

SUOČAVANJE S USAMLJENOŠĆU

Značenje iskustva i uzroka usamljenosti¹

IZABELA SORIĆ
KATICA LACKOVIĆ-GRGIN
ZVJEZDAN PENEZIĆ
Filozofski fakultet u Zadru
Faculty of Philosophy in Zadar

UDK/UDC: 159.942
Izvorni znanstveni članak
Original scientific paper

Primljeno
: 2000-11-16
Received

Upitnik kojim se istražuju različite strategije suočavanja s usamljenošću, autorice Ami Rokach, preveden je i primijenjen na 484 ispitanika (u dobi od 16 do 90 godina). Faktorskom analizom izlučeno je šest interpretabilnih faktora, od kojih su tri (Razmišljanje i prihvaćanje, Mreža socijalne podrške, Religija i vjera) ila sadržajno prilično slična faktorima koje je izvorno dobila i autorica upitnika. Preostala tri faktora (Distanciranje i poricanje, Povećana aktivnost, Samorazvoj i razumijevanje) bitno su se razlikovala od faktora dobivenih analizom izvornog upitnika. Za pretpostaviti je da se veći dio ovih razlika može objasniti kulturalnim razlikama između kanadskog i našeg uzorka.

Rezultati su pokazali da ispitanici koji su u većoj mjeri procjenjivali da su uzroci njihove usamljenosti poremećene intimne veze, emocionalna i socijalna neadekvatnost, te preseljenje, i koji su u većoj mjeri doživljavali svoje iskustvo usamljenosti kao socijalnu neadekvatnost u većoj su se mjeri suočavali s tim iskustvom strategijom razmišljanja i prihvaćanja. Oni koji su svoju usamljenost pripisivali neugodnim događajima, više su se suočavali distanciranjem, a oni koji su uz takvo pripisivanje svoju usamljenost doživljavali kao socijalnu

¹ U radu se iznosi dio rezultata istraživanja iskustva, uzroka i suočavanja s usamljenošću što je provedeno kod hrvatskih ispitanika u okviru kros-kulturalnog istraživanja kojim rukovodi Ami Rokach, Correctional Institute, Brampton, Ontario, Canada.

neadekvatnost, u većoj su mjeri pokušavali svladati svoju usamljenost povećanom aktivnošću. Ukoliko su se kao uzrok usamljenosti navodili poremećeni odnosi u vlastitoj obitelji, te usamljenost doživljena kao interpersonalna izoliranost, korištena strategija suočavanja bila je samorazumijevanje. Poremećene intimne veze kao percipirani uzrok usamljenosti bile su značajne za strategiju traženja socijalne interakcije. Religiji kao strategiji suočavanja s usamljenošću više se okreću ispitanici koji uzrok usamljenosti vide u doživljenom gubitku koji prati iskustvo emocionalne uznemirenosti.

KLJUČNE RIJEČI: suočavanje s usamljenošću, strategije suočavanja s usamljenošću, uzroci usamljenosti, iskustvo usamljenosti

Uvod

Woodward i Kalyan-Masih (1990) ističu da svi ljudi bez obzira na dob, spol, talent, rasu, religiju ili socio-ekonomski status u nekom trenutku svog života dožive usamljenost, neki u većoj mjeri nego drugi. Prema Weissu (1973) usamljenost je rezultat nedostatnih socijalnih odnosa koji ne zadovoljavaju socijalne potrebe pojedinca. Slično Altman (prema: Peplau i Perlman, 1982) smatra da osoba doživljava usamljenost kad su njene socijalne veze suboptimalne, ali upozorava da isto tako i supraoptimalne interakcije dovode do negativnih posljedica, tj. do tzv. invazije privatnosti. U novije vrijeme kognitivni pristup usamljenosti polazi od dvije pretpostavke: prvo, da je usamljenost odgovor na diskrepancu između željenog i ostvarenog nivoa socijalnog kontakta, i drugo, da kognitivni procesi imaju moderirajući utjecaj na iskustvo usamljenosti. Ovakav pristup omogućuje razlikovanje uzroka usamljenosti, karakteristika iskustva usamljenosti i načina suočavanja s tim iskustvom (prema: Lacković-Grgin i sur., 1999). Većina dosadašnjih istraživanja bavila se uglavnom uzrocima i iskustvom usamljenosti, dok je suočavanje s usamljenošću ostalo na neki način zanemareno. Ovo pomalo iznenađuje jer se, ukoliko prihvatimo pretpostavku da usamljenost predstavlja prirodan, integralni dio ljudskog života, nameće pitanje zbog čega su neki ljudi uspješniji pri suočavanju s ovim neugodnim osjećajem nego drugi. Naime, dok se neki ljudi suočavaju s usamljenošću na pozitivan, konstruktivan način, drugi koriste neuspješne, destruktivne načine suočavanja, kakvi su na primjer uzimanje alkohola, droga, čak pokušaji suicida. Čini se stoga vrlo važnim, kako iz istraživačkog, tako i iz kliničkog aspekta, identificirati one strategije suočavanja koje na efikasan način reduciraju osjećaj usamljenosti i njegove negativne posljedice.

