

# Privrženost, regulacija afektivnih stanja i zadovoljstvo u ljubavnim vezama

---

Ivančić, Valentina

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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:142:969816>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-24**



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište Josipa Juraja Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

PRIVRŽENOST, REGULACIJA AFEKTIVNIH STANJA I  
ZADOVOLJSTVO U LJUBAVNIM VEZAMA

Diplomski rad

Valentina Ivančić

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2020

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Studij: diplomski studij psihologije

Valentina Ivančić

PRIVRŽENOST, REGULACIJA AFEKTIVNIH STANJA I  
ZADOVOLJSTVO U LJUBAVNIM VEZAMA

Diplomski rad

Područje društvenih znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2020

## 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, 14.09.2020.

0122216337 Valentina Ivančić

## **Privrženost, regulacija afektivnih stanja i zadovoljstvo u ljubavnim vezama**

### Sažetak

Cilj ovog rada bio je ispitati donos dimenzija privrženosti, vlastite (intrapersonalne) i partnerove (interpersonalne) regulacije afektivnih stanja kao i zadovoljstva u ljubavnoj vezi. U istraživanju je sudjelovalo 128 sudionika koji su u ljubavnoj vezi od kojih je 75 ženskog spola, 51 muškog spola i 2 osobe koje su se izrazile kao “non-binary” u dobi od 18 do 29 godina. Kako bi se ispitao odnos tih konstrukata korišteni su sljedeći instrumenti: Inventar iskustva u bliskim vezama, Upitnik regulacije emocija, Skala interpersonalnog upravljanja emocijama i Indeks kvalitete braka. Ispitana je povezanost dimenzija izbjegavanja i anksioznosti sa strategijama regulacije emocija u svakodnevnim, za par tipičnim situacijama. Osobe s većim rezultatom na dimenziji izbjegavanja češće koriste ekspresivnu supresiju prilikom regulacije vlastitih emocija, u slučaju regulacije partnerovih emocija u manjoj mjeri koriste promjenu kognitivne procjene, a češće modifikaciju emocionalnog odgovora. Osobe koje postižu veće rezultate na dimenziji anksioznosti prilikom regulacije partnerovih emocija češće koriste strategiju preusmjerenja pažnje, a manje koriste modifikaciju emocionalnog odgovora. Također, osobe s većim rezultatom na dimenzijama privrženosti nezadovoljnije su ljubavnim odnosom, odnosno obje dimenzije su značajni negativni prediktori zadovoljstva vezom. Strategije regulacije emocija (interpersonalne i intrapersonalne) nisu značajno povezane sa zadovoljstvom u ljubavnoj vezi. Korištenje strategija regulacije emocija nije se pokazalo kao prediktor zadovoljstva u ljubavnom odnosu, iako su neke od strategija značajno povezane s dimenzijama anksioznosti i izbjegavanja što pokazuje kako imaju važnu ulogu u bliskim odnosima te su potrebna daljnja istraživanja.

**Ključne riječi:** dimenzije privrženosti, intrapersonalna regulacija emocija, interpersonalna regulacija emocija, zadovoljstvo ljubavnim vezama

## **Attachment, regulation of affective states and satisfaction in love relationships**

### Abstract

The study aimed to examine the relation between two dimensions of attachment, intrapersonal and interpersonal emotion regulation as well as relationship satisfaction. A total of 128 individuals who were in a romantic relationship participated in this study. Seventy-five were female, fifty-one male, and two participants who expressed themselves as non-binary. The age range was from 18 to 29 years. In this study were used the following instruments: Experiences in Close Relationships Inventory, Emotion Regulation Questionnaire, Interpersonal Emotion, Management Scale, and The Quality of Marriage Index. Individuals with a higher score on the avoidance dimension more often use expressive suppression when regulating their own emotions. In the case of regulating their partner's emotions they less tend to use cognitive change, and a modification of emotional response more often. People who score higher on the anxiety dimension when regulating partner's emotions are more likely to use attention deployment, and they are less likely to use a modification of emotional response. Furthermore, people with a higher score on anxiety, and higher score on avoidance dimensions of attachment are more dissatisfied with the romantic relationship. Emotion regulation strategies (interpersonal and intrapersonal) are not significantly correlated with relationship satisfaction. However, their relation to the dimensions of attachment suggests that they play an important role in close relationships, and further research is needed.

