Potreba za bliskosti kroz različite teorijske perspektive

Đigunović, Klara

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

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

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:414255

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-21**

FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Preddiplomski studij psihologije

Klara Đigunović

Potreba za bliskosti kroz različite teorijske perspektive

Završni rad

Mentor: izv.prof.dr.sc. Silvija Ručević

Sumentor: dr.sc. Dino Krupić, poslijedoktorand

Osijek, rujan 2019.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski studij psihologije

Klara Đigunović

Potreba za bliskosti kroz različite teorijske perspektive

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: izv.prof.dr.sc. Silvija Ručević

Sumentor: dr.sc. Dino Krupić, poslijedoktorand

Osijek, rujan 2019.

IZJAVA

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

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

U Osijeku, 19. rujna 2019.

Klara Dignanić

Sadržaj

1. Uvod 1
2. Evolucijska perspektiva 2
3. Psihodinamska perspektiva 4
4. Humanistička perspektiva 6
5. Suvremeni pristupi potrebe za bliskosti 8
5.1. Intimnost 8
5.2. Afilijacija 9
5.3. Potreba za pripadanjem 10
5.4. Potreba za povezanosti 11
6. Pregled različitih pristupa potrebe za bliskosti 12
7. Poremećaji povezani s potrebom za bliskosti 16
7.1. Poremećaji povezani sa stilovima privrženosti 16
7.2. Depresija i suicidalnost 17
8. Zaključak 19
Literatura 20

Potreba za bliskosti kroz različite teorijske perspektive

Sažetak

Bliski interpersonalni odnosi oduvijek su jedan od središnjih aspekata znanstvenih istraživanja, budući da omogućuju zadovoljenje temeljnih ljudskih potreba. Većina teoretičara ljudske motivacije i razvoja govori o postojanju neke vrste procesa kojim ljudi traže, uspostavljaju i održavaju ugodne i tople socijalne interakcije. Potreba za bliskosti odnosi se na prirođenu i fundamentalnu sklonost prema ostvarivanju stabilnih i emocionalno ugodnih interpersonalnih veza u kojima su prisutni međusobni osjećaji sviđanja, povjerenja i prihvaćenosti. Međutim, preciznosti u definiranju ovoga konstrukta nedostaje te se najbolje može razumjeti sagledavajući ga iz različitih teorijskih kutova. Osnovne teorijske perspektive omogućuju uvid u širu sliku motiva za bliskosti, odnosno porijeklo, razvoj, funkciju, značajke te povezanosti konstrukta. Ishodište potrebe za bliskosti ponudila je evolucijska perspektiva u teorijama o privrženosti ukazujući na značaj ranih iskustava djeteta u odnosu s majkom te njihov utjecaj na daljnje odnose. Psihodinamska perspektiva kroz teorije o objektnim odnosima na sličan način objašnjava pojam, no uz određene modifikacije. Nadalje, humanistički pristupi opisivali su termin kroz hijerarhijsku motivacijsku strukturu koja potrebu za ljubavi i pripadanjem stavlja u funkciju postignuća samoostvarenja. Navedene perspektive doprinijele su sadašnjem shvaćanju motiva za bliskošću koji se najčešće opisuje afilijativnom motivacijom te kao potreba za pripadanjem i povezanosti. Također, osim što je podupiranje potrebe za bliskosti povezano s općenitom dobrobiti, nepodržavajuće okolnosti mogu potaknuti razvoj različitih psihičkih poremećaja.

Ključne riječi: *potreba za bliskosti, privrženost, pripadanje, povezanost*

1. Uvod

Svaki pojedinac kao socijalno orijentirano biće, od dojenaštva pa sve do starosti, teži povezivanju s drugim ljudima. Fizička i emocionalna izoliranost od značajnih drugih ne samo da sprječava osjećaje zadovoljstva i dobrobiti, već općenito onemogućava čovjekov opstanak, rast i razvoj (Gere i MacDonald, 2010). Općenito, potreba za bliskosti kao jedna od osnovnih socijalnih potreba potiče, energizira te usmjerava čovjekovo ponašanje prema iskustvu ugodnih i toplih socijalnih interakcija koje omogućuju osjećaj prihvaćenosti i pripadnosti (Baumeister i Leary, 1995).

Mnoštvo teorija bavilo se koncepcijom pojma bliskosti, no sve do sada nije ponuđeno precizno objašnjenje samog termina. Dosadašnja znanstvena istraživanja rezultirala su nekonzistentnim te različitim konceptima pojma koji su ipak u određenoj mjeri povezani. Tako, potreba za bliskosti može se definirati kroz pojmove privrženosti, motiva za intimnosti i afilijacijom, potrebe za pripadanjem, povezanosti i slično. Osobe pri intimnim socijalnim interakcijama obično su sklone samootkrivanju vlastitih misli, emocija te osobnih dubokih iskustava, dijeljenju zajedničkih interesa te pružanju pomoći i socijalne podrške (Hofer i Hagemeyer, 2018). Potreba za bliskosti izražava se kroz različite odnose; obiteljske, romantične, prijateljske, ali i u širim socijalnim kontekstima kao što su posao, hobiji i šira zajednica (Baumeister i Leary, 1995; Whitlock, Wyman i Barreira, 2012). Međusobni osjećaji sviđanja, povjerenja, vrijednosti, poštovanja i brige obilježavaju kvalitetne bliske odnose koji pojedincu donose fizičku i mentalnu dobrobit (Bratko i Sabol, 2006).

Porijeklo, razvoj, iskustva te događaji povezani s pojmom bliskosti mogu se opisati u različitim terminima u kontekstu čovjekova cjeloživotna razvoja. Kako bi se bolje razumjelo sam pojam potrebe za bliskosti te ustanovile određene razlike i sličnosti u konceptualizaciji termina, u ovom radu ponuđene su različite teorije glavnih psihologijskih pristupa. Evolucijski, psihodinamski te humanistički pristupi objašnjavanja bliskosti pružili su temelj suvremenim teoretskim pristupima koji danas dominiraju. Moderne teorije koje se bave ljudskom motivacijom zapravo su integracija dotadašnjih te obuhvaćaju njihova obilježja. Budući da je jedno obilježje potrebe za bliskosti i fundamentalnost, osim što je povezana s pozitivnim životnim ishodima (Ryan i Deci, 2000; Gere i MacDonald, 2010), uvelike može utjecati i na razvoj širokog spektra psihopatoloških stanja koji se objašnjavaju na samom kraju rada.

2. Evolucijska perspektiva

Evolucijski pristup potrebe za bliskosti ili pripadanja svoje temelje ima u teorijama privrženosti koje nastaju sredinom 20.stoljeća kada je Bowlby (1982) ukazao na značaj i ulogu ranih odnosa djeteta s majkom. Pojam privrženosti se odnosi na specifičnu socijalnu i emocionalnu vezu između dojenčeta i primarnog skrbnika koja se formira već tijekom prvih mjeseci života (Mikulincer i Shaver, 2013). Kao rezultat urođene želje za bliskosti nastale kroz proces prirodne selekcije, novorođeno dijete traži i nastoji održati bliskost sa skrbnikom. U stresnim situacijama, kao što je odvajanje od majke, takvo ponašanje je posebno izraženo. Određena ponašanja novorođenčadi kao što su smijanje i plakanje, usmjeravaju majčinu pažnju prema djetetu te povećavaju vjerojatnost bliskosti majke i djeteta koja zatim povećava vjerojatnost zaštite i opstanka. Drugim riječima, bliskost, hranjenje te različite socijalne interakcije pružaju brojne povoljnosti djetetu. Međutim, kvaliteta privržene veze između majke i djeteta, uvelike ovisi o majčinoj responzivnosti i osjetljivosti za djetetove potrebe. Veza sigurne privrženosti nastaje ukoliko je majka osjetljiva tijekom interakcije, omogućuje svome djetetu određeni stupanj autonomije, manje ometa njegova ponašanja te je dostupna djetetovim pozivima (Weinfield, Sroufe, Egeland i Carlson, 1999). Osim osjetljivosti majke, važnom se pokazala i osjetljivost oca te kvaliteta odnosa između roditelja. Loši roditeljski odnosi čine dijete tjeskobnim te utječu na razvoj nesigurne privržene veze čak iako oba skrbnika pokazuju osjetljivost i responzivnost na djetetove potrebe. Na temelju povezanosti stvorene između djeteta i skrbnika, osobe razvijaju mentalnu predodžbu o funkcioniranju i značajkama bliskih veza u budućnosti. Tzv. unutarnji radni model sastoji se od vjerovanja i očekivanja pojedinca kako će veza sa značajnim drugim funkcionirati, a bazira se na doživljaju sebe kao osobe (ne)vrijedne primanja ljubavi, te doživljaju drugih kao (ne)zainteresiranih i (ne)dosutpnih (Bowlby, 1982; prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009). Ova očekivanja odražavaju se na ponašanje osobe i na taj način nastaju razlike u stilovima privrženosti u budućim bliskim odnosima (Crowell, Fraley i Shaver, 1999; prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009).

Na temelju Bowlbyjeve hipoteze o unutarnjem radnom modelu, Ainsworth (1978; prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009) uvodi klasifikaciju privrženosti u odrasloj dobi koja se dijeli na tri kategorije: a) sigurna privrženost, b) anksiozno-ambivalentna i c) odbijajuća-privrženost. U sigurnoj privrženosti osoba se osjeća ugodno u intmnom odnosu s partnerom, vjeruje mu te ne osjeća strah od napuštanja. Kod anksiozno-ambivalentne privrženosti, osobu

prati osjećaj nedostatka ljubavi, nepovjerenja prema partneru te strah od napuštanja, no u isto vrijeme traži veću bliskost i povezanost s partnerom. Treći nesigurni stil privrženosti se odnosi na osjećaj nelagode i nepovjerenja u bliskim odnosima te izbjegavanje istih. Nešto novija klasifikacija odrasle privrženosti opisuje četiri stila privrženosti koji se temelje na slici koju osoba ima o sebi i drugima: a) sigurna privrženost, b) nesigurna odbijajuća, c) zaokupljena i d) plašljiva (Bartholomew i Horowitz, 1991; prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009). Sigurnu privrženost karakterizira pozitivno viđenje sebe i drugih, ugoda te niska razina anksioznosti i izbjegavanja u intimnim vezama, dok nesigurne stilove prati negativno viđenje sebe ili drugih, visoka anksioznost te nelagoda.

Noviji pristupi teorije evolucije ističu djelovanje evolucije putem gena, a ne vrste, te naglašavaju važnost reprodukcije kao sredstva za opstanak i produženje gena, a ne jedinke i vrste (Belsky, 1997). Tako, model reproduktivnih strategija prikazuje modificirano objašnjenje ranog socijalnog iskustva te funkcije privrženosti. Izazovi ranog djetinjstva kao što su upoznavanje okoline, prepoznavanje dostupnosti i predvidljivosti resursa, stjecanje povjerenja u druge te stvaranje trajnijih bliskih veza, omogućuju pojedincu da razvije optimalnu reproduktivnu strategiju koja će osigurati njegov opstanak i produženje gena (Belsky, Steinberg i Draper, 1991). Prema modelu, postoje dvije reproduktivne strategije u odraslom dobu: kratkoročna i dugoročna (Belsky, Steinberg i Draper,1991). Kratkoročna strategija usmjerena je na kvantitetu potomstva, uključuje površnije partnerske odnose i manje ulaganje u roditeljstvo. Pojedinci s ovakvom strategijom ranije stupaju u seksualne odnose s više partnera s kojima imaju kratke i nestabilne veze. Dugoročnom strategijom pojedinci se više usmjeravaju na održavanje kvalitetnih partnerskih odnosa, stabilnost veze te veće investiranje u roditeljstvo i potomstvo. Poželjnija strategija je ona koja uključuje veće ulaganje u brigu i odgoj potomstva budući da time i povećava šanse za njegovo preživljavanje te normalan razvoj i prijenos gena.

Dakle, teorije privrženosti važne su za bolje razumijevanje procesa stvaranja bliske veze između djeteta i skrbnika te njezina utjecaja na nastajanje bliskosti s drugima u adolescenciji i odrasloj dobi.

3. Psihodinamska perspektiva

Teoretičari psihodinamskog usmjerenja često su kritizirali teoriju privrženosti, njezin mehanicistički karakter te iskrivljavanje psihoanalitičkih ideja budući da su motivi za pripadanjem prvotno bili objašnjeni kroz seksualne nagone te vezanost za majku (Freud, 1960; Schur, 1960; Spitz, 1960; prema Fonagy i Target, 2006). No, s vremenom, obje perspektive pronalaze sve više dodirnih točaka te teorije privrženosti postaju temelj psihoanalitičkih razmatranja (Buechler, 1997; prema Fonagy i Target, 2006). Usmjerenost na ego prestaje biti dominantna psihoanalitička paradigma, a preuzima ju paradigma o objektnim odnosima koja u središte stavlja naglasak na autonomnu potrebu za odnosima.

U objektnom odnosu, dijadnoj vezi majke i djeteta, dijete izgrađuje svijest o okolini te vlastitom nezavisnom postojanju. Koncept objektnih odnosa sličan je onome koji je iznio Bowlby u svojoj teoriji o privrženosti; responzivnost na djetetove potrebe te empatija majke određuju kvalitetu njihova odnosa te ukoliko je ona zadovoljavajuća dijete će razviti pozitivan odnos prema svim ostalim vanjskim objektima što ga predisponira za normalan razvoj bliskosti s drugima (Alperin, 2001). Kapacitet za intimnost stvara se u prededipalnom razdoblju u kojem majka ima presudnu ulogu bivajući glavno okolinsko utočište za dojenče štiteći ga od ozljeda (Zukenberg, 1988; prema Fonagy i Target, 2006). Period simbioze kroz kojeg dojenče subjektivno doživljava sjedinjenje s majkom je prva i najvažnija razvojna faza u uspostavljanju objektnih odnosa. Osobu nakon toga kroz cijeli život prati želja za jedinstvom, ponovnim povratkom u navedeno stanje ugode (Silverman, Lachman i Milich, 1982; prema Willock, 2018). Potreba za intimnosti ima porijeklo upravo u stanju sjedinjenja s majkom koja je tada ispunjavala sve djetetove potrebe. Preduvjeti kapaciteta intimnosti smatraju se uspješan proces separacije-individuacije, ustanovljene sigurne granice između sebe i objekta te formiran odvojeni identitet. Ukoliko je kapacitet nerazvijen, intimni odnosi u starijoj dobi mogu biti popraćeni velikim strahovima od napuštanja i gušenja (Prager, 1995; prema Willock, 2018). Intimnost definiraju kao proces u kojem dijada nastoji dostići potpunu komunikaciju na svim razinama: afekta, misli i ponašanja, te može nastati u različitim odnosima: prijateljskim, romantičnim i obiteljskim (Hatfield, 1982; prema Alperin, 2001). Želja za intimnosti smatra se urođenom te potrebnom svakom pojedincu za izdržavanje samoga sebe (Alperin, 2001). Teorije objektnih odnosa i teorije privrženosti emocionalne probleme u kasnijem životu pripisuju kvaliteti povezanosti djeteta i skrbnika u ranom djetinjstvu te obrasce povezanosti smatraju ključnim za dijagnozu i liječenje istih. Isto tako,

značenje različitih ponašanja tumače kroz njihovu interpersonalnu funkciju (Fonagy i Target, 2006).

Prema Eriksonu, razvoj ličnosti ovisi o socijalnim izazovima s kojima se osoba suočava tijekom cijelog životnog razdoblja kako bi izgradila svoj identitet. Slično ostalim psihodinamskim teorijama, dijete u najranijoj razvojnoj fazi stječe povjerenje u majku te okolinu, koje mu omogućuje mu osjećaj sigurnosti prema sebi i okruženju u kojem se nalazi, a manifestira se kroz mogućnost puštanja majke iz vlastita vidokruga (Erikson, 1970; prema Rothbaum i Trommsdorff, 2007). Istraživanjem sigurne okoline u kojoj se nalazi, dijete stječe autonomiju koja potiče njegove daljnje odnose u zrelom dobu. U adolescenciji, glavni je konflikt stjecanje identiteta naspram difuziji uloga čije uspješno razrješenje dovodi do uspostavljanja intimnih odnosa. Romantični odnosi u adolescenciji također služe kao izvor podataka za pojedinčev rad na vlastitom identitetu (Dyk i Adams, 1987; prema Kerpelman, 2018). Proces traženja identiteta razlikuje se od prve razvojne faze u odrasloj dobi, faze intimnosti, koja je konceptualizirana kao „stapanje identiteta“ koje nije moguće ukoliko se identiteti nisu prethodno stabilizirali. Osjećaj individualnosti koji je stečen kroz autonomiju, inicijativu i kompetentnost u prošlim fazama, doprinosi rastućoj želji za sudjelovanjem u socijalnim grupama koja je utemeljena na prije uspostavljenom povjerenju, uzajamnosti i kooperativnosti (Blatt i Shichman, 1983; prema Willock, 2018). Intimnost u adolescenciji i odrasloj dobi služi kao sigurna baza za istraživanje, izvor utjehe u vrijeme rastresenosti te prijenos vlastitih unutarnjih radnih modela i identiteta kroz vrijeme. Značajna je i uloga stilova privrženosti u intimnim odnosima pa tako osobe sigurne privrženosti potiču kompetentno istraživanje vlastitog identiteta koji se može razvijati (Kerpelman, 2018). Oni nesigurne privrženosti mogu pretjerano tražiti svoj identitet u drugome te ga time usvojiti ili pretjerano nametati vlastiti.

Zaključno, noviji pristupi psihodinamskih teoretičara temelje imaju u teorijama privrženosti te objektne odnose u ranom djetinjstvu i stjecanje autonomnog identiteta smatraju ključnim za razvoj kapaciteta bliskosti sa značajnim drugima u kasnijoj dobi.

4. Humanistička perspektiva

Povezanost s drugima s humanističke perspektive nije samo odraz puke biološke privrženosti kao evolucijske funkcije, već i individualnih razlika u motivima koji usmjeravaju cjelokupno ponašanje čovjeka. Također, ispunjenje tih motiva omogućuje osobi da postigne vrhunac vlastitoga razvoja.

Osnovu humanističkih pristupa temeljnih ljudskih potreba među kojima je i potreba za ljubavi i pripadanjem, predstavlja Maslowljeva teorija motivacije. Prema Maslow (1943), svaki pojedinac posjeduje skup motivacijskih sustava koji su neovisni o dobivenim nagradama ili nesvjesnim nagonima i željama. Kako bi objasnio strukturu motivacijskih sustava, prikazao ih je kao hijerarhiju potreba u obliku piramide. Najdonja razina potreba predstavlja bazične odnosno fiziološke potrebe koje trebaju biti barem djelomično zadovoljene da bi se osoba mogla usmjeriti na potrebe sljedeće razine (potrebe za sigurnosti). Svaka osoba ima sposobnost i želju pomicati se prema vrhu piramide potreba, no taj napredak je često spriječen neuspjehom da se zadovolje potrebe s nižih razina. Važni životni događaji kao što su rastava braka ili gubitak posla mogu utjecati na fluktuiranje pojedinčevih potreba.

Socijalne potrebe dolaze na red nakon zadovoljenih potreba za sigurnosti, zaštitom i utočištem. Osoba tada željno i intenzivno traži okolinu u kojoj bi njezine tada centralne želje za bliskošću i pripadnosti mogle biti zadovoljene. Potrebe za pripadanjem, privrženosti i ljubavi uključuju potrebu za davanjem i primanjem ljubavi, a mogu se zadovoljiti u različitim okruženjima kao što su: obitelj, prijatelji, romantični odnosi i posao. Maslow ističe kako prepreke u ostvarenju bliskosti mogu biti presudne za nastanak neprilagođenih ponašanja ili ozbiljnijih psihičkih poremećaja. Osoba koja uspije zadovoljiti ljubavne te, na sljedećoj razini, potrebe za samopoštovanjem, postoji mogućnost da će dostići i sam vrh hijerarhije potreba. Samoaktualizacija se odnosi na potpuno ostvarenje svih motiva, potencijala osobe, samoispunjenje te dostizanje vrhunca osobnog rasta. Samoaktualizirane osobe prihvaćaju sebe onakve kakve jesu, spontane su, humoristične, kreativne, adaptivno se suočavaju sa životnim problemima te brinu za dobrobit čovječanstva, itd. K tome, jedno od obilježja samoaktualiziranih osoba je i uspostavljanje dubljih zadovoljavajućih interpersonalnih odnosa s nekolicinom ljudi.

Maslowljev suvremenik, C. Rogers iznosi nove ideje o osobnom razvoju kroz interpersonalne odnose. Dok hijerarhija potreba naglašava funkciju potreba kao sredstava koji

vode do vlastitog potpunog razvoja, samoostvarenja, Rogers pak daje veću važnost stvaranju kvalitetnih interpersonalnih odnosa. Tako, u svom radu iznosi ideju o izlječenju klijenta u procesu psihoterapije kroz iskreni međuodnos te bezuvjetno pozitivno prihvaćanje klijenta od strane terapeuta (Rogers, 1980; prema Hanley i Abell, 2002). Proces psihoterapije ne može biti uspješan ukoliko je klijent promatran kao objekt, a ne osoba. Općenito, svaki interpersonalni odnos trebao bi sadržavati međusobnu komunikaciju o površnijim, ali i dubljim vlastitim iskustvima. U suprotnom, osobe osjećaju usamljenost te otuđenost od drugog bića (Rogers, 1980; prema Hanley i Abell, 2002).

Prema nekim autorima, Maslow umanjuje važnost interpersonalnih odnosa te ih čini alatom za uklanjanje deficita u potrebama sa svrhom ostvarenja pomalo egocentrične potrebe za samoostvarivanjem (pr. Buber, 1970, Rowan, 1998; prema Hanley i Abell, 2002). Stoga, suvremeni humanisti u pitanje dovode smisao i zdravlje autonomnog življenja te smatraju bitnijim izgraditi sebe kroz odnos s drugima te svijetom (Hanley i Abell, 2002). Potreba za bliskosti s humanističke perspektive zapravo je u funkciji osobnog razvoja te dostizanja ispunjenja potencijala, no modernije humanističke teorije sve više ističu značaj bliskosti s drugima koja sama po sebi donosi napredak te dobrobit.

5. Suvremeni pristupi potrebe za bliskosti

Spomenuti pristupi koji su se bavili pojmom bliskosti te drugim sličnim konstruktima, poslužili su kao temelj za nastanak novijih te razrađenijih teorija o afilijativnoj motivaciji, teorija o potrebi za pripadanjem te povezanosti. Veća je usmjerenost na objašnjavanje pojma kao individualne razlike na koju utječu biološki te okolinski faktori, nego na samo porijeklo. Također, naglasak je na odnosima povezanosti s drugim ljudima te okolinom u odrasloj dobi. Neki autori smatraju da se privrženošću ne mogu dovoljno dobro objasniti bliski odnosi u odrasloj dobi zbog naglaska na djetetovu ovisnost o skrbniku te njegovu nesposobnost da pokazuje brižna ponašanja (Bell i Richard, 2000; prema McAdams, 2000). Isto tako, romantični odnosi u starijoj dobi zahtjevaju kompleksnije kognitivne obrace od onih u ranim bliskim odnosima (Sullivan, 1953; prema McAdams, 2000). Pružanje brige i njege samo je jedan manji aspekt zrelih romantičnih odnosa.

5.1. Intimnost

Intimnost se odnosi na kvalitetu interpersonalne povezanosti kroz koju osobe intenzivno dijele osobne misli, osjećaje te druge važne aspekte sebe (Buber, 1970; prema McAdams, 2000). Smatra se bazičnom ljudskom potrebom, stabilnom individualnom karakteristikom, koja služi kako bi pružila energiju, usmjerila te omogućila selekciju ponašanja u određenim situacijama (McAdams, 1992; prema Hofer i Hagemeyer, 2018). Različita objašnjenja istog konstrukta u središte stavljaju dijeljenje onog što je osobno (Prager, 1995; prema McAdams, 2000). Intimna iskustva uključuju uzajamnu radost i ugodu u međusobnoj prisutnosti, recipročnu te nesebičnu komunikaciju, otvorenost, percipiranu harmoniju odnosa te brigu o dobrobiti drugoga (McAdams, 1992). Nadalje, osobe izraženije potrebe za intimnosti prije prepoznaju prilike za intimno dijeljenje u svakodnevnom životu, češće razgovaraju i razmišljaju o druženjima s drugima, doživljavaju veće razine pozitivnog afekta u odnosu na osobe sa slabije izraženim motivom intimnosti. Motivacija za intimnosti pozitivno je povezana s interakcijama u dijadama, samootvaranjem u razgovoru s prijateljima te slušanjem drugoga. Najbolje prijateljstvo sadrži bliskost te dijeljenje najdubljih misli i osjećaja, dok skrivanje ili odavanje tajni znači prestanak istoga (McAdams, 1984a; prema McAdams, 1992). Također, intimnost se smatra i pokazateljem zdravog funkcioniranja u odrasloj dobi te je prediktor psihološkog zdravlja i subjektivne dobrobiti (Hofer i Hagemeyer, 2018). Obično je pozitivno povezana s osjećajima sreće kod žena, te sigurnosti kod muškaraca koji izjavljuju niže razine anksioznosti, zlouporabe droga, alkohola te psihosomatskih tegoba

(McAdams, 1989; prema McAdams, 1992). Motiv intimnosti reflektira se u svakodnevnim razmišljanjima te ponašanjem, ali je i važan aspekt definiranja vlastitog identiteta koji osobi pruža osjećaj zajedništva te svrhe (McAdams, 1992).

5.2. Afilijacija

Dok se konstrukt intimnosti odnosi na pozitivne aspekte povezanosti sa značajnim drugima, motiv za afilijacijom definira se kao zabrinutost oko uspostavljanja, održavanja ili obnavljanja pozitivnih afektivnih odnosa s drugom osobom ili grupom ljudi (Heyns, Veroff i Atkinson, 1958; prema Koestner i McClleland, 1992). Osoba s izraženom potrebom osjetljivija je na okolinske prilike za afilijaciju te je spremnija inicirati socijalnu interakciju. Primjerice, afilijativno orijentirane osobe provode više vremena u interakciji s drugima; češće posjećuju te zovu svoje prijatelje, druže se s kolegama na poslu, a dok su sami, češće izražavaju želju da budu s nekim (Boyatzis, 1973; Constantian, 1981; Noujaim, 1968; McAdams i Constantian, 1983; prema Koestner i McClelland, 1992). Nadalje, navedene osobe češće suosjećaju te se prilagođavaju drugima kako bi izbjegle interpersonalne konflikte, no istraživanja su pokazala da su manje popularni te im odnosi nemaju veću kvalitetu s obzirom na osobe niske afilijativne potrebe (Koestner i McClelland, 1992). Moguće je da osobe sa izraženim motivom za afilijacijom nisu zadovoljne sa svojim socijalnim statusom te stoga češće i potiču socijalne interakcije kako bi ispunili svoju potrebu. Visoko izražena afilijacija može zapravo biti rezultat neuspjehom u uspostavljanju ispunjujućih odnosa te je pozitivno povezana sa strahom od odbijanja te socijalnom anksioznošću (McClelland i sur., 1989; prema Koestner i McClelland, 1992).

Afilijativna motivacija sastoji se od potrebe za afilijacijom te potrebe za intimnosti gdje se motiv za afilijacijom odnosi na aktivnu želju za postizanjem kvalitetnih odnosa te sadrži uglavnom negativne konotacije; strah od odbijanja, anksioznost, negativni afekt. Motiv za intimnosti predstavlja pozitivniju stranu potreba za bliskosti koja se definira kao preferencija ili spremnost za iskustvo toplih, bliskih, komunikacijskih interakcija s drugima te je bolji prediktor kvalitete interpersonalnih odnosa (McAdams, 1980, McAdams, 1988; prema McAdams, 1992).

5.3. Potreba za pripadanjem

U svakoj osobi postoji nagon za formiranjem i održavanjem barem manjeg broja trajnih, pozitivnih te značajnih interpersonalnih odnosa. Pretpostavku o takvom nagonu iznijeli su Baumeister i Leary (1995) u svojoj hipotezi o potrebi za pripadanjem; raznovrsna ljudska ponašanja, emocije i misli mogu se objasniti fundamentalnim socijalnim motivom za pripadnosti. Potrebu za pripadanjem (eng. *belongingness*) u kontekstu hipoteze, smatraju uzrokom svih drugih potreba (npr. potrebe za uspjehom i moći) i ponašanja, te gotovo jednako važnom kao i hrana. Dakle, potreba za pripadnosti ima evolucijsku bazu te biološke mehanizme koji reguliraju socijalna ponašanja. Potreba se ispunjava čestim te emocionalno ugodnim interakcijama s nekolicinom ljudi, koje uključuju dugotrajnu te obostranu brigu o dobrobiti drugoga. Prijetnja potrebi za pripadnosti ili isključenje pojedinca iz grupe rezultira traženjem izvora za povezivanjem koji će obnoviti pripadnost. Kada je potreba zadovoljena, motivacija za traženjem dodatnih socijalnih odnosa se smanjuje. Ponavljajuće interakcije s istom osobom više su zadovoljavajuće u odnosu na jednako česte interakcije s različitim osobama te socijalne interakcije koje nisu dovoljno česte ne doprinose zadovoljstvu u odnosu (Baumeister i Leary, 1995).

Prijetnje socijalnog isključenja utječu na kogniciju, afektivne reakcije te ponašanja pojedinca. Povećana potreba za pripadanjem poboljšava pamćenje socijalnih događaja te uspjeh na kognitivnim zadacima koji predstavljaju socijalne vještine, no negativno utječe na rezultate u testovima inteligencije (Baumeister, Twenge, i Nuss, 2002; prema Gere i MacDonald, 2010). Slično tome, povećava točnost identificiranja emocija na licima te razumijevanja tuđih razmišljanja i osjećaja (Gardner, Pickett, Jefferis, i Knowles, 2005; Pickett, Gardner i Knowles, 2004; DeWall, Baumeister i Vohs, 2008; prema Gere i MacDonald, 2010). Također, osobe izraženije potrebe izvještavaju o većoj važnosti i kohezivnosti vlastite grupe (Knowles i Gardner, 2008; prema Gere i MacDonald, 2010). K tome, mnoštvo istraživanja pokazalo je veće razine negativnog afekta kod sudionika koji su bili isključeni iz grupe, te niže razine pozitivnog raspoloženja, ljutnju, tugu, krivnju i sram (pr. Dickerson, Mycek i Zaldivar, 2008; Gruenewald, Kemeny, Aziz, i Fahey, 2004; prema Gere i MacDonald, 2010). Osobe koje su dobile povratnu informaciju da će u budućnosti biti same radije su radile s drugima na nadolazećim zadacima, nego same (Maner, DeWall, Baumeister i Schaller, 2007). Također, osobe koje su pisale o iskustvu odbačenosti iz prošlosti bile su zainteresiranije za stjecanje novih prijateljstava te osobe s kojima nitko nije htio raditi, procijenile su nove ljude atraktivnijim i društvenijim (Maner, DeWall, Baumeister i Schaller,

2007). Međutim, rezultati nekih istraživanja pokazali su da nezadovoljena potreba za pripadanjem vodi ka izoliranju osobe od drugih, agresiji te drugim antisocijalnim ponašanjima (Gere i MacDonald, 2010). Osobe koje izjavljuju veće razine negativnih socijalnih interakcija, kao što je odbacivanje od strane drugih, usamljene su, lošijeg zdravlja te su pod većim stresom (Newsom, Mahan, Rook, i Krause, 2008; prema Gere i MacDonald, 2010).

Rezultati koji idu u prilog hipotezi o potrebi za pripadanjem brojni su, ali često nekonzistentni i nepotpuni. U posljednje vrijeme, razlike u reakcijama na socijalna isključenja te interpretacija socijalnih događaja koji utječu na potrebu za pripadnosti pripisuju se individualnim razlikama u interpersonalnoj osjetljivosti te kapacitetu samoregulacije (Gere i MacDonald, 2010).

5.4. Potreba za povezanosti

Pretpostavke danas aktualne teorije samoodređenja također proizlaze iz bioloških te evolucijskih pristupa koji naglašavaju rast i razvoj u funkciji osnovnih potreba organizma. Koncept psiholoških potreba kojeg su iznijeli Ryan i Deci (2000) smatra se univerzalnim i tipičnim za vrstu, stoga i jednako relevantnim za sve ljude i sve kulture. Potrebe su definirane kao esencijalni nutrijenti za rast, integraciju i dobrobit jednog bića. Barem su tri osnovne ljudske potrebe koje vode ka spomenutim ishodima: a) potreba za autonomijom, b) kompetentnosti, c) povezanosti (eng. *relatedness*). Čimbenici unutar osobe ili situacije koje potiču autonomiju, kompetenciju i povezanost povećavaju dobrobit osobe, dok čimbenici koji otežavaju zadovoljenje navedenih potreba umanjuju. Potreba za kompetentnosti ispunja se kroz efikasno postignut željeni cilj, potreba za autonomijom ostvaruje se kroz bavljenje aktivnostima koji su kongruentni sa selfom te potreba za povezanosti se odnosi na osjećanje bliskosti i povezanosti sa značajnim drugima (Ryan i Deci, 2000). Povezanost s drugim ljudima ili grupama potiču toplina, brižnost te osjećaj da te drugi smatra važnim i vrijednim (Bratko i Sabol, 2006).

Potreba za povezanosti u teoriji samodeterminacije podrazumijeva višeznačnost, odnosno integraciju dotadašnjih teorija o sličnim konstruktima s kojima se mogu, ali i ne moraju poklapati (npr. intimnost, afilijacija, pripadanje, izbjegavanje konflikta, bliskost itd). Prema Reis, Sheldon, Gable, Roscoe i Ryan (2018) socijalne aktivnosti koje bi mogle doprinositi osjećaju povezanosti odnose se na: komuniciranje o osobno važnim stvarima (Parks i Floyd, 1996; Reis i Patrick, 1996), sudjelovanje u zajedničkim aktivnostima (Duck i Wright, 1993; Markman i Kraft, 1989; Tiger, 1969; Wood i Inman, 1993), druženje

(Newcomb, 1961; Rubin, 1983), osjećaj da te drugi razumije i cijeni (Reis i Shaver, 1988; Swann, 1990), sudjelovanje u aktivnostima koje pružaju užitak (Clark i Watson, 1988; Lott i Lott, 1972), izbjegavanje svađanja i konflikta koji stvaraju osjećaje emocionalne udaljenosti od drugih (Gottman, 1994; Notarius i Markman, 1993). K tome, naglašavaju da se neke navedene aktivnosti ipak više mogu odnositi na pojam povezanosti te izazvati jači osjećaj bliskosti u odnosu na druge. Generalno, vrijedi da osobe koje su bolje integrirane u socijalne mreže i koje se osjećaju zadovoljno u povezanosti s drugima često žive duže i boljeg su mentalnog i fizičkog zdravlja (Bratko i Sabol, 2006). Individualne razlike u emocionalnoj dobrobiti pripisuju se i genetskim faktorima, no dnevne fluktuacije u osjećaju dobrobiti mogu se objasniti socijalnim kontekstom koji omogućava ili sprječava ekspresiju te ispunjenje psiholoških potreba (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe i Ryan, 2018)

6. Pregled različitih pristupa potrebe za bliskosti

Teorije evolucije te psihoanalitičke teorije ishodišni su pristupi opisivanja konstrukta potrebe za bliskosti. Može se reći da su poslužile kao čvrsta podloga u objašnjavanju samog porijekla te razvoja potrebe za bliskosti. U samim počecima teorije su bile međusobno suprotstavljene; fokus teorija privrženosti bilo je mjerenje ponašanja koja se mogu promatrati, dok su središnje psihoanalitičke postavke bile usmjerene na nagone i nesvjesne fantazije (Kerpelman, 2018).

Bliski odnosi, prema evolucijskim pristupima, počinju samim čovjekovim rođenjem kada je majka imala glavnu ulogu u njegovu izdržavanju. Privrženi odnos majke i djeteta zapravo je nastao djelovanjem evolucijskih procesa kako bi dijete uspjelo preživjeti. Majčina briga te pravilna odgovornost omogućuju djetetu stjecanje povjerenja u svoju okolinu u kojoj kasnije razvija nove bliske odnose (Bowlby, 1982; prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009). Stilovi privrženosti koje osoba usvoji u djetinjstvu imaju utjecaj na sliku o sebi i drugima, što kasnije može utjecati na bliske odnose s drugim ljudima. Globalno, takvi socioemocionalni obrasci omogućuju opstanak vrste. Prema modernoj teoriji evolucije (Belsky, 1997), privrženost ima funkciju stvaranja adaptivnih reproduktivnih strategija koje dalje omogućuju pravilno uzdržavanje potomstva te prijenos gena.

Razvoj intimnih i bliskih odnosa predstavnici psihodinamskog usmjerenja pripisuju karakteristikama dijadnog odnosa majke i djeteta u ranom djetinjstvu kojeg nazivaju objektnim odnosom (Alperin, 2001). U takvom odnosu dijete izgrađuje svijest o okolini te

vlastitom nezavisnom postojanju. Koncept objektnih odnosa sličan je onome koji je iznio Bowlby u svojoj teoriji o privrženosti koja je poslužila kao baza psihodinamskim pristupima bliskosti. Responzivnost na djetetove potrebe te empatija majke određuju kvalitetu njihova odnosa te ukoliko je ona zadovoljavajuća dijete će razviti pozitivan odnos prema svim ostalim vanjskim objektima što ga predisponira za normalan razvoj bliskosti s drugima. Također, objektni odnosi važni su i za razvoj djetetovog identiteta tj. autonomije. Nakon stjecanja povjerenja u okolinu, osoba prije nego što može razviti bliski odnos s drugima u ranom odraslom dobu, treba proći fazu razvoja identiteta tj. selfa (Erikson, 1970; prema Kerpelman, 2018). Intimnost se konceptualizira kao stapanje identiteta koje nije moguće ukoliko se identiteti nisu prethodno stabilizirali. Naposljetku, glavna funkcija samih intimnih odnosa je nastavak razvoja vlastitog identiteta (Kerpelman, 2018).

Neki teoretičari smatraju koncepte privrženosti dominantnim procesima u ranom djetinjstvu, no nedostatnima za objašnjenje intimnih odnosa u odrasloj dobi (pr. Sullivan, 1953; prema McAdams, 2000). Osim proučavanja bliskosti iz perspektive najranijih emocionalnih odnosa majke i djeteta, teoretičari razvoja ličnosti usmjerili su se na sam razvoj te karakteristike motivacijskih sustava ljudi. S humanističke perspektive, potraga za ispunjenjem potrebe za ljubavi i pripadanjem slijedi tek nakon zadovoljenih fizioloških te potreba za sigurnosti, a krajnja svrha potreba za ljubavi je postizanje samoaktualizacije (Maslow, 1943). Rogers ipak stavlja veći naglasak na važnost u interpersonalnih odnosa. Bezuvjetno pozitivno prihvaćanje klijenta u psihoterapijskom procesu nužno je za poboljšanje te progres u izlječenju (Rogers, 1980; prema Hanley i Abell, 2002).

Nadalje, suvremeni pristupi inkorporirali su temeljne postavke evolucijski teorija u teorije o razvoju ličnosti te motivacije, te se usmjerili na istraživanja individualnih razlika u potrebi za bliskosti. Afilijativna motivacija uključuje motiv za afilijacijom te motiv za intimnosti (McClelland, 1982; prema Koestner i McClelland, 1992). Intimnost je konstrukt specifičan za zrelu dob te zahtjeva složenije kognitivne procese te razvijeni self. Središnje objašnjenje ovog konstrukta odnosi se na međusobno dijeljenje onog što je osobno te pozitivne osjećaje nade i ugode pri socijalnim interakcijama. Drugi motivacijski sustav usmjeren na društvene odnose, naziva se afilijacija. Motiv za afilijacijom definira se kao briga oko uspostavljanja te održavanja pozitivnih afektivnih odnosa s drugima koja je popraćena strahom od odbijanja, te općenito nižom razinom pozitivnih emocija u usporedbi s osobama izraženijeg motiva za intimnosti (Koestner i McClelland, 1992).

Na želju za povezanosti te bliskim odnosima s drugim ljudima počelo se gledati kao na jednu od osnovnih ljudskih potreba koja pokreće te usmjerava sve procese unutar organizma. Tako, Baumeister i Leary (1995) postavljaju prilično radikalnu hipotezu o potrebi za pripadanjem gledajući na nju kao polazište svih ostalih potreba, stavljajući je gotovo u rang s potrebom za hranom i vodom. Potreba za pripadanjem uključuje emocionalno ugodne interakcije s nekolicinom ljudi, koje uključuju dugotrajnu te obostranu brigu o dobrobiti drugoga.

Trenutno aktualna teorija o samoodređenju, temelji se na evolucijskim postavkama o univerzalnosti te za vrstu specifičnih temeljnih ljudskih potreba za autonomijom, kompetencijom te povezanosti. No, svrha svih potreba nije preživljavanje i opstanak već postizanje maksimalne dobrobiti (Ryan i Deci, 2000). Povezanost se definira kao osjećanje blizine te povezanosti prema drugima i može se objasniti integracijom dotadašnjih teorija o emocionalnim vezama s drugim ljudima. Primjerice, kao potreba za bliskosti, intimnosti, pripadanjem, toplinom, uzajamnošću u odnosu i sl. Zadovoljavanje potrebe dovodi do osjećaja emocionalne dobrobiti te općenito boljeg fizičkog i psihičkog zdravlja.

Glavne značajke konstrukta potrebe za bliskosti prema različitim teorijskim perspektivama prikazane su u Tablici 1. Može se reći da ne postoji potpuna jednoznačnost u opisivanju samog pojma bliskosti. Potreba za bliskosti iz evolucijske perspektive može se objasniti konstruktom privrženosti, iz psihodinamske perspektive objektnim odnosom te intimnosti u kasnijem dobu, iz humanističke perspektive potrebom za ljubavlju i pripadanjem, te iz pristupa suvremenih teorija kao potreba za intimnosti, afilijacijom, pripadanjem te povezanosti. Postoje određene varijacije u opisivanju konstrukta, no u podlozi svake definicije nalazi se fundamentalnost i univerzalnost za sve ljude, tendencija prema socijalnim interakcijama obilježenim ugodnim emocijama te dobrobiti.

	Teorija	Konstrukt	Objašnjenje
jska	Teorije privrženosti	Privrženost	Specifična socijalna i emocionalna veza između majke i dojenčeta kao ishodiš budućih bliskih odnosa
ktiva	Teorija reproduktivnih strategija		Rani bliski odnosi majke i djeteta su u funkciji prenošenja gena te stvaranja adaptivnih reproduktivnih strategija
namska	Teorije objektnih odnosa	Objektni odnosi	Potreba za bliskosti proizlazi iz stanja sjedinjenja s majkom koje je bilo popra osjećajima ugode
ktiva	Eriksonova teorija psihosocijalnog razvoja	Intimnost	Intimni i bliski odnosi imaju funkciju razvoja identiteta
istička	Teorije s ualizacije	Potreba za ljubavi i pripadanjem	Želja za zadovoljenjem potrebe dolazi tek nakon ispunjene potrebe za sigurnosti,ima funkciju postizanja samoaktualizacije
ktiva			Bliski odnos treba sadržavati bezuvjetno pozitivno prihvaćanje
	T a n	Motiv za Afilijacijom	Želja za uspostavljanjem socijalnih interakcija popraćena strahom od odbijanja
		Motiv za intimnosti	Želja za toplim,bliskim odnosima uzajamnog otkrivanja osjećaja i misli popra pozitivnim emocijama
eni	T z potrebi lanjem	Potreba za pripadanjem	Osnovna potreba kao uzrok općenitog ljudskog funkcioniranja, misli, afekta i ponašanja; potreba za bliskim, ugodnim interakcijama s ljudima ili grupama k omogućuje dobrobit pojedinca
	T s eđenja	Potreba za povezanosti	Osnovna psihološka potreba (uz autonomiju i kompetentnost) za toplim interakcijama, afektivnom povezanosti s drugima; pozitivno povezana s općon dobrobiti pojedinca

e za bliskosti kroz različite teorijske perspektive.

7. Poremećaji povezani s potrebom za bliskosti

Status socijalnih odnosa može imati veliki utjecaj na mentalno te fizičko zdravlje. Prema nekim autorima, kvaliteta socijalnih odnosa je bolji prediktor zdravlja od različitih bioloških te ekonomskih faktora (Vaillant, 2008; prema Santini, Koyanagi, Tyrovolas, Mason i Haro, 2014). Prepreke potrebe za bliskosti kao temeljne ljudske potrebe povezane su s dugoročnim negativnim posljedicama koje mogu potaknuti razvoj širokog spektra mentalnih poremećaja. Primjerice, osobe koje izjavljuju veće razine negativnih socijalnih interakcija, kao što je odbacivanje od strane drugih, lošijeg su zdravlja te su pod većim stresom (Newsom, Mahan, Rook, i Krause, 2008; prema Gere i MacDonald, 2010). Česte su povezanosti nesigurnih stilova privrženosti s navedenim čimbenicima; interpersonalnim poteškoćama te razvojem psihopatoloških simptoma.

7.1. Poremećaji povezani sa stilovima privrženosti

U odnosu na sigurnu privrženost, stečeni stilovi nesigurne privrženosti mogu se promatrati kao generalna vulnerabilnost na razvoj mentalnih poremećaja, uz druge genetske, razvojne i okolinske faktore. Mikulincer i Shaver (2013) pronalaze da osobe koje boluju od različitih mentalnih poremećaja često opisuje usvojeni nesigurni stil privrženosti. Primjerice, anksiozni te odbijajući stilovi povezani su s depresijom (Catanzaro i Wei, 2010), kliničkom anksioznosti (Bosmans, Braet i Van Vlierberghe, 2010), opsesivno-kompulzivnim poremećajem (Doron i sur, 2009), posottraumatskim stresnim poremećajem (Ein-Dor i sur., 2010), suicidalnim tendencijama (Gormley i McNiel, 2010) te poremećaja hranjenja (Illing i sur., 2010). Osobe zaokupljenog stila privrženosti često imaju iskrivljenu potrebu za pripadnosti te često osjećaju sram i krivnju nakon socijalnih neuspjeha te odbačenosti od drugih. Kako bi umanjili rizik od odbijanja, često prilagođavaju svoje misli, stavove i ponašanja na način koji će im omogućiti odobrenje te prihvaćanje od drugih te obnoviti osjećaj socijalne povezanosti (Hewitt, Flett i Mikail, 2014; Mikulincer i Shaver, 2007; prema Chen, Hewitt i Flett, 2015). Anksiozna privrženost pozitivno je povezana s konfuzijom identiteta, anksioznosti, emocionalnom labilnosti, kognitivnim distorzijama te podčinjenosti, samoozljeđivanjem, narcisoidnosti te nepovjerljivosti (Meyer i Pilkonis, 2005; prema Mikulincer i Shaver, 2013). Izbjegavajuća privrženost povezana je s inhibiranošću koja uključuje ograničenu emocionalnu ekspresivnost, probleme s intimnosti te socijalno izbjegavanje (Livesley, 1991; prema Mikulincer i Shaver, 2013). Jedan od medijatora značajne povezanosti stilova privrženosti i mentalnog zdravlja su i problemi u

interpersonalnim odnosima. Osobe izbjegavajućeg stila uglavnom pokazuju hladnoću te introvertiranost u odnosu, dok anksiozni često pretjerano izražavaju emocije, te i jedni i drugi izvještavaju o usamljenosti te socijalnoj izoliranosti, manje su zadovoljni svojim odnosima koji su često popraćeni svađama, nasiljem te prekidima (Larose i Bernier, 2001).

Privrženost sama po sebi se ne može smatrati uzrokom nekog mentalnog poremećaja, već su potrebni i drugi faktori koji će omogućiti razvoj poremećaja. To su najčešće: temperament, inteligencija, životna povijest, zlostavljanje, i slično. Tako, stresni događaji, siromaštvo, fizičko zdravlje te turbulentni romantični odnosi u adolescenciji povećavaju povezanost nesigurnih stilova privrženosti te psihopatologije (Whiffen, Judd i Aube, 1999; prema Mikulincer i Shaver, 2013).

7.2. Depresija i suicidalnost

Stanje dugotrajnog te intezivnog osjećaja nezadovoljstva, tuge i bespomoćnosti opisuje stanje depresije koja danas predstavlja jedan od najčešćih te najvažnijih zdravstvenih problema koji sa sobom nosi još brojne negativne posljedice. Socijalna povezanost kao jedan od aspekata socijalnih odnosa negativno je povezana s usamljenosti te depresivnosti, te ljudi koji osjećaju uzajamnu bliskost i sigurnost u socijalnu okolinu značajno rjeđe pate od depresije (Tiikkainen i Heikkinen, 2005; prema Santini, Koyanagi, Tyrovolas, Mason i Haro, 2014). Također, mnoga istraživanja pokazala su da samački život te nedostatak socijalne podrške značajno predviđaju pojavu depresije (pr. Bisschop i sur., 2004; Sonnenberg i sur., 2013; Russel i Taylor, 2009; prema Santini, Koyanagi, Tyrovolas, Mason i Haro, 2014).

Stanje teške depresije sa sobom često donosi i suicidalne misli. Suicidalnost je povezana je s mnogim čimbenicima; somatskim bolestima, kognitivnim i funkcionalnim poremećajima te gubitkom bliskog socijalnog kontakta te drugim varijablama povezanim s interpersonalnim odnosima (Djernes, 2006; prema Santini, Koyanagi, Tyrovolas, Mason i Haro, 2014). Prema interpersonalnoj teoriji o suicidalnosti, suicidalnost ovisi o dvije komponente: kapacitetu za izvršenje samoubojstva te želji za samoubojstvom (Joiner, 2005; prema Kwan, Gordon, Carter, Minnich i Grossman, 2016). Želja za činom samoubojstva ključna je za njegovo izvršenje, a potaknuta je nemogućnosti da se ispuni potreba za pripadanjem, odnosno vjerovanjem da život te osobe nije vrijedan njezinim bliskim osobama te društvu. Posljednjih godina, izrazito su se povećale stope suicidalnosti, osobito među mladima. O povezanosti između potrebe za pripadanjem te samoubojstvom pisalo se još kada se suicidalnost smatrala rezultatom dugotrajnog osjećaja odbačenosti te nepripadnosti od

društva (Durkheim, 1897; prema Hatcher i Stubbersfield, 2013). Osobe koje osjećaju slabiju pripadnost u društvu češće su imale suicidalne misli ili povijest pokušaja samoubojstva (Hatcher i Stubbersfield, 2013). Najveće stope suicidalnosti kod studenata u kampusu dobivene su u ljetnom razdoblju kada je osjećaj pripadnosti u deficitu zbog manjeg broja ljudi, prilika za druženje te socijalnih događanja (Van Orden, Witte, James, Castro, Gordon, Braithwaite, Hollar i Joiner, 2008). Osobe koje su počinile samoubojstvo često su bile socijalno izolirane, povučene te doživljavale usamljenost prije smrti. Takvi nalazi sugeriraju da onemogućena pripadnost može biti izražena kroz intenzivne osjećaje usamljenosti (Kwan, Gordon, Carter, Minnich i Grossman, 2016; Hatcher i Stubbersfield, 2013).

Osobito među mladima, socijalna pripadnost može utjecati i na pojavu drugih neadaptivnih psiholoških obrazaca i rizičnih ponašanja kao što su: socijalna anksioznost, zlostavljanje, te rizična seksualna ponašanja. Primjerice, socijalna anksioznost visoko je povezana sa strahom od odbijanja od strane drugih te se odnosi na stanje povećane tjeskobe tijekom socijalnih interakcija. Osobe su željne socijalne povezanosti, ali su često u tome neuspješne (Brown, Silvia, Myin-Germeys i Kwapil, 2007). Nadalje, djeca kojima je važno da budu prihvaćena u razredu često su akteri u nasilju (Olthof i Goossens, 2008). Kod dječaka, uključenost u nasilna antisocijalna ponašanja pozitivno je povezana s odbačenosti od strane drugih dječaka te sa željom da budu prihvaćeni od drugih dječaka antisocijalnog ponašanja. Među djevojčicama, nasilna ponašanja bila su povezana sa željom da budu prihvaćena od dječaka. Također, žrtvama nasilja može se povećati osjetljivost na socijalno odbijanje te posljedično potaknuti sudjelovanje u rizičnim seksualnim ponašanjima kako bi obnovili svoj osjećaj pripadnosti te interpersonalnu povezanost (Woerner, Kopetz, Lechner i Lejuez, 2016).

Potreba za bliskosti kao osnovna sastavnica čovjekove ličnosti, povezana je s mnogim psihopatološkim obrascima, te deficiti same potrebe mogu biti katalizatori njihove pojave. Mogu se odraziti kao rezultat disfunkcionalne emocionalne veze s majkom u ranom djetinjstvu u obliku depresije, suicidalnosti, anksioznih te drugih poremećaja (Mikulincer i Shaver, 2013). Isto tako, mogu biti odraz nezadovoljene potrebe za pripadanjem kroz socijalno isključenje ili osjećaj izoliranosti. Osjećaji usamljenosti te nepripadanja mogu potpomoći razvoj istih ili sličnih poremećaja (Hatcher i Stubbersfield, 2013).

8. Zaključak

Većina teoretičara ljudske motivacije i razvoja govori o postojanju neke vrste procesa kojim ljudi traže, uspostavljaju i održavaju ugodne odnose s drugim osobama. Potreba za bliskosti odnosi se na fundamentalnu tendenciju prema formiranju stabilnih, ugodnih i toplih interpersonalnih veza koja ima središnju ulogu u sveukupnoj ljudskoj motivaciji (Baumeister i Leary, 1995). Većina teorija koja se bavila pojmom bliskosti kao jednog od najvažnijih sastavnica psihičkog i socijalnog svijeta svake osobe, složna je oko njezina uporišta u ranim privrženim odnosima majke i djeteta nastalim kao rezultat evolucijskih procesa (Rothbaum i Trommsdorff, 2007). Bliski i pozitivni emocionalni odnosi majke i djeteta osim što omogućuju djetetov opstanak i prijenos gena, potiču i razvoj povjerenja u okolinu, vlastita identiteta i autonomije, mentalne dobrobiti te zdravih i kvalitetnih intimnih odnosa u budućnosti. Bliskost u odnosu utječe na sve razine psihičkog funkcioniranja čovjeka: emocije, kogniciju te ponašanje (Gere i MacDonald, 2010). Može se postići u različitim okolinama kao što su obiteljske, romantične, prijateljske te bilo koje druge društvene grupe. Kako bi sama potreba za bliskosti ili pripadanjem bila zadovoljena, trebaju postojati obostrani osjećaji sviđanja, pozitivnog afekta, prihvaćanja te dijeljenja osobnih misli i ideja. U suprotnom, deficiti potrebe za bliskosti rezultiraju različitim negativnim ishodima kao što su: manjak osjećaja dobrobiti, nezadovoljstvo, anksioznost, usamljenost te psihički poremećaji (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe i Ryan, 2018; Mikulincer i Shaver, 2018). Usvojeni nesigurni stilovi privrženosti, kao i iskustvo socijalnog isključenja ili odbijanja čimbenici su koji potiču razvoj širokog spektra psihopatoloških obrazaca kao što su: depresija, suicidalnost, anksiozni poremećaji, poremećaji hranjenja, rizična ponašanja i dr. (Mikulincer i Shaver, 2013; Van Order i sur., 2018; Hatcher i Stubbersfield, 2013).

Literatura

Alperin, R. M. (2001). Barriers to intimacy: An object relations prespective. *Psychoanalytic Psychology*, *18*(1), 137-156.

Baumeister, R. F., i Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, *117*(3), 497-529.

Belsky, J. (1997). Attachment, mating, and parenting. *Human Nature*, *8*(4), 361-381.

Belsky, J., Steinberg, L., i Draper, P. (1991). Childhood experience, interpersonal development, and reproductive strategy: An evolutionary theory of socialization. *Child development*, *62*(4), 647-670.

Blažeka Kokorić, S., i Gabrić, M. (2010). Razlike u ljubavnim vezama studenata sa sigurnim i nesigurnim stilovima privrženosti. *Ljetopis socijalnog rada*, *16*(3), 551-572.

Bratko, D., i Sabol, J. (2006). Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom: rezultati on-line istraživanja. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, *15*(4-5 (84-85)), 693-711.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, *28*(5), 759-775.

Brown, L. H., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., i Kwapil, T. R. (2007). When the need to belong goes wrong: The expression of social anhedonia and social anxiety in daily life. *Psychological Science*, *18*(9), 778-782.

Chen, C., Hewitt, P. L., i Flett, G. L. (2015). Preoccupied attachment, need to belong, shame, and interpersonal perfectionism: An investigation of the perfectionism social disconnection model. *Personality and Individual Differences*, *76*, 177-182.

Gere, J., i MacDonald, G. (2010). An update of the empirical case for the need to belong. *Journal of Individual Psychology*, *66*(1), 93-115.

Hanley, S. J., i Abell, S. C. (2002). Maslow and relatedness: Creating an interpersonal model of self-actualization. *Journal of Humanistic Psychology*, *42*(4), 37-57.

Hatcher, S., i Stubbersfield, O. (2013). Sense of belonging and suicide: a systematic review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *58*(7), 432-436.

Hofer J. i Hagemeyer B. (2018) Social Bonding: Affiliation Motivation and Intimacy Motivation. In: Heckhausen J., Heckhausen H. (Eds) Motivation and Action. Springer, Cham

Kerpelman, J. L., i Pittman, J. F. (2018). Erikson and the relational context of identity: Strengthening connections with attachment theory. *Identity*, *18*(4), 306-314.

Koestner, R., i McClelland, D. C. (1992). The affiliation motive. In C. P. Smith, J. W. Atkinson, D. C. McClelland, i J. Veroff (Eds.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (pp. 205-210). New York, NY, US: Cambridge University Press.

Larose, S., i Bernier, A. (2001). Social support processes: Mediators of attachment state of mind and adjustment in late adolescence. *Attachment and Human Development*, *3*(1), 96-120.

Maner, J. K., DeWall, C. N., Baumeister, R. F., i Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the" porcupine problem.". *Journal of personality and social psychology*, *92*(1), 42-55.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, *50*(4), 370-296.

McAdams, D. P. (1992). The intimacy motive. In C. P. Smith, J. W. Atkinson, D. C. McClelland, i J. Veroff (Eds.), *Motivation and personality: Handbook of thematic content analysis* (pp. 224-228). New York, NY, US: Cambridge University Press.

McAdams, D. P. (2000). Attachment, intimacy, and generativity. *Psychological Inquiry*, *11*(2), 117-120.

Olthof, T., i Goossens, F. A. (2008). Bullying and the need to belong: Early adolescents' bullying-related behavior and the acceptance they desire and receive from particular classmates. *Social Development*, *17*(1), 24-46.

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., i Ryan, R. M. (2018). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. In *Relationships, Well-Being and Behaviour*(pp. 317-349). Routledge.

Ryan, R. M., i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, *55*(1), 68-78.

Rothbaum, F., i Trommsdorff, G. (2007). Do roots and wings complement or oppose one another?: The socialization of relatedness and autonomy in cultural context,In J. E. Grusec I P. Hastings (Eds.). *The handbook of socialization* (pp. 461-489) New York, NY, US: The Guilford Press.

Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., i Haro, J. M. (2015). The association between social relationships and depression: a systematic review. *Journal of affective disorders*, *175*, 53-65.

Silva, C., Ribeiro, J. D., i Joiner, T. E. (2015). Mental disorders and thwarted belongingness, perceived burdensomeness, and acquired capability for suicide. *Psychiatry Research*, *226*(1), 316-327.

Van Orden, K. A., Witte, T. K., James, L. M., Castro, Y., Gordon, K. H., Braithwaite, S. R., Hollar, D.L.,Joiner Jr, T. E. (2008). Suicidal ideation in college students varies across semesters: The mediating role of belongingness. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *38*(4), 427-435.

Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., Egeland, B., i Carlson, E. A. (1999). The nature of individual differences in infant–caregiver attachment. In J. Cassidy i P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 68-88). New York, NY, US: The Guilford Press.

Whitlock, J., Wyman, P. A., i Barreira, P. (2012). Connectedness and suicide prevention in college settings: Directions and implications for practice. *Ithaca, NY: Brofenbrenner Center for Translational Research, Cornell University*, 1-34.

Willock, B. (2018). Erik Erikson's Place in Relational Psychoanalysis: Discussion of "Some Thoughts on Trust and Betrayal". *Psychoanalytic Dialogues*, *28*(5), 569-580.

Woerner, J., Kopetz, C., Lechner, W. V., & Lejuez, C. (2016). History of abuse and risky sex among substance users: The role of rejection sensitivity and the need to belong. *Addictive behaviors*, *62*, 73–78.