Mnogi su istraživači pokušali utvrditi vrste i djelotvornost strategija suočavanja s usamljenošću i pri tome su se susreli s ogromnom raznolikošću korištenih strategija, što ne iznenađuje s obzirom na subjektivnu prirodu iskustva usamljenosti. K tome, dodatnu zapreku u ovim istraživanjima predstavlja i nespremnost ispitanika da priznaju svoju usamljenost zbog socijalne stigmatiziranosti koju takvo priznanje povlači za sobom. Upravo zato neki pokušaji opisivanja strategija suočavanja s usamljenošću ostali su na nivou filozofskih rasprava, a drugi su se opet bazirali na osobnim opažanjima ili pregledima postojeće literature (prema: Rokach, 1997). Neki su autori pokušali konstruirati upitnike za mjerenje usamljenosti, pri čemu su tvrdnje nalazili ili pregledom postojeće relevantne literature ili na osnovu izvještaja koje su o svom iskustvu usamljenosti nudili sami ispitanici. Woodward i Kalyan-Masih konstruirali su upitnik od 42 tvrdnje u kojima je opisano što netko može učiniti da bi se suočio s usamljenošću (odgovara se na 5-dijelnim skalama Likertova tipa). Faktorskom analizom upitnika utvrđeno je sedam faktora suočavanja: religiozne aktivnosti, fizičke aktivnosti, socijalne aktivnosti, kognitivno restrukturiranje, stvaranje novih veza, negativni bijeg i individualni poslovi.

Rubenstein i Shaver (prema: Woodward i Kalyan-Masih, 1990) našli su sljedeća četiri glavna tipa odgovora na usamljenost: pasivna tuga, aktivna osama, "trošenje novaca" ili distrakcija i socijalni kontakti. Peplau i Perlman (prema: Woodward i Kalyan-Masih, 1990) govore o tri tipa suočavanja: mijenjanje/poboljšanje/proširenje socijalne mreže, biranje hobija ili omiljenih aktivnosti i restrukturiranje ili samokontrola. Upravo su se recentne studije s ovog područja koje koriste kognitivni pristup usmjerile na restrukturiranje ili mijenjanje nečije percepcije usamljenosti kao način suočavanja (npr. doživljavanje usamljenosti pozitivnijom, usmjeravanje samokontrole da se nadvlada osjećaj usamljenosti i sl.). Rokach (1989; 1997) je također u okviru svog modela usamljenosti istakla da je u istraživanjima usamljenosti bitno da ispitanik procijeni ne samo kako je usamljen, već i to kako se nastojao suočiti s usamljenošću i u kojoj je mjeri pri tome bio uspješan. U skladu s tim, ona je konstruirala upitnik usamljenosti koji se razlikuje od postojećih: prvo, što je baziran na fenomenološkoj studiji Rokach-eve iz 1989., na osnovu koje je stvoren multifaktorski model usamljenosti, drugo, što se zasniva na pretpostavci da je usamljenost multidimenzionalno, a opet jedinstveno subjektivno iskustvo, i, treće, da više nego što je dijagnostičko sredstvo, ovaj upitnik nudi uvid u multidimenzionalnost iskustva usamljenosti i najkorisnije načine suočavanja s njom. Upitnik je sastavljen od tri dijela: prvi dio sadrži tvrdnje o iskustvu usamljenosti, drugi tvrdnje o uzrocima usamljenosti, a treći se bavi načinima suočavanja s usamljenošću. Kako su se iskustvom i uzrocima

usamljenosti bavili prethodno prezentirani radovi (vidi: Lacković-Grgin, Penezić, i Sorić, 1999, te: Penezić, Lacković-Grgin, i Sorić, 2000), cilj ovog rada bio je provjeriti strukturu i metrijske karakteristike trećeg dijela upitnika, koji se odnosi na strategije suočavanja s usamljenošću, te provjeriti kakve su relacije uzroka i iskustva usamljenosti sa korištenim strategijama suočavanja.

Metoda

Ispitanici i postupak

Ispitivanje je provedeno na uzorku od 484 ispitanika (261 žena i 223 muškarca) starosne dobi od 16 do 90 godina, različitog obrazovnog statusa (od ispitanika bez škole do visoko obrazovanih). Ispitivanje je provedeno u Zadru, Splitu, Zagrebu, Biogradu n/m, Rijeci, Osijeku i Požegi. Vršeno je ili grupno ili individualno, a vrijeme ispunjavanja upitnika variralo je od 20 do 45 minuta (za stariju dob). Ispitanici su označavali tvrdnje koje su predstavljale načine na koje su se oni suočavali s osjećajem usamljenosti, a pri tome su trebali uzimati u obzir sva različita iskustva usamljenosti koja su imali.

Instrument ispitivanja

Kako je već rečeno, upitnik "Iskustvo usamljenosti" autorice Rokach sastoji se od tri dijela. Prvi dio sadrži 82 tvrdnje o iskustvu usamljenosti, drugi 82 tvrdnje o uzrocima, a treći 86 tvrdnji o suočavanju s usamljenošću. Za potrebe ovog rada bavit ćemo se samo trećim dijelom upitnika. Autorice Rokach i Brock (1995) u svom radu izvještavaju o 6 ekstrahiranih faktora (faktorskom analizom na glavne komponente) koji su objašnjavali 32% varijance suočavanja s usamljenošću. Imenovale su ih kao: Prihvaćanje i refleksija, Samorazvoj i razumijevanje, Mreža socijalne podrške, Distanciranje i poricanje, Religija i vjera te Povećanje aktivnosti. Faktorskom analizom rezultata dobivenih primjenom trećeg dijela upitnika, tj. dijela koji mjeri načine suočavanja s usamljenošću na našem uzorku, ekstrahirano je također šest interpretabilnih faktora koji su zajedno objašnjavali 25.3% varijance (vidi Tablicu 1). Korištena je metoda na zajedničke faktore uz Varimax rotaciju, te Guttman-Kaiserov kriterij ekstrakcije faktora. S obzirom da je A. Rokach (1989) koristila faktorsku analizu na glavne komponente, a mi faktorsku analizu na zajedničke faktore², u interpretaciji i usporedbi rezultata ovih dvaju istraživanja treba u određenoj mjeri biti oprezan.

² Za metodu faktorske analize na zajedničke faktore odlučili smo se slijedeći sugestije Fulgosija i Kulenovića (1986), te Fulgosija (1996) o korištenju te metode u slučajevima kad je cilj analize utvrđivanje strukture nekog konstrukta.

Tablica 1. *Rezultati faktorske analize trećeg dijela upitnika "Iskustvo usamljenosti"*

Čestica	F1	F2	F3	F4	F5	F6	h^2
1.				.316			.267
3.	.490						.320
5.					.512		.289
8.	.340						.271
9.	.329						.224
10.	.371						.262
13.			.447				.266
17.				.477			.345
18.				.347			.355
19.			.290				.316
20.		.438					.300
21.			.354				.304
25.	.438						.261
26.						.428	.288
27.	.328						.200
28.	.410						.304
29.					.637		.399
31.	.462						.283
33.	.425						.225
34.			.524				.337
36.						.516	.270
37.		.703					.541
39.	.395						.258
41.			.438				.274
43.	.308						.261
44.	.462						.303
46.						.405	.300
47.		.341					.221
48.						.608	.371
49.	.462						.280
50.			.437				.249
51.	.508						.331
52.	.395						.200
53.				.434			.257
57.					.614		.379
58.			.330				.173
59.				.310			.199
63.			.485				.257
65.				.352			.307
66.	.300						.167
68.		.701					.538
69.	.500						.348
70.			.290				.232

72.	.434						.246
73.				.494			.329
74.		.763					.559
78.		.611					.385
81.	.462						.303
82.					.324		.166
83.				.405			.302
84.	.451						.262
85.						.354	.202
K.k.	3.85	2.54	1.82	1.82	1.55	1.47	
%	7.4	4..9	3.5	3.5	3.0	3.0	

Napomena: Radi preglednosti navedena su samo zasićenja onih čestica koje su kasnije uključene u pojedine subskele.

Prvi faktor interpretiran je kao Prihvatanje i refleksija (pouzdanost tipa Cronbach-alpha subskele formirane prema ovom faktoru iznosila je 0.81), a uključivao je čestice tipa: *Vrijeme kad sam sama pretvorila sam u priliku za razmišljanje, Prihvatila sam kako se osjećam* i sl. Od 18 čestica uključenih u ovaj faktor čak ih je 16 u isti faktor uključeno i u originalnom upitniku. Ovaj faktor reprezentira mogućnost da osoba to što je "sama sa sobom" iskoristi za bolje shvaćanje vlastitih strahova, želja i potreba, te da prihvaćanjem svoje usamljenosti olakša kognitivno restrukturiranje situacije otkrivanjem i aktualizacijom vlastitih mogućnosti. Rokach i Brock (1998) ističu da je upravo prihvaćanje usamljenosti i preusmjerenje svojih unutarnjih resursa k većem razumijevanju samoga sebe najbolji način prevladavanja osjećaja usamljenosti.

Drugi ekstrahirani faktor interpretiran je kao Religija i vjera i uključivao je šest čestica (npr.: *Aktivno tražim prijatelje u mojoj crkvi, Okrenula sam se vjeri kao izvoru utjehe* i sl. (Cronbach alpha iznosio je 0.77)). U originalnom upitniku ovaj je faktor uključivao samo četiri od ovih šest čestica. Kroz afilijaciju s religioznim grupama i prakticiranje molitve usamljena osoba može osjetiti snagu, unutarnji mir, te osjećaj zajedništva i pripadanja, što također može biti djelotvoran način suočavanja s usamljenošću.

Treći identificirani faktor nazvan je Mreža socijalne podrške, a uključivao je devet čestica (npr.: *Aktivno tražim prijatelje među poznanicima, Tražila sam nova poznanstva s nadom da nađem romantičnu vezu* i sl.) od čega su se samo četiri preklapale s česticama uključenim u ovaj faktor u originalnoj skali. Naime, neke od čestica koje su u originalu bile uključene u subskalu Distaniranja i poricanja (npr. *Češće odlazim u kafiće, Često sam imala usputne spolne odnose samo da bih bila s nekim*) na našem su se uzorku uključile u

faktor mreže socijalne podrške, što s obzirom na sadržaj ovih čestica i nije nelogično. Cronbach alpha koeficijent iznosio je za ovu subskalu 0.62. Upravo važnost restrukturiranja dostupne socijalne mreže i uspostavljanje bliskih odnosa, velik broj istraživača i teoretičara ističe kao najdjelotvorniji način suočavanja s usamljenošću. Blieszner (1988; prema: Rokach i Brock, 1998) smatra da mreža socijalne podrške koju netko ima i koja može biti konstituirana na različite načine, od slučajnih socijalnih događaja do dubokih osobnih veza, osigurava osjećaj da se nekome pripada, da se je voljeno i prihvaćeno.

Četvrti faktor interpretiran je kao Povećana aktivnost i sastojao se od osam tvrdnji (npr.: *Našla sam dodatni posao, Češće obavljam društvene aktivnosti* i sl.), a pouzdanost je iznosila 0.59. Premda u originalnom upitniku također postoji subskala povećane aktivnosti, na našem je uzorku ova subskala uključivala veći broj tvrdnji. Ovaj faktor Rokach i Brock (1998) objašnjava kao reakciju na činjenicu da je usamljenost često doživljena kao "paralizirajuća bespomoćnost", kao osjećaj imobiliziranosti koji se javlja nakon šoka kad netko, na primjer doživi iznenadni gubitak voljene osobe. Djelotvoran način suočavanja u tom je smislu povećanje aktivnosti (intenziviranjem svakodnevnih aktivnosti i uključivanjem u nove aktivnosti), a koje onda povećava i osjećaj osobne kontrole, te omogućuje nadvladavanje prateće tuge i depresije.

Peti izlučeni faktor prema originalnom upitniku nazvan je Samorazvoj i razumijevanje. Međutim, za razliku od originalne subskale koja je sadržavala čak sedam čestica, naša subskala uključivala je samo četiri tvrdnje, i to sadržajno posve različite (Cronbach alpha koeficijent bio je 0.63). Mogući uzrok ove različitosti čini nam se kulturološke prirode. Naime, u originalnu ovaj faktor saturiraju tvrdnje tipa: *Potražila sam stručnu pomoć od organiziranih grupa za pomoć, Uključila sam se u seminare o osobnom razvoju* i sl. Na našem uzorku uključuje tvrdnje tipa: *Vodila sam dnevnik..., Zapisujem svoje misli i osjećaje...* Naime, kanadskom uzorku dostupne su mogućnosti uključivanja u organizirane seminare, tečajeve i sl. u svrhu osobnog razvoja i razumijevanja vlastitih problema. Našem uzorku u tom smislu preostaju jedino "papir i olovka", odnosno povjeravanje vlastitih osjećaja i pokušaja razumijevanja vlastitih misli vođenjem dnevnika i sl.

Konačno, šesti ekstrahirani faktor prepoznali smo u našem istraživanju kao Distanciranje i poricanje. Sadržavao je pet tvrdnji (npr.: *Pokušala sam samoubojstvo, Izolirala sam se od svijeta* i sl.). Cronbach alpha koeficijent za ovu subskalu bio je 0.57. U originalu ova subskala uključivala je čak jedanaest tvrdnji, no već smo ranije rekli da su se neke od tvrdnji iz ove subskale na

našem uzorku "preselile" na faktor Mreže socijalne podrške. Kako je već ranije istaknuto, ljudi se razlikuju s obzirom na spremnost da prepoznaju ili priznaju svoju usamljenost. Strah od socijalne stigmatiziranosti može ih stoga navesti da poriču svoju usamljenost ili direktnim poricanjem ili distanciranjem kroz različita destruktivna i devijantna ponašanja. Upravo zato mnogi autori ističu nužnost prihvaćanja usamljenosti kao inicijalnog koraka za djelotvorno suočavanje s njom.

Sveukupno gledano, faktorska struktura ovog dijela upitnika adaptiranog za našu populaciju, uglavnom je slijedila strukturu originalnog upitnika. Ipak, ustanovljene su i neke razlike (posebice glede faktora Distanciranje i poricanje), koje se dijelom mogu pripisati drugačijoj metodi faktorske analize koja je korištena u našem istraživanju u odnosu na metodu koju je koristila autorica Rokach. Ipak, za pretpostaviti je da je veći dio ovih razlika zapravo posljedica kulturalnih razlika između kanadskog i našeg uzorka (na primjer, u slučaju sadržajnih razlika faktora Samorazvoja i razumijevanja).

Dakle, na osnovu rezultata faktorske analize formirano je šest subskala suočavanja s usamljenošću. S obzirom da je pouzdanost tipa unutrašnje konzistentnosti ovih subskala bila osrednja, ali još uvijek zadovoljavajuća, u daljnjoj obradi rezultata korišteni su prosječni rezultati svakog ispitanika na ovim subskalama. Ipak, s obzirom na nešto nižu pouzdanost subskala Povećana aktivnost te Distanciranje i poricanje, nužan je dodatni oprez u interpretaciji dobivenih nalaza.

Rezultati i diskusija

Uz provjeru faktorske strukture trećeg dijela upitnika Iskustvo usamljenosti, drugi je cilj ovog istraživanja bio utvrditi u kakvoj su relaciji uzroci i iskustvo usamljenosti s korištenim strategijama suočavanja s usamljenošću. Ranije prezentirane analize uzroka i iskustva usamljenosti pokazale su multifaktorsku strukturu kako uzroka tako i iskustva usamljenosti (vidi: Lacković-Grgin, Penezić, i Sorić, 1999, te: Penezić, Lacković-Grgin, i Sorić, 2000). Faktorska analiza prvog dijela upitnika pokazala je da iskustvo usamljenosti karakterizira sljedećih pet faktora: Emocionalna neugoda, Interpersonalna izoliranost, Povlačenje (samoalijenacija), Socijalna neadekvatnost i Tjelesne manifestacije. S obzirom na uzroke usamljenosti (drugi dio upitnika), ekstrahirano je sedam faktora: Preseljenje, Poremećene intimne veze, Gubitak, Poremećeni odnosi u roditeljskoj obitelji, Emocionalna i socijalna neadekvatnost, Traumatski događaji i Poremećeni odnosi u vlastitoj obitelji. Kako je upravo izneseno, i suočavanje s usamljenošću pokazalo se

multidimenzionalnim, pa bi se moglo reći da su pretpostavke o multidimenzionalnosti svih triju komponenti ovog modela usamljenosti (uzroka, iskustva i načina suočavanja s usamljenošću) potvrđene.

S obzirom na adaptacijsku važnost konstruktivnog načina suočavanja s doživljenom usamljenošću, čini se posebno važnim utvrditi koje su to antecedente uspješnog, odnosno neuspješnog načina suočavanja s usamljenošću. Posebice stoga što se upravo na taj način mogu odrediti ili barem dobiti indikacije za smjernice našeg djelovanja u cilju mijenjanja neadekvatnih, destruktivnih načina suočavanja u pozitivnije ili konstruktivnije načine. Upravo smo zato pokušali utvrditi koji su uzroci i koji način doživljavanja, tj. iskustva usamljenosti prediktivni za korištenje upravo određenih načina suočavanja s usamljenošću. Kako je u ranijim analizama utvrđeno da su spol te dob ispitanika u relaciji s različitim uzrocima i iskustvima usamljenosti, i ove su dvije varijable uključene u daljnje analize. Dakle, u daljnjoj obradi primijenjene su stupnjevite regresijske analize (backward metoda), pri čemu su prediktori bili sedam faktora uzroka usamljenosti, pet faktora iskustva usamljenosti, spol i dob, a šest različitih načina suočavanja s usamljenošću predstavljali su kriterije (vidi Tablicu 2).

Tablica 2. *Prikaz korištenih varijabli u regresijskim analizama*

PREDIKTORI		KRITERIJI	
Preseljenje	U	Razmišljanje i prihvaćanje	SU
Poremećene intimne veze	Z	Religija i vjera	O
Gubitak	R	Mreža socijalne podrške	ČA
Poremećeni odnosi u roditelj. obitelji	O	Povećana aktivnost	VA
Emocionalna i socijalna neadekvatnost	C	Samorazvoj i razumijevanje	NJE
Traumatski događaji	I	Distanciranje i poricanje	
Poremećeni odnosi u vlastitoj obitelji			
Emocionalna neugoda	IS		
Interpersonalna izoliranost	KU		
Povlačenje (Samoalijenacija)	ST		
Socijalna neadekvatnost	VO		
Tjelesne manifestacije			
Spol			
Dob			

Rezultati provedenih regresijskih analiza dani su u Tablici 3.

Tablica 3. *Rezultati regresijskih analiza (značajne varijable u jednadžbi) s načinima suočavanja s usamljenošću kao kriterijima*

Kriterij	Prediktori	β	t	znač.
Razmišljanje i prihvaćanje	Socijalna neadekvatnost (I)	0.27	5.48	0.000
	Preseljenje (U)	0.16	3.99	0.000
	Poremećene intim. veze(U)	0.20	4.62	0.000
	Emocionalna i socijalna neadekvatnost (U)	0.15	3.27	0.001
R= 0.49 R ² = 0.24 F(4,479)= 38.24 p<0.000				
Religija i vjera	Emocionalna neugoda (I)	0.17	3.94	0.000
	Gubitak (U)	0.23	5.33	0.000
R= 0.31 R ² = 0.10 F(2,481)= 25,96 p<0.000				
Mreža socijalne podrške	Dob	0.24	5.86	0.000
	Spol	0.27	6.57	0.000
	Poremećene intimne veze (U)	0.33	7.75	0.000
R= 0.48 R ² = 0.23 F(3,480)= 46.85 p<0.000				
Povećana aktivnost	Socijalna neadekvatnost (I)	0.18	4.06	0.000
	Traumatski događaji (U)	0.14	3.18	0.001
R= 0.23 R ² = 0.05 F(2,481)= 13.40 p<0.000				
Samorazvoj i razumijevanje	Interpersonalna izoliranost(I)	0.19	4.00	0.000
	Poremećeni odnosi u vlastitoj obitelji (U)	-0.17	3.61	0.000
R= 0.21 R ² = 0.04 F(2,481)= 10.75 p<0.000				
Distanciranje i poricanje	Traumatski događaji (U)	0.41	9.82	0.000
R= 0.41 R ² = 0.17 F(1,482)= 96.34 p<0.000				

Provjera u kojoj mjeri uzroci i iskustvo usamljenosti objašnjavaju korištene strategije suočavanja s usamljenošću, pokazala je različite složaje prediktora za različite strategije.

Ispitanici koji su u većoj mjeri procjenjivali da su uzroci njihove usamljenosti poremećene intimne veze, emocionalna i socijalna neadekvatnost, te preseljenje i koji su u većoj mjeri doživljavali svoje iskustvo usamljenosti kao socijalnu neadekvatnost, u većoj su se mjeri suočavali s tim iskustvom strategijom refleksije i prihvatanja. Ovu strategiju koja uključuje refleksiju u nečiju otuđenost te prihvatanje usamljenosti s kojom se netko susreće, više su dakle koristili ispitanici koji uzroke svoje usamljenosti dijelom percipiraju kao razvojne i karakterne osobine (emocionalna i socijalna neadekvatnost), dijelom kao deficit odnosa (poremećene intimne veze), a dijelom kao neugodno iskustvo kakvo je preseljenje. Njihov doživljaj usamljenosti pri tome je bio osjećaj socijalne neadekvatnosti. Dakle, ukoliko pokušamo ove relacije pojasniti tipičnim tvrdnjama, ispitanici koji su se više bojali intimnih veza ili osjećali da su drugi sposobniji od njih, koji su više procjenjivali svoje intimne veze kao poremećene, i koji su u većoj mjeri percipirali da su i fizički odvojeni (preseljenje) od bliskih osoba, te koji su uslijed ovakvih uzroka doživljavali svoju usamljenost kao socijalnu neadekvatnost (osjećali se nesigurnim, nezanimljivim, nevidljivim drugima), pokušavali su se s njom suočiti tako da su pokušali taj svoj osjećaj prihvatiti (prestati ga poricati, analizirati svoje odnose s drugima i razmišljati o njima) te ga razmišljanjem kognitivno restrukturirati. Interesantno je napomenuti da je Rokach (1996) u svom istraživanju (na uzorku od 633 Kanađanina u dobi od 13 do 79 godina) utvrdila kako je osjećaj socijalne neadekvatnosti bio povezan sa strategijom suočavanja Razmišljanje i prihvatanje.

Što su manje ispitanici kao uzrok usamljenosti prepoznali poremećene odnose u vlastitoj obitelji, a što je više usamljenost doživljena kao interpersonalna izoliranost, u većoj je mjeri korištena strategija suočavanja samorazvojem i razumijevanjem. Drugim riječima, oni koji svoju usamljenost više doživljavaju kao interpersonalnu izoliranost (nemam prijatelja, nitko me ne razumije, osjećam se napušteno...), ali koji kao uzrok svoje usamljenosti manje prepoznaju poremećene odnose u vlastitoj obitelji, suočavaju se sa strategijom samorazvoja i razumijevanja, tj. pokušavaju se analizom samih sebe i svojih iskustava suočiti s neugodnom izolacijom koju percipiraju u svom socijalnom okruženju. Rokach je (1996) u svom, prije spomenutom, istraživanju također utvrdila da ispitanici čije je iskustvo usamljenosti označeno kao interpersonalna izoliranost, pronalaze izlaz u strategiji samorazvoja i razumijevanja. Ipak, potrebno je napomenuti da se subskala kojom je ona operacionalizirala ovu strategiju, podosta razlikuje od naše.

Poremećene intimne veze kao percipirani uzrok usamljenosti, te spol i dob bili su značajni prediktori za suočavanje korištenjem nečije dostupne mreže socijalne podrške. Pri tome su žene i stariji ispitanici u većoj mjeri koristili ovaj način suočavanja s usamljenošću. Nalaz o većem korištenju socijalne podrške od strane žene nije iznenađujući. Block je (1976; prema: Endler i Parker, 1990) u svojoj meta-analizi pregleda spolnih razlika koji su napravile Maccoby i Jacklin (1976), izveo zaključak da žene traže više pomoći i odobravanja, te održavaju veću bliskost s prijateljima nego muškarci. Niz empirijskih istraživanja (npr. Vitalliano i sur., 1985; Endler i Parker, 1990; i dr.) također potvrđuje ovu tendenciju žena da više traže pomoć i socijalnu podršku nego muškarci. Slično, ni nalaz o većem suočavanju korištenjem mreže socijalne podrške od strane starijih osoba nije neočekivan. Naime, za adolescenciju i mladu odraslu dob karakteristično je održavanje visokih očekivanja i želja glede kvantitete i kvalitete socijalnih veza, što onda često dovodi i do nerealnih percepcija postojećih socijalnih veza pa time i do nemogućnosti adekvatnog korištenja dostupne socijalne podrške. S druge strane, što ljudi postaju stariji, to i njihov socijalni život postaje stabilniji, socijalne vještine bolje, a očekivanja o socijalnim vezama realističnija (Carstensen, 1995). To im omogućava i bolje korištenje resursa socijalne podrške kao strategije suočavanja s usamljenošću.

Religiji kao strategiji suočavanja s usamljenošću više se okreću ispitanici koji uzrok toj usamljenosti vide u doživljenom gubitku i koji iskustvo usamljenosti u većoj mjeri doživljavaju kao emocionalnu neugodu (osjećaju se jako povrijeđeno, vrlo ranjivo, bespomoćno i sl.). S obzirom da se doživljeni gubitak uglavnom odnosi na gubitak bliske osobe, nije začuđujuće da se onda i usamljenost izazvana takvim gubitkom doživljava kao izuzetno bolna, te da je korištena strategija suočavanja pri tome, vjerojatno s obzirom na nepromjenjivost situacije koja je uzrok usamljenosti, traženje utjehe u religiji i vjeri.

Oni koji su svoju usamljenost pripisivali traumatskim događajima (zlostavljanja, bolest, uhićenje), više su se suočavali distanciranjem, što je kod izrazitih trauma čest način suočavanja premda je njegova efikasnost više nego dvojben. Kako je već ranije istaknuto, poricanjem i distanciranjem usamljene se osobe pokušavaju zaštititi od socijalne stigmatiziranosti, te ujedno zaštititi svoje već "ranjeno" samopoimanje od budućih povreda koje mogu izazvati neuspješni pokušaji uspostavljanja veza s drugim ljudima. Moguće je stoga da osobe koje su doživjele izrazite traume, osjećaju izrazit strah od budućih povreda u socijalnim kontaktima pa se zapravo zatvaraju u svoju usamljenost, stvaraju svoj vlastiti "prostor" u kome su zaštićene i u kojem nema rizika od budućih povreda. Da bi se zaštitile na ovaj način, one svoju usamljenost poriču

i pokušavaju se distancirati od patnje, osjećaja neuspjeha i očaja koji usamljenost izaziva, birajući pri tome često destruktivna i devijantna ponašanja (npr. uzimanje alkohola, droga, odavanje kriminalu i sl.). K tome, oni ispitanici koji su uz percipiranje uzroka svoje usamljenost u traumatskim događajima tu usamljenost više doživljavali kao vlastitu socijalnu neadekvatnost (osjećali se nesposobno, bezlično, beznadno, nezanimljivo i nevidljivo za druge), u većoj su je mjeri pokušavali svladati strategijom povećanja vlastite aktivnosti. Radije nego da ostanu zarobljeni u svojoj patnji, bespomoćnosti i tuzi, ovi su ispitanici pokušali promijeniti svoj osjećaj socijalne neadekvatnosti većim angažiranjem u svakodnevnim aktivnostima te uključivanjem u nove aktivnosti. Time oni stvaraju mogućnost uspostavljanja novih kontakata, čime se smanjuje njihova ovisnost o postojećem socijalnom krugu a to onda može u pozitivnom smislu djelovati na smanjenje njihova doživljavanja usamljenosti kao socijalne neadekvatnosti. Rokach je (1996) također utvrdila povezanost osjećaja socijalne neadekvatnosti i pokušaja prevladavanja tog osjećaja povećanom aktivnošću.

Općenito rečeno, analize su pokazale da je korištenje različitih načina suočavanja s usamljenošću determinirano različitim složajima uzroka i iskustava usamljenosti, pri čemu, kod nekih strategija, spol i dob ispitanika također ima bitnu ulogu. Interesantno je da su se neke od utvrđenih relacija pokazale i na našem i na kanadskom uzorku ispitanika. Ipak, ako prihvatimo pretpostavku da ne postoje dvije osobe koje doživljavaju usamljenost na isti način, čak niti unutar iste kulture (Rokach, 1996), onda postojanje relacija koje su utvrđene samo na našem uzorku, a ne i na kanadskom (i obrnuto), ne iznenađuje. Dakle, naši rezultati potvrđuju tvrdnje Rokacheve da je osjećaj usamljenosti zasigurno rezultat interakcije osobnih i situacijskih varijabli, te da je stoga u cilju iznalaženja efikasnih načina suočavanja, u smislu smanjenja ovog osjećaja, nužno uzeti u obzir kako strukturu samog subjektivnog osjećaja, tj. iskustva usamljenosti, tako i strukturu izvora, tj. percipiranih uzroka ovog osjećaja, pri čemu su uzroci zapravo percipirane interakcije osobe i njene okoline.

Literatura

- CARSTENSEN, L.L. (1995): Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity, *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-156.
- ENDLER, N.S. and PARKER, J.D.A. (1990): Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 58, No. 5, 844-854.
- LACKOVIĆ-GRGIN, K., PENEZIĆ, Z. i SORIĆ, I. (1999): Struktura iskustva usamljenosti mjerene upitnikom A. Rokach (Razvojnopsihološka perspektiva). *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru, Razdio filozofije, psihologije, sociologije i pedagogije*, Sv. 37(14), 33-52.
- FULGOSI, A. i KULENOVIĆ, A. (1986): Provjera nekih faktorsko analitičkih postupaka i kriterija. *Revija za psihologiju*, Vol. 16. 1-2, 77-95.
- FULGOSI, A. (1996): Glavne komponente varijabli bez korelacija, rad prezentiran na X. *Danima psihologije u Zadru*.
- PENEZIĆ, Z., LACKOVIĆ-GRGIN, K. i SORIĆ, I. (2000): Uzroci usamljenosti (Struktura, dobne i spolne razlike). *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru, Razdio filozofije, psihologije, sociologije i pedagogije*, Sv. 38(15), 59-78.
- PEPLAU, L.A. and PERLMAN, D. (Eds.) (1982): *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, Wiley-Interscience, NY.
- ROKACH, A. (1989): Antecedents of Loneliness: A Factorial Analysis, *The Journal of Psychology*, 120, 4, 369-384.
- ROKACH, A. (1990): Surviving and Coping With Loneliness, *The Journal of Psychology*, 124(1), 39-54.
- ROKACH, A. (1996): The Subjectivity of Loneliness and Coping with it, *Psychological Reports*, 79, 475-481.
- ROKACH, A. (1997): Relations of Perceived Causes and the Experience of Loneliness, *Psychological Reports*, 80, 1067-1074.
- ROKACH, A. (1998): Loneliness in Jail: Coping Strategies, *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 41(3), 260-271
- ROKACH, A. and BROCK, H. (1995): The effects of gender, marital status and the chronicity and immediacy of loneliness, *Journal of Social Behavior and Personality*, 10, 4, 833-848.
- ROKACH, A. and BROCK, H. (1997): Loneliness: A Multidimensional Experience, *Psychology - A Journal of Human Behaviour*, 34, 1, 1-9.

- ROKACH, A. and BROCK, H. (1998): Coping with loneliness, *The Journal of Psychology*, 132, 1, 107-127.
- VITALIANO, P.P., RUSSO, J., CARR, J.E., MAIURO, D.R. & BECKER, J. (1985): The Ways of Coping Checklist: Revision and Psychometric Properties, *Multivariate Behavioral Research*, 20, 3-26.
- WEISS, R.S. (1973): *Loneliness: The experience of emotional and social alienation*, MIT Press, Cambridge, MA.
- WOODWARD, J.C. and KALYAN-MASIH, V. (1990): Loneliness, Coping Strategies and Cognitive Styles of the Gifted Rural Adolescent, *Adolescence*, Vol. XXV, No. 100, 977-987.

Izabela Sorić, Katica Lacković-Grgin, Zvezdan Penezić:

COPING WITH LONELINESS

The Meaning of Experience and Causes of Loneliness

S u m m a r y

A questionnaire, which included some questions for measuring different strategies of coping with loneliness (author A. Rokach) has been translated and administered to 484 subjects aged 16-90 years. Principal factor analysis was used, and six interpretable factors were extracted. Three of them (Thinking and acceptance, Social support network, Religion and faith) were almost the same as the factors which were obtained by Ami Rokach. The other three factors (Distance and denial, Higher activity, Self-development and understanding) have substantial differences in comparison with the factors which were obtained in Canadian research. The differences could be, in part, interpreted in terms of cultural differences between the Canadian and Croatian sample.

The results have shown that subjects which found causes of their loneliness in disrupted intimate relationships, emotional and social inadequacy, as well as in replacement, and those who experience their loneliness as a social inadequacy, have used more thinking and acceptance as a coping strategy. Those who found the causes of their loneliness in a traumatic experiences and those who experience loneliness as a social inadequacy related with the traumatic experiences - have used more activity oriented coping strategies. If disrupted relationships in one's own family were seen as the cause of loneliness, and if loneliness were experienced as a interpersonal isolation than the

coping strategy of self-understanding was used. Disrupted intimate relationships as a cause of loneliness were significant for the coping strategy which is related to seeking social interaction. Religion as a coping strategy is more used by those who found causes of loneliness in experienced loss which followed the experience of emotional distress.

KEY WORDS: coping with loneliness, strategies of coping with loneliness, causes of loneliness, experience of loneliness