**Key words:** attachment dimensions, intrapersonal emotion regulation, interpersonal emotion regulation, relationship satisfaction

# SADRŽAJ

UVOD .....	1
Ljubav i zadovoljstvo .....	1
Privrženost i ljubavne veze.....	2
Regulacija afektivnih stanja i ljubavne veze .....	4
Privrženost i regulacija afektivnih stanja .....	7
CILJ ISTRAŽIVANJA.....	10
PROBLEMI I HIPOTEZE .....	10
Problem istraživanja.....	10
Hipoteze .....	10
METODA.....	11
Sudionici.....	11
Instrumenti .....	11
Postupak .....	13
REZULTATI.....	14
Povezanost dimenzija privrženosti, intrapersonalne i interpersonalne regulacije afekata i zadovoljstva u ljubavnom odnosu .....	15
Doprinos dimenzija privrženosti, strategija intrapersonalne i interpersonalne regulacije afekata u objašnjavanju varijance zadovoljstva u ljubavnom odnosu .....	18
RASPRAVA.....	20
Nedostatci istraživanja i implikacije za buduća istraživanja .....	24
ZAKLJUČAK .....	25
LITERATURA.....	27

## UVOD

### **Ljubav i zadovoljstvo**

Potreba za ljubavlju često se svrstava među jednu od osnovnih ljudskih potreba, a njezino kvalitetno zadovoljenje ima pozitivan učinak na dobrobit pojedinca (Glasser, 1984). Ljubav je vrlo često teško operacionalizirati s obzirom na to da se radi o složenom fenomenu koji u sebi sadrži različite komponente koje su zastupljene u većoj ili manjoj mjeri tijekom vremena (Myers, 1993). Isto tako puno je i lingvističkih nejasnoća u opisivanju partnerske ljubavi za koje se koriste različiti sinonimi kao što su partnerski odnos, romantični odnos, ljubavni odnos, bliski odnos, bračni odnos i slično (Blažeka Kokorić, 2005). Jedna od najpoznatijih i najčešće citiranih teorija koja nastoji definirati ljubavni odnos je triangularna teorija Roberta Sternberga iz 1986. godine koja objašnjava kako se ljubav sastoji od tri komponente: bliskost, strast i odanost. Romantični odnos na početku ima odlike snažne strastvene ljubavi, koja je karakterizirana seksualnom privlačnosti koja s vremenom opada, a sve više se razvija prisnost i obvezivanje (Hatfield, 1988). Bliski odnos podrazumijeva međusobnu zavisnost partnera (dijadna priroda odnosa), no isto tako prisutan je individualni doživljaj odnosa kod svakog od partnera (Collins, 2003).

Kako bi potreba za ljubavlju bila ispunjena važna je i kvaliteta tog odnosa. Kvaliteta ljubavnih odnosa s drugim ljudima u odrasloj dobi povezana je s boljim zdravljem i većim zadovoljstvom, dok su osobe koje u manjoj mjeri uspiju razvijti bliske i kvalitetne veze često nezadovoljnije i usamljenije (Vaillant, 2012; Monteoliva, García-Martínez i Calvo-Salguero, 2016). Zadovoljstvo vezom različiti autori različito operacionaliziraju. Neki su zadovoljstvo vezom nastojali ispitati jednim pitanjem: "Koliko ste zadovoljni u braku ili vezi?", dok drugi koriste nekoliko pitanja ili skale koje nastoje izmjeriti kvalitetu braka (ljubavnog odnosa), a istraživanja su pokazala kako postoje visoke korelacije između različitih načina mjerenja zadovoljstva (Petrović, 2002; Feil, 2002; Tadinac, Kamenov, Jelić i Hromatko, 2007). Jednu od skala za mjerenje zadovoljstva braka razvio je Norton (1983). On kvalitetu braka definira kao procjenu kvalitete partnerskih odnosa koja se mjeri tako da svaka osoba za sebe procjenjuje koliko je zadovoljna svojim ljubavnim odnosom, takav je odgovor neovisan o zadovoljstvu partnera, odnosno zadovoljstvo vezom je subjektivna mjera koja ovisi o individualnoj percepciji te veze.

Kvaliteti veze pridonose individualne karakteristike, između ostalog to su stilovi privrženosti i načini na koje reguliramo afektivna stanja (što je i tema ovog rada te su ti

konstrukti detaljnije objašnjeni dalje u tekstu). Emocionalna inteligencija i usklađenost partnera povezane su s boljom percepcijom intimnosti veze (Pokorski i Kuchcewicz, 2012), dok sigurna privrženost bar jednog od partnera doprinosi razvoju osjećaja sigurnosti i stabilnosti (dugoročnijeg odnosa) veze (Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009). Gallo i Smith (2001) provode među bračnim partnerima istraživanje čiji rezultati pokazuju kako je stil privrženosti povezan s kvalitetom veze te da je na osnovi privrženosti partnera moguće donekle predvidjeti ponašanje partnera i bračno funkcioniranje. Odnosno, u brakovima sa sigurnom privrženosti dolazi do manje konflikata i ti supružnici doživljavaju manje negativnih aspekata u odnosu na one s nesigurnom privrženosti. Zadovoljstvo u vezi također može ovisiti i o sinkroniziranosti procesa nošenja sa stresom kod partnera, kao i regulaciji afektivnih stanja, što je povezano sa sposobnosti prilagodbe i nadilaženja izazova u određenoj situaciji. Nedavna istraživanja pokazuju kako ljudi, osim na svoja afektivna stanja, imaju efekta i na regulaciju afektivnih stanja osoba s kojima imaju bliski odnos, odnosno sinkroniziraju se ili zajednički nose sa različitim situacijama, imaju efekta na korištenje strategija regulacije afektivnih stanja i na taj način određuju ishode tih regulatornih napora koji služe održavanju mentalnog zdravlja i dobrobiti (Butler i Randall, 2013; Marroquín i Nolen-Hoeksema, 2015; Zaki i Williams, 2013).

### **Privrženost i ljubavne veze**

Bowlby (1969) uvodi pojam privrženosti i naglašava važnost emocionalne povezanosti koja se razvija između novorođenčeta i njegova primarna skrbnika koji je najčešće majka, ali to može biti i otac ili bilo koja druga osoba koja se skrbi o djetetu. Privrženost definira kao afektivnu vezu koju karakterizira tendencija traženja i održavanja bliskosti s određenom osobom. Ističe kako separacija od osobe kojoj je novorođenče privrženo izaziva osjećaj prijetnje i ugroženosti, a prisutnost te osobe osjećaj ugone i sigurnosti. Također, u stresnim situacijama izraženija je tendencija održavanja bliskosti s osobom kojoj smo privrženi.

Bowlbyjeva teorija privrženosti je u početku korištena za ispitivanje emocionalnog funkcioniranja djece, no već sredinom osamdesetih godina počinje se koristiti i u istraživanjima s odraslima. Privrženo ponašanje tijekom rasta i razvoja djeteta postaje organizirano unutar ličnosti. Ono je povezano s kvalitetom emocionalnih odnosa s bliskim osobama tijekom života tako što se rani odnosi privrženosti internaliziraju i postaju mentalne reprezentacije sebe, drugih ljudi i odnosa sebe i drugih ljudi (Ainsworth, Blehar, Waters i Wall, 2015). U budućim bliskim odnosima koje osoba stvara izvan primarne obitelji, kao što su članovi šire



obitelji, prijatelji, ljubavni partneri i druge osobe s kojima postoji duga afektivna veza, služe kao prototip (Bartholomew i Horowitz, 1991; Cooper, Shaver i Collins, 1998). Vrstu ili tip privrženosti djeteta prema majci određuje ponašanje majke (ili drugog primarnog skrbnika) prema novorođenčetu, kvaliteta odnosa, majčino (tj. skrbnikovo) primjećivanje djetetovih signala, njihovo točno interpretiranje, prikladno odgovaranje, briga i nježnost.

Ranija istraživanja govore o tri tipa privrženosti: sigurna, izbjegavajuća i anksiozna privrženost (prema nekim autorima: anksiozno-ambivalentna) (Ainsworth i sur., 2015; Hazan i Shaver, 1987). Istu klasifikaciju moguće je primijeniti i na privrženost u bilo kojoj vrsti bliskog, privrženog odnosa (Hazan i Shaver, 1987). Bartholomew (1990) govori o dvodimenzionalnom modelu privrženosti u odrasloj dobi koju opisuje kroz dvije bazične komponente, a to su doživljaj sebe (kao osobe vrijedne ili ne vrijedne tuđe brige i ljubavi) i doživljaj drugih (kao dostupnih i zainteresiranih ili nedostupnih i nezainteresirani za nas i naše potrebe) na temelju čijih odnosa proizlaze četiri stila privrženosti: sigurna (pozitivan doživljaj sebe i drugih), zaokupljena (negativan doživljaj sebe i pozitivan doživljaj drugih), odbijajuća (pozitivan doživljaj sebe i negativan doživljaj drugih) i plašljiva privrženost (negativan doživljaj sebe i drugih). Te dvije opisane tipologije privrženosti potvrđuju i rezultati istraživanja Brennan, Clark i Shavera (1998). Oni su nastojali obuhvatiti sve dotadašnje skale samoprocjene i na temelju rezultata faktorske analize razvijaju svoju skalu privrženosti. Rezultati su pokazali kako se 12 specifičnih faktora grupira u dva faktora višeg reda koja su identificirana kao anksioznost i izbjegavanje. Kombinacije zastupljenosti ove dvije dimenzije opisuju četiri stila privrženosti, pri čemu sigurnu privrženost karakterizira niska razina anksioznosti i niska razina izbjegavanja, odbijajuću privrženost niska razina anksioznosti i visoka razina izbjegavanja, zaokupljenu privrženost visoka razina anksioznosti i niska razina izbjegavanja, a plašljivu privrženost visoka razina anksioznosti i visoka razina izbjegavanja (Brennan, Clark i Shaver, 1998). Upravo se taj instrument smatra jednim od boljih mjera privrženosti u odrasloj dobi jer obuhvaća dvije najzastupljenije i najistraživanije teorije privrženosti (Ainsworth i sur., 2015; Hazan i Shaver, 1987; Bartholomew, 1990; Kamenov i Jelić, 2003). Kamenov i Jelić (2003) prevele su na hrvatski jezik i modificirale originalni Brennanov instrument koji je upola kraći u odnosu na originalni, a faktorska struktura je nepromijenjena.

Bowlby (1969) navodi kako ljudi sa sigurnim modelom odnosa s drugima očekuju i traže odnose koje karakterizira podrška i zadovoljstvo. Njihova implicitna pravila za odnošenje prema drugima rezultiraju time da se prema drugima ponašaju na otvoren i

pozitivan način, što također i pridonosi zadobivaju njihove podrške. Osobe s nesigurnim modelom odnosa će zbog nepovjerenja u druge očekivati manje potpore, a kada drugi ljudi negativno reagiraju na njihovo nepovjerenje i hladnoću to će potvrditi njihova očekivanja od odnosa. Kada se Bowlbyeva teorija privrženosti primjeni na procese koji se odvijaju između parova u ljubavnom odnosu, asimetrični odnosi roditelj-dijete, u kojima dijete dobiva sigurnost i brigu roditelja, a ne vrijedi obrnuto, zamjenjuju se simetričnim odnosima partnera, u kojima oba partnera jedan drugome pružaju sigurnost i brigu. Osoba koja je podržavajuća i pravovremeno odgovara na potrebe partnera, omogućava partneru da razvije sigurnu privrženost u njihovom međusobnom odnosu kao i da se lakše suočava sa stresom i regulira emocije. U slučaju da su oba partnera nepouzdana ili njihove reakcije na potrebe drugog izostaju između para će se razviti nesigurna privrženost (koja može biti odbijajuća, zaokupljena i plašljiva) (Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009; Ben-Naim, Hirschberger, Ein-Dor i Mikulincer, 2013).

Što se tiče razlika u stilovima privrženosti, žene su češće anksiozno privržene, dok su muškarci u većoj mjeri izbjegavajuće privrženi (Iličić, Antičević i Britvić, 2013). Rezultati istraživanja Fraley, Vicary, Brumbaugh i Roisman (2011) pokazuju kako su razine sigurne privrženosti više kod odraslih osoba koje su u dužim partnerskim vezama. Istraživanje Iličić, Antičević i Britvić (2013) pokazuje kako postoje određene razlike s obzirom na dob i na stilove privrženosti ovisno o tome jesu li osobe samci ili su u vezi. Osobe koje su u vezi imaju podjednaku, nisku razinu izbjegavajuće privrženost u svim dobnim skupinama, dok je kod samaca najviša razina izbjegavajuće privrženosti u dobi od 40 godina, manja je kod osoba do 26 godina, a najnižu razinu izbjegavajuće privrženosti imaju osobe koje imaju između 27 i 39 godina. Longitudinalno istraživanje koje je započeto 1975 i 1976., a koje su proveli Waters, Hamilton i Weinfield (2000) pokazalo je kako su stilovi privrženosti relativno stabilni kroz različite životne dobi, ali da se oni mogu mijenjati ovisno o različitim životnim iskustvima.

### **Regulacija afektivnih stanja i ljubavne veze**

Važna komponenta u postizanju, održavanju i obnavljanju psihološke dobrobiti je sposobnost prilagodbe na izazove i prepreke u životu. Ponekad ti izazovi uključuju manje, svakodnevne brige, a ponekad se radi o prirodnim katastrofama, teškim medicinskim dijagnozama, smrti ili gubitku bližnjih. Kako će se to odraziti na dobrobit pojedinca uvelike ovisi načinu nošenja sa stresom, odnosno o kognitivnim i bihevioralnim naporima pojedinca kojima nastoji upravljati specifičnim zahtjevima koji mogu proizlaziti iz okoline ili nas samih

(Lazarus i Folkman, 1984). Osim bihevioralnih i kognitivnih procesa koji su usmjereni na ovladavanje preprekama pojedinca i proces regulacije afektivnih stanja djeluje kao način nošenja sa stresom.

Pojam afekt odnosi se na doživljaje ili iskustva koja se mogu okarakterizirati kako “ugodni” ili “neugodni” (Beck, 2003), a mnogi autori, iako postoje i brojna neslaganja oko termina i podjele, navode da je moguće razlikovati dvije vrste afektivnih stanja: emocije i raspoloženja (Goldsmith, 1994; Rosenberg, 1990; Kardum, 2002). Raspoloženja i emocije su afektivna stanja koja se razlikuju po kvantitativnim i kvalitativnim obilježjima, no ipak čvrsto povezani afektivni procesi koji mogu prelaziti jedan u drugi i međusobno se izazivati (Kardum, 2002).

Gross (1998) govori o procesnom modelu regulacije emocija, a regulaciju emocija definira kao procese kojima pojedinci moduliraju svoje doživljaje i izražavanje emocija. Regulacija emocija je proces koji uključuje nadzor, evaluaciju i modifikaciju emocionalnih reakcija, pogotovo kad se radi o intenzivnim reakcijama, a usmjeren je na postizanje određenog cilja pojedinca u nekoj situaciji, odnosno ne vode sve emocionalne reakcije željenom ishodu u situaciji stoga njihovom regulacijom nastojimo ostvariti željeni ishod (Thompson, 1994). Za razliku od kognitivnih i bihevioralnih strategija nošenja sa stresom, regulacija emocija je proces koji je usmjeren na modifikaciju emocionalnog iskustva koji se odvija kontinuirano, upravlja i ugodnim i neugodnim emocijama, uključuje i svjesnu i nesvjesnu reakciju, a odvija se i neovisno o stresnim situacijama (Smith i Bryant, 2017). Gross (1998) u svom modelu regulacije emocija pretpostavlja kako djelovanje na različite dijelove procesa nastajanja emocija dovodi do različitih ishoda. Navodi pet vrsta procesa regulacije emocija: 1. odabir situacije (prilaženje ili izbjegavanje ljudi, mjesta, objekata); 2. promjena situacije (ulaganje truda da se situacija promijeni kako bi se promijenio njen emocionalni učinak, odnosno prema nekim autorima suočavanje usmjereno na problem (Lazarus i Folkman, 1984; prema Gross, 1998)); 3. preusmjeravanje pažnje (ovisno o usmjerenosti pažnje u pojedinoj situaciji ovisi naš emocionalni odgovor, npr. dosjećanje nečega što će izazvati određenu emociju); 4. promjena procjene (odabir značenja koje se daje situaciji); 5. modifikacija emocionalnog odgovora (utjecaj na doživljajne, ponašajne i fiziološke komponente emocionalnog odgovora, npr. ekspresivna supresija). Prva četiri procesa se odnose na usmjerenost na antecedente emocija, odnosno ono što prethodi emocijama, a posljednji se odnosi na modulaciju odgovora nakon što se emocija javi. Na temelju Grosseve teorije o regulaciji emocija Gross i John (2003) razvijaju Upitnik regulacije

emocija, a isti je preveden i na hrvatski jezik (Gračanin, Kardum i Gross, 2019). Prilikom razvijanja upitnika izdvojile su se dvije strategije regulacije emocija, odnosno čestice od kojih se upitnik sastoji grupiraju se u dvije strategije regulacije emocija, a to su ekspresivna supresija i ponovna kognitivna procjena (Gross i John, 2003; Gračanin, Kardum i Gross, 2019).

Novija istraživanja pokazuju kako ljudi međusobno utječu na emocionalna stanja jedni kod drugih, sinkroniziraju se ili reguliraju svoje i partnerove emocije, utječu na regulaciju emocija intrapersonalno i interpersonalno (Butler i Randall, 2013; Marroquín i Nolen-Hoeksema, 2015; Zaki Williams, 2013). Williams (2007), polazeći od Grossovog procesnog modela (1998), nastoji ispitati interpersonalnu regulaciju emocija i pri tome dolazi do četiri strategije regulacije emocija koje pojedinac koristi kako bi regulirao emocije drugih na način da ih ili umanje ili uvećava: promjena situacije, preusmjeravanje pažnje, promjena procjene i modulacija emocionalnog odgovora. Na temelju tih nalaza Little, Kluemper, Nelson i Gooty (2011) razvijaju Skalu interpersonalnog upravljanja emocijama koja je usmjerena na upravljanje neugodnim emocijama drugih.

Neugodne emocije jednog partnera prediktori su neugodnih emocija kod drugog partnera (Levenson i Gottman, 1983). U skladu s tim, nezadovoljni parovi u većoj mjeri doživljavaju reciprocitetnegativnog afekta (eng. negative affect reciprocity), odnosno kad tijekom interakcije jedan od partnera izražava i doživljava neugodne afekte drugi partner također osjeća neugodne afekte, što je moguće da će i izraziti (Carstensen, Gottman i Levenson, 1995; Gottman, Coan, Carrere i Swanson, 1998; Ben-Naim i sur., 2013). Parovi koji su u sretnom braku izražavaju značajno više ugodnih afekata u odnosu na neugodne afekte, iz čega se može pretpostaviti kako oni koriste uspješnije strategije regulacije emocija (Gottman, 1993).

Teorije i istraživanja vezana za regulaciju emocija i nošenje sa stresom, njihovu povezanost i učinke na subjektivnu dobrobit uglavnom su usmjerena na intrapersonalne procese, no sve više je istraživanja koja uključuju i socijalne i integrativne pristupe nošenja sa stresom i regulacije afektivnih stanja. U tom smislu važna je i socijalna interakcija kao i odnosi koje ostvarujemo s drugima, a koji djeluju na našu sposobnost nošenja sa stresom kao i na regulaciju afekata. Podrška koju dobivamo od drugih važan je resurs nošenja sa stresom koji je povezan i s našom subjektivnom dobrobiti (Cohen i Wills, 1985). U mnogo slučajeva dva ili više pojedinca u interakciji doživljavaju određeni stresor zajedno i s njim se suočavaju

zajedno, ali i svatko za sebe, koristeći interpersonalne resurse kao i intrapersonalne. Novija teorija i istraživanja regulacije afektivnih stanja naglašava kako su individualna afektivna stanja i regulatorni procesi pod djelovanjem osoba koje su nam bliske. Bliski odnosi koje stvaramo s drugima povezani su s fizičkim i mentalnim zdravljem, kao i s psihološkom dobrobiti. Veće i snažnije socijalne mreže, kvaliteta bliskih odnosa i osjećaj podrške imaju značajan pozitivan efekt na pojedinca (Cohen, 2004; Marroquin, 2011; Robles, Slatcher, Trombello i McGinn, 2014). Socijalna podrška proizlazi iz socijalne mreže, a odnosi se na psihološke i materijalne resurse koji koriste pojedincu da se nosi sa stresom (Cohen, 2004), a taj funkcionalni aspekt socijalnog svijeta je vrlo relevantan u nošenju sa stresom i procesu regulacije afekata, kao i njihovom efektu na subjektivnu dobrobit. Reakcija osobe od koje očekujemo podršku može rezultirati smanjenjem, ali ponekad i povećanjem stresa kod osobe koja traži podršku. Podrška ponekad može biti korisna, a ponekad može imati negativan efekt (Lepore, Fernandez-Berrocal, Ragan i Ramos, 2004). Pružatelji podrške koji imaju pozitivniji pristup, koji su otvoreni i aktivno reagiraju na potrebe osobe koja traži podršku pridonose efektivnijem nošenju sa stresom, dok oni koji imaju negativniji pristup i zanemaruju potrebe osobe koja traži podršku mogu dovesti do povećanja stresa i uznemirenosti (Marin, Holtzman, DeLongis i Robinson, 2007; Lepore, Silver, Wortman i Wayment, 1996).

Kad se sudionicima prikaže podražaj s neugodnim emocijama, i najmanji oblik podrške kao što je držanje za ruku smanjuje emocionalnu reaktivnost (Coan, Schaefer i Davidson, 2006). Također, dijeljenje neugodnih emocija s drugima smanjuje emocionalni stres, bar kratkoročno, iako dugoročni efekti nisu jasni (Lepore i sur., 2004). Dijeljenje pozitivnog iskustva s drugima djeluje na našu dobrobit jer pojačava pozitivno iskustvo koje smo doživjeli (Gable i Reis, 2010).

### **Privrženost i regulacija afektivnih stanja**

Osoba koja je podržavajuća i pravovremeno odgovara na potrebe partnera, omogućava partneru da gradi sigurniji obrazac privrženosti u tom odnosu kao i da se lakše suoči sa stresom. U slučaju da je partner nepouzdan ili njegovi odgovori na potrebe drugog izostaju razvija se kod partnera nesigurniji obrazac privrženosti u tom odnosu. Privrženost s visokom razinom anksioznosti odražava hiperaktivaciju sustava privrženosti u nastojanju da postignemo čak i minimalan osjećaj sigurnosti, bez obzira na mogući trošak. Uključuje konstantnu usmjerenost pojedinca na ostvarivanje emocionalne bliskosti i traženje potpore od partnera uz strah od odbacivanja. Privrženost s visokom razinom izbjegavanja uključuje deaktivaciju sustava privrženosti pojedinca u pokušaju da se uklone negativne emocionalne

posljedice manjka osjećaja sigurnosti koju očekuje od svog partnera. To uključuje odbijanje emocionalne bliskosti i podrške, a naglašavanje emocionalne neovisnosti (Szepeswol, Mizrahi i Birnbaum, 2015).

Istraživanja koja su ispitivala povezanost stilova privrženosti i regulacije emocija navode kako se osobe koje su izraženo anksiozno privržene imaju izraženije procjene prijetnje i sukladno tome emocionalno reagiraju puno prije ostalih (Ein-Dor, Mikulincer i Shaver, 2011; Mikulincer, Birnbaum, Woddis i Nachmias, 2000) i teže potiskuju negativne misli i osjećaje (Mikulincer, Dolev i Shaver, 2004). Nesigurno privržene osobe s visokom razinom izbjegavanja u prijetećim situacijama oslanjaju se na isključivo svoje resurse i nevoljko traže pomoć od drugih (Ein-Dor, Mikulincer i Shaver, 2011). Koriste kognitivne i bihevioralne strategije poricanja ili supresije emocija i uznemirenosti (Birnbaum, Orr, Mikulincer i Florian, 1997).

Anksiozna ovisnost jednog partnera o emocionalnoj bliskosti i potpori može dugoročno imati negativan efekt na kvalitetu odnosa i rezultirati prekidom odnosa (Pistole, 1994). S druge strane, negiranje vlastitih emocionalnih i seksualnih potreba, kao drukčija strategija, također može naštetiti odnosu. U tom slučaju, korištenje izbjegavajućih strategija uključuje našu nespremnost da odgovorimo na partnerove potrebe, kao i to da ćemo zbog izbjegavanja biti u manjoj mjeri u mogućnosti na iste odgovoriti (Feeney i Collins, 2001).

Osobe sigurnog stila privrženosti doživljavaju sebe voljenima i sukladno tome konflikt generalno ne doživljavaju kao prijetnju, spremne su priznati probleme i tražiti potporu, osjećaju manje frