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo 359 studenata ($M_{dob}=21.315$, $SD=2.419$), od čega su bila 92 ispitanika te 267 ispitanica. Ispitana skupina obuhvatila je sve stupnjeve akademskog obrazovanja, to jest i preddiplomskog (1. godina = 101, 2. godina = 87, 3. godina = 106) i diplomskog studija (1. godina = 43, 2. godina = 20 te 2 apsoluta). Ispitanici su pohađali studije različitih usmjerenja pa tako društvenim znanostima pripadaju 132 ispitanika, humanističkim znanostima 87, poljoprivrednim znanostima 31, biotehničkim 16, medicinskim 13, tehničkim znanostima 17, dok prirodnim znanostima pripada 57 ispitanika, a umjetničkim znanostima 3. Uz to, 3 ispitanika pripadaju interdisciplinarnim znanostima (geografija 2, grafički dizajn 1).

2. 2. Mjerni instrumenti

- Upitnik religioznosti (Ljubotina, 2015)

Upitnik religioznosti, koji je tijekom proteklih dvadeset godina korišten u više istraživanja i na više tisuća ispitanika (Ljubotina, 2015), sadrži 26 čestica. Sam upitnik sastoji se od tri subskale: *religijska vjerovanja*, obredna religioznost i posljedice religioznosti na socijalno ponašanje. Prva dimenzija nazvana religijska vjerovanja odnosi se primarno na internalizirana vjerovanja i osjećanja neovisno o pripadnosti vjerskoj zajednici ili ponašanju (npr. „Ponekad osjećam prisutnost Boga ili nekog Božanskog bića.“). Druga dimenzija ili obredna religioznost odnosi se na stupanj u kojemu osoba izvršava obrede i rituale propisane od strane vjerske zajednice kojoj pripada i uglavnom se odnosi na bihevioralnu razinu, npr. „Redovito odlazim u crkvu (hram Božji)“. Treća dimenzija, *posljedice religioznosti na socijalno ponašanje* odnosi se na utjecaj koji religioznost pojedinca ima na njegovo socijalno djelovanje. Pridržavanje načela vjere jednim dijelom određuje i ponašanje osobe, a može ukazivati na određenu netoleranciju ili isključivost spram osoba druge vjere ili nevjernika (npr. „Nisam pristalica braka s pripadnicima druge religije“). Pretpostavka je da ova dimenzija ne predstavlja religioznost u užem smislu, ali je njezin važan korelat. Zadatak ispitanika bio je da izrazi u kojoj mjeri pojedina tvrdnja, npr. *Vjerujem da postoji Bog; Moju djecu odgajam u duhu moje religije* i slično opisuje njihovo uobičajeno ponašanje koristeći se skalom od 0 do 3 pri čemu brojevi imaju sljedeća značenja: 0=sasvim netočno, 1=uglavnom netočno, 2=uglavnom točno, 3=sasvim točno. Ukupni rezultat u upitniku može se izraziti kao zbroj rezultata na sve tri subskale. Pouzdanost tipa unutrašnje konzistencije izračunata na ovom uzorku bila je dovoljno visoka za svaku od tri skale: religijska vjerovanja ($\alpha=.96$), obredna religioznost ($\alpha=.92$) i posljedice religioznosti na socijalno ponašanje ($\alpha=.85$).

- Test kognitivne reflektivnosti (Cognitive Reflection Test – CRT, Frederick, 2005)

Test kognitivne reflektivnosti kratak je test od svega 3 čestice, no kako se do sada pokazalo, zadovoljavajućih metrijskih karakteristika (Frederick, 2005). Tri pitanja (čestice) koja se u testu nalaze su: (1) „*Palica i loptica ukupno koštaju \$1.10. Palica košta \$1 više nego loptica. Koliko košta loptica?*“, (2) „*5 strojeva je potrebno 5 minuta da naprave 5 naprava, koliko dugo je potrebno 100 strojeva da naprave 100 naprava?*“ i (3) „*U jezeru postoji područje prekriveno lopočima. Svaki dan, područje prekriveno lopočima se udvostruči. Ako je potrebno 48 dana da lopoči prekriju cijelo jezero, koliko dana je potrebno da područje lopoča prekrije polovicu jezera?*“. Test se temelji na tome da sva tri pitanja imaju intuitivne, ali krive odgovore (10, 100, 24), dok su točni, odnosno reflektivni odgovori: 5 centi, 5 minuta i 47 dana. Zbroj točnih odgovora predstavljao je rezultat ispitanika.

2. 3. Postupak

Istraživanje je provedeno od 7. do 10. siječnja 2016. godine putem elektronske ankete (korištena je usluga Googlea – Google Forms) koja se mogla naći na stranicama društvene mreže Facebook (osim dobrovoljnog proslijeđivanja ankete, obuhvaćene su i razne Facebook grupe studenata nekoliko gradova Republike Hrvatske). Ispitanicima je bila prikazana sljedeća uputa: „*Poštovani, pred Vama se nalazi upitnik koji ispituje kognitivne stilove kod studenata u svrhu izrade završnog rada. Sudjelovanje je potpuno dobrovoljno i anonimno, stoga molimo da budete iskreni u svojim odgovorima kako bi osigurali valjane rezultate. Kroz upitnik ćete ispuniti neke osnovne demografske podatke, kratak test te vaša mišljena i stavove o određenim pitanjima.*“ Od ispitanika su prikupljene informacije o demografskim podacima (dob, spol, prebivalište i mjesto studiranja te studijsko usmjerenje). Ispitanicima je potom predstavljena kratka uputa prije rješavanja testa kognitivne reflektivnosti s naglaskom na nekorištenje računalnih pomagala pri računanju. Naglasak nije stavljen ni na brzinu ni na točnost. Nakon toga je ispunjen upitnik religioznosti nakon kojeg je slijedilo pitanje o religijskom opredjeljenju ispitanika.



REZULTATI

Upitnik je ispunilo ukupno 359 ispitanika (nakon što su uklonjeni nevažeći rezultati kao i oni od nestudentske populacije). U nastavku su prikazani deskriptivni podaci za rješavanje upitnika religioznosti (s njegovim subskalama) i testa kognitivne reflektivnosti (Tablica 1) te podaci o religijskim uvjerenjima ispitanika po brojnosti (Tablica 2).

Tablica 1 Prikaz deskriptivnih podataka (aritmetičkih sredina i standardnih devijacija) rezultata ispitanika na testu kognitivne reflektivnosti (CRT) i Upitniku religioznosti (N=359)

Varijabla	<i>M</i>	<i>SD</i>
CRT	1.03	1.15
Religioznost ukupno	31.46	20.30
Religijsko vjerovanje	13.38	9.87
Obredna religioznost	13.45	8.17
Posljedice na socijalno ponašanje	4.19	3.56

Tablica 2 Prikaz deskriptivnih podataka (frekvencija i postotak) religijskog opredjeljenja ispitanika (N=341)

Religijsko opredjeljenje	Frekvencija	Postotak
Katolici	216	63.34 %
Ateisti	70	20.53 %
Agnostici	48	14.08 %
Protestanti	2	00.59 %
Ostali	5	01.47 %

Kako bi se utvrdila povezanost kognitivnog stila mjerenog testom kognitivne reflektivnosti (CRT) i religioznosti studenata, izračunata je matrica korelacija između rezultata na CRT-u i rezultata na upitniku religioznosti s pripadajućim subskalama (religijsko vjerovanje, obredna religioznost, posljedice religioznosti na socijalno ponašanje).

Tablica 3 Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacija rezultata na Testu kognitivne reflektivnosti i Upitniku religioznosti (N=359).

Varijabla	Kognitivna reflektivnost
Religioznost	-.23*
Religijsko vjerovanje	-.23*
Obredna religioznost	-.17*
Posljedice na socijalno ponašanje	-.23*

* $p < .01$

Utvrđena je statistički značajna niska negativna korelacija ($r = -.23$) između kognitivne reflektivnosti i religioznosti ($p < .01$), što znači da su više reflektivni pojedinci ujedno i manje religiozni. Također isti smjer korelacije je utvrđen i između kognitivne reflektivnosti sve tri subskale upitnika religioznosti ($p < .01$) (religijska vjerovanja ($r = -.23$), obredna religioznost ($r = -.17$), posljedice religioznosti na socijalno ponašanje ($r = -.23$)), što znači da su više reflektivni ispitanici manje skloni imati internalizirana vjerovanja i osjećaje vezane uz Boga (religijsko vjerovanje), manje uključeni u religijske obrede i ponašanja religijskih zajednica kao što je npr. odlazak u crkvu (obredna religioznost) te da je kod više reflektivnih pojedinaca utjecaj koji religioznost ima na njihovo socijalno djelovanje značajno manji kao što je npr. stupanje u brak s osobom različitog religijskog opredjeljenja (posljedice na socijalno ponašanje).

Kako bi se utvrdila razlika u frekvenciji ateista/agnostika nasuprot vjernika/religioznih pojedinaca kod studentske populacije u odnosu na opću populaciju Republike Hrvatske, korišten je hi-kvadrat test. Na temelju podataka o religijskom opredjeljenju, ispitanici su svrstani u dvije kategorije (religiozni-vjernici i nereligiozni – ateisti/agnostici), dok je za podatke iz opće populacije korišten popis stanovništva iz 2011. godine u kojem su sadržani postoci vjernika i ateista/agnostika.

Tablica 4. Prikaz tablice i rezultata hi-kvadrat testa za usporedbu frekvencija studentske populacije i hrvatskog stanovništva s obzirom na religijsko opredjeljenje (ateisti i agnostici nasuprot vjernika (npr. katolika, muslimana i sl.)) (N=341).

	Studenti/opažene Frekvencije	Populacija/ teorijske frekvencije
Ateisti/Agnostici	118	16 (4.57 %)
Vjernici	223	317 (92.97 %)
Neizjašnjeni	0	8 (2.46 %)
Hi-kvadrat test	$\chi^2 = 686.12$; $p < .01$; $df = 2$	

Utvrđena je značaja razlika između frekvencija ateista/agnostika (odnosno vjernika) između studentske populacije i stanovništva Republike Hrvatske ($\chi^2 = 686.12$; $df = 2$; $p < .01$). Iz tablice se može vidjeti kako taj smjer ide u prilog predviđanju, odnosno, udio agnostika/ateista u uzorku studenata je značajno veći, dok je udio vjernika kod istog uzorka manji.



RASPRAVA

U ovom istraživanju ispitana je povezanost kognitivnog stila i religioznosti kod studenata kao i moguće razlike između opće populacije Republike Hrvatske i studenata u religioznosti. Prvi dio rada odnosio se upravo na ispitivanje povezanosti kognitivne reflektivnosti (odnosno analitičkog stila mišljenja) i religioznosti na uzorku studenata. Analizom je utvrđena značajna negativna povezanost između kognitivne reflektivnosti i religioznosti. Povezanost je bila značajna na sve tri subskale upitnika: religijska vjerovanja, obredna religioznost i posljedice religioznosti na socijalno ponašanje. Ovakvi rezultati ukazuju na to da su pojedinci koji su skloniji reflektivnom mišljenju, odnosno više analitičkom procesiranju informacija, manje religiozni. Ovi nalazi su time u skladu s ranijim nalazima Shenhava, Randa i Greene-a (2012), koji su ovakve rezultate dobili kako u dvije korelacijske tako i jednoj eksperimentalnoj studiji, a također su u skladu s rezultatima Pennycooka i suradnika (2012), koji su također dobili negativnu povezanost između sklonosti korištenja analitičkog kognitivnog stila i vjerovanja u nadnaravno. Ovime se potvrđuje prva hipoteza o negativnoj povezanosti kognitivne reflektivnosti i religioznosti, koja se temeljila na upravo navedenim radovima. Jedno od mogućih objašnjenja ovakvih nalaza dolazi iz teorije o asimetriji (ne)vjerovanja (Gilbert, Krull, Malone, 1990; Pennycook i sur., 2012), koja na zanimljiv način pruža objašnjenje nalaza. Naime, teorija asimetrije vjerovanja i nevjerovanja kaže kako se svaka informacija koju pojedinac primi (i razumije), automatski prihvaća kao točna. Nakon toga, kako bi se provjerila stvarna istinitost te informacije, pravi se drugi korak u obradi informacije gdje se kritički promatra i odlučuje o (ne)vjerovanju u istu. Teorija o asimetriji je s vremenom našla i određenu empirijsku potvrdu pa su tako autori Gilbert, Krull, Malone (1990) pokazali kako su pojedinci spremniji prihvatiti određenu lažnu informaciju kao točnu ako ih se ometalo (nebitnim zadatkom) u vremenskom intervalu u kojem se događa drugi korak procesiranja informacije, to jest njena evaluacija. Ono što je bitno naglasiti, kao što ističu i Pennycook i suradnici (2012), je to da je taj prvi korak tj. korak vjerovanja automatski, intuitivan i bez kognitivnog opterećenja, dok je drugi korak, korak evaluacije i potencijalnog nevjerovanja, pod našom kontrolom, sporiji i kognitivno zahtjevan. Ovo znači da je neku informaciju puno lakše prihvatiti nego ju evaluirati i odbaciti (u slučaju da je netočna/neutemeljena). Kada se ova teorija primjeni na religioznost, tada tvrdimo da svi pojedinci prihvaćaju religiju, no samo neki u njejoj evaluaciji nalaze razloga za odmak od iste. Kod Testa kognitivne reflektivnosti to može značiti da su se svim ispitanicima intuitivni odgovori javili kao moguće rješenje, dok je samo dio napravio drugi korak evaluacije istih i time ih odbacio kao adekvatne odgovore, što je u skladu s pretpostavkom autora testa (Frederick, 2005). Može se primijetiti kako se ovakvo objašnjenje poprilično podudara s modernim dvoprocesnim teorijama kao što je Kahnemanova (2013). Upravo ranije opisane dvoprocesne teorije mišljenja gdje postoje tip I (brzo, intuitivno, površno, kognitivno „jeftino“) i tip II (sporo, „skupo“, analitičko, dublje) mišljenje daju podlogu za objašnjenje utvrđenih rezultata. Naime, nisu svi pojedinci jednako motivirani i spremni ulagati kognitivni napor u tip II mišljenje u svim domenama. Stoga, dolazi i do razlika u mišljenju što, ako se uzme u obzir teorija simetrije i asimetrije, može značiti lakše prihvaćanje religijskih vjerovanja koja nemaju jasan racionalni temelj. Osim toga, dobiveni nalazi idu u prilog jednom od objašnjenja rezultata Zuckermana, Silbermana i Halla (2013), koji su u svojoj meta analizi od 63 studije našli negativnu povezanost inteligencije i religioznosti te za objašnjenje ove povezanosti ponudili i kognitivne stilove kao objašnjenje.

Drugi problem ovog rada odnosio se na ispitivanje eventualne razlike u frekvenciji ateista i agnostika između studenata i opće populacije. Statistička je analiza pokazala kako se kod studenata značajno više pojedinaca izjašnjava kao ateist/agnostik nego što je to slučaj u općoj populaciji, odnosno u studentskoj populaciji ima manje vjernika. Ovakvi rezultati potvrđuju drugu postavljenu hipotezu koja je predviđela upravo takav smjer razlike između studentske i opće populacije RH. Naime, u općoj populaciji agnostici i ateisti skupa čine oko 5 % ukupne populacije, dok u studentskoj populaciji čine čak oko 30 %. Omjer religioznih i nereligioznih studenata vrlo je sličan onome kojeg navode autori Leutar i Leutar (2007) u Republici Hrvatskoj te Blagojević, Jablanov Maksimović i Bajović (2013) u Republici Srbiji. Pretpostavlja se da do ovog odmicanja od religije koje ne vidimo kod opće populacije dolazi zbog već dokumentiranih promjena odnosa studenata prema religiji. Točnije, autori Leutar i Leutar (2007) naglašavaju kako su kod studenata izražene osobine otvorenosti i kritičnosti prema religiji, što može rezultirati odmicanjem od dogmatskog i slijepog poštivanja religijskih autoriteta. Upravo taj, manje dogmatski doživljaj Boga

i religioznosti, ističu Blagojević, Jablanov Maksimović i Bajović (2013). Osim toga, autori tvrde kako studenti izražavaju veći stupanj sumnje u postojanje Boga kao i otvoren stav prema odsustvu takve vjere. O mijenjanju religioznosti kroz obrazovanje govori i autor Schwandel (2011), koji ističe kako obrazovanje smanjuje doživljavanje svetih tekstova na doslovan način, religijsku isključivost i jednoznačnost, no primjerice, ne smanjuje vjeru u zagrobni život. Prema njegovim nalazima, obrazovaniji pojedinci nisu nužno spremniji reći „Vjerujem u Boga“ koliko „Vjerujem u nekakvu višu silu“, što ih zapravo, po definiciji, čini agnosticima. U provedenom upitniku u okviru ovog rada agnostici su postizali različite rezultate na skali religioznosti, no ono što je primijenjeno kao kriterij religioznosti za ovaj problem je identificiranje s određenom religijskom skupinom, do kojeg kod njih ne dolazi.

Od iznimne je važnosti istaknuti neke od metodoloških problema za poboljšanje budućih radova. Prije svega, problem kontrole rješavanja CRT-a velik je nedostatak te se predlaže da u budućim radovima bude primijenjen na način koji bi ispitivaču omogućio nadgledanje rješavanja testa. Također, test kognitivne reflektivnosti je od svog je objavljivanja 2005. godine postao poznat zbog svoje zanimljive prirode pa su tako potencijalni ispitanici mogli vidjeti pitanja na raznim mrežnim stranicama. Zbog toga se predlaže uvođenje pitanja o upoznatosti s bilo kojim od pitanja s obzirom na to da test sadrži samo 3 čestice, ili alternativno, korištenje nekih od novih čestica predloženih u posljednje vrijeme (Toplak, West i Stankovich, 2014). Daljnji problemi odnose se na korištenje prigodnog uzorka što je rezultiralo različitim brojem ispitanika pojedinog studijskog usmjerenja pa su tako prevladavali studenti društvenih i humanističkih usmjerenja što potencijalno može ugroziti valjanost dobivenih zaključaka s obzirom na razlike u religioznosti između studenata društvenih i prirodnih usmjerenja koje su našli autori Blagojević, Jablanov Maksimović i Bajović (2013). Nadalje, osnovni problemi koji se vežu uz *elektronske* ankete, unatoč njihovoj ekonomičnosti, su naravno reprezentativnost podataka i lakoća kojom pojedini ispitanik može namjerno iskriviti podatke. Kod budućih radova ove tematike svakako valja uzeti u obzir sve navedene nedostatke kako bi se što više unaprijedilo ovo, relativno novo, područje kognitivne psihologije.

Zaključno, na temelju dobivenih nalaza, utvrđeno je kako postoji niska negativna povezanost između korištenog kognitivnog stila i religioznosti kod studenata. Studenti koji su skloniji koristiti reflektivni (analitički) kognitivni stil, nasuprot intuitivnom, manje su religiozni. Također, postoji značajna razlika u religioznosti između studenata i općeg stanovništva Republike Hrvatske. Kod obuhvaćenog uzorka studenata frekvencija ateista/agnostika veća je no što je to slučaj u općoj populaciji Republike Hrvatske, odnosno kod studenata je značajno manje vjernika nego u općoj populaciji Republike Hrvatske.



LITERATURA

- Albrecht, S. L. i Heaton, T. B. (1984). Secularization, higher education, and religiosity. *Review of Religious Research*, 26(1), 43-58.
- Bering, J. (2012). *Instinkt za Boga*. Zagreb: Naklada Ljevak.
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Blagojević, M., Jablanov Maksimović, J. i Bajović, T. (2013). *(Post)sekularni obrt: religijske, moralne i društveno-političke vrijednosti studenata u Srbiji*. Beograd: Institut za filozofiju i društvenu teoriju (Centar za religijske studije), Fondacija Konrad Adenauer, Centar za evropske studije.
- Ćorić, Š. Š. (1998). *Psihologija religioznosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Ćorić, Š. Š. (2003). *Psihologija religioznosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- English, H.B. i English, A. C. (1976). *A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms*. New York: David McKay Company, Inc.
- Frederick, S. (2005). *Cognitive reflection and decision making*. *The Journal of Economic Perspectives*, 19(4), 25-42.
- Gilbert, D. T., Krull, D. S. i Malone, P. S. (1990). Unbelieving the unbelievable: Some problems in the rejection of false information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 601-613.
- Kahneman, D. (2013). *Misliti, Brzo i Sporo*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Keefe, J.W. (1988). *Profiling and utilizing learning style*. Reston: National Association of Secondary School Principals.
- Lažnjak, J. (1995). Tradicionalna i nova religioznost u postkomunizmu: promjene u religioznosti studenata 1990.-1994. *Društvena istraživanja*, 6(1), 49-70.
- Leutar, Z. i Leutar I. (2007). *Religioznost studenata i njezin utjecaj na svakodnevni život*. *Obnovljeni život*, 62(2), 151-176.
- Ljubotina, D. (2015). *Psihologija religioznosti – mjerenje i istraživanja*. Zagreb: Filozofski fakultet (u pripremi).
- Pennycook, G., Cheyne, J. A., Seli, P., Koehler, D. J. i Fugelsang, J. A. (2012). Analytic cognitive style predicts religious and paranormal belief. *Cognition*, 123(3), 335-346.
- Shenhav, A., Rand, D. G. i Greene, J. D. (2012). Divine intuition: Cognitive style influences belief in God. *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(3), 423-428.
- Stark, R. i Glock, C. Y. (1968). American piety: The nature of religious commitment. Berkeley: *University of California Press*.
- Sternberg, R. J. i Grigorenko, E. L. (1997). Are cognitive styles still in style? *American psychologist*, 52(7), 700-712.
- Toplak, M. E., West, R. F. i Stanovich, K. E. (2014). Assessing miserly information processing: An expansion of the Cognitive Reflection Test. *Thinking & Reasoning*, 20(2), 147-168.
- Zuckerman, P. (2009). Atheism, Secularity, and Well-Being: *How the Findings of Social Science Counter Negative Stereotypes and Assumptions*. *Sociology Compass*, 3(6), 949-971.
- Zuckerman, M., Silberman, J. i Hall, J. A. (2013). The Relation Between Intelligence and Religiosity: A Meta-Analysis and Some *Proposed Explanations*. *Personality and Social Psychology Review* 17(1), 325-354.

Relationship between cognitive style and religiosity in students

ABSTRACT

According to the latest research concerning cognitive styles, cognitive reflection shares a connection with religiousness. Specifically, latest findings point to preference for reflective cognitive style or the analytic approach to information all around us being negatively related to one's religiousness regardless of sociodemographic factors. Other studies, both domestic and foreign, have found that the religiousness in students is experienced differently compared to the general population, with students being less religious. The aim of this paper was to investigate the relationship between religiosity and cognitive style in students along with possible differences in religiosity between students and the general population of Croatia.

This study included 359 students who participated by taking the Cognitive Reflection Test online and filling out the self-report religiousness questionnaire. A negative correlation between cognitive reflection and religiosity was found (concerning all three dimensions of religiousness in the questionnaire). Moreover, a significant difference in frequency of atheists and agnostics was found between the students as opposed to the frequency of atheists and agnostics in the general population of Croatia, which implies that students are less religious than the general population.

Key Words: Agnosticism, atheism, cognitive styles, religiousness, students



foto – Ana Paić

Utjecaj slušanja glazbe na pozitivan i negativan afekt kod studentica različite emocionalne inteligencije

Skraćeni završni rad

Žana Ćosić
Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru
Obala kralja Petra Krešimira 2
zanacosic12@gmail.com

SAŽETAK

Cilj je ovog istraživanja bio ispitati utjecaj slušanja glazbe na pozitivan i negativan afekt kod osoba s višom i nižom emocionalnom inteligencijom. Istraživanje je provedeno u prostorijama Sveučilišta u Zadru kroz tri mjerenja u periodu od dva tjedna. Uzorak se sastojao od 40 studentica psihologije u dobnom rasponu od 18 do 26 godina. Emocionalna inteligencija ispitana je tijekom prvog mjerenja *Upitnikom emocionalne kompetentnosti* (UEK-45, Takšić, 2002). Pozitivan i negativan afekt promatran je kroz tri mjerenja u razmacima od tjedan dana i to prije i poslije slušanja glazbe. Za ispitivanje pozitivnog i negativnog afekta korišten je PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; Watson, Clark i Tellegen, 1988, Fuček, 2007), a cijeli eksperiment bio je postavljen unutar *E-prime v2.0 programa* (Schneider, Eschman i Zuccolotto, 2002).

Rezultati istraživanja sugeriraju kako je slušanje glazbe kod sudionica više emocionalne inteligencije značajno utjecalo na smanjivanje negativnog afekta, dok na pozitivan afekt nije imalo značajan utjecaj. Kod sudionica niže emocionalne inteligencije slušanje glazbe značajno je utjecalo na povećanje pozitivnog i smanjenje negativnog afekta samo na prvom mjerenju, dok u druga dva mjerenja slušanje glazbe nije značajno utjecalo na pozitivan i negativan afekt. Pozitivan afekt smanjivao se kroz mjerenja i kod sudionica više i kod sudionica niže emocionalne inteligencije, dok se negativan afekt smanjivao samo kod sudionica niže emocionalne inteligencije.

Ključne riječi: emocionalna inteligencija, glazba, negativan efekt, pozitivan efekt

UVOD

Glazba predstavlja važan dio ljudskog života. Ona je sastavni dio mnogih fizičkih, kognitivnih, socijalnih i emocionalnih funkcija (Dobrota i Reić Ercegovac, 2016). Štoviše, postoje tri kategorije psihološke funkcije glazbe: socijalna, kognitivna i emocionalna. Socijalna funkcija glazbe odnosi se na sposobnost glazbe da facilitira međuljudsku komunikaciju, podupire razvoj grupnog identiteta te potiče dijeljenje emocija unutar grupe. *Kognitivna funkcija* odnosi se na aktivaciju različitih aspekata pamćenja i mišljenja za vrijeme slušanja glazbe, dok se *emocionalna funkcija* glazbe može očitovati kroz potrebu ljudi da njom reguliraju vlastito raspoloženje (Mrkela, 2015). Zapravo, izazivanje emocija jedan je od glavnih razloga zašto ljudi slušaju glazbu, a osim toga vezana je i za samo izražavanje emocija (Dobrota i Reić Ercegovac, 2016).

Emocije predstavljaju višedimenzionalan psihički proces (Shuman i Scherer, 2014). One sadrže komponente osjećaja, svrhe, biološke pobuđenosti te socijalno-ekspresivnu komponentu. *Komponenta osjećaja* predstavlja subjektivni doživljaj emocije te joj daje određeno značenje i smisao; *komponenta svrhe* daje određenu motivaciju koja je nužna za poduzimanje aktivnosti i suočavanje s okolnostima koje su izazvale emociju; *komponenta tjelesne pobuđenosti* odnosi se na biološku i fizičku aktivnost te aktivnost hormonskog i autonomnog sustava koji upravljaju adaptivnim suočavanjem prilikom doživljavanja emocija; a *socijalno-ekspresivna komponenta* odnosi se na komunikacijski aspekt emocija (Reeve, 2010).

U literaturi postoji velik broj istraživanja čiji je cilj bio pronaći nove i zanimljive spoznaje u odnosu glazbe i emocija (Juslin i Sloboda, 2001; Koelsch, Fritz, Müller i Friederici, 2006; Vuoskoski i Eerola, 2011). Naime, smatra se da je detaljnije razumijevanje ljudske emocionalne reakcije na glazbu jedno od kompleksnijih, ali i važnijih pitanja u području psihologije glazbe. Prema nekim istraživanjima (Blood i Zatorre, 2001; Koelsch, Fritz, Müller i Friederici, 2006), postoji određena neuralna povezanost glazbe i emocija. Primjerice, Blood i Zatorre (2001) pronašli su kako glazba aktivira neuralne sustave nagrade i emocija, slične onima koji su aktivni pri zadovoljavanju primarnih bioloških potreba ili korištenju određenih opojnih sredstava. S obzirom na to da se dosad nije identificirala nikakva evolucijska svrha glazbe za preživljavanje niti se može svrstati u kategoriju farmakoloških supstanci, ovaj nalaz je jako zanimljiv. Aktivacija navedenih sustava u mozgu kao odgovor na podražaj koji je tako apstraktan kao što je glazba dodatno naglašava složenost ljudske kognicije. U tom kontekstu, s evolucijskog gledišta dolazi do pretpostavke da se, s vremenom, povećala ljudska sposobnost uživanja u glazbi, kako se povećavao ljudski kapacitet za pridavanje značenja apstraktnim podražajima poput glazbe. Sukladno tome, navedena karakteristika glazbe da izazove značajan užitak kod ljudi, te način na koji stimulira neuralne sustave nagrađivanja, sugeriraju da glazba može biti od velike koristi za ljudsku fizičku i mentalnu dobrobit, bez obzira na to što nije toliko značajna za samo preživljavanje ljudske vrste (Blood i Zatorre, 2001).

Nadalje, postoji velik broj istraživanja u kojima je specifično ispitan odnos glazbe i raspoloženja (Hunter, Schellenberg i Griffith 2011; Knobloch i Zillmann, 2002; Saarikallio i Erkkilä, 2007), a koja nerijetko kreću od pretpostavke da se glazbom može regulirati svakodnevno raspoloženje (Rentfrow i Gosling, 2003). Štoviše, zanimljiv je nalaz kako žene, češće nego muškarci, koriste glazbu kao sredstvo regulacije raspoloženja i zadovoljavanja svojih emocionalnih potreba (Dobrota i Reić Ercegovac, 2016). Osim toga, prema Hunter, Schellenberg i Griffith (2011) kada se ljudi nalaze u dobrom raspoloženju preferiraju slušati vesele pjesme brzog tempa, dok u lošem raspoloženju preferiraju slušati tužnije pjesme laganog tempa. Pretpostavlja se da je razlog tome to što ljudi, kada su dobro raspoloženi, žele ostati u tom raspoloženju pa preferiraju slušati veselije pjesme, a osobe koje su u lošem raspoloženju preferiraju slušati pjesme koje su u skladu s njihovim trenutnim raspoloženjem. Međutim, prema Knobloch i Zillmann (2002), ljudi koji su loše raspoloženi više preferiraju energičnu i zabavnu glazbu od onih koji su dobro raspoloženi jer si na taj način žele „popraviti“ raspoloženje.

Još jedan od pojmova koji je relevantan za ovo istraživanje, a koji je pobudio velik interes istraživača i šire javnosti jest *emocionalna inteligencija*. Ona se definira kao sposobnost reguliranja vlastitih i tuđih osjećaja te korištenje tih spoznaja u svakodnevnom funkcioniranju (Mayer, Salovey i Caruso, 2004). Dakle, smatra se da emocionalno inteligentna osoba percipira emocije, koristi ih u mišljenju,



razumije njihovo značenje i adekvatno upravlja istima. Osim toga, rezultati prijašnjih istraživanja sugeriraju kako su osobe više emocionalne inteligencije efikasnije u prepoznavanju emocija u glazbi, za razliku od osoba niže emocionalne inteligencije (Dobrota i Reić Ercegovac, 2016, Juslin, 1997). Izuzev navedenoga, odnos glazbe i emocionalne inteligencije poprilično je neistražen.

Sukladno tome, ovo istraživanje provedeno je s ciljem provjeravanja potencijalnih varijacija afekta sudionica kroz ponavljano slušanje glazbe, kao i mogućih oscilacija pozitivnog i negativnog afekta kod sudionica različite emocionalne inteligencije. Krenulo se s pretpostavkom da se kod osoba više emocionalne inteligencije pozitivan i negativan afekt neće značajno mijenjati ni prije ni poslije slušanja glazbe zbog toga što se smatra da oni bolje upravljaju vlastitim emocijama (Mayer, Salovey i Caruso, 2004) te bi mogli biti podjednako angažirani pri svakom mjerenju. Kod osoba niže emocionalne inteligencije pretpostavljalo se da će pozitivan i negativan afekt fluktuirati prije slušanja glazbe, kao i poslije slušanja glazbe jer, budući da imaju manje izraženu sposobnost upravljanja emocijama, njihovo raspoloženje potencijalno nerijetko oscilira te je češće pod utjecajem vanjskih faktora (Reeve, 2010). Osim toga, pretpostavljalo se da će osobe više emocionalne inteligencije imati manju potrebu za vanjskom regulacijom raspoloženja koju pruža glazba nego osobe niže emocionalne inteligencije, zbog čega se smatralo da će se emocionalno stanje nakon slušanja glazbe značajno mijenjati kod ispitanica niže emocionalne inteligencije, dok kod ispitanica više emocionalne inteligencije to neće biti slučaj.

METODOLOGIJA

Sudionici

Ispitivanje je provedeno na prigodnom uzorku, kojeg su činile prvenstveno studentice psihologije Sveučilišta u Zadru. Dobni raspon kretao se od 18 do 26 godina ($M=21.27$). Na prvom mjerenju sudjelovalo je 48 sudionica, dok se konačan uzorak sastojao od 40 sudionica.

Mjerni instrumenti

Upitnik emocionalne kompetentnosti (UEK-45; Takšić, 2002), skraćena verzija „Upitnika emocionalne inteligencije“ UEK-136 (Takšić, 1998; prema Takšić 2002). Upitnik se sastoji od 45 čestica te sadrži tri subskale kojima se procjenjuje: *sposobnost uočavanja i razumijevanja emocija* (15 čestica), *sposobnost izražavanja i imenovanja emocija* (14 čestica) i *sposobnost upravljanja emocijama* (16 čestica). Zadatak ispitanika jest procijeniti koliko se ponuđene tvrdnje odnose na njih same, odnosno zaokružiti broj na skali od 5 stupnjeva, pri čemu broj 1 znači „uopće NE“, a broj 5 „u potpunosti DA“. Pouzdanost upitnika na korištenom uzorku iznosila je 0.92. Primjer čestice iz navedenog upitnika glasi: „*Lako mogu nabrojiti emocije koje trenutno doživim.*“

E-prime v2.0 program (Schneider, Eschman i Zuccolotto, 2002), program za generiranje eksperimenata koji je osmišljen s ciljem lakšeg izvođenja raznoraznih istraživanja i dobivanja što preciznijih podataka. U ovom istraživanju služio je kao platforma za reprodukciju glazbe te ispitivanje trenutnog emocionalnog stanja sudionica.

PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; Watson i Clark i Tellegen, 1988, Fuček, 2007), mjera afektivne strukture koji sadrži 20 čestica (10 za pozitivan afekt i 10 za negativan afekt) koje opisuju različita raspoloženja (npr. snažno ili živčano). Zadatak sudionika jest dati procjenu na skali od 1 do 5 za svaku od čestica s obzirom na to koliko dobro svaka od njih opisuje njihovo afektivno stanje u datom trenutku. Cronbach alpha unutarnje konzistencije ukazuje na izvrsnu pouzdanost ove skale (0.96).

POSTUPAK

Istraživanje je provedeno u prostorijama Sveučilišta u Zadru kroz tri mjerenja u periodu od dva tjedna. Zadatak sudionica bio je ispuniti upitnik koji se nalazio na papiru ispred njih. Upitnik se sastojao od pitanja vezanih uz dob sudionica, njihovu upoznatost i preferencije prema korištenim glazbenim žanrovima te *Upitnika emocionalne kompetentnosti*. Nakon toga, sljedilo je ispitivanje na računalu unutar *E-prime v2.0 programa*, koje je započeto ispunjavanjem *PANAS-a* preko kojega su sudionice opisivale svoje trenutno raspoloženje. Nakon toga slijedila je reprodukcija glazbe koja se sastojala od preslušavanja 44 glazbena isječka od 15 sekundi. Konačno, ispitivanje je završilo ponovnim ispunjavanjem *PANAS-a* preko kojeg su sudionice ponovno opisale svoje trenutno raspoloženje. Sudionice su se trebale vratiti na ispitivanje na računalu još dva puta i to u razmaku od tjedan dana.

REZULTATI

U svrhu analize prikupljenih podataka korištena je deskriptivna statistika, a ukupan rezultat na svakoj pojedinoj skali formiran je kao zbroj vrijednosti na svim česticama podijeljen brojem čestica. Osim toga, s obzirom na to da podaci zadovoljavaju sve potrebne preduvjete (normalnost distribucije; dobiveni indeks spljoštenosti nije veći od 10, a indeks asimetričnosti nije veći od 3), provedene su prikladne parametrijske analize, točnije dvosmjerne analize varijance za svaku grupu ispitanica. Sama podjela sudionica u grupu više ili niže emocionalne inteligencije izvršena je temeljem medijana rezultata utvrđenog na *Upitniku emocionalne kompetentnosti* (UEK-45; Takšić, 2002).

Tablica 1 Prikaz deskriptivnih podataka za varijable emocionalne inteligencije te pozitivnog i negativnog afekta, prije i poslije slušanja glazbe, kroz tri mjerenja kod sudionica više emocionalne inteligencije (N=20)

Varijabla		Aritmetička sredina	Standardna devijacija
Emocionalna inteligencija		3.97	0.19
1. mje renj e	Pozitivni afekt PRIJE	3.32	0.44
	Pozitivni afekt POSLIJE	3.55	0.60
2. mje renj e	Pozitivni afekt PRIJE	3.10	0.69
	Pozitivni afekt POSLIJE	3.19	0.65
3. mje renj e	Pozitivni afekt PRIJE	2.73	0.69
	Pozitivni afekt POSLIJE	2.91	0.75
1. mje renj e	Negativni afekt PRIJE	1.25	0.42
	Negativni afekt POSLIJE	1.13	0.27
2. mje renj e	Negativni afekt PRIJE	1.32	0.40
	Negativni afekt POSLIJE	1.23	0.40
3. mje renj e	Negativni afekt PRIJE	1.37	0.45
	Negativni afekt POSLIJE	1.21	0.29



Tablica 2 Prikaz deskriptivnih podataka za varijable emocionalne inteligencije te pozitivnog i negativnog afekta, prije i poslije slušanja glazbe, kroz tri mjerenja kod sudionica niže emocionalne inteligencije (N=20)

Varijabla		Aritmetička sredina	Standardna devijacija
Emocionalna inteligencija		3.39	0.31
1. mje renj e	Pozitivni afekt PRIJE	2.87	0.58
	Pozitivni afekt POSLIJE	3.31	0.56
2. mje renj e	Pozitivni afekt PRIJE	2.80	0.74
	Pozitivni afekt POSLIJE	3.00	0.74
3. mje renj e	Pozitivni afekt PRIJE	2.51	0.72
	Pozitivni afekt POSLIJE	2.72	0.77
1. mje renj e	Negativni afekt PRIJE	1.85	0.76
	Negativni afekt POSLIJE	1.37	0.48
2. mje renj e	Negativni afekt PRIJE	1.66	0.70
	Negativni afekt POSLIJE	1.50	0.78
3. mje renj e	Negativni afekt PRIJE	1.42	0.66
	Negativni afekt POSLIJE	1.17	0.26

Kako bi se ispitalo kako glazba djeluje na *pozitivan afekt* kod onih s višom, a kako kod onih s nižom emocionalnom inteligencijom, provedene su dvije dvosmjerne analize varijance čiji su rezultati prikazani u Tablici 3 i Tablici 5.

Tablica 3 Prikaz rezultata dvosmjerne analize varijance kojom je testirana razlika u pozitivnom afektu s obzirom na vrijeme mjerenja (1, 2 i 3) i redoslijed ispitivanja istoga (prije i poslije slušanja glazbe) za sudionice s višom *emocionalnom* inteligencijom (N=20)

Efekt	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Mjerenje	2	10.80	.00**
Redoslijed	1	5.43	.03*
Mjerenje*Redoslijed	2	0.69	.51

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

Utvrđeni su statistički značajni glavni efekti vremena mjerenja i redoslijeda ispitivanja pozitivnog afekta, no nije utvrđen statistički značajan interakcijski efekt.

Kako bi se utvrdilo između kojih situacija postoje statistički značajne razlike u pozitivnom afektu kod sudionika više *emocionalne inteligencije*, provedeno je post-hoc testiranje čiji su rezultati prikazani u Tablici 4.

Tablica 4 Prikaz rezultata post-hoc testiranja (Bonferroni test) i za ispitivanje razlika u pozitivnom afektu s obzirom na vrijeme ispitivanja (1, 2 i 3) i redoslijed ispitivanja istog (prije ili poslije slušanja glazbe) kod sudionika više emocionalne inteligencije

	1. mjerenje		2. mjerenje		3. mjerenje	
	PRIJE	POSILIJE	PRIJE	POSILIJE	PRIJE	POSILIJE
<i>M</i>	3.32	3.55	3.10	3.19	2.73	2.91
1. PRIJE		.13	.15	1.00	.00**	.00**
POSILIJE			.00**	.00**	.00**	.00**
2. PRIJE				1.00	.00**	.47
POSILIJE					.00**	.03*
3. PRIJE						.47
POSILIJE						

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

Utvrđeno je da je pozitivan afekt prije slušanja glazbe pri prvom mjerenju statistički značajno veći od pozitivnog afekta prije slušanja glazbe kod posljednjeg mjerenja. Također, utvrđeno je da je pozitivni afekt poslije slušanja glazbe pri prvom mjerenju statistički značajno veći od pozitivnog afekta poslije slušanja glazbe kod drugog i trećeg mjerenja.

Osim toga, utvrđeno je da je pozitivni afekt kod drugog mjerenja statistički značajno veći od onog kod trećeg mjerenja, i prije i poslije slušanja glazbe.

Tablica 5 Prikaz rezultata dvosmjerne analize varijance kojom je testirana razlika u pozitivnom afektu s obzirom na vrijeme mjerenja (1, 2 i 3) i redoslijed ispitivanja istoga (prije i poslije slušanja glazbe) za sudionice s nižom emocionalnom inteligencijom (N=20)

Efekt	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Mjerenje	2	5.67	.01**
Redoslijed	1	10.56	.00**
Mjerenje*Redoslijed	2	1.34	.28

** $p < .01$



Utvrđeni su statistički značajni glavni efekt vremena mjerenja i redoslijeda ispitivanja pozitivnog afekta, no nije utvrđen statistički značajan interakcijski efekt.

Kako bi se utvrdilo između kojih situacija postoje statistički značajne razlike u pozitivnom afektu kod sudionika niže *emocionalne inteligencije*, provedeno je post-hoc testiranje čiji su rezultati prikazani u Tablici 6.

Tablica 6 Prikaz rezultata post-hoc testiranja (Bonferroni test) razlika u pozitivnom afektu s obzirom na vrijeme ispitivanja (1, 2 i 3) i redoslijed ispitivanja istog (prije ili poslije slušanja glazbe) kod sudionika niže emocionalne inteligencije

	1. mjerenje		2. mjerenje		3. mjerenje	
	PRIJE	POSILIJE	PRIJE	POSILIJE	PRIJE	POSILIJE
<i>M</i>	2.87	3.31	2.80	3.00	2.51	2.72
1. PRIJE		.01**	1.00	1.00	.05	1.00
POSILIJE			.00**	.16	.00**	.00**
2. PRIJE				1.00	.27	1.00
POSILIJE					.00**	.33
3. PRIJE						1.00
POSILIJE						

** $p < .01$

Utvrđeno je da je tijekom prvog mjerenja pozitivan afekt mjeren prije slušanja glazbe statistički značajno manji od onog koji je mjeren poslije slušanja glazbe.

Osim toga, utvrđeno je da je pozitivni afekt poslije slušanja glazbe kod prvog mjerenja statistički značajno veći od istoga kod trećeg mjerenja.

Kako bi se ispitalo kako glazba djeluje na *negativan afekt*, mjeren u periodu od dva tjedna, kod onih s višom, a kako kod onih s nižom emocionalnom inteligencijom provedene su dvije dvosmjerne analize varijance čiji su rezultati prikazani u Tablici 7 i Tablici 8.

Tablica 7 Prikaz rezultata dvosmjerne analize varijance kojom je testirana razlika u negativnom afektu s obzirom na vrijeme mjerenja (1, 2 i 3) i redoslijed ispitivanja istoga (prije i poslije slušanja glazbe) za sudionice s višom emocionalnom inteligencijom (N=20)

Efekt	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Mjerenje	2	0.70	.50
Redoslijed	1	26.57	.00**
Mjerenje*Redoslijed	2	0.42	.66

** $p < .01$

Utvrđen je statistički značajan glavni efekt *redoslijeda ispitivanja* negativnog afekta, s tim da se negativan afekt smanjivao nakon slušanja glazbe, a efekt vremena mjerenja i interakcijski efekt nisu statistički značajni.

Tablica 8 Prikaz rezultata dvosmjerne analize varijance kojom je testirana razlika u negativnom afektu s obzirom na vrijeme mjerenja (1, 2 i 3) i redoslijed ispitivanja istoga (prije i poslije slušanja glazbe) za sudionice s nižom emocionalnom inteligencijom (N=20)

Efekt	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Mjerenje	2	2.09	.14
Redoslijed	1	25.58	.00**
Mjerenje*Redoslijed	2	14.32	.00**

***p* < .01

Utvrđeni su statistički značajni glavni efekti *redoslijeda ispitivanja* i *interakcijski efekt*, no nije utvrđen statistički značajan glavni efekt vremena mjerenja negativnog afekta.

Kako bi se utvrdilo između kojih situacija postoje statistički značajne razlike u negativnom afektu kod sudionica niže *emocionalne inteligencije*, provedeno je post-hoc testiranje čiji su rezultati prikazani u Tablici 9.

Tablica 9 Prikaz rezultata post-hoc testiranja (Bonferroni test) razlika u negativnom afektu s obzirom na vrijeme ispitivanja (1, 2 i 3) i redoslijed ispitivanja istog (prije ili poslije slušanja glazbe) kod sudionica niže emocionalne inteligencije

Efekt	<i>df</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Mjerenje	2	2.09	.14
Redoslijed	1	25.58	.00**
Mjerenje*Redoslijed	2	14.32	.00**

***p* < .01

Utvrđeno je da je negativan afekt mjeren prije slušanja glazbe tijekom prvog mjerenja statistički značajno veći od onoga mjerenog nakon slušanja glazbe.

Osim toga, utvrđeno je da je negativan afekt prije slušanja glazbe kod prvog mjerenja statistički značajno veći od istoga kod drugog i trećeg mjerenja. Također je utvrđeno da je negativni afekt poslije slušanja glazbe kod prvog mjerenja statistički značajno manji od istoga kod drugog mjerenja.

Konačno, utvrđeno je da je negativni afekt pri drugom mjerenju (prije i poslije slušanja glazbe), statistički značajno veći od istoga pri trećem mjerenju.



RASPRAVA

Odnos glazbe i emocija jednako je kompleksan koliko je i zanimljiv, stoga se javlja sve veći broj istraživanja kojima se pokušava proširiti znanje o istom. Svrha ovog istraživanja bila je ispitati utjecaj slušanja glazbe na pozitivni i negativni afekt te promjene u afektima kroz tri mjerenja kod osoba s višom i osoba s nižom emocionalnom inteligencijom.

Obradom rezultata utvrđeno je da se sudionicima više emocionalne inteligencije pozitivan afekt značajno mijenjao s obzirom na redoslijed ispitivanja istoga, no taj se efekt gubi kada se gledaju razlike u pozitivnom afektu prije i poslije slušanja glazbe posebno za svako mjerenje. S druge strane, negativni afekt imao je tendenciju smanjivanja nakon slušanja glazbe. Pretpostavke s kojima se krenulo u ovo istraživanje impliciraju da kod sudionica više emocionalne inteligencije neće doći do značajnih promjena u afektu s obzirom na redoslijed ispitivanja. Naime, pretpostavljalo se da će osobe više emocionalne inteligencije imati manju potrebu za vanjskom regulacijom raspoloženja koju pruža glazba jer bolje poznaju i reguliraju vlastito raspoloženje, dok će se kod osoba niže emocionalne inteligencije afekt mijenjati pod utjecajem slušanja glazbe jer je njihova sposobnost percepcije i razumijevanja emocija manja te se pretpostavlja da imaju veću potrebu za vanjskom regulacijom raspoloženja (Grgić, Babić Čikeš i Ručević, 2014). S obzirom na to da nisu utvrđene razlike u pozitivnom afektu kroz provedena mjerenja te da se negativni afekt značajno smanjio nakon slušanja glazbe, može se pretpostaviti da se izražena sposobnost reguliranja emocija kod ove skupine sudionica ipak odrazila na rezultate, no na nešto drugačiji način nego što se pretpostavljalo. Dakle, osobe više emocionalne inteligencije nemaju potrebu za povećanjem pozitivnog afekta jer možda smatraju da je već na zadovoljavajućoj razini, ali zato imaju tendenciju da smanje svoj negativni afekt što je u skladu s nalazima prijašnjih istraživanja prema kojima ljudima glazba svakodnevno služi kao „izlaz“ iz lošeg raspoloženja (Knobloch i Zillmann, 2002).

Daljnjom obradom rezultata, utvrđeno je kako se kod osoba više emocionalne inteligencije pozitivan afekt značajno smanjivao kroz mjerenja. Pozitivan afekt bio je najviše izražen tijekom prvog mjerenja nakon slušanja glazbe, a najmanje tijekom zadnjeg mjerenja prije slušanja glazbe. Negativni afekt, s druge strane, nije značajno oscilirao kroz mjerenja. Prvotna pretpostavka glasila je da neće postojati značajne razlike u afektu između mjerenja kod sudionica više emocionalne inteligencije. Međutim, dobiveni rezultati nisu u skladu s postavljenom hipotezom kada je u pitanju pozitivan afekt, ali su u skladu s postavljenom hipotezom kojom se predlagalo kako će glazba imati relativno stabilan utjecaj na negativan afekt kod sudionica više emocionalne inteligencije. Mogući razlog zašto se pozitivni afekt značajno smanjio na posljednjem mjerenju, u odnosu na prvo, jest taj što se sudionicama s mjerenjima vjerojatno smanjila zainteresiranost za sudjelovanje u istraživanju.

Kod sudionica niže emocionalne inteligencije pozitivan i negativan afekt značajno se razlikovao prije i poslije slušanja glazbe samo tijekom prvog mjerenja. U drugom i trećem mjerenju glazba nije imala utjecaj na emocionalno stanje sudionica. Prema polazišnoj pretpostavci, očekivalo se da će se kod sudionica niže emocionalne inteligencije, zbog manje izražene sposobnosti prepoznavanja i upravljanja vlastitim emocijama (Mayer, Salovey i Caruso, 2004), afekt mijenjati pod utjecajem glazbe, no ta pretpostavka potvrđena je samo djelomično. Moguće objašnjenje ovakvih rezultata jest da osobe niže emocionalne inteligencije možda tek kroz ponavljano slušanje razumiju emocije u glazbi (Shehan, 1979), za razliku od osoba više emocionalne inteligencije koje imaju izraženiju sposobnost prepoznavanja emocija u glazbi pa vjerojatno već pri prvom slušanju mogu identificirati emocije u glazbi (Dobrota i Reić Ercegovac, 2012). Dakle, uzimajući u obzir ovo objašnjenje, ovakvi rezultati potencijalno su odraz toga što su ispitanice više emocionalne inteligencije možda već na prvom mjerenju efikasnije prepoznale emocije u pjesmama te su slušanje glazbe koristile kao sredstvo „popravljanja“ svog emocionalnog stanja kroz mjerenja, dok je kod ispitanica niže emocionalne inteligencije samo slušanje glazbe značajno utjecalo na njihovo raspoloženje prvi puta kada su čule skladbe, a već pri idućim preslušavanjima, kada su imale nekakav uvid u emocije koje prenosi glazba, nisu to koristile kao sredstvo kojim bi „popravile“ svoje raspoloženje, nego su jednostavno imale manju emocionalnu reakciju na pjesme koje su slušale.

Nadalje, ovim je istraživanjem utvrđeno kako se kod sudionica niže emocionalne inteligencije pozitivan efekt smanjivao kroz mjerenja, ali u nešto manjoj mjeri nego kod sudionica više emocionalne inteligencije. Dakle, kod sudionica niže emocionalne inteligencije nije bilo promjena kroz mjerenja u pozitivnom afektu prije reprodukcije glazbe, no pozitivan afekt mjeren nakon slušanja glazbe tijekom prvog mjerenja značajno je veći od onog mjerenog tijekom trećeg mjerenja. Što se tiče negativnog afekta kod sudionica niže emocionalne inteligencije, on se značajno smanjivao kroz mjerenja. U istraživanje se krenulo s pretpostavkom kako pozitivan i negativan afekt neće biti stabilni kroz mjerenja kod sudionica niže emocionalne inteligencije, s obzirom na to da osobe niže emocionalne inteligencije manje efikasno prepoznaju i reguliraju svoje emocije (Crgić, Babić Čikeš i Ručević, 2014). Potencijalni razlog zašto se pozitivan afekt prije slušanja glazbe nije mijenjao kroz mjerenja može biti rezultat toga što ova skupina sudionica, s obzirom na nižu emocionalnu inteligenciju, „teže“ odgovara na pitanja vezana uz svoje emocionalno stanje. Naime, pri objašnjavanju rezultata sudionica niže emocionalne inteligencije važno je uzeti u obzir da njihovi rezultati možda nisu toliko reprezentativni jer su u pitanju samoprocjene, a one manje adekvatno koriste sposobnost prepoznavanja i upravljanja svojim emocijama (Mayer, Salovey i Caruso, 2004). Osim toga, smanjenje pozitivnog afekta nakon slušanja glazbe na zadnjem mjerenju, u odnosu na prvo, kao i kod sudionica više emocionalne inteligencije, može biti rezultat nezainteresiranosti ili dosade zbog ponovljenog slušanja istih skladbi. S druge strane, kod objašnjavanja smanjenja negativnog afekta kroz mjerenja kod ove skupine sudionica, treba uzeti u obzir kako je glazba imala značajan utjecaj na smanjenje negativnog afekta samo na prvom mjerenju što je zapravo moglo stvoriti pozitivne asocijacije kod sudionika, koje su se potom mogle odraziti kroz daljnja smanjenja negativnog afekta za vrijeme testiranja.

Za kraj, trebalo bi spomenuti neke od nedostataka ovog istraživanja te preporuke za buduća istraživanja u ovoj domeni. Primjerice, zanimljivo bi bilo uzorak odabrati kroz predispitivanje na većoj skupini ispitanika i na taj način odabrati dvije skupine koje se značajno razlikuju po emocionalnoj inteligenciji. U ovom slučaju uzorak su činile studentice psihologije i moguće je da one, u usporedbi s općom populacijom, imaju nešto više izraženu emocionalnu inteligenciju. Sukladno tome, zbog prigodnosti uzorka, rezultati ovog istraživanja ne mogu se generalizirati na opću populaciju. Osim toga, u budućim sličnim istraživanjima preporuča se korištenje neke druge skale za ispitivanje emocionalnog stanja ispitanika. Naime, u ovom istraživanju korištena je skala za mjerenje afekta koja se sastoji od čestica koje ljudi u svakodnevnom govoru ne koriste često za opisivanje svog raspoloženja, što je moglo utjecati na rezultate, posebno ako su neke čestice bile nejasne sudionicama. Primjerice, da se koristila skala koja se sastoji od čestica koje se češće koriste za svakodnevno opisivanje emocionalnog stanja pojedinaca, poput sretno i tužno, možda bi sudionice efikasnije procijenile svoje emocionalno stanje te bi rezultati potencijalno bili drugačiji. Što se tiče praktičnih implikacija rezultata ovog istraživanja, nalaze istraživanja poput ovog valjalo bi iskoristiti u sklopu glazbene terapije na način da se ljude koji nemaju izraženu sposobnost regulacije emocija nauči kako kroz glazbu mogu efikasnije upravljati istima (Dobrota i Reić Ercegovac, 2016).



LITERATURA:

- Blood, A. J. i Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20), 11818-11823.
- Clark, L. A., Watson, D. i Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of abnormal psychology*, 103(1), 103.
- Dobrota, S. i Reić Ercegovac, I. (2016). *Zašto volimo ono što slušamo: glazbeno-pedagoški i psihologijski aspekti glazbenih preferencija*. Split: Filozofski fakultet.
- Fisher, C. D. (2000). Mood and emotions while working: missing pieces of job satisfaction? *Journal of organizational behavior*, 21(2), 185-202.
- Fuček, I. (2007). *Odnos strukture afekta i multidimenzionalne anksioznosti*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Grgić, N., Babić Čikeš, A. i Ručević, S. (2014). Emocionalna inteligencija, agresivno i prosocijalno ponašanje učenika rane adolescentske dobi. *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, 60(32), 43-58.
- Hunter, P. G., Schellenberg, E. G. i Griffith, A. T. (2011). Misery loves company: mood-congruent emotional responding to music. *Emotion*, 11(5), 1068-1072.
- Juslin, P. N. (1997). Emotional communication in music performance: a functionalist perspective and some data. *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 14(4), 383-418.
- Juslin, P. N. i Sloboda, J. A. (2001). *Music and emotion: Theory and research*. Oxford University Press.
- Knobloch, S. i Zillmann, D. (2002). Mood management via the digital jukebox. *Journal of communication*, 52(2), 351-366.
- Koelsch, S., Fritz, T., Müller, K. i Friederici, A. D. (2006). Investigating emotion with music: an fMRI study. *Human brain mapping*, 27(3), 239-250.
- Mayer, J. D., Salovey, P. i Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.
- Mrkela, L. (2015). *Odnos osobina ličnosti gamera s glazbenim preferencijama i nekim demografskim varijablama*. Diplomski rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rentfrow, P. J. i Gosling, S. D. (2003). The do re mi's of everyday life: the structure and personality correlates of music preferences. *Journal of personality and social psychology*, 84(6), 1236-1256.
- Saarikallio, S. i Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of music*, 35(1), 88-109.
- Schneider, W., Eschman, A. i Zuccolotto, A. (2002). *E-Prime: User's guide*. Pittsburgh: Psychology Software Incorporated.
- Shehan, P. K. (1979). The effect of the television series, Music, on music listening preferences and achievement of elementary general music students. *Contributions to Music Education*, 7, 51-62.
- Shuman, V. i Scherer, K. R. (2014). *Concepts and structures of emotions*. U R. Pekrun i L. Linnenbrink-Garcia (Ur.) *International handbook of emotions in education* (str. 13-35). New York: Taylor & Francis.
- Takšić, V. (2002). Upitnici emocionalne inteligencije (kompetentnosti) UEK. *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, 10-14.
- Vuoskoski, J. K. i Eerola, T. (2011). Measuring music-induced emotion: a comparison of emotion models, personality biases, and intensity of experiences. *Musicae Scientiae*, 15(2), 159-173.
- Watson, D., Clark, L. A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.

The effects of listening to music on positive and negative affect in students with different emotional intelligence

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the influence of music on positive and negative affect of participants with higher and lower emotional intelligence. The research was carried out at the premises of University of Zadar through three measurements during a period of two weeks. The sample consisted of a 40 female psychology students from 18 to 26 years of age. Emotional intelligence was tested through the *Questionnaire of emotional competence* (UEK-45, Takšić, 2002). Positive and negative affect were measured through three measurements during a period of two weeks, before and after listening to music. PANAS (Positive and Negative Influence Schedule, Watson, Clark and Tellegen, 1988, Fuček, 2007) was used to examine positive and negative affect, and the entire experiment was set within the *E-prime v2.0 program* (Schneider, Eschman and Zuccolotto, 2002).

The results of the research suggest that among participants with higher emotional intelligence music listening significantly influenced the reduction of negative affect, while it did not have a significant impact on the positive affect. Among participants with lower emotional intelligence the influence of music listening significantly influenced the increase in the positive and decrease in the negative affect only on the first measurement, while during the other two measurements music listening did not significantly affect the positive and the negative affect. Positive affect was reduced, through the measurements, among participants with higher and lower emotional intelligence, while negative affect was reduced only among the participants with lower emotional intelligence.

Keywords: emotional intelligence, music, negative affect, positive affect,



Blic pamćenje finala Svjetskog prvenstva u nogometu 2018. kod osoba mlađe i starije životne dobi

foto – Zvone Vukas

Izvorni znanstveni članak

Marko Galić, Luka Mustapić i Tea Đula
Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru
Obala Kralja Petra Krešimira 2
galaxymarko1912@gmail.com

SAŽETAK

Izuzetno dobro pamćenje detalja prije, za vrijeme i nakon iznenađujućeg događaja, koji ima značajne posljedice za pojedinca i/ili zajednicu naziva se blic pamćenjem. U odgovorima sudionika ističe se nekoliko podataka koji prate dosjećanje: podaci o tome gdje se osoba nalazila, s kim je bila za vrijeme specifičnog događaja, emocionalni odgovor na događaj, kao i što se događalo nakon tog događaja. Istraživači koji su proučavali blic pamćenje dominantno su bili usmjereni na događaje koji bi se mogli označiti kao negativni, u što se ubrajaju prirodne katastrofe, teroristički napadi i smrti važnih osoba. Cilj je ovog istraživanja bio utvrditi postoji li blic pamćenje o događaju koji bi se mogao okarakterizirati kao pozitivan – finalu Svjetskog prvenstva u nogometu 2018. i ispitati postoje li razlike u dosjećanju ispitivanog događaja između sudionika. U istraživanju su sudjelovale osobe mlađe i starije životne dobi. Primijenjen je polustrukturirani intervju kako bi se ispitalo dosjećanje finala Svjetskog prvenstva u nogometu 2018. Analizom sedamnaest intervjua utvrđeno je da osobe mlađe životne dobi imaju bolje dosjećanje spomenutog događaja u odnosu na starije sudionike. Tematskom analizom odgovora sudionika na otvorena pitanja, izdvojene su dvije glavne teme koje se pojavljuju u njihovim odgovorima – značaj događaja i raspoloženje za vrijeme događaja. U primjerima odgovora sudionika vidljive su razlike u percepciji i doživljavanju događaja.

Ključne riječi: blic pamćenje, finale Svjetskog prvenstva u nogometu, mlađa odrasla dob, starija odrasla dob, tematska analiza

UVOD

Različiti mediji svakodnevno izvještavaju o brojnim događajima, a neznatan se broj njih može svrstati u one koji ostaju u kolektivnoj svijesti čitave zajednice. Izuzetno dobro pamćenje detalja prije, za vrijeme i nakon iznenađujućeg događaja koji ima značajne posljedice za pojedinca i/ili zajednicu naziva se blic pamćenje (Zarevski, 2007). Ovaj su termin u znanstveni diskurs uveli autori Brown i Kulik (1977) opisujući neobično živa sjećanja puna detalja na nesvakidašnje i pogibeljne događaje, a koji tijekom vremena opstaju i odolijevaju uobičajenim procesima osipanja i zaboravljanja. U tom smislu, sjećanje koje pojedinac ima o određenom događaju, a koji se može okarakterizirati kao dramatičan i neuobičajen, prvenstveno se odnosi na pojedinosti vezane uz mjesto na kojem je osoba bila u trenutku odvijanja događaja, potom na način na koji je dobila informaciju o tome, na ljude kojima je bila okružena, ali i na mnoge druge različite detalje. Priroda blic pamćenja, njegova etiologija, kao i funkcioniranje u cjelini predmeti su mnogih znanstvenih rasprava te je zato ono i danas predmet brojnih istraživanja (Cohen, Conway i Maylor, 1994). Proučavajući ovaj fenomen, istraživači su otkrili niz čimbenika koji utječu na njega kao što su: dob (Cohen, Conway i Maylor, 1994; Vallet, Aróztegui, García-Zurdo i Manzanero, 2017); spol (Wright, Gaskell i O'Muircheartaigh, 1998); pripadnost grupi (Curci, Luminet, Finkenauer i Gisle, 2001; Talarico i Moore, 2012; Tinti, Schmidt, Sotgiu, Testa i Curci, 2009) i distinktivnost događaja (Edery-Halpern i Nachson, 2004). Dosadašnja istraživanja blic-pamćenja kod ispitanika različite životne dobi pružaju nekonzistentne nalaze. Tako Cohen, Conway i Maylor (1994) utvrđuju kako se sudionici mlađe životne dobi uspješnije dosjećaju ostavke britanske premijerke Margaret Thatcher, negoli sudionici starije životne dobi, što se objašnjavalo u kontekstu povezanosti blic pamćenja s amnezijom i deficitima pamćenja konteksta. Za isti događaj, Wright, Gaskell i O'Muircheartaigh (1998) utvrđuju kako je 3 godine nakon ostavke britanske premijerke, u usporedbi s mlađim ljudima, veći udio osoba starijih od 65 godina izvijestio kako se mogu dosjetiti većeg broja detalja o događaju. Važno je istaknuti kako su se u većini dosadašnjih istraživanja autori bavili događajima koji bi se mogli okarakterizirati kao negativni. Primjerice, teroristički napad u Parizu (Gandolphe i El Haj, 2017), smrti važnih ličnosti poput pape Ivana Pavla II. (Lanciano, Curci i Soleti, 2013) i princeze Diane (Hornstein, Brown i Mulligan, 2003) te velikih nesreća poput potonuća trajekta Estonia pri kojemu je poginulo više od 900 putnika (Christianson i Engelberg, 1999). Cilj je ovog istraživanja bio utvrditi postoji li blic pamćenje o događaju koji bi se mogao okarakterizirati kao pozitivan – finalu Svjetskog prvenstva u nogometu 2018. i ispitati postoje li razlike u dosjećanju ispitivanog događaja između sudionika, pri čemu se očekivalo kako će se sudionici mlađe životne dobi bolje dosjećati ispitivanog događaja u odnosu na osobe starije životne dobi.



METODOLOGIJA

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 17 sudionika (10 muškaraca i 7 žena) - 8 osoba mlađe životne dobi ($M=20.25$; $SD=1.1$) i 9 osoba starije životne dobi ($M=76.44$; $SD=12.4$). Podskupinu sudionika starije životne dobi činili su štićenici Doma umirovljenika 'Zadar', dok su podskupinu sudionika mlađe životne dobi činili studenti različitih sveučilišta u Hrvatskoj. Sudionici starije životne dobi nisu bolovali od bolesti koja bi mogli utjecati na njihovo pamćenje, kao što su Alzheimerova bolest ili demencija, što je utvrđeno provjerom medicinske dokumentacije od strane osoblja Doma umirovljenika 'Zadar'.

Instrumenti

U ovom je istraživanju bio korišten polustrukturirani intervju konstruiran po primjeru upitnika iz Christiansona i Engelberga (1999), kojim je ispitivano dosjećanje potonuća trajekta u Baltičkom moru. Originalni je intervju sadržavao 5 pitanja o podacima koji prate dosjećanje samog događaja i 5 pitanja u kojima je naglasak na emocionalnom doživljaju sudionika. Polustrukturirani intervju sadržavao je: 9 pitanja o samom događaju (*Koji je bio konačan rezultat? i Tko je postigao pogotke za Hrvatsku?*); 4 pitanja o podacima koji prate dosjećanje samog događaja (*Gdje ste boravili i s kim ste bili za vrijeme utakmice?*) te 2 otvorena pitanja u kojima je naglasak na emocionalnom doživljaju sudionika (*Kako ste se osjećali nakon utakmice?*).

Postupak

Intervjui su snimani, uz prethodan pristanak ispitanika, pomoću snimača zvuka. Dio se istraživanja provodio u umirovljeničkom domu u Zadru 18. prosinca 2018., 6 mjeseci nakon odvijanja događaja, dok je drugi dio istraživanja proveden u prostorijama Sveučilišta istog tjedna. Intervju je trajao između 6 i 10 minuta, ovisno o odgovorima sudionika na otvorena pitanja.

REZULTATI

Ispitivanje razlike u dosjećanju finala Svjetskog prvenstva u nogometu 2018. s obzirom na dob

Kako bi se ispitala razlika u dosjećanju finala Svjetskog prvenstva u nogometu 2018. između sudionika mlađe odrasle dobi i starije odrasle dobi izračunat je hi-kvadrat test. Dosjećanje je operacionalizirano kao količina reproduciranog materijala (broj ispravno odgovorenih pitanja).

Tablica 1. Prikaz deskriptivnih parametara

	Točno	Netočno
mladi	66	18
stari	29	66

Tablica 2. Prikaz rezultata hi-kvadrat testa

χ^2	df	P
41.32	1	<.01

Utvrđena je značajna razlika u dosjećanju između osoba mlađe i starije životne dobi. Osobe mlađe životne dobi bolje se dosjećaju ispitivanog događaja od osoba starije životne dobi.

Tematska analiza odgovora na otvorena pitanja

Provedena je i tematska analiza odgovora na dva otvorena pitanja (*Kako ste se osjećali za vrijeme/ nakon utakmice?*). Nakon upoznavanja s podacima, svi su članovi istraživačkog tima pristupili neovisnom kodiranju. S ciljem postizanja pouzdanosti nalaza, dvoje članova istraživačkog tima ponovno je pregledalo podatke i imenovalo teme koje proizlaze iz kodova. Prije imenovanja tema, dvoje istraživača postiglo je konsenzus o svim neslaganjima. Rezultati tematske analize prikazani su na Slici 1.



Slika 1. Prikaz rezultata tematske analize

Tematskom analizom odgovora ispitanika na otvorena pitanja izdvojile su se dvije glavne teme: značaj događaja i raspoloženje za vrijeme događaja.



RASPRAVA

Cilj provedenog istraživanja bio je utvrditi postoji li blic pamćenje o događaju, koji bi se mogao okarakterizirati kao pozitivan – finalu Svjetskog prvenstva u nogometu 2018. i ispitati postoje li razlike u dosjećanju ispitivanog događaja između sudionika. Očekivalo se kako će se sudionici mlađe životne dobi bolje dosjećati ispitivanog događaja u odnosu na osobe starije životne dobi. Rezultati ovog istraživanja idu u prilog postavljenoj istraživačkoj hipotezi. Naime, utvrđeno je kako se sudionici mlađe odrasle dobi bolje dosjećaju finala Svjetskog prvenstva u nogometu 2018. u odnosu na sudionike starije odrasle dobi (Tablica 1.), što je u skladu s istraživačkom hipotezom. Ovi su rezultati kongruentni s rezultatima već provedenih istraživanja na istu temu (Cohen, Conway i Maylor, 1994; Tekcan i Peynircioğlu, 2002). Promatrajući prethodno opisane rezultate, moguće je utvrditi kako postoji blic-pamćenje za ispitivani događaj jer se ispitanici dosjećaju konteksta u kojem su saznali za ispitivani događaj (Gandolphe i El Haj, 2017), a tematskom je analizom utvrđeno kako je događaj izazvao emocionalnu pobuđenost, što je druga važna odrednica blic-pamćenja (Brown i Kulik, 1977).

Objašnjenja utvrđenih nalaza mogu ići u nekoliko smjerova, pri čemu prioritetno mjesto zauzima ono koje se odnosi na razliku u fiziološkim procesima kod ljudi starije i mlađe životne dobi, a koji posljedično utječu i na kognitivno funkcioniranje u cjelini. Upravo se time bavio Gold (1987), koji ističe važnost utjecaja endokrinih procesa na pamćenje, s naglaskom na ulogu lučenja adrenalina u dramatičnim situacijama, koje je oslabljeno u starijoj životnoj dobi. Stoga, kako navode i Cohen, Conway i Maylor (1994), može se opravdano zaključiti da je razlika u sposobnostima dosjećanja između tih dviju dobni skupina ponajprije posljedica niže razine endokrinog reagiranja kod starije populacije, odnosno smanjene razine hormonalne aktivacije u trenutku zbivanja događaja. Pored ovog, valja istaknuti kako se problemi dosjećanja kod starijih inače vežu uz deficite pamćenja kontekstualnih detalja (Yonelinas, 2002), što je upravo jedan od ključnih aspekata blic-pamćenja kao takvog. VandenBos (2015) navodi kako kontekst kod procesa pamćenja čini okoliš u kojem se proces zapamćivanja događaja odvio, a u to je moguće ubrojiti informacije o mjestu, vremenu i prisutnim pojedincima - upravo one informacije koje su obilježje blic-pamćenja. Dakle, jedno od mogućih objašnjenja nalaza ovog istraživanja moglo bi biti lošije pamćenje kontekstualnih detalja kod starijih osoba. Nadalje, neki od potencijalnih faktora koji su mogli doprinijeti ovakvim nalazima su i zahtjevna pitanja o samom događaju (npr. *Tko je bio sudac utakmice?*), ali i kriterij istraživača pri bodovanju točnih odgovora. Tako je u prethodno spomenutom pitanju jedini točan odgovor bilo ime i prezime suca utakmice, dok su svi ostali odgovori bodovani kao pogrešni. Također, Tekcan i Peynircioğlu (2002) navode kako je osobna važnost koju pojedinci pridaju ispitivanom događaju jedan od čimbenika koji utječu na dosjećanje događaja - dosjećanje je uspješnije za one događaje kojima pojedinci pridaju veću važnost. Ispitanici mlađe odrasle dobi, za razliku od ispitanika starije odrasle dobi, nisu doživjeli velik uspjeh nogometne reprezentacije prije finala Svjetskog prvenstva te je stoga moguće kako su ispitanici mlađe odrasle dobi pridali veću važnost ispitivanom događaju u svome životu u odnosu na ispitanike starije odrasle dobi, što je utjecalo na uspješnost njihova dosjećanja.

Uvidom u rezultate kvalitativne analize izdvajaju se dvije glavne teme: značaj događaja i raspoloženje za vrijeme događaja. Značajnost događaja ogleda se u tri podteme: značaj događaja, posljedice i ambasadore Hrvatske u svijetu. Sudionici su izvještavali kako je finale Svjetskog prvenstva utjecalo na položaj Hrvatske u svijetu - ne samo da se čulo ime Hrvat, kako kaže jedan sudionik već su Hrvati zbog uspjeha nogometne reprezentacije prepoznati kao marljivi i uspješni u onome čime se bave. Nadalje, u odgovorima sudionika na otvorena pitanja naglašene su i posljedice koje je finale Svjetskog prvenstva u nogometu 2018. imalo na njihove živote: uspjeh reprezentacije probudio je ponos te doveo do zajedništva u narodu koje, prema mišljenju sudionika, prije izbornika i reprezentativca političari nisu uspjeli postići. Sudionici su navodili kako su hrvatski sportaši najbolji državni ambasadori. Govoreći o raspoloženju, moguće je uočiti kako se isto mijenjalo s promjenama rezultata utakmice - od entuzijazma, vjere i nade u pozitivan ishod do nervoze, tuge i šutnje nakon poraza.

Koliko je autorima poznato, ovo je prvo istraživanje kojim se ispitivalo blic-pamćenje pozitivnog događaja u Hrvatskoj. Nalazi ovoga istraživanja pokazuju kako blic-pamćenje postoji i kod osoba mlađe i kod osoba starije dobi, ali je ono izraženije kod osoba mlađe životne dobi. Nedostatak ovog istraživanja je malen broj sudionika za kvantitativnu analizu, kao i nedovoljan broj otvorenih pitanja. Buduća bi istraživanja na ovu temu trebala uključiti ispitanike srednje odrasle dobi, a poželjno bi bilo ponoviti intervju s istim ispitanicima za šest mjeseci ili godinu dana, kako bi se provjerili nalazi ovog istraživanja.

LITERATURA

- Brown, R. i Kulik, J. (1977). Flashbulb memories. *Cognition*, 5(1), 73–99.
- Christianson, S.A. i Engelberg, E. (1999). Memory and emotional consistency: The MS Estonia ferry disaster. *Memory*, 7(4), 471–482.
- Hornstein, S., Brown, A. i Mulligan, N. (2003). Long-term flashbulb memory for learning of Princess Diana's death. *Memory*, 11(3), 293–306.
- Cohen, G., Conway, M. A. i Maylor, E. A. (1994). Flashbulb memories in older adults. *Psychology and Aging*, 9(3), 454–463.
- Curci, A., Luminet, O., Finkenauer, C. i Gisle, L. (2001). Flashbulb memories in social groups: A comparative test-retest study of the memory of French President Mitterrand's death in a French and a Belgian group. *Memory*, 9(2), 81–101.
- Edery-Halpern, G. i Nachson, I. (2004). Distinctiveness in flashbulb memory: Comparative analysis of five terrorist attacks. *Memory*, 12(2), 147–157.
- Gandolphe, M.C. i El Haj, M. (2017). Flashbulb memories of the Paris attacks. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(3), 199–204.
- Gold, P. E. (1987). Sweet memories. *American Scientist*, 75(2), 151–155.
- Lanciano, T., Curci, A. i Soleti, E. (2013). "I knew it would happen ... and I remember it!": The flashbulb memory for the death of Pope John Paul II. *Europe's Journal of Psychology*, 9(2), 220–230.
- Talarico, J. M. i Moore, K. M. (2012). Memories of 'The Rivalry': Differences in how fans of the winning and losing teams remember the same game. *Applied Cognitive Psychology*, 26(5), 746–756.
- Tekcan, A. i Peynircioğlu, Z. (2002). Effects of age on flashbulb memories. *Psychology and Aging*, 17(3), 416–422.
- Tinti, C., Schmidt, S., Sotgiu, I., Testa, S. i Curci, A. (2009). The role of importance/consequentiality appraisal in flashbulb memory formation: the case of the death of Pope John Paul II. *Applied Cognitive Psychology*, 23(2), 236–253.
- Vallet, R., Manzanero, A. L., Aróztegui, J. i García Zurdo, R. (2017). Age-related differences in the phenomenal characteristics of long-term memories of March 11, 2004 terrorist attack. *Anuario de Psicología Jurídica*, 27(1), 85–93.
- VandenBos, G.R. (2015). *APA Dictionary of Psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Wright, D. B., Gaskell, G. D. i O'Muircheartaigh, C. A. (1998). Flashbulb memory assumptions: Using national surveys to explore cognitive phenomena. *British Journal of Psychology*, 89(1), 103–121.
- Yonelinas, A. P. (2002). The nature of recollection and familiarity: A review of 30 years of research. *Journal of Memory and Language*, 46(3), 441–517.
- Zarevski, P. (2007). *Psihologija pamćenja i učenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.



SUMMARY

Exceptionally good memory of details before, during and after surprising events which has significant consequences for an individual and/or community is called flashbulb memory. The participants' responses highlight several pieces of information that accompany recalling: the data about where the person was, with whom the person was during specific event, the emotional response to the event as well as what was happening after that event. Researchers who study flashbulb memory most oftenly investigate events which could be interpreted as negative, including natural disasters, terrorist attacks and the deaths of important persons. The aim of this study was to examine the existence of flashbulb memory of an event that could be characterized as positive – the final of the FIFA World Cup in 2018, as well as to examine differences in recall of the event between the participants. Participants in this research were older adults and younger adults. A semi-structured interview was applied to examine the recalling of FIFA World Cup final in 2018. From the analysis of seventeen interviews it was found that younger adults have better recalling of this event than the older adults. Thematic analysis of participants' responses to open questions highlighted two main themes that appear in their responses – the importance of the event and mood during the event. Examples of respondents' answers show differences in the perception and experience of the event.

Key words: flashbulb memory, FIFA World Cup finals, younger adults, older adults, thematic analysis



foto: Zvone Vukas

Strah od smrti u funkciji dobi, spola, religijskog opredjeljenja i zadovoljstva životom

skraćeni završni rad

Ana Kolarić
Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru
Obala Kralja Petra Krešimira 2
akolaric8@gmail.com

SAŽETAK

Smrt je životni događaj koji podrazumijeva prestanak života, prestanak postojanja jedinke kao zasebnog živog sustava i nepovratni prestanak svih životnih funkcija. S obzirom na stav koji imamo prema smrti, strah od smrti se razlikuje među pojedincima ili grupama. Strah od smrti definiran je kao anksioznost doživljena u svakodnevnom životu uzrokovana iščekivanjem stanja u kojem je osoba mrtva. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razlikuju li se određene grupe ljudi (konkretno, teisti i ateisti te muškarci i žene) u strahu od smrti te utvrditi postoji li povezanost straha od smrti s varijablama dobi i zadovoljstva životom. U istraživanju je sudjelovalo 640 sudionika, a korištene su Skala straha od smrti i Skala zadovoljstva životom. Utvrđeno je kako postoji slaba negativna povezanost između dobi i straha od smrti, odnosno strah od smrti pada u funkciji dobi te slaba negativna povezanost između straha od smrti i zadovoljstva životom, odnosno s povećanjem zadovoljstva životom strah od smrti pada i obrnuto. Također, rezultati su pokazali kako postoji značajna razlika u strahu od smrti s obzirom na spol (muškarci se manje boje smrti u odnosu na žene) i religijsko opredjeljenje sudionika istraživanja (ateisti se manje boje smrti u odnosu na teiste).

Ključne riječi: smrt, strah od smrti, dob, spol, religijsko opredjeljenje, zadovoljstvo životom



UVOD

Smrt je, prema Hrvatskoj enciklopediji

(<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=56855>), prestanak života, prestanak postojanja jedinice kao zasebnog živog sustava, nepovratni prestanak svih životnih funkcija. Morin (2005) navodi kako su smrt i odnos prema smrti neke od komponenata koje razlikuju ljudsku od ostalih vrsta živućeg svijeta. Mnogi pojmovi povezani sa smrću bili su temelj različitih istraživanja, a jedan je od njih strah od smrti.

Tomer (1994, prema Tokić, 2013) spominje kako se strah od smrti ili tanatofobija može definirati kao anksioznost doživljena u svakodnevnom životu uzrokovana iščekivanjem stanja u kojem je osoba mrtva. Prema Buckmanu (1996), strah od smrti zapravo je spoj mnogo različitih strahova: straha od tjelesne boli, egzistencijalnih strahova o kraju života i postojanja, duhovnih strahova, praktičnih strahova i dr., dok Morin (2005) uspoređuje strah od smrti sa strahom od nepoznatog. Mnogim se drugim teorijama pokušava objasniti strah od smrti. Teorija samoaktualizacije Maslowa i Rogersa (Tomer, 1992) govori kako je strah od smrti kod samoaktualiziranih pojedinaca manji u odnosu na one koji samoaktualizaciju nisu postigli. Kod Rogersa se spominje pojam idealnog selfa koji je zapravo reprezentacija želja pojedinaca, ono što pojedinac želi postati i biti. Smrt je u tom slučaju prepreka koja može zaustaviti pojedinca u ostvarivanju idealnog selfa. Prema tome, pojedinci kod kojih je diskrepancija između postojećeg i idealnog selfa veća, više se boje smrti u odnosu na one kod kojih je diskrepancija manja ili u odnosu na one koji su postigli idealan self. Još jedna vrlo vrijedna teorija kojom se pokušava objasniti postojanje straha od smrti jest Eriksonova teorija psihosocijalnog razvoja (Schaie i Willis, 2001; Tomer, 1992). Prema ovoj teoriji, pojedinac prolazi kroz osam razvojnih stadija, a u svaki prelazi razrješavajući krize na pozitivan ili negativan način. Posljednji stadij može rezultirati integritetom ega ili očajanjem. Pozitivno rješavanje krize u posljednjem stadiju života rezultira manjim strahom od smrti. U tom stadiju bitni su koncepti pregleda života, integriteta i kohezivnosti. Usvajajući navedene koncepte, pojedinac se priprema na smrt. Ukoliko osoba u starijoj životnoj dobi može dati smisao provedenom životu te prihvaća sve uspone i padove s kojima se suočila tijekom života, može prihvatiti i sam pojam i događaj smrti. S druge strane, pojedinci koji očajavaju na smrt smatraju još jednim propustom u nizu pogrešaka i frustracija koje su im se događale tijekom života (Given i Range, 1990). Štoviše, Woods i Witte (1981) govore kako je upravo strah od smrti centralni pojam očajanja koje se javlja kod neintegriranih starijih osoba.

Brojna su istraživanja ispitivala razlike u stupnju straha od smrti između različitih dobnih skupina, kao i povezanost straha od smrti i dobi, a utvrđeni rezultati nisu jednoznačni. Već je spomenuto kako prema Eriksonovoj teoriji psihosocijalnog razvoja (Schaie i Willis, 2001; Tomer, 1992) strah od smrti pada s porastom dobi, a meta-analiza Fortnera i Neimeyera (1999, prema Depaola, Griffin i Young, 2003) pokazuje kako se strah od smrti stabilizira u starijoj dobi. Na manji strah od smrti starijih u odnosu na mlađe osobe vjerojatno utječe i socijalizacija (naučenost od strane društva) jer starije osobe očekuju smrt i na nju se mogu emocionalno pripremiti (Schaie i Willis, 2001). Pad u strahu od smrti s povećanjem dobi dovodi se u vezu i s porastom religioznosti te prihvaćanjem smrti (Flint i sur. 1983, prema Given i Range, 1990), kao i s davanjem smisla vlastitom životu. U istraživanjima čiji su rezultati pokazali kako ne postoji povezanost između straha od smrti i dobi dano je objašnjenje kako je strah od smrti više u funkciji prošlih iskustava i doživljaja pojedinca nego trenutačnih životnih okolnosti (Bell i Patterson, 1979, prema Schaie i Willis, 2001).

Utvrđivanjem razlike u strahu od smrti između žena i muškaraca bavila su se mnoga istraživanja (Bassett, 2017; Saeed i Bokharey, 2016), a rezultati su uglavnom jednoznačni, odnosno pokazuju kako žene postižu veći rezultat na upitnicima straha od smrti u odnosu na muškarce (Bassett, 2017). Uglavnom se objašnjavaju hipotezom emocionalne ekspresivnosti: iako žene i muškarci na jednak način doživljavaju emocije, žene su općenito slobodnije i otvorenije nego muškarci u izražavanju svih emocija, pa tako i straha (Saeed i Bokharey, 2016). Drugo objašnjenje jest da su žene općenito anksioznije nego muškarci (Peterson i Plehn, 1999, prema Lyke 2013).

Što se tiče ispitivanja povezanosti između religioznosti i straha od smrti, Templer (1972, prema Alvarado i sur., 1995) pretpostavlja kako postoji negativna povezanost između navedenih varijabli. Rezultati istraživanja koja su ispitivala navedeno nejednoznačni su, a objašnjavaju se činjenicom da se u istraživanjima nije razdvajala intrinzična od ekstrinzične religioznosti, odnosno postavlja se pitanje operacionalizacije religioznosti (Falkenhain i Handal, 2003). U slučajevima kada je ispitivana intrinzična religioznost ili duhovnost, istraživanja jednoznačno pokazuju kako ona negativno korelira sa strahom od smrti (Ardelt, 2008, prema Lyke, 2013).

Jedna od varijabli koja se u prijašnjim istraživanjima dovodila u vezu sa strahom od smrti jest zadovoljstvo životom. Ono je definirano kao kognitivna evaluacija cjelokupnog života kroz koju pojedinac procjenjuje svoj vlastiti život (Penezić, 2004, prema Penezić 2006). Neka su istraživanja pokazala kako ne postoji povezanost između straha od smrti i zadovoljstva životom (Feifel i Tong Nagy, 1981; Mirčeta, 2008). S druge strane, u skladu s Eriksonovom psihosocijalnom teorijom (Tomer, 1992) prema kojoj se zadovoljstvo životom u starijoj dobi može izjednačiti s pojmom ego integriteta, većina istraživanja pronašla je značajnu negativnu povezanost između tih dviju varijabli, odnosno pokazalo se kako s povećanjem zadovoljstva životom dolazi do manjeg straha od smrti i obrnuto (Given i Range, 1990; Saeed i Bokharey, 2016).

U ovom istraživanju cilj je bio ispitati strah od smrti i korelate straha od smrti. Utvrđivalo se postoji li povezanost između dobi i straha od smrti, razlika u jačini straha od smrti između različitih dobni skupina, odnos straha od smrti i zadovoljstva životom te postoje li razlike u jačini straha od smrti kod pojedinaca različitog spola i religijskog opredjeljenja. S obzirom na rezultate dosadašnjih istraživanja i Eriksonovu teoriju psihosocijalnog razvoja, pretpostavilo se da su strah od smrti i dob negativno povezani, odnosno da je s porastom dobi strah od smrti manji i obrnuto. Uz to, dosadašnja istraživanja pokazuju da su žene anksioznije od muškaraca, ali i iskrenije kod odgovaranja na pitanja koja se tiču straha od smrti pa se pretpostavilo da je strah od smrti izraženiji kod žena u odnosu na muškarce. Također, pretpostavilo se da je strah od smrti manje izražen kod teista u odnosu na ateiste, s obzirom da dosadašnja istraživanja pokazuju kako teisti imaju pozitivniji stav prema smrti od ateista. Konačno, u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja, očekivala se značajna negativna povezanost između straha od smrti i zadovoljstva životom, odnosno da je s porastom zadovoljstva životom strah od smrti manji i obrnuto.



METODOLOGIJA

Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 640 ispitanika, od čega je njih 444 bilo ženskog i 196 muškog spola. Raspon dobi sudionika istraživanja bio je od 13 do 93 godine, a prosječna dob bila je 34 godine. U istraživanju je sudjelovalo 344 sudionika mlađih od 30 godina te su svrstani u skupinu "mlađih". Sudionika čija je dob u rasponu između 30 i 60 godina bilo je 238 te su svrstani u skupinu sudionika "srednje dobi", dok je 58 sudionika starijih od 60 godina svrstano u skupinu "starijih". Što se tiče religijskog opredjeljenja, 287 sudionika izjasnilo se kao teisti, 120 kao agnostici, 225 kao ateisti, a njih 8 kao "ostalo" (npr. duhovna, pagan, i dr.) Od 287 teista, njih 284 izjasnila su se kao rimokatolici, njih 2 kao muslimani i 1 kao adventist sedmog dana.

Mjerni instrumenti

U istraživanju su primijenjeni sljedeći mjerni instrumenti:

Upitnik općih demografskih podataka kojim se utvrđivao spol, dob, završena razina obrazovanja, trenutni radni status te religijsko opredjeljenje i izjašnjavanje sudionika.

Templerova skala anksioznosti od smrti (Templer, 1970, prijevod Dušanić, 2012) sastoji se od 15 čestica koje obuhvaćaju teme poput zabrinutosti zbog prolaznosti vremena (npr. *Ponekad se prepadnem kako vrijeme brzo leti*), zabrinutosti oko boli i stresa koje sa sobom donose bolesti i umiranje (npr. *Ne bojim se obolijevanja od tumora*), emocionalne reakcije prema smrti (*Jako se bojim umiranja*) i sl. Koeficijent pouzdanost skale u ovom istraživanju iznosi 0.79. Ukupan rezultat na skali formiran je zbrajanjem procjena na svih 15 čestica, pri čemu je viši rezultat ukazivao na veći strah od smrti, odnosno niži rezultat ukazivao je na manji strah od smrti.

Skala zadovoljstva životom (Penezić, 2002) sastoji se od 20 čestica pri čemu se prvih 17 odnosi na globalno zadovoljstvo (npr. *Kada bih ponovno živio svoj život ne bih mijenjao gotovo ništa*), a ostale 3 na situacijsko zadovoljstvo (npr. *Da li Vam se u posljednjih nekoliko tjedana dogodilo da ste se osjećali potpuno sretni?*). Koeficijent pouzdanosti skale u ovom istraživanju iznosi 0.95. Ukupan rezultat na skali formiran je zbrajanjem procjena na svih 20 čestica, pri čemu je viši rezultat ukazivao na veće zadovoljstvo životom.

POSTUPAK

Dio sudionika ispunjavao je *online* upitnik (uglavnom sudionici mlađe i srednje dobi), dok je dio sudionika (starija populacija) ispitan usmenim putem. Veći dio starijih sudionika regrutiran je u staračkom domu. Kako se radi o starijoj populaciji, ispitivač je upitnik primjenjivao individualno, čitajući pitanja svakom od sudionika. Na taj način ispitivač je bio u mogućnosti objasniti pitanja koja (starijim) sudionicima nisu bila u potpunosti razumljiva. Dio starijih sudionika za koje se procijenilo da su fizički i psihički u mogućnosti sami ispuniti i razumjeti upitnik, ispunio je upitnik tehnikom papir-olovka.

REZULTATI

U Tablicama 1 i 2 prikazani su deskriptivni podaci rezultata sudionika istraživanja na Skali anksioznosti od smrti i Skali zadovoljstva životom s obzirom na spol i religijsko opredjeljenje.

Tablica 1. Prikaz broja sudionika, aritmetičke sredine i standardne devijacije rezultata sudionika na Skali anksioznosti od smrti i Skali zadovoljstva životom s obzirom na spol i religijsko opredjeljenje (N = 640)

		Strah od smrti			Zadovoljstvo životom		
		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
SPOL							
	ženski	444	42,96	8,81	444	72,82	14,81
	muški	196	37,82	8,44	196	72,92	14,66
REL.							
	teisti	287	42,91	8,58	287	75,75	13,36
	agnostici	120	43,02	8,57	120	72,43	14,15
OPR.							
	ateisti	225	38,64	9,17	225	69,58	16,06
	ostalo	8	39,25	8,50	8	88,13	9,69

Tablica 2. Prikaz broja sudionika, aritmetičke sredine i standardne devijacije rezultata sudionika na Skali anksioznosti od smrti s obzirom na potkategorije (spol (muško/žensko) i religijsko opredjeljenje sudionika (teisti/ateisti)) (N = 512)

Spol/relig. opred.	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
ženski/teisti	217	44,06	8,39
ženski/ateisti	129	40,43	9,23
muški/teisti	70	39,36	8,26
muški/ateisti	96	36,23	8,56

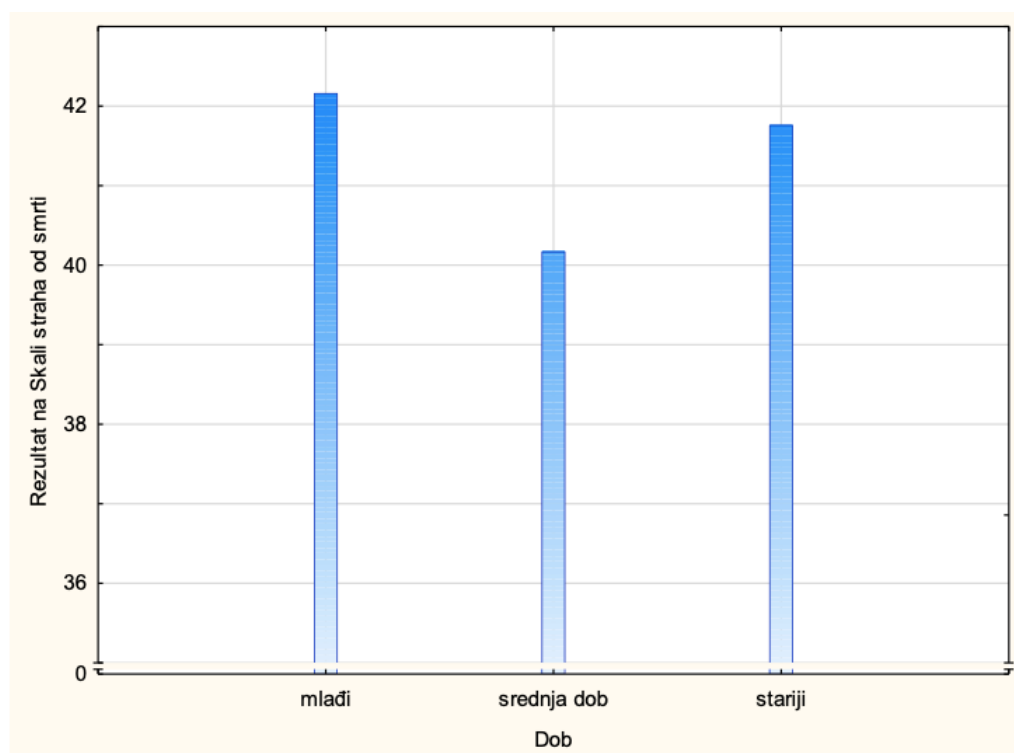


Prvim problemom istraživanja pokušalo se utvrditi postoji li povezanost straha od smrti i dobi. U obradu podataka uključeni su rezultati svih sudionika istraživanja ($N = 640$), a korišten je Pearsonov koeficijent korelacije. Utvrđena je statistički značajna slaba negativna povezanost ($r = -0.08$, $p < .05$) između straha od smrti i dobi: s porastom dobi strah od smrti se smanjuje. S obzirom na to da se u prijašnjim istraživanjima pojavljuje rezultat koji ukazuje na zakrivljenu povezanost između dobi i straha od smrti (Gesser, G., Wong, P. T. P. i Reker, 1987), provedena je jednosmjerna analiza varijance kako bi se utvrdilo postoje li razlike u strahu od smrti između različitih dobni skupina (mlađih od 30, srednje dobi i starijih od 60 godina), što bi moglo ukazivati na zakrivljenu povezanost između ispitivanih varijabli ($F(1/637) = 3.52$, $p < .05$). Rezultati post-hoc t-testa s Bonferronijevom korekcijom pokazali su kako postoji statistički značajna razlika između skupine mlađih sudionika istraživanja i onih srednje dobi ($p < .05$), odnosno pokazalo se kako oni srednje dobi postižu niže rezultate na skali straha od smrti u odnosu na mlađe sudionike ($M_{\text{mlađi}} = 42.16$, $M_{\text{sr.dob}} = 40.17$). Razlike između mlađih i starijih sudionika te između onih srednje i starije dobi nisu utvrđene ($p > .05$).

Tablica 3. Prikaz rezultata post-hoc t-testa s Bonferronijevom korekcijom prilikom utvrđivanja razlika u strahu od smrti s obzirom na dob sudionika ($N = 640$)

DOB	mlađi	srednja dob	stariji
	42,16*	40,17*	41,76*
mlađi	-	.03**	1.00
srednja dob		-	.68
stariji			-

* M (aritmetička sredina); ** $p < 0.05$



Slika 1. Grafički prikaz razlika u strahu od smrti između tri dobne skupine ($N=640$).

Drugim problemom istraživanja pokušalo se utvrditi postoji li razlika u strahu od smrti s obzirom na spol i religijsko opredjeljenje sudionika, odnosno pokušalo se utvrditi postoji li razlika u stupnju straha od smrti između muškaraca i žena te ateista i teista. Za obradu podataka korištena je dvosmjerna ANOVA. Sudionici koji su se izjasnili kao agnostici i "ostalo" izostavljeni su iz ovog dijela istraživanja.

Tablica 4. Prikaz rezultata dobivenih korištenjem analize varijance prilikom utvrđivanja razlike u strahu od smrti s obzirom na spol i religijsko opredjeljenje sudionika (N = 512)

Efekt	F	df	p
Spol	28.78	1/508	.00*
Religijsko opredjeljenje	16.54	1/508	.00*
Interakcija	0.088	1/508	0.77

* $p < 0.01$

Utvrđeni su statistički značajni glavni efekti, tj. statistički značajna razlika u strahu od smrti s obzirom na spol ($F(1/508) = 28.78$, $p < .01$) i religijsko opredjeljenje ($F(1/508) = 16.54$, $p < .01$) sudionika: muškarci se manje boje smrti od žena ($M_{\text{muškarci}} = 37.82$, $M_{\text{žene}} = 42.96$), odnosno, ateisti se manje boje smrti od teista ($M_{\text{ateisti}} = 38.64$, $M_{\text{teisti}} = 42.91$). Nije utvrđena interakcija spola i religijskog opredjeljenja ($F(1/508) = 0.088$, $p > .05$). Da bi se utvrdili jednostavni efekti (između kojih podskupina postoje razlike), koristio se post-hoc t-test s Bonferronijevom korekcijom

Tablica 5 Prikaz rezultata post-hoc t-testa s Bonferronijevom korekcijom prilikom utvrđivanja razlika u strahu od smrti s obzirom na spol i religijsko opredjeljenje sudionika (N = 512)

Spol	Rel. opr	M		Ž	
		teisti	ateisti	teisti	ateisti
		39, 36*	36, 23*	44, 06*	40, 43*
M	teisti	-	0, 13	0, 00**	1, 00
M	ateisti		-	0, 00**	0, 00**
Ž	teisti			-	0, 00**
Ž	ateisti				-

*M (aritmetička sredina); ** $p < 0.01$

Iako interakcija nije statistički značajna, prilikom utvrđivanja jednostavnih efekata spola i religijskog opredjeljenja, utvrđene su sljedeće statistički značajne razlike: u skupini teista, žene se više boje smrti od muškaraca ($p < .01$, $M_{\text{žene-teisti}} = 44.06$, $M_{\text{muškarci-teisti}} = 39.36$), kao i u skupini ateista ($p < .01$, $M_{\text{žene-ateisti}} = 40.43$, $M_{\text{muškarci-ateisti}} = 36.23$). Nije utvrđena razlika između muškaraca koji se izjašnjavaju kao teisti i onih koji se izjašnjavaju kao ateisti ($p > .05$), dok je kod žena dobivena razlika, odnosno žene koje se izjašnjavaju kao teisti više se boje smrti od onih koje se izjašnjavaju kao ateisti ($p < .01$, $M_{\text{žene-teisti}} = 44.06$, $M_{\text{žene-ateisti}} = 40.43$).



Trećim problemom u istraživanju pokušalo se utvrditi postoji li povezanost između straha od smrti i zadovoljstva životom. U obradu podataka uključeni su rezultati svih sudionika istraživanja ($N = 640$), a korišten je Pearsonov koeficijent korelacije. Utvrđena je statistički značajna slaba negativna povezanost ($r = -0.16$, $p < .01$) straha od smrti i zadovoljstva životom. Što je veći strah od smrti, manje je zadovoljstvo životom, odnosno, manji strah od smrti podrazumijeva više zadovoljstva životom.

RASPRAVA

Nije nepoznanica kako ljudi imaju različite predodžbe i stavove prema smrti. Kod nekih se razvija strah i anksioznost, dok je drugi prihvaćaju kao dio životnog procesa. Strah od smrti povezan je s mnogim varijablama, a razlikuje se i među različitim skupinama ljudi s obzirom na njihove karakteristike. Cilj je ovog istraživanja stoga bio ispitati razlikuju li se određene skupine ljudi (teisti i ateisti te muškarci i žene) u strahu od smrti te utvrditi postoji li povezanost straha od smrti s varijablama dobi i zadovoljstva životom.

Prvi problem istraživanja bio je utvrditi postoji li povezanost između straha od smrti i dobi. Rezultati su pokazali kako postoji slaba negativna povezanost između navedenih konstrukata: s porastom dobi strah od smrti pada. Prema Eriksonovoj teoriji psihosocijalnog razvoja, s pozitivnim rješavanjem kriza koje se javljaju u odrasloj i starijoj dobi dolazi do integracije ega, odnosno do prihvaćanja svih životnih događaja i procesa pa tako i smrti (Lyke, 2013). S druge strane, neki autori govore kako je za mlađe pojedince smrt puno apstraktniji pojam, ne razmišljaju o smrti puno, a kad i razmišljaju, smatraju da je ona daleko od njih. Iz tog razloga, strah od smrti kod mlađih je manji (Gesser, Wong i Reker, 1987). Ipak, ne smije se zanemariti činjenica kako je općenito stav društva i kulture prema smrti danas drugačiji u odnosu na prije – smrt je danas veći tabu. Iz tog razloga, možda su rezultati utvrđeni u ovom kao i u ostalim istraživanjima posljedica efekta kohorte, tj. moguće je da je manji strah od smrti kod starijih osoba posljedica njihove veće izloženosti događajima povezanim sa smrću u njihovom djetinjstvu i mlađoj dobi što kod današnje djece i mlađih nije slučaj. Važno je napomenuti kako postoji mogućnost zakrivljene povezanosti između dobi i straha od smrti s obzirom da je pronađena povezanost između istih varijabli vrlo niska, a rezultati kojima se utvrđivala razlika u strahu od smrti između različitih dobnih skupina pokazali su kako postoji razlika između sudionika mlađe i srednje dobi (Tablica 3, Slika1).

Drugim problemom istraživanja utvrđivalo se postoji li razlika u strahu od smrti između teista i ateista te između muškaraca i žena, a pokazalo se da razlike postoje (Tablica 4). Mnogi izvori navode kako su žene općenito anksioznije od muškaraca (iako veličina tog efekta nije velika (Larsen i Buss, 2008)). Prema tome, opća anksioznost žena mogla bi se odražavati i u većoj anksioznosti i strahu prema smrti u odnosu na muškarce, što se i navodi u većini istraživanja (Bassett, 2017; Dattel i Neimeyer, 1990; Saeed i Bokharey, 2016). Prema hipotezi emocionalne ekspresivnosti zapravo nema razlike u frekvenciji ili intenzitetu doživljaja anksioznosti između muškaraca i žena, već je razlika u načinu i čestini izražavanja emocija općenito, a samim time i emocije straha, odnosno pokazalo se kako žene češće i slobodnije izražavaju i pokazuju emocije (Saeed i Bokharey, 2016). Još jedno objašnjenje daju Krieger i sur. (1974, prema Depaola i sur., 2003). Oni smatraju kako žene na smrt gledaju s više emocionalnog, a muškarci s više kognitivnog stajališta. S obzirom da većina skala kojima se mjeri strah od smrti sadrži čestice koje više odražavaju emocionalne nego kognitivne stavove prema smrti, žene na takvim skalama generalno postižu veće rezultate (Dattel i Neimeyer, 1990).

Rezultati drugog dijela drugog problema kojim se ispitala razlika u strahu od smrti između teista i ateista pokazali su kako razlika postoji, odnosno kako je strah od smrti manji kod ateista u odnosu na teiste. Ovakvi rezultati mogu biti posljedica nerazdvajanja intrinzične od ekstrinzične religioznosti. Intrinzična religioznost podrazumijeva integriranje svih aspekata religije te se odražava u duhovnosti osobe, dok ekstrinzična religioznost označava deklariranje osobe kao vjernika, iako se navedeno ne odražava u duhovnosti. Neka istraživanja pokazala su kako je strah od smrti manji kod intrinzično, ali ne i kod ekstrinzično religioznih (Ardelt, 2008, prema Lyke, 2013).

Moguće je da je u ovom istraživanju većina sudionika koji su se izjasnili kao teisti više ekstrinzično nego intrinzično religiozna, što se moglo odraziti i u rezultatima. Također, ateisti, prema objektivno-mehanicističkoj teoriji, vjeruju kako je smrt prestanak funkcioniranja organizma i jednostavno predstavlja kraj života. Prema tome, ateisti su pomireni s činjenicom kraja i nemaju razloga bojati se smrti što je u skladu s rezultatima (Tassel-Matamua, 2014, prema Tassel-Matamua i Lindsay, 2016). Također, utvrđeno je kako nema razlike u strahu od smrti između muškaraca teista i ateista. Ovo se može objasniti već spomenutim problemom orijentiranosti skale: skala straha od smrti je emocionalno orijentirana, a muškarci imaju tendenciju gledati na smrt s kognitivnog stajališta (Krieger i sur., 1974, prema Depaola i sur. 2003). Moguće je da je navedeno dovelo do izjednačavanja rezultata muškaraca teista i ateista na Skali straha od smrti.

Trećim problemom utvrđivalo se postoji li povezanost između straha od smrti i zadovoljstva životom, a rezultati su pokazali kako postoji slaba negativna povezanost između straha od smrti i zadovoljstva životom: što je veći strah od smrti, manje je zadovoljstvo životom, odnosno, manji strah od smrti podrazumijeva više zadovoljstva životom. Pojam zadovoljstva životom povezuje se s pojmom ego integriteta iz Eriksonove teorije psihosocijalnog razvoja (Schaie i Willis, 2001) te pojmovima samoaktualizacije i postizanja idealnog selfa iz teorija razvoja ličnosti i motivacije Maslowa i Rogersa (Reeve, 2009). Erikson u svojoj teoriji navodi kako su pojedinci koji su postigli ego integritet u starijoj dobi ujedno i zadovoljniji životom u odnosu na one koji posljednju fazu psihosocijalnog razvoja završavaju očajanjem. Također, Maslow u svojoj teoriji samoaktualizacije spominje kako su pojedinci koji dostignu samoaktualizaciju ujedno i zadovoljniji životom kao i oni koji uspiju ostvariti idealan self prema Rogersovoj teoriji. Prema navedenom, samoaktualizirani pojedinci, oni koji su dostigli idealan self te oni koji su u starijoj dobi pozitivno riješili fazu ego integriteta zadovoljniji su životom te se manje boje smrti (Given i Range, 1990; Neimeyer, 1994; Tomer, 1992). Ipak, dobivena slaba povezanost straha od smrti i zadovoljstva životom možda je posljedica djelovanja neke treće varijable poput religioznosti ili dobi na ispitivane varijable ili na njihov odnos.

Na kraju, valjalo bi ukazati i na nedostatke provedenog istraživanja. Prvi nedostatak odnosi se na prirodu prikupljenih podataka, odnosno svi podaci prikupljeni su metodom samoprocjene što ograničava objektivnost podataka. Drugi nedostatak veže se uz nereprezentativnost uzorka. Naime, većina sudionika istraživanja starije dobi prikupljena je u staračkom domu što se moglo odraziti u njihovim odgovorima prilikom ispitivanja zadovoljstva životom i straha od smrti. Također, ispitivanje se provodilo za vrijeme praznika kad je većina sudionika bila u okružju svojih obitelji (prvenstveno se odnosi na studente koji su činili veći dio sudionika ovog istraživanja, ali i sve ostale sudionike) što je također moglo umjetno povećati rezultate na skali zadovoljstva životom, odnosno smanjiti rezultate na skali straha od smrti. Sljedeći je nedostatak je način primjene upitnika, odnosno ispitivanja sudionika istraživanja: dio sudionika rješavao je upitnik *online* putem, dio tehnikom papir-olovka, a dio je usmeno odgovarao na pitanja pri čemu je ispitivač bilježio njihove odgovore. Za preciznije rezultate, svi bi sudionici trebali upitnike rješavati na isti način. Usto, već je spomenut problem operacionalizacije konstrukta religioznosti, odnosno nerazdvajanja intrinzične od ekstrinzične religioznosti, što se moglo odraziti na rezultate. Također, istraživanje je bilo korelacijsko, a to onemogućuje donošenje uzročno-posljedičnih zaključaka. Navedena ograničenja trebalo bi uzeti u obzir prilikom daljnjeg ispitivanja razlika u strahu od smrti između različitih skupina i korelata straha od smrti. Usto, u budućim istraživanjima valjalo bi kontrolirati faktore poput obrazovanja, zdravlja, čestine susreta sa smrću i sl. koji bi mogli utjecati na rezultate koji pokazuju jačinu straha od smrti. Zanimljivo bi bilo utvrditi kakva je povezanost između istih varijabli i straha od smrti, odnosno postoje li razlike u strahu od smrti između skupina koje se razlikuju prema navedenim svojstvima (npr. visoko obrazovani i nisko obrazovani, zdravi i bolesni i dr.), kao i utvrditi povezanost između straha od smrti i nekih drugih varijabli (poput socijalne podrške, eksternalnog lokusa kontrole, samopoštovanja, očajanja i dr.).



LITERATURA

- Alvarado, K., Templer, D. I., Bresler, C. i Thomas-Dobson, S. (1995). The relationship of religious variables to death depression and death anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 51(2), 202-204.
- Bassett, J. F. (2017). Disgust sensitivity accounts for some but not all gender differences in death attitudes. *Omega – Journal of Death and Dying*, 75(1), 26-46.
- Buckman, R. (1996). *Ne znam što reći*. Zagreb: Školska knjiga.
- Dattel, A. R. i Neimeyer, R. A. (1990). Sex differences in death anxiety: Testing the emotional expressiveness hypothesis. *Death Studies*, 14(1), 1-11.
- Depaola, S. J., Griffin, M. i Young, J. R. (2003). Death anxiety and attitudes toward the elderly among older adults: the role of gender and ethnicity. *Death Studies*, 27, 335-354.
- Falkenhain, M. i Handal, P. J. (2003). Religion, death attitudes and belief in afterlife in the elderly: untangling the relationship. *Journal of Religion and Health*, 42(1), 67-76.
- Feifel, H. i Tong Nagy, V. (1981). Another look at fear of death. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 49(2), 278-286.
- Gesser, G., Wong, P. T. P. i Reker, G. T. (1987). Death attitudes across the life-span: the development and validation of the death attitude profile. *Omega*, 18(2), 113-128.
- Given, J. E. i Range, L. M. (1990). Life satisfaction and death anxiety in elderly nursing home and public housing residents. *Journal of Applied Gerontology*, 9(2), 224-229.
- Larsen R. J. i Buss, D. M. (2008). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lyke, J. (2013). Associations among aspects of meaning in life and death anxiety in young adults. *Death Studies*, 37, 471-482.
- Mirčeta, M. (2008). Sociodemografske osobine, socijalna podrška, zadovoljstvo životom i odnos prema smrti starih osoba. Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Morin, E. (2005). *Čovjek i smrt*. Zagreb: Scarabeus – naklada.
- Neimeyer R. A. (1994). *Death Anxiety Handbook*. Vermont: Taylor and Francis.
- Penezić, Z. (2002). Skala zadovoljstva životom. *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, 1, 20-22.
- Penezić, Z. (2006). Zadovoljstvo životom u adolescentnoj i odrasloj dobi. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 15(4-5), 84-85.
- Reeve, J. (2009). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Saeed, F. i Bokharey, I. Z. (2016). Gender differences, life satisfaction, its correlate and death anxiety in retirement. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 5(2), 1-7.
- Schaie, K. W. i Willis, S. L. (2001). *Psihologija odrasle dobi i starenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Tassel-Matamua, N.A. i Lindsay, N. (2016). "I'm not afraid to die": the loss of the fear of the death after a near-death experience. *Mortality*, 21(1), 71-87.
- Tokić, M. (2013). Odnos crta ličnosti i straha od smrti kod starih osoba. Neobjavljeni diplomski rad. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku.
- Tomer, A. (1992). Death anxiety in adult life — theoretical perspectives, *Death Studies*, 16(6), 475-506.
- Woods, N. i Witte, K. L. (1981). Life satisfaction, fear of the death and ego identity in elderly adults. *Bulletin of the Psychonomic Society* 18(4), 165-168.
- Internetski izvori:
Hrvatska enciklopedija (<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=56855>), 10.5.2019.

Age, gender, religious orientation and life satisfaction in relation to fear of death

SUMMARY

Death is a life event that signifies the end of life, the termination of individual being as a separate live system and the irreversible cessation of all life functions. With regard to the attitude that people have towards death, the fear of death can differ between individuals or groups. The fear of death is defined as anxiety that can be experienced in everyday life caused by the anticipation of the condition in which a person is dead. The purpose of this research was to determine whether specific groups of people (specifically, theists and atheists as well as men and women) differ according to their fear of death, and to determine if there is correlation between the fear of death and the variables of age and life satisfaction. There were 640 participants. Death anxiety scale and Life satisfaction scale were used. Results of this research show that there is a low negative connection between age and the fear of death, which means that the fear of death decreases with age. Furthermore, it was also concluded that there is a low negative correlation between the fear of death and life satisfaction, therefore with the increase of life satisfaction the fear of death decreases and vice versa. Moreover, the results show that there is a significant difference in the fear of death with regards to gender (men are less scared of dying than women) and religious orientation of participants (atheists show less fear of death than theists).

Key words: death, fear of death, age, gender, religious orientation, life satisfaction

Psihachat





Intervju: Bruna Profaca

Intervjuirala: Ada Bešlagić

Doc. dr. sc. Bruna Profaca zasigurno je jedno od poznatijih imena u psihologiji na području RH, a unatoč toj činjenici bila je vrlo voljna prenijeti nam koje slovo mudrosti. Predana klinička psihologinja, kao i profesorica psihologije, Profaca je svoj trag ponajviše 'ostavila'

u dugogodišnjem radu sa djecom. Studij psihologije završila je u Zagrebu te se uvelike zanimala za razvojnu i kliničku psihologiju, koje su je 'odvele' na mjesto predškolske psihologije kojom se bavila skoro dva desetljeća. U razgovoru sa doc. dr. sc. Profaca dobili smo uvid u to kako izgleda baviti se poslom koji obožavate i kako vas predanost i trud mogu odvesti do željenog radnog mjesta. Profesorica Profaca trenutno radi u Poliklinici za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, a svoje zavidno radno iskustvo, kao i svoje početke karijere navela je u narednim odjeljcima.

1. Prije svega, što Vas je potaklo da upišete studij psihologije? Je li to bila isključivo Vaša odluka ili odluka pod utjecajem Vaših roditelja, prijatelja i slično?

Studij psihologije upisala sam 1978. na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu i danas se živo sjećam osjećaja ispunjenosti jer sam upisala ono što sam željela. Bila je to moja želja i u to vrijeme bi svaki pritisak okoline, vjerojatno u skladu s dobi, kod mene izazvao otpor. Pripadam posljednjoj generaciji gimnazijalaca prije tadašnje reforme školstva i moram priznati da su mi prijateljska poticajna druženja u razredu i školi i odlični gimnazijski profesori općenito bili poticaj u razvijanju interesa za humanističke i društvene znanosti. Interes za psihičke procese i ponašanja ljudi produbio se čitanjem, a kao izborni predmet u 4. gimnazije upisala sam psihologiju nakon redovnog programa u 3. razredu. Sjećam se da smo tada radili seminare iz psihologije ličnosti prema knjizi Nikole Rota. Interes za psihologiju je tada bio prvenstveno spoznajni, ali se sjećam da sam intimno maštala kako ću jednom „pomagati djeci u dalekim zemljama pogođenim teškim situacijama“, ne sluteći kako će me snovi dostići u vlastitoj zemlji.

2. Kada ste upisali studij psihologije jeste li odmah znali kojim se područjem želite baviti ili Vas je neka situacija, kolegij ili zamisao usmjerila ka tome?

Susret sa studijem psihologije bio je donekle otriježnjujući jer nas je odmah usmjeravao na eksperimentalne osnove i strogi znanstveni pristup i kritičnost. Pri tome je i školovanje na tadašnjem fakultetu sigurno bilo autoritarnije negoli je danas, tako da je u početku bilo potrebno podsjećati se da sam na putu da postanem psiholog. Međutim, metodološka znanja koja smo na početku i tijekom studija stjecali sigurno su vrijedna i unatoč zahtjevnosti, mislim da su i praktičari i znanstvenici psiholozi nakon studija sigurni u čitanju i kritičkom promišljanju znanstvenih spoznaja i metodoloških rješenja. Moj krug kolegica i kolega s kojima sam se na studiju družila bio je jako posvećen studiranju psihologije, što mi je pomoglo u izgradnji stručnog identiteta, ali smo nerijetko bili i kritični prema vlastitom studiju. Tada me je jako zanimala razvojna psihologija.



Veliki utjecaj na mene imale su knjige Vigotskog, Piageta i Ivića, tako da je i moj diplomski rad na temu „Istraživanje stjecanja pojmova“ bio iz tog područja (spoj razvojne i kognitivne psihologije te eksperimentalne metodologije). Također, uživala sam npr. u učenju psihologije ličnosti ili pak socijalne psihologije i voljela sam njenu sveobuhvatnost i suvremenost. Tada sam sebe više vidjela u tim područjima nego u primijenjenoj, tj. kliničkoj psihologiji iako sam željela u nekom kasnijem radu spajati različita područja.

3. Obzirom na Vaše dugogodišnje iskustvo rada sa ljudima, smatrate li da je ‘teže’ (izazovnije) raditi sa djecom ili odraslima? Što je za Vas imalo veće posljedice, bilo negativne bilo pozitivne?

Pripadam onim psiholozima koji cijeli svoj radni vijek rade s djecom, što onda znači da rade i s njihovim obiteljima. Rad s djecom i njihovim obiteljima je moj izbor. Moj interes za razvojnu psihologiju me „odveo“ u predškolsku psihologiju te sam 17 godina radila kao predškolski psiholog otkud crpim znanja o dječjem razvoju i roditeljstvu koja su mi važna i danas. Posao predškolskog i razvojnog psihologa zbog djetinjstva kao formativnog razdoblja u životu pojedinca smatram jako važnim. Sjećam se kad sam početkom 90-ih u edukaciji upoznala Jespera Juula i nakon što sam mu rekla gdje radim, primijetio je: „Wow, Vi znate kakve su obitelji u vašoj zemlji“. I to je zaista bilo točno, i za mene i za moje kolegice i kolege predškolske psihologe. Da bismo znali kako se osjećaju djeca i kako im pomoći, moramo znati u kakvim obiteljima žive i kakve su današnje obitelji. Koliko mi je važan rad s roditeljima, kad radimo s djecom, vidi se i po tome što sam kao temu magistarskog rada odabrala stres u roditeljskoj ulozi.

Ta iskustva su mi kasnije bila izuzetno korisna. Početkom rata sam počela raditi s djecom, njihovim odgajateljima i roditeljima pogođenim traumatskim iskustvima, a unatrag 17 godina radim u Poliklinici za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. Jako volim svoj posao, i moj rad uključuje i rad s djecom i rad s roditeljima. Rad s traumatiziranom djecom vrlo je zahtjevan, ali budući da znamo da kad je dijete pogođeno traumom i roditelj je u krizi, svakako je jako važno uzeti u obzir stanja i potrebe svih članova obitelji. Stoga mi nije lako odgovoriti na Vaše pitanje, što je „lakše“ ili „teže“... moguće je da je rad s djecom za neke kolegice i kolege zahtjevniji jer iziskuje i rad s roditeljima i puno suradnje s drugim institucijama sustava, što je svakako drugačije nego što je rad isključivo s odraslima. Za mene to nikako nije teško, već, kad su u pitanju djeca, jedino moguće.

4. Imate iskustva rada sa usvojiteljima, kolika je stigma vezana uz posvajanje djece i imaju li svi jednaku šansu posvojiti dijete obzirom na svoj spolni, socijalni, kulturalni i etnički identitet? Također, isto pitanje za i udomitelje.

Dijete koje je doživjelo izdvajanje iz obitelji, bilo da je smješteno u udomiteljsku obitelj ili dom treba žurno djelovanje radi razrješenja svoje situacije i radi oporavka od ranijih teških iskustava. Nažalost, smatram da je u svemu tome sustav spor, da se sporo donose odluke vezano uz djecu i njihovu dobrobit, osobito u pravosuđu te da djeca predugo borave „u sustavu“ prije nego se razriješe pitanja njihove budućnosti. Iako postoji mreža udomitelja, iz prakse vidimo kako im je potrebna dodatna podrška, osobito vezano za specijalizirano udomiteljstvo. Svjedoci smo kako mnogi izražavaju nezadovoljstvo zbog čestih izmjena Obiteljskog zakona, pravne nesigurnosti, nepokretanja postupka oduzimanja djece zanemarujućim i zlostavljajućim roditeljima. Pravna nesigurnost ometa i stručnjake jer im česte promjene zakona otežavaju kontinuitet rada i donošenje odluka. Naravno, svjesni smo i postojanja diskriminacije potencijalnih posvojitelja s obzirom na bračni status ili život u izvanbračnoj ili istospolnoj zajednici. Suvremene psihologijske spoznaje nam kažu da su za dobrobit djeteta najvažniji odnosi u obitelji, puno važniji od strukture kojoj se nekad posvećivala pažnja kao važnom prediktoru dječjeg razvoja. I naravno, kada se govori bilo o udomljavanju ili posvajanju djece potrebno je situaciju razmatrati prije svega iz pozicije najboljeg interesa djeteta, a ne uključenih odraslih ili zainteresiranih interesnih skupina. U ovom području promjene su još uvijek spore.

5. Možete li u kratkim crtama opisati što se točno radilo u projektu Ministarstva prosvjete i športa i UNICEF-a: “Pomozimo im rasti – Psihološka pomoć i potpora odgojiteljima”?

Riječ je o projektu čiji su začeci u jednom ranijem programu koji se tijekom ratnih godina od 1993. godine provodio u organizaciji Ministarstva prosvjete i športa RH, a uz potporu UNICEF-a s ciljem jačanja osobnih i profesionalnih kompetencija za rad s djecom prognanicima i izbjeglicama, s njihovim roditeljima i odgojiteljima. Tada su u psihosocijalno izuzetno zahtjevnim uvjetima s odgojiteljima djece predškolske dobi na ratom ugroženim područjima Republike Hrvatske održani seminari, supervizije te provedeni analitički i anketni upitnici. Tijekom 1994. i 1995. godine za sudionike projekta načinjena su i dva priručnika koja se primarno bave komunikacijom i radom odgojitelja s traumatiziranom djecom. Projekt je vodila prosvjetna savjetnica Matilda Markočić u suradnji s profesoricama Edukacijko rehabilitacijskog fakulteta (Antonija Žižak i Josipa Bašić), a članovi naše tadašnje skupine bile su kolegice psiholozi, pedagozi i socijalni pedagozi. Projekt se nastavio 1996. kao projekt *Psihosocijalne potpore djeci predškolske dobi – Pomozimo im rasti*, o kojem pitate, i bio je odgovor na inicijativu i potrebe odgojitelja koji su ratnih i poratnih godina radili u izuzetno teškim uvjetima u dječjim vrtićima na području Slavonije. Tijekom 1996. organizirani su seminari tijekom kojih su odgojitelji iskazali potrebu za stručnim materijalima. Tako je nastao priručnik za odgojitelje „Pomozimo im rasti”, niz od 13 letaka i plakati pod zajedničkim nazivom “Pomozimo im rasti”. Autori su bili predškolski psiholozi i pedagozi te socijalni pedagozi. Priručnik za partnerstvo odgojitelja i roditelja *Pomozimo im rasti* pokazao se korisnim svim odgojiteljima djece predškolske dobi i u ostalim ratom zahvaćenim područjima Hrvatske, ali i tamo gdje su posljedice ratnog razdoblja bile minimalne. Početkom 1999. u sklopu ovog projekta nastaje svojevrsna vrtićka psihološka priručna „kutija prve pomoći” koja kroz osam tema obrađuje osam za odgojitelja, roditelja, ali i za dijete, nezgodnih i nepoželjnih oblika ponašanja ili značajki djece. Voditeljica cijelog projekta bila je prof. Mirjana Milanović, tada savjetnica u Zavodu za školstvo (današnja AZOO). Jako sam ponosna da je petnaest godina nakon izdavanja edicije *Pomozimo im rasti*, kada je ona postala dio obavezne literature za polaganje stručnog ispita odgojitelja početnika, obvezna literatura za polaganje ispita iz kolegija *Suradnja vrtića i obitelji* na sveučilišnom studiju za odgojitelje djece predškolske dobi, a mnogim odgojiteljima u praksi ostala izvor sigurnosti i motivacije za rad, Mirjana Milanović potakla nas autorice, da se sve te teme ponovo objave, ovaj put objedinjeno i obogaćeno novim znanjima. Bez entuzijazma, oštroumnosti i vizije Mirjane Milanović to ne bi bilo moguće. Tako je 2014. objavljeno novo izdanje „Pomozimo im rasti – Priručnik za partnerstvo odgojitelja i roditelja (urednica i autorica sa suradnicima Mirjana Milanović). A to da je novo izdanje priručnika izdano i nakon toliko godina, pokazuje kako je taj projekt još uvijek aktualan i preteča nečega što tek treba biti koordinirana akcija, jer se stvari u sustavu jako sporo mijenjaju.

Osim ovih znanstveno spoznajnih i praktičnih dobiti za stručnjake i psihosocijalne podrške za djecu i roditelje, ovaj projekt za mene ima i osobno značenje, jer je suradnja nas autorica rezultirala velikim prijateljstvom i međusobnom stručnom i ljudskom podrškom tijekom svih ovih godina, iako smo već dugo, nakon 90-ih, na različitim radnim mjestima.

6. Jedna od Vaših dužnosti tokom radnog vijeka je bila i ta kao volontera na Telefonu za psihološku pomoć. Koliko je teško pomoći ljudima ako s njima niste lice u lice, odnosno u direktnom obliku savjetovanju?

Na Telefonu za psihološku pomoć sam volontirala jedno kraće razdoblje, krajem 1991. i početkom 1992. i to mi je dragocjeno iskustvo. I danas se pokazuje, kao i onda u vrijeme osnivanja Telefona za psihološku pomoć, da je važno da osobe mogu potražiti pomoć čak i ukoliko im direktna pomoć nije dostupna (a znamo kakva je neujednačena zastupljenost stručnjaka u pojedinim gradovima ili dijelovima naše zemlje). Znamo i to da se neki pojedinci lakše otvaraju i govore o sebi ako je pomoć putem telefona. Ta ekonomičnost i dostupnost pomoći je osobito važna za osobe u krizi ili nakon teških događaja. S obzirom na korisnost telefonskog savjetovanja koja je utvrđena i istraživanjima, danas ima niz linija pomoći u našoj zemlji i najvažniji preduvjet je da su stručnjaci



koji pružaju podršku putem telefonskog savjetovanja educirani upravo za takav vid savjetovanja. Naravno, telefonsko savjetovanje može biti na jedan specifičan način zahtjevnije jer savjetovatelj na drugačiji način uspostavlja kontakt i odnos i nema niz dodatnih informacija u interakciji (npr. neverbalnih) kojih u direktnom kontaktu ima. Edukatorica sam volonterima koji rade na liniji pomoći Hrabri telefon i pružaju telefonsko savjetovanje na liniji za djecu i liniji za roditelje i znam da su, osim edukacije, svi uključeni i u redovne supervizije i mentorski rad, kako bi savjetovanje bilo što kvalitetnije. Za mnoge ljude je telefonsko savjetovanje prvi korak u traženju podrške (a znamo da je on uvijek najteži) i nerijetko se kasnije uključuju u druge oblike direktnog savjetodavnog ili terapijskog rada. To je još jedan razlog zašto je važno da stručnjak/telefonski savjetovatelj bude dodatno educiran (o principima savjetodavnog rada putem telefona, specifičnim intervencijama, dilemama povjerljivosti i dr.).

7. U nedavnoj tragediji u Đakovu u kojoj se dogodilo ubojstvo socijalne radnice te teška povreda njezinog kolege koji je nažalost preminuo od posljedica ranjavanja nekoliko dana kasnije u bolnici od strane korisnika Centra za socijalnu skrb proizašla su brojna pitanja glede zaštite socijalnih radnika, psihologa, pedagoga pa čak i nastavnika. Što bi se trebalo poduzeti po toj mjeri? Trebaju li po Vašem mišljenju osobe koje omogućuju takve vrste usluga biti bolje zaštićeni ili je trenutna situacija ovakva? Ako da, kako i je li to moguće?

Slučaj o kojem govorite me prvo ispunjava tugom i sućuti za kolegicu i kolegu i njihove obitelji. Svi smo to doživjeli kao veliki gubitak i težak događaj. Izloženost stručnjaka u sustavima u kojima rade s ranjivim skupinama je velika i unatoč nekim pomacima, još se uvijek reagira sporadično – kad se nešto dogodi.

Radim u Poliklinici koja je zdravstvena ustanova, ali redovito surađujemo s kolegama u sustavu socijalne skrbi jer je oko 40% djece i njihovih obitelji upućeno u našu ustanovu direktno od strane Centara za socijalni rad. Kolege u sustavu socijalne skrbi rade ne s jednom ranjivom skupinom, nego s nizom takvih skupina i to različitih dobi. Zastupanje potreba i prava ranjivih skupina dovodi do povećane izloženosti, osobito danas u vrijeme dostupnih društvenih mreža kad se mogu u javnost plasirati i neutemeljene i lažne informacije bez ikakvih posljedica. Govorim to iz svoje perspektive i perspektive mojih suradnika u radu sa zlostavljanom i zanemarenom djecom. Npr. roditelj koji je izvor traume za svoje dijete, u javnosti se može predstavljati kao žrtva i time poticati sliku o nekompetentnim stručnjacima, a zapravo je stvarna situacija potpuno obrnuta. Kad je javnost dezinformirana o stručnom radu, stručnjaci mogu tražiti zaštitu od nadležnih institucija, koja često izostaje, ali ne smiju komentirati slučajeve svojih klijenata u javnosti jer ih u tome priječi etički kodeks struke. I dobro je da je tako.

Ovo o čemu govorim je samo jedan od oblika nezaštićenosti stručnjaka, a njih je i ne samo u sustavu socijalne skrbi, mnogo. Javnost zbog dezinformacija može biti zbunjena i tada dolazi do problema.

Svakako je važno da se pokreću društvene akcije i da javna svijest o potrebi zaštite jača, ali to ne smije zamijeniti stručni rad, osobito jer svako javno djelovanje nije uvijek i odgovorno djelovanje. Tako se može dogoditi da se javnost usmjeri na neprijateljstvo prema pojedinim strukama, generalizirajući neko pojedinačno loše iskustvo kojih sigurno ima, umjesto na politike koje ne stvaraju uvjete zaštite. Često naši kolege kažu da su umorni od uvjeravanja političkih stranki kako struka zna znanje, a one to ne primjenjuju. Međutim, kad se nešto loše dogodi, onda se odgovornost prebacuje na struku. A znamo da je u svim situacijama odgovoran onaj tko ima moć. Struka to često nije.

Kad govorimo o zaštiti, vodila bih se iskustvima iz traumatske psihologije koja se danas koriste i u tom području i trebala bi biti osnovna politika. Kao što traumatizirana osoba prvenstveno treba fizičku zaštitu, a onda podjednako i socijalnu i psihološku, tako je i sa stručnjacima koji su

često posredno traumatizirani traumama svojih klijenata i njihovim zastupanjem. Danas u svijetu postoji jasno razrađen sustav utemeljen na znanjima o traumi („*trauma informed care*“, „*trauma informed social service*“, „*trauma informed school*“). To su programi i pristupi koji su dostupni svima unatrag desetak godina.

Takav pristup je sveobuhvatan i ne odnosi se (samo) na detektore metala, već osnažuje organizacije, programe i službe koje djeluju sukladno znanjima o traumi i razumiju široki utjecaj traume i mogućnost oporavka, prepoznaju znakove i simptome traume kod djece, odraslih, stručnjaka i svih uključenih, odgovaraju na potrebe integrirajući znanja o traumi u postupke, procedure i politike te aktivno nalaze načine kako bi se spriječila retraumatizacija. Takvi principi se ugrađuju u vođenje i upravljanje, politike i procedure, osmišljavanje fizičkog okruženja, međusektorsku suradnju, principe učinkovite procjene i tretmana klijenata, trening i razvoj stručnjaka i zaposlenih, praćenje napretka i osiguravanje kvalitete i naravno financiranje i stalnu evaluaciju.

Uz takav pristup, naravno nema garancije da se neće neki teški i zastrašujući ili nepredvidljivi događaji dogoditi, ali ako želimo samo neki od znanstvenih dokaza, pokazalo se, npr. da u organizacijama koje rade s djecom (škole, domovi, socijalna skrb), nakon tako osmišljenog sveobuhvatnog pristupa i radu i organizaciji dolazi do smanjenja posttraumatske simptomatologije kod djece nakon 6 mjeseci.

Traumatski i teški događaji su uvijek neočekivani, ali unapređivanje sigurnosti i kompetencija stručnjaka traži dugogodišnje i kontinuirane napore. Nažalost, rijetko se razumije koliko je i zašto potrebno brinuti o onima koji brinu o najugroženijima. Zbog jednih i zbog drugih.

8. Mislite li da su ljudi u zadnje, novije vrijeme, u usporedbi s početkom 21. stoljeća, otvoreniji tražiti pomoć od strane psihoterapeuta ili je to i danas tabu?

Mislim da sigurno još uvijek postoji stigma vezano za traženje pomoći zbog problema mentalnog zdravlja, ali prema mojoj procjeni nešto manja jer kao praktičar sve više primjećujem da ljudi traže pomoć, ali je nedovoljno dostupna. I to smatram većim problemom u našoj zemlji. Važno je imati u vidu koju poruku kao društvo šaljemo ljudima, a posebice djeci kada ih s jedne strane potičemo da traže pomoć, a sa druge im ju uskraćujemo činjenicom da je nedostupna ili se npr. za posjet kliničkom psihologu čeka oko 2 mjeseca.

9. Postoji li adekvatna, odnosno dovoljna suradnja između psihologa i socijalnih radnika? Možete li nam dati primjere takvih suradnji?

Psiholozi i socijalni radnici najuže surađuju u sustavu socijalne skrbi gdje su članovi timova, uz druge stručnjake. U ustanovi u kojoj radim, u Poliklinici, psiholozi su članovi multidisciplinarnog tima u ravnopravnoj suradnji sa psihijatrima, socijalnim radnicima, socijalnim pedagogima, neuropedijatrom i logopedom. Suradnja između ove dvije struke koje ovdje izdvajate nam je važna i u postupku dijagnostičkog i tretmanskog rada jer procjena i rad s djetetom često zahtijeva i poduzimanje mjera zaštite i zahvaćanje rizičnih čimbenika u djetetovom okruženju, za što su socijalni radnici dodatno educirani, kao i suradnju s drugim institucijama. U Poliklinici je ta suradnja ne samo dovoljna, nego odlična. Voljela bih da je tako i drugdje. Smatram da je važno principe multidisciplinarnosti koji su nam dragocjeni u radu uvesti u obrazovanje svih pomagačkih struka, jer jedni bez drugih ne možemo i jedni od drugih učimo zbog dobrobiti djece i obitelji. Budući da sam predavač na poslijediplomskom i doktorskom studiju Studijskog centra socijalnog rada Pravnog fakulteta, nastojim suradnju naših struka i tamo promovirati i veseli me što pridonosim njihovoj edukaciji. I psiholozi i socijalni radnici danas se educiraju nakon završenog studija te se obje struke usmjeravaju i specijaliziraju u radu sa specifičnim populacijama s kojima rade u sustavu socijalne skrbi i zdravstva, u nevladinim udrugama i organizacijama. Postoji inicijativa za uključenost socijalnih radnika u sustav obrazovanja, što svakako podržavam.



10. Što smatrate svojim najvećim postignućem/ima tijekom svog radnog vijeka? Jeste li zadovoljni? Što je Vaš idući cilj?

Naše generacije psihologa spadaju u one koje su uz svoj svakodnevni rad angažirane na „guranju“ i uvođenju promjena u različite sustave – u obrazovanje, zdravstvo, socijalnu skrb, pravosuđe...To je nešto na što svi možemo biti ponosni, ali je i iscrpljujuće i pridonosi psihološkom izgaranju na poslu o čemu mnogo znamo. Što je veći entuzijazam na početku radnog vijeka, veći je rizik od psihološkog izgaranja na poslu. Ako tome pridamo spore promjene sustava, doživljaj da smo u mnogim akcijama na početku, povremene korake unatrag u različitim sustavima (prvenstveno mislim u zaštiti djece, svjesnosti o važnosti mentalnog zdravlja i prevenciji nasilja) povezane s djelovanjem onih struktura koje odlučuju, mogu reći da u pojedinim trenucima doživljam i obeshrabrenost.

Međutim, osobno sam i zadovoljna nizom prilika za učenje i svojim radom kojeg sam izabrala. Postignuće ne promatram kao rezultat ili kao neki konkretni događaj, već kao proces – proces učenja, proces rada s djecom i obiteljima zasnovan na učinkovitim metodama i proces suradnje s kolegicama i kolegama na istom putu zajedničkog razvoja. Veseli me i ponosna sam što sam dio tima koji je u Poliklinici u skladu s ciljam kojeg je postavila ravnateljica Gordana Buljan Flander, napravio bitne korake u radu s traumatiziranom djecom u našem društvu - što mogu u tome aktivno sudjelovati, raditi s djecom i obiteljima koje trebaju pomoć nakon teških iskustava, pridonositi u podizanju javne svijesti, ali i u razvoju psihologijske struke i širenju znanja. To je u najširem smislu izvor mog zadovoljstva te kad pogledam unatrag, veseli me spoj razvojne i kliničke psihologije u mom radnom vijeku te osobito rad u području traumatske psihologije - i praktični i teorijski. U skladu s tim ne postavljam neki novi cilj, ali vidim da me taj proces vodi i motivira da napišem knjigu o dječjoj traumi i radu s traumatiziranom djecom i mladima. Ovog časa racionaliziram da moja faza inkubacije još traje, nadam se ne još predugo.



Druga perspektiva





Osvrt na knjigu – Jordan B. Peterson - 12 pravila za život (12 rules for life)

Marko Galić,
Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru,
galaxymarko1912@gmail.com

Jordan Peterson, trenutno jedan od najpoznatijih psiholog na svijetu, profesor kliničke psihologije na sveučilištu u Torontu, medijska superzvijezda i za mnoge jedan od najvećih intelektualaca 21. stoljeća, autor je knjige *12 pravila za život*. Djelo je to koje je prema broju prodanih primjeraka zasjelo na vrh, kako svjetskih tako i hrvatskih ljestvica najprodavanijih knjiga. *12 pravila za život* nipošto nije još jedan u nizu *self-help* vodiča koji u posljednjih nekoliko godina, od strane autora koji nisu educirani za pružanje pomoći drugim ljudima, zapljuskuju čitatelje koji vrlo teško plove na moru života, pritisnuti različitim brigama i poteškoćama. Ovo djelo nećete moći čitati u jednome dahu ili kako biste se odmorili od svakodnevnih obveza, a razlog tomu je Petersonova erudicija. Osim što je iznimno cijenjen znanstvenik koji objavljuje članke u eminentnim psihologijskim časopisima, Peterson posjeduje vrlo širok spektar znanja koji želi podijeliti s čitateljima.

Djelo je nastalo nakon što je Peterson na internetskoj stranici Quora odgovorio na pitanje „Što je ono najvrjednije što bi svi trebali znati?“. Čitatelji su bili oduševljeni popisom na koji su dodavana nova pravila, a knjiga je nastala tako što je dvanaest pravila prošireno u formu eseja. Povezujući znanje iz psihologije, iskustva iz kliničke prakse, ali i znanja koja je stekao pripremajući svoju prvu knjigu *Mape značenja*, Peterson pred čitatelje stavlja vrlo zahtjevan tekst. U taj su tekst ukomponirani elementi ontologije (Heideggerovo Biće), *Starog zavjeta* (priče o Adamu i Evi, Kajinu i Abelu, Noi i općem potopu), misli Friedricha Nietzschea (od kojih se posebno ističe ona da je Bog mrtav jer ga je čovječanstvo ubilo), Aleksandra Solženjicina (političkog zatvorenika za Staljinova SSSR-a), ali se prikazuju i razorne posljedice različitih ideja koje su promicali režimi 20. stoljeća (Staljinov SSSR, kmerska Kambodža, Mao Tse Tungova Kina). Teško je oteti se dojmu da je knjiga mogla biti kraća i jednako jasna čitatelju bez prethodno spomenutih dijelova. Svako pravilo sastoji se od nekoliko podnaslova, no svi podnaslovi nisu jednako 'čitljivi'; neki od njih su vrlo koncizni i pobuđuju interes kod čitatelja, dok postoje i oni koji su iznimno zahtjevni zbog svoje duljine. Ideja koja se proteže kroz čitavo djelo je kaos koji stoji nasuprot redu. Upravo takav odnos vidljiv je u taoističkom yin-yangu, preko kojega Peterson oslikava mogućnost promjene koja može proizlaziti iz reda u kaos, ali i obrnuto. Između ostaloga, Peterson progovara i o odnosu muškaraca i žena te se na taj način dotiče tabu teme drugoga desetljeća 21. stoljeća, a to je muškarac-slabić koji se razvija iz dječaka, prema kojem je majka previše zaštitnički nastrojena i preuzima odgovornost za njegove postupke.

Peterson ističe kako ženama treba muškarac koji će brinuti za nju i djecu (ali neće raditi samo to!), a ne još jedno dijete za koje će se ona morati brinuti.

Svako od pravila završava s aforističkim rečenicama u kojima je sažet prethodan tekst. No, mogu li pravila pomoći čitateljima? Mnogi će odgovoriti potvrdno, zbog broja prodanih primjeraka, no neosporivo je kako djelovanje, kao i u psihoterapijskom procesu, ostaje isključivo na čitatelju koji čitajući može doći do novih ideja ili osvijestiti ono što je već znao, uvesti red u kaos svog života te na taj način mijenjati i živote svojih bližnjih.

LITERATURA;

Peterson, J.B. (2018). *12 pravila za život*. Split: Verbum.

Osvrt na film : Dvanaest gnjevnih ljudi (12 Angry Men, 1957)

Kati Kezić
Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru,
kezic.kati@gmail.com

Film *Dvanaest gnjevnih ljudi* poznato je djelo etabliranog američkog redatelja Sindeya Lumeta, realizirano rane 1957. godine. Iako se prvenstveno svrstava u žanr drame, sadržaj i atmosfera ga čine komparabilnim filmovima kriminalističke tematike. Dok je Lumet osigurao efektan ambijent i dojmljive glumce, uključujući višestruko nagrađivanog Henryja Fondu u glavnoj ulozi, zasluge za intrigantnu radnju pripisuju se američkom autoru Reginaldu Roseu koji je, navodno, inspiraciju za djelo crpio iz vlastitog iskustva.

Gledatelje se postepeno uvodi u radnju filma suhoparnim prikazom sudskoga postupka protiv osamnaestogodišnjega mladića osumnjičenog za ubojstvo svoga oca. S obzirom da se radi o umorstvu, odnosno ubojstvu s predumišljajem, kazna koja očekuje mladića je, ukoliko se proglasi krivim za zločin, smrt električnom stolicom. Stoga, divovska je odgovornost smještena na leđa dvanaestorice porotnika koji konsenzusno trebaju odlučiti je li mladić doista kriv i time ga poslati na pogubljenje ili pak postoji osnovana sumnja koja će ga od toga ishoda zaštititi. Po završetku suđenja, oni se zatvaraju u prostoriju kako bi donijeli presudu.

Prvim pogledom na slučaj, odluka se ne čini iznimno kompleksna - svi dokazi gotovo neosporivo upućuju na to da je mladić počinitelj. Međutim, preliminarnim glasanjem ustanovljava se da jedan porotnik (kojega glumi Fonda) ipak zauzima stav oprečan ostaloj jedanaestorici. Iako ne može sa sigurnošću tvrditi da je mladić nevin, on smatra da ovako zahtjevnoj odluci treba prethoditi opsežnija rasprava. Njegovo stajalište uglavnom nailazi na iznenađenje, protivljenje i opće nezadovoljstvo ostalih članova porote. Nakon snažnoga apela na ostale porotnike za dublje razmišljanje, ipak uspijeva preobratiti jednoga člana na svoju stranu te time započinje diskusija unutar koje staloženo iznosi argumente pomoću kojih dovodi u pitanje valjanost dokaza protiv mladića. Progresijom rasprave porotnik, koji je na početku bio osamljen u svome mišljenju, uspijeva jednom po jednom članu promijeniti mišljenje do potpunoga konsenzusa da postoji osnovana sumnja. Ukratko, film impresivno prikazuje kako pripadnik manjine snagom svojih argumenata ipak posjeduje određenu moć kojom može poljuljati sigurnost i najrigidnijih pripadnika većine.

Ono što se briljantno ilustrira u filmu jest fenomen vrlo poznat psiholozima po imenu *utjecaj manjine*. Taj prominentni termin u socijalnoj psihologiji usko se veže uz ime Sergeja Moscovicia koji ga je podrobno istražio. Kada se radi o snazi manjine da preobradi pripadnike većine, utvrđeno je da je bitna konzistencija - prvenstveno ona tijekom vremena, ali i ona među njenim članovima (Nemeth, 1974; Moscovici i Faucheux, 1972; prema Nemeth, 1986). Nadalje, ukoliko dođe do promjene mišljenja pojedinca, te nastupaju kasnije kada idu u korist manjinskom stajalištu nego onome većinskom (Nemeth, Swedlund i Kanki, 1974). Sadržaj filma također dotiče i područje persuzije, unutar kojega su mnoge spoznaje realistično uklopljene u radnju. Jedan bi primjer bio efikasna persuzija nemotiviranih porotnika putem perifernih znakova i emocionalnih apela te istovremena persuzija snažnim argumentima usmjerena na motivirane porotnike koji su bili spremniji elaborirati argumente (Aronson, Wilson i Akert, 2012).



Možda bi bilo skromno reći da je *Dvanaest gnjevnih ljudi* monumentalno djelo za opću populaciju. Štoviše, za pojedince koji su čak površno uronjeni u područje socijalne psihologije, posebice područja socijalnih utjecaja, formiranja stavova i persuazije, ono još više dobiva na svojoj veličini. Atmosfera provocira gledatelje na kritičko razmišljanje o slučaju, ali i općenito o socijalnoj dinamici između porotnika, što je iznimno važno. Posebna čar filma derivirana je iz njegove realistične teme - ne radi se o znanstvenoj fantastici, čudovištima i super-herojima. Naglasak je na promjenama koje upravo običan čovjek može postići među ljudima, ako posjeduje dozu prkosa i uvjerenja. Stoga, film je didaktične prirode za mnoge te predstavlja zanimljivu demonstraciju spoznaja iz socijalne psihologije u svakodnevnom kontekstu.

LITERATURA:

Aronson, E., Wilson, T. D. i Akert, R. M. (2012). *Social psychology*. London: Pearson.

Nemeth, C. J. (1974). *Social psychology: Classic and contemporary integrations*. Chicago: Rand McNally.

Nemeth, C. J. (1986). Differential contributions of majority and minority influence. *Psychological review*, 93(1), 23.

Nemeth, C. J., Swedlund, M. i Kanki, B. (1974). Patterning of the minority's responses and their influence on the majority. *European Journal of Social Psychology*, 4(1), 53-64.

Prikaz i osvrt na knjigu: Viktor E. Frankl – Život uvijek ima smisla

Klara Rapan
Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru
rapanklara@gmail.com

VIKTOR FRANKL

Viktor Frankl bio je neurolog i psihijatar podrijetlom iz Austrije. Poznat je kao začetnik logoterapije – *treće bečke škole psihoterapije*. Čitav njegov opus i rad u psihijatriji i psihoterapiji velikim se dijelom temelji na iskustvu kojega je stekao kao logoraš u Auschwitzu, ali i u drugim zloglasnim koncentracijskim logorima Holokausta - Theresienstadt, Kauferingu i Türkheimu. Frankl je rođen u Beču, 1905. godine, gdje je studirao medicinu te specijalizirao psihijatriju i neurologiju. Bio je pod utjecajem poznatih austrijskih psihoterapeuta Sigmunda Freuda i Alfreda Adlera, ali se u svojem novom pravcu psihoterapije dosta odmakao od njihova tumačenja.

Godinama prije nego je poslan u logor, Frankl je radio kao liječnik u bolnicama, a svoju je karijeru nastavio čak i u logorima gdje je osnovao svojevrsnu kliniku za mentalno zdravlje, a kasnije i brigu i nadgledanje iznimno suicidalnih logoraša. 1944. godine Frankl i njegova supruga Tilly Grosser deportirani su u ozloglašeni Auschwitz, gdje su mu majka i brat ubijeni. Tilly Grosser ubijena je u Belsenu, a Viktor Frankl i njegova sestra Stella, koja je odbjegla u Australiju, jedini su preživjeli članovi obitelji.

Posljednje je dane u logoru Frankl proveo kao liječnik u kampu Türkheim, gdje je radio sve do oslobođenja 27. travnja 1945. godine kada se vraća natrag u Beč. Nedugo zatim, 1946. godine, piše svoju svjetski poznatu knjigu pod nazivom *Život uvijek ima smisla* u kojoj kroz slikovite primjere iz logoraškog života predstavlja novi pravac psihoterapije – logoterapiju. Iskustvo neizmjerne patnje nagnalo je Frankla da stvori sustav terapije koji se bavi postojanjem smisla života i traganjem za tim smislom, stoga su tri osnovna pojma na kojima se temelji logoterapija *slobodna volja, volja za smislom i smisao života*.

1. PRVI DIO: DOŽIVLJAJI JEDNOGA PSIHOLOGA U KONCENTRACIJSKOM LOGORU

Autor naglašava da se knjiga ne temelji na faktografiji jer joj to nije smisao već pokušava opisati uobičajeni logoraški život iz perspektive jednoga psihologa koji se, nažalost, tamo našao. U početku svog opisivanja dijeli logoraški život na tri faze koje dalje detaljno pokušava prikazati slikovitim i stvarnim primjerima. Prva se faza odnosi na period neposredno nakon dolaska u logor u kojoj logoraš doživljava intenzivne emocije – šok, nevjericu, otpor, patnju, bol i širok spektar ostalih negativnih i intenzivnih emocija čije je doživljavanje moguće predvidjeti u datoj situaciji. Opisuje pri tome proces dolaska u sam logor – putovao je nekoliko dana zbijen u vlaku s mnoštvom ljudi, a nitko nije znao kamo zapravo idu. Nagađalo se kako idu raditi u nekakvu tvornicu oružjem. Došavši pred logor, budući logoraši bili su zbunjeni. Slušali su naredbe. Jedan po jedan približavali su se SS-ovcu koji je laganim pokretom glave davao uputu – lijevo ili desno. Kasnije su saznali da su svi koji su bili poslani lijevo, odmah poslani na tuširanje, u krematorij, u smrt. Neki logoraši su govorili da su ti ljudi, koji su odmah po dolasku u logor poslani u krematorij, zapravo sretnici koji su, lišeni svih patnji logora, odmah pronašli svoj put izvan logora, ali kroz dimnjak. Frankl atribuirao lijepo uređen vanjski dio logora, uređen tako s namjerom da smiri novopristigle logoraše te da ih natjera da, s povjerenjem, poštuju naredbe koje su im upućene. Nakon nekoliko sati, nakon predaje sve svoje privatne imovine, dobivanja vlastitoga identifikacijskog broja i susreta sa starijim logorašima, novopečeni logoraš shvaća da je u koncentracijskom kampu. Počinje se jako bojati. U šoku je. Budućnost mu je neizvjesna, a sve što on jest, ili je barem nekad bio, svedeno je na samo jedan broj. U kontekstu iznimnog šoka, autor govori o tome kako je neispravno očekivati



normalne reakcije u logoru zato što abnormalna okolina potiče i abnormalne odgovore. Drugim riječima, abnormalna reakcija na abnormalno stanje jest normalna reakcija pa će tako i čovjekova reakcija na koncentracijski logor biti abnormalno duševno stanje, ali je zapravo ono, u datoj situaciji, normalno.

Druga faza života jednog logoraša najdulja je faza i odnosi se na fazu u kojoj je logoraš već naviknut i donekle pomiren sa svojim životom u logoru. On ne doživljava baš nikakve osjećaje, njegovim životom vlada apatija. Ovu apatiju Frankl prikazuje dosta slikovito pa tako, primjerice, dočarava jednu scenu iz ambulante u kojoj je jedan njegov iznemogli kolega morao lež umrlog prijatelja iznijeti vani. Prvo su se svi *okoristili* uzevši sve što je od njegovih ostataka bilo iskoristivo, uključujući konac, hranu i odjeću. Zatim ga je slabašan čovjek vukao za noge, glava leša udarala je o pod i lomila se. Leš je bačen tik ispred prozora gdje je Frankl sjedio i jeo juhu i to na takav način da su oči poginulog kolege "gledale" ravno u njega. Franklu to nije nimalo smetalo niti je osjećao išta vezano uz taj konkretan događaj koji se sada čini, u najmanju ruku, gnjusno. Također, kaže kako se vjerojatno te scene ne bi ni sjećao da mu u tom trenutku taj manjak osjećaja koji je doživio nije bio zanimljiv s profesionalne strane. Autor naglašava kako je upravo ta apatija koju su logoraši doživljavali bila i njihov najsnažniji obrambeni mehanizam: *Apatija, kao glavni simptom druge faze, bila je nužni samoobrambeni mehanizam psihe. Stvarnost nam je pred očima tamnjela, a sva su se nastojanja (i sve emocije) usredotočile na jednu jedinu misao: kako da očuvam svoj i život svojih drugova!* (str. 37). Ostati živ bio je ultimativni cilj logoraša koji su odlučili ne predati se, što uz prije spomenutu apatiju svodi čovjekov duševni život na najprimitivniju razinu. U takvim uvjetima čovjek razmišlja samo o osnovnim ljudskim potrebama – hrani i toploj vodi. Budući da logoraši nisu imali ispunjene ni te osnovne ljudske potrebe, često su ih sanjali: *Svakako, nikako neću zaboraviti kako sam jednom noću bio probuđen stenjanjem jednog logoraša koji se u snu prebacivao, očito zbog teškog sna. Kako sam bio osjetljiv prema ljudima koji trpe od noćne more i od delirija, htio sam jadnika probuditi. No iznenada sam povukao ruku kojom sam ga htio prodrmati: odjednom mi je postalo jasno da nikakav san, ništa – ma kako inače bilo strašno, ne može biti tako strašno kao logorska stvarnost - u koju sam čovjeka htio dozvati* (str. 38).

Posljednja faza je period života logoraša tijekom i nakon oslobođenja. Budući da se oslobođenje dogodilo iznenada, logoraši, u tom trenutku već bivši, nisu osjećali veliko olakšanje, vjerojatno pod utjecajem apatije koja je bila rezultat surova načina života u logoru. Frankl kaže kako misli da se u tom trenutku on i njegovi drugovi nisu sjećali kako biti sretni, jednostavno su zaboravili taj osjećaj. SS-ovci i ostali dužnosnici odjednom su postali ljubazni i obzirni prema njima. Veliki broj bivših logoraša krenuo je u krvničke osvete za svoje sudbine. Frankl navodi nekoliko prijetnji duševnom stanju nedavno oslobođenih logoraša. U prvom je redu to *moralna deformacija* – određeni tipovičnosti su nakon oslobođenja imali osjećaj da svoju slobodu smiju iskorištavati nepromišljeno i bezobzirno. Neki od njih su kasnije uspjeli uvidjeti banalnu istinu: *nitko nema pravo činiti nepravdu pa čak ni onaj koji je veliku nepravdu doživio*. Osim moralne deformacije, gorčina i razočaranje u povratak u prijašnji život su druga vrsta prijetnje duševnom zdravlju. Najjadniji su oni koji su se vratili svojim domovima u kojima ih je dočekalo samo slijeganja ramenima i prazne riječi ili još gore – u kojima ih nije dočekao nitko.

Frankl završava prvi dio knjige sa zaključkom kako je *kruna doživljaja u logoraša povratnika osjećaj da se nakon svega što je prepatio, više ničega na svijetu ne mora bojati* – osim svoga Boga (str. 98).

2. DRUGI DIO: OSNOVNI POJMOVI LOGOTERAPIJE

Drugi dio knjige na jasan i sažet način pojašnjava osnovne pojmove logoterapije kao što su *volja za smisao, egzistencijska frustracija, egzistencijski vakuum, bit egzistencije, nad-smisao, prolaznost života* i tako dalje. Bit logoterapije bitno se udaljava od Freudove i Adlerove terapije prema kojima je čovjekovo ponašanje produkt volje za užitkom i volje za moći te stavlja naglasak na smisao života kao najvažniju odrednicu čovjekova života a samim time i psihoterapije. Također, stavlja se naglasak na čovjekovu slobodu da prosudi o tome što će prihvatiti kao svoj smisao, a što ne, te kako će se uopće ponašati, istovremeno dajući kritiku stajalištu da čovjekom upravljaju samo njegovi nagoni. Frankl argumente za kritike freudovskog i adlerovskog poimanja čovjeka pronalazi u svojoj liječničkoj i psihoterapeutskoj praksi te tvrdi kako je čovjek puno više od običnog stroja,

on sadrži nešto što je pomalo neobjašnjivo, ali vrijedno divljenja. Odsutnost smisla pojedinčeva života dovodi ga u stanje egzistencijskog vakuuma, besmisla, praznine i bespomoćnosti. U ovom kontekstu autor daje dobar, svima poznati primjer: *Pomislimo na primjer na "nedjeljnu neurozu": ljudi su potišteni jer u nedjelju postaju svjesni praznine svog života, koju inače zaglušuju obveze poslovnog tjedna* (str. 106). Smisao života, prema logoterapiji, specifičan je i različit za svakog pojedinca, ali najčešće je to odgovornost – i to odgovornost za bilo što – ljubav, svoju savjest, Boga ili nešto drugo. Nadovezujući se na prethodni dio knjige koji se bavi biografskim doživljajima iz logora, Frankl pojašnjava kako se smisao života može i mora pronaći i u patnji. Kada pronađemo smisao u patnji, tada ona postaje opravdana i nužna i samo tada je možemo prihvatiti i preživjeti. Znajući da laici ne mogu lako smisliti na koji način prihvatiti patnju, Frankl daje dobar primjer iz prakse, kada ga je kontaktirao jedan njegov poznanik koji je bio iznimno potišten čak i dvije godine od smrti svoje supruge: *Kako da mu pomognem, što da mu rekнем? Uzdržao sam se da mu kažem bilo što drugo, jedino sam ga upitao: "Što bi se dogodilo da ste prije umrli Vi i da Vas je vaša supruga morala nadživjeti?" "Oh", rekao je, "to bi za nju bilo užasno: kako li bi patila!" Na to sam ja odvratio: "Vidite, doktore, te je patnje ona pošteđena, Vi ste je te patnje pošteđjeli. No sada morate to platiti time što ste je nadživjeli i što je sad oplakujete."* (str. 112). U trenutku kada patnja dobije smisao, ona prestaje biti patnja.

Na kraju čitave knjige, autor daje naglasak na to kako je svaki čovjek poseban i drugačiji i kako nije samo produkt nasljeđa i okoline, što povezuje s činjenicom da su čak i u Auschwitzu neki dužnosnici bili dobri, kao što su i neki Židovi bili zli. Čovjekovo ponašanje ovisno je o njegovim odlukama, a ne toliko o uvjetima u kojima se nalazi. *Na kraju krajeva, plinske je komore u Auschwitzu izumio čovjek; ali je također čovjek u te komore ulazio uspravno – s molitvom Gospodnjom ili sa Šema Jisrael na ustima* (str. 130).

OSVRT

Viktor Frankl u ovom nam je djelu na najiskreniji i najčovječniji mogući način prikazao sve nehumanosti i okrutnosti koje su se zbivale za vrijeme Holokausta, ali s naglaskom na nutrinu jednog logoraša koji je sve to morao proživjeti. Iako su mi se neke njegove reakcije na sadizam kojim je bio okružen na prvi pogled učinile neuobičajene, on je sve svoje osjećaje i razmišljanja pojasnio na najjednostavniji mogući način, bez senzacionalizma, kojeg iskustvo jednog logoraša niti ne zaslužuje. Čitajući rečenice koje na posve smiren način opisuju nešto toliko turbulentno i nečovječno, u meni se pojavio osjećaj grižnje savjesti zbog vjerojatno uvijek nedovoljnog kapaciteta za razumijevanje ljudi koji su proživjeli tako iznimnu patnju. Autor o ovom nerazumijevanju govori kao o svojevrsnoj barijeri u komunikaciji nakon oslobođenja. Naime, autor govori kako mu je godinama nakon povratka iz logora netko pokazao fotografiju iznemoglih logoraša iz bolnice. Logoraši su izgledali neuhranjeno, bespomoćno i bijedno gledajući u objektiv fotoaparata. Netko je, pokazujući mu tu fotografiju, sa sažaljenjem komentirao izgled napaćenih logoraša. Frankl kaže kako mu u tom trenutku nije bilo jasno zbog čega osoba iskazuje sažaljenje prema njima jer su na toj fotografiji logoraši bili najsretniji što su mogli biti - bili su u bolnici što znači da su toga dana bili lišeni izrazito teškog fizičkog posla, bilo im je dozvoljeno da leže čitav dan, a jedina loša stvar je da im je, budući da nisu morali raditi, ionako mala porcija hrane bila još više smanjena.

Viktor Frankl uspio je pronaći smisao svog života u situaciji najveće moguće patnje koju je mogao doživjeti. Logoterapija logički proizlazi iz premise da su patnja, bol i trpljenje neizostavan dio ljudskog života stoga se psihoterapija ne bi trebala fokusirati na uklanjanje boli i patnje iz pojedinčevog života, već na pomoć u potrazi za smislom, koji će patnju učiniti normalnom, prihvatljivom, opravdanom i vrijednom trpljenja. Posebno me se dojmio dio u kojem govori kako je bit čovjekove egzistencije odgovornost i kako bi trebali živjeti život kao da smo dobili priliku da ga proživljavamo još jednom. Smatram da je sama potraga za smislom života i takozvano samo-nadmašivanje već dio onoga što nas čini čovjekom i onoga što čini naše živote smislenima. Ovo me također podsjetilo na filozofiju psihologije koju tumači Jordan Peterson, prema kojoj je prvenstveno nužno preuzeti odgovornost za sebe, posljedice vlastitog ponašanja i za svoj život, prije nego li tražiti prava koja nam navodno bezuvjetno pripadaju, što objašnjava i u svojoj knjizi *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos*. Nadalje, temeljne premise logoterapije mogu se povezati i s temeljnim premisama mnogih religija pa tako i kršćanstva – i u kršćanstvu vjernici su pozvani nositi svoj križ odnosno prihvatiti svoju patnju radi vječnoga života. Vječni život ultimativni je smisao patnje koju vjernici potencijalno doživljavaju u sadašnjem životu, on joj daje svrhu i k



tome je umanjuje i čini podnošljivom. Osim toga, kao što je prema logoterapiji čovjek biće koje nije isključivo rezultat interakcije naslijeđa i okoline već u sebi sadrži nešto neobjašnjivo, tako je i prema kršćanstvu čovjek biće stvoreno na sliku Božju, što ga čini nemogućim posve objasniti – njegovo ponašanje rezultat je njegovih odluka koje nisu uvijek rezultat predviđanja jednadžbe s jednom nepoznanicom. Čovjek je kompleksno biće, biće vrijedno divljenja, koje je nepotrebno i neizvedivo pojednostavljivati – čovjeku treba pomoći da pronađe smisao svoga života i to toliko jaki smisao koji će čak i najveću patnju učiniti svrhovitom i podnošljivom.

Sve u svemu, knjiga na jasan i sažet način daje uvod u logoterapiju koja je zbog pojma koji se nalazi u njenom središtu – potrage za smislom, danas vjerojatno aktualnija nego ikada.

LITERATURA

Frankl, V. E. (2001). *Život uvijek ima smisla*. Zagreb: Provincijalat franjevac trećoredaca.

Peterson, J. B. (2018). *12 Rules for Life: An Antidote to Chaos*. Toronto: Random House Canada.

Osvrt na dokumentarnu seriju : Razgovori s ubojicom: Ted Bundy Tapes – „Jedan od nas“ (Conversations with a Killer: The Ted Bundy Tapes – 2019)

Ana Bubrić,
Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru,
ana.bubric@outlook.com

“Nije izgledao kao ičija predodžba nekog tko je u stanju rastrgati mlade djevojke” – riječi su to novinara Stephena Mechauda uz pomoć čijih je audiosnimki u trajanju od više od 100 sati razgovora s jednim od najozloglašnijih serijskih ubojica, Tedom Bundyjem, nastala dokumentarna mini serija redatelja Joeja Berlingera, točno 30 godina nakon njegova pogubljenja. Berlinger je također i redatelj igranog filma o Bundyjevom životu i suđenju pod nazivom “Krajnje izopačen, nepojmljivo zao i opak” koji je punio kino dvorane ovog svibnja, samo nekoliko mjeseci nakon početka emitiranja dokumentarnog serijala.

Porast stope nasilja i kriminala te pojava sasvim novih oblika zločina, elicitali su dubok osjećaj uznemirenosti i straha među ljudima tijekom sedamdesetih godina prošlog stoljeća. Charles Manson, Son of Sam, Davitelj sa Padine i John Wayne Gacy bili su zaslužni za perpetuiranje velikog dijela tog straha no nijedan od spomenutih serijskih ubojica nije se američkim građanima toliko uvukao pod kožu kao karizmatični, privlačni i inteligentni student prava i politički aktivist – Theodore R. Bundy.

Čekajući smrtnu kaznu, Bundy poziva novinara kojemu želi ispričati svoju životnu priču, u očajničkom pokušaju da javnosti dokaže kako nije počinio zlodjela za koja ga se tereti. Ono što je trebalo biti intervju o slučajevima za koje je osuđen ili optužen, ubrzo se pretvorilo u grandiozni, samodopadni Bundyjev monolog o njegovom idiličnom djetinjstvu i neproblematičnom životu, deflektirajući od bilo kakve umiješanosti u kriminalne radnje i odbijajući sudjelovati u razgovoru o ubojstvima, napadima i otmicama za koje je optužen. Frustriran njegovim ponašanjem i očitim gubitkom vremena, Mechaud Bundyju daje svojevrsnu “masku” tražeći od njega da, kao prvostupnik psihologije s uvidom u pravni sustav, profilira osobu koja je počinila ove notorne zločine. Bundy na tu ideju reagira s dozom oduševljenja i olakšanja što napokon ima priliku pričati o djelima na koje je uočljivo ponosan bez samoinkriminiranja. Od tog trenutka pratimo kronološki povezane fragmente događaja, od napada na prve žrtve do osude na smrtnu kaznu, istovremeno dobivajući informacije od Bundyjevih poznanika, detektiva, reportera, odvjetnika i ostalih osoba uključenih u istragu zločina te slušajući, kroz audiosnimke, komentare Bundyja samog.

Način na koji Berlinger pristupa priči o ovom serijskom ubojici podigao je obrve nekih kritičara koji tvrde kako se uključivanjem u ovaj dokumentarni serijal osoba koje su Bundyja poznavale, kao prijatelja, kolegu ili su pak bile njegove žrtve, nepotrebno glorificiraju zlodjela i obezvremenjuju lik Teda Bundyja kao nekoga tko se svojim intelektom, osobnošću i karizmom ističe među mnoštvom serijskih ubojica te je sličiji bilo kome od nas.

Takve tvrdnje nisu nužno netočne, no podložne su različitim interpretacijama te se pomnim praćenjem serijala može derivirati i suprotan dojam. Suptilni komentari njegovih poznanika, utvrđene činjenice o njegovom životu te dijelovi onoga što možemo čuti iz Bundyjevih audiosnimki zapravo oslikavaju narcisoidnu, bipolarnu osobu s nedostatkom empatije, koja je smatrala kako u društvu ne dobiva priznanje kakvo zaslužuje. Njegovi prijatelji iz djetinjstva prisjećali su se Bundyjeve opsesivne želje za isticanjem, neobičnih ispada i dojma da “nije potpuno prisutan” što se kasnije pretvorilo u deluzionarne misli o tome kako može nadmudriti bilo koga pa i američki sudski sustav te kako se može izvući iz svake situacije površnim šarmom i manipulacijom, ne shvaćajući u potpunosti težinu optužbi s kojima je suočen.



Stravični događaji koji su obilježili 70-e nagnali su timove stručnjaka da elaboriraju psihološke profile "serijskih ubojica", što je termin koji se počeo koristiti za vrijeme Bundyjevih "aktivnih godina". Na njegovo oduševljenje, Bundy je zatražen da svojim jedinstvenim uvidima pomogne stvaranje okvira za razumijevanje umova koji se kriju iza takvih notornih djela, ironično, time mu dajući priznanje da je poseban, koje je čitav život priželjkivao. Uoči egzekucije, Bundy napokon preuzima krivnju za najmanje 30 ubojstava mladih djevojaka, naizgled izražavajući kajanje za učinjeno. Serijal je priveden kraju komentarima sudionika o Bundyjevom utjecaju na njihove živote i društvo te jezivim završetkom Bundyjevog monologa u kojem govori kako potencijalno opasne "demonске" osobe žive među nama kao naši prijatelji, članovi obitelji i kolege te da ih ne možemo zapravo identificirati što ostavlja naročito potresan posljednji utisak ovoga ionako uznemirujućega dokumentarnog uratka.

Psiholozi o.....





.....o posrednoj (sekundarnoj) traumatizaciji

Zagrebačko psihološko društvo
zagrebacko.psiholosko.drustvo@gmail.com
Za ZGPD pisale: Ivana Čosić Pregrad i Sena Puhovski

Zadnjih dvadesetak godina sve veću pažnju istraživača zaokuplja razumijevanje i proučavanje emocionalnih i psiholoških rizika po mentalno zdravlje, kao i moguće strategije (samo)podrške za ljude koji rade u pomagačkim profesijama. To su struke čiji opis posla podrazumijeva pružanje podrške traumatiziranim ljudima te su, općenito gledajući, usmjerene na pomaganje ljudima u rješavanju njihovih životnih nedaća i prevladavanju teških događaja i iskustava (poput socijalnih radnika, psihologa, liječnika i zdravstvenih djelatnika, socijalnih pedagoga, policajaca...). Ova zanimanja ubrajaju se među najstresnija zanimanja, ujedno i najrizičnija, za razvijanje sekundarne traumatizacije i izgaranja na poslu (*burnouta*).

Posredna ili sekundarna trauma kod pomagača označava „traumu koja se sastoji od događaja što ih klijenti opisuju svojim pomagačima, a ti događaji zatim posredno djeluju traumatizirajuće na pomagače“ (Pregrad, 1996). Osobitost pomažućih zanimanja je upravo neposredan i osobni kontakt pomagača s traumatiziranim ljudima i ljudima u nevolji, što zahtijeva i uključuje uživanje u emocionalna stanja onih s kojima rade. Obavljajući svoj posao pomagači su vrlo često kontinuirano izloženi velikom broju teških, tužnih i nesretnih priča (smrti, bolesti, nasilje, teško siromaštvo, zlostavljanje) te preplavljeni opisima traumatskih događaja i gubitaka o kojima im govore njihovi klijenti. Zbog toga gotovo je nemoguće izbjeći posrednu traumatizaciju. Sposobnost uživanja i stavljanja u „tuđe cipele“, odnosno empatija, kao i pojačana osjetljivost na tuđu patnju, glavni su motivator pri odabiru zanimanja te nužni alati s kojima pomagači rade. Istovremeno, upravo te osobine ujedno su i najveći faktor rizika za razvoj posredne traumatizacije pomagača. Radeći s traumatiziranim ljudima, pomagači su suočeni s razarajućim iskustvima i osjećajem bespomoćnosti svojih klijenata, ali i vlastite, jer nerijetko se nalaze u raskoraku između očekivanja (klijenata, organizacije u kojoj rade, društva i šire javnosti, ali i vlastitih) i stvarnih mogućnosti pomaganja.

Sve navedeno predstavlja značajno opterećenje na mentalno zdravlje pomagača, što nam jasno pokazuju rezultati istraživanja iz tog područja, koji navode kako su reakcije posredne traumatizacije posvojim obilježjima identične reakcijama klijenata nakon izravne traume. Istraživanja i neposredno iskustvo s pomagačima raznih struka pokazuju da svjedočenje patnjama i teškim iskustvima drugih ljudi mijenja njihov osjećaj kontrole nad životom, ometa vjerovanja pomagača o tome kakav svijet jest i kakvi su odnosi u njemu, kao i pomagačevu percepciju sigurnosti i povjerenja u druge (Killan, 2008). Jedna od osnovnih posljedica traumatskog događaja jest gubitak osjećaja sigurnosti, a taj se simptom nalazi i kod ljudi u pomagačkim profesijama. Ljudi koji svoj radni vijek provedu radeći sa zlostavljanom djecom, terminalnim bolesnicima, nasilnim ljudima itd., drugačijim naočalama gledaju svijet od onih koji takve poslove ne obavljaju. Taj pogled uključuje viđenje svijeta kao opasnoga mjesta, što ima posljedice na brojne aspekte svakodnevnoga ljudskog iskustva (odnose s drugima, roditeljstvo, životne odabire, navike...). Među posljedicama sekundarne traumatizacije ubrajaju se, na emocionalnom planu, osjećaji straha, tuge, očaja, krivnje, ljutnje i tjeskobe, uz javljanje različitih somatskih teškoća, teškoća s pamćenjem, slabiju koncentraciju, poricanje i iskrivljavanje doživljaja te različite promjene u ponašanju, od poteškoća u komunikaciji s drugima, osamljivanja i povlačenja do naglašenije agresije (Ajduković i Ajduković, 1996; Pregrad 1996). Važno je istaknuti da sve navedene reakcije i klijenata i pomagača predstavljaju univerzalne i uobičajene reakcije povezane uz traumatsko iskustvo, a ne psihopatološka odstupanja ili „bolest“ - u struci ih često nazivamo normalnim reakcijama na nenormalne okolnosti.

Zamor suosjećanja, kojega je opisao Figley (2002), je pojam koji se povezuje uz posrednu traumatizaciju. Ovaj se fenomen opisuje kao stanje emocionalne, mentalne i/ili fizičke iscrpljenosti nastale uslijed kontinuirane izloženosti tuđoj patnji, kada kod pomagača može doći do opće

otupjelosti za situaciju, emocionalnoga udaljavanja i smanjenoga kapaciteta za empatiju. Ovakva vrsta zamora može se pojaviti i kod „običnih“ ljudi koji kroz duži period previše brinu o drugima; tuđe potrebe stavljaju ispred svojih, a svoje kronično zanemaruju, kao i kod onih čiji je osnovni smisao i cilj pomaganje drugima u nevolji. Primjerice, brojni volonteri (nepomagačke profesije) su izloženi pojačanome riziku sekundarne traumatizacije i zamora suosjećanja zbog nedostatka adekvatnoga institucionalnog odgovora na migranstu krizu, jer svoje vrijeme i emocionalni angažman već četvrtu godinu kontinuirano ulažu u pružanje pomoći izbjeglicama i azilantima u našoj zemlji.

Istraživanja pokazuju da mlađi i neiskusni pomagači prije razviju reakcije koje ukazuju na posrednu traumatizaciju, no stariji i iskusniji pomagači se teže oporavljaju jednom kada „podlegnu“ posrednoj traumi i vrlo ozbiljno počinju sumnjati u svoje stručne sposobnosti (Pregrad, 1996). Nažalost, stručnjaci se teško nose sa posrednom traumom kada se u socijalnom okruženju prikazivanje vlastitih muka i osjećaja, posebno stručnjaka, smatra znakom slabosti te se radi toga dovodi u pitanje njihove profesionalne kompetencije. Nadalje, supervizije ili timske konzultacije, kao oblici profesionalne podrške pomagačima, u većini sustava kod nas izostaju ili se ne provode kontinuirano, što može doprinijeti osjećaju osamljenosti i profesionalne izolacije te posljedično do osjećaja slabije kompetentnosti pomagača (Ajduković i Ajduković, 1996). Što pomagačima treba da očuvaju svoje mentalno zdravlje?

Istraživanje i razumijevanje fenomena posredne traumatizacije i njezina učinka na mentalno zdravlje pomagača je izrazito važno područje, jer zdrav, psihološki prisutan i predan stručnjak pomagač može ponuditi značajno bolju i kvalitetniju podršku u oporavku traumatiziranih ljudi, nego pomagači koji i sami pokazuju reakcije traumatizacije i zamora suosjećanja. Killan (2008) ističe faktore koje su pomagači prepoznali kao podržavajuće i koji ublažuju učinke posredne traumatizacije, poput prepoznavanja znakova posredne traumatizacije i zamora, identificiranje njihova izvora kao i osobne strategije koje uključuju sudjelovanje u superviziji, ali i vršnjačkim/kolegijalnim grupama, kontinuiranu edukaciju i pristup novim informacijama i tehnikama. Nužno je znanje o profesionalnom stresu i posrednoj traumatizaciji integrirati u programe stručnoga osposobljavanja, ali i kontinuirano raditi na osnaživanju, svjesnosti i osjetljivosti na utjecaj posla na nas, te razvijati efikasne strategije podrške, kako na osobnoj tako svakako i na organizacijskoj razini. Izrazito važnu ulogu u smanjenju učinka posredne traumatizacije ima i socijalna podrška i radno okruženje (Killan, 2008; Ajduković i Ajduković, 1996). Potrebni su sustavni i u struci utemeljeni napori, kako bi se kontinuirano preventiralo sekundarnu traumatizaciju i zamor pomagača, interveniralo kada je to potrebno, a samim time i podizala (profesionalna) kompetentnost za rad sa, vrlo često, izrazito složenim i zahtjevnim situacijama i teškim životnim pričama klijenata.

Kroz dugogodišnje i kontinuirane napore, radove organizacija kao i stručnjaka raznih profila, permanentno se ukazuje na nedostatak resursa za kvalitetnu i istinski profesionalnu pomoć i podršku klijentima s kojima se svakodnevno susreću (u sustavu zdravstva, socijalne skrbi...), uvijek naglašavajući koliko je i zašto potrebno brinuti o onima koji brinu o najugroženijima. Zbog jednih i zbog drugih.

LITERATURA:

Ajduković, M. i Ajduković, D. (1996). *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača*. Zagreb. Društvo za psihološku pomoć.

Družić Ljubotina, O. i Friščić, L. Profesionalni stres kod socijalnih radnika: Izvori stresa i sagorijevanje na poslu. *Ljetopis socijalnog rada* 2014, 21 (1), 5 – 32.

Figley, C.R. (2002). *Treating compassion fatigue*. New York: Brunner – Routledge.

Killan D. Kyle (2008). *Helpin Till It Hurts? A Multimethod Study of Comassion Fatigue, Burnout and Self-Care in Clinicians Working With Trauma Survivors*. *Traumatology*, 14(2), 32 – 44.

Pregrad J. (1996). *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb. Društvo za psihološku pomoć.



...o psihoterapiji kao putu k mentalnom zdravlju

Dr. sc. Mira Klarin,
Studentsko savjetovalište Sveučilišta u Zadru,
mklarin@unizd.hr

Zanimljiva je činjenica da je traženje pomoći pri rješavanju problema tjelesnoga zdravlja sasvim u redu. Međutim, traženje pomoći pri rješavanju problema mentalnoga zdravlja izaziva nelagodu. Razlog takvim razlikama u stavovima o tjelesnome i mentalnome zdravlju treba potražiti u stereotipima i predrasudama.

Pojam „psihoterapija“ kod većine ljudi izaziva strah ili predstavlja nepoznanicu. Postavljaju se pitanja poput: „Znači li to da sam lud/a?“, „Drugi će misliti da sam psihički bolestan/a“, „Što će drugi reći ako saznaju da idem na psihoterapiju?“. Navedena pitanja proizlaze iz nepoznavanja što psihoterapija jest i koja joj je svrha. Stigmatizacija ljudi s psihičkim bolestima te psihoterapija kao takva dugo su odbijala ljude da potraže odgovore na njima važna pitanja. Danas postoji znatno manje nejasnoća u vezi psihoterapije. Razlog tomu je uočavanje važnosti mentalnog zdravlja za kvalitetu života i zadovoljstva samim sobom te promicanje zdravoga fizičkog i mentalnog aspekta života.

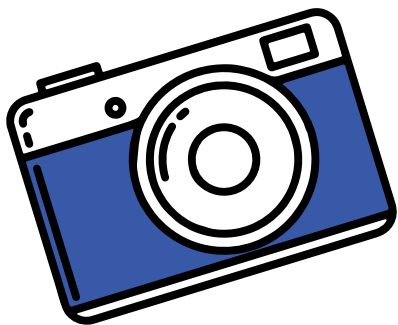
Primarna svrha psihoterapije bila je liječenje psihičkih poremećaja. Međutim, odavno je prisutan stav da psihoterapija predstavlja način rada na sebi; stjecanje uvida u „samoga sebe“ i motive koji se nalaze u osnovi našega doživljaja svijeta i ponašanja.

Tijekom života nailazimo na brojne poteškoće i prepreke na koje najčešće reagiramo na isti način. Međutim, svaki novi problem zahtijeva drugačije ponašanje koje nije nimalo lako ostvariti. „Zaglavljenoš“ kao posljedica korištenja jednakih mehanizama izaziva frustraciju iz jednostavnog razloga što na taj način problem ne rješavamo. Rezultat toga su: anksioznost, depresija, osjećaj usamljenosti, tuge i neadekvatnosti. „Kreativna adaptacija“ je način kojim se prevladavaju prepreke, rješavaju problemi i kreće prema naprijed. Kako bi se ostvarilo takvo ponašanje ponekad je potrebna pomoć stručnjaka. Psihoterapeut „vodi“ osobu kroz problem, izlaže je različitim situacijama i pomaže u stjecanju drugačije perspektive.

Također, stjecanje uvida i osvještavanje porijekla mehanizama ponašanja te još važnije – osjećaja, predstavlja pola puta do rješenja problema. Stoga, ukoliko postoji problem ili pitanje psihoterapija daje odgovor u procesu uviđanja i osvještavanja. U psihoterapiji se uz pomoć različitih tehnika razvijaju drugačija ponašanja prilagodbe koja nas čine funkcionalnijima, uspješnijima, naposljetku i sretnijima.

Psihoterapija najčešće predstavlja put k rješanju problema; metodu koja doprinosi boljem razumijevanju „samoga sebe“, boljitku i većem zadovoljstvu sobom i životom.





Fototeka:

26. GKHP – Sv. Martin na Muri





18. Tjedan mozga - Zadar



24. Dani Ramira i Zorana Bujasa - Zagreg





EFPSA Kongres – Kopenhagen, Danska



6. SPiRi - Rijeka





9. Dani seksualnosti - Zadar



ISHE konferencija - Zadar

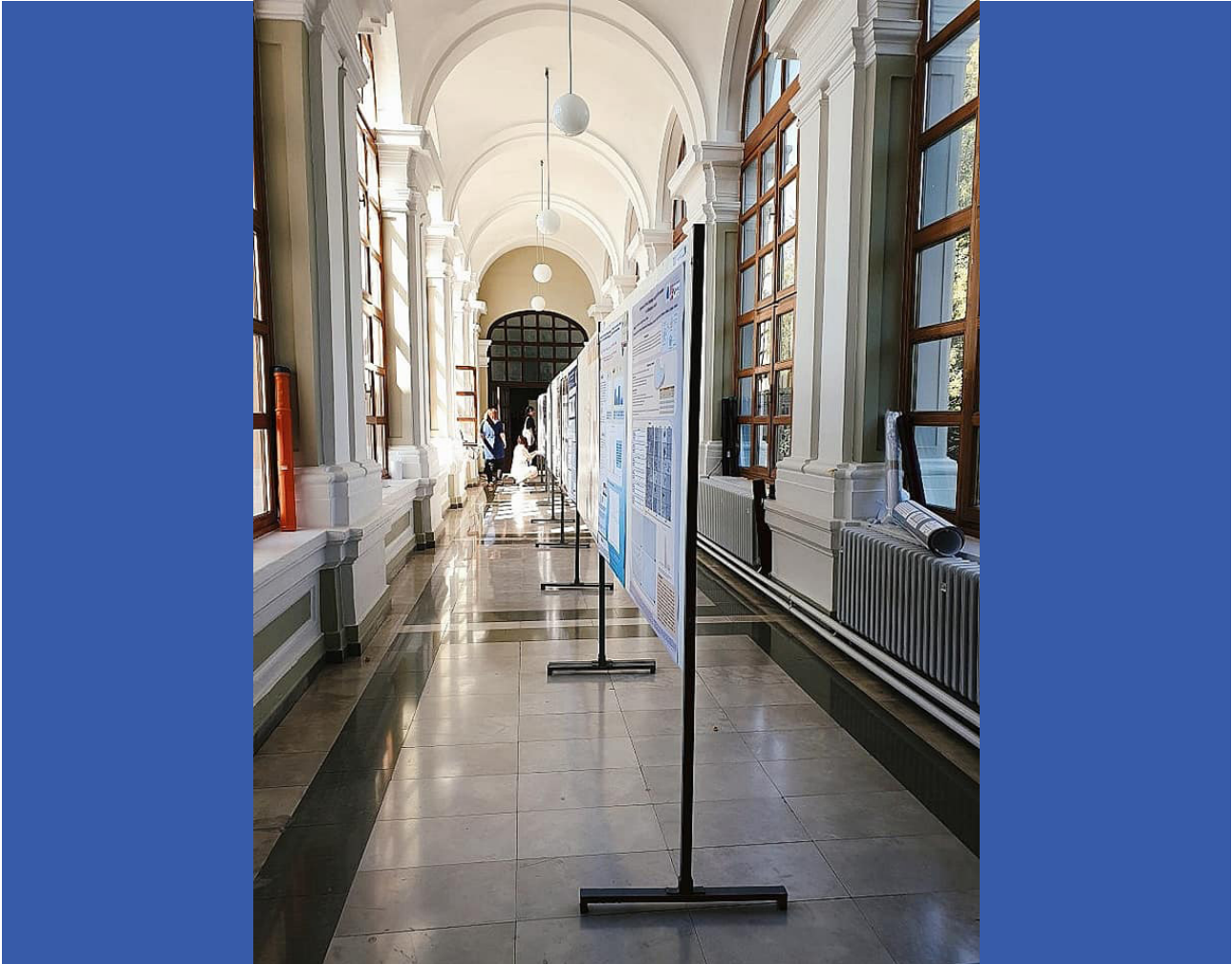




2. Studentska ljetna škola HPD-a - Osijek



Neuri kongres - Zadar





EHCP konferencija - Dubrovnik



Bilješke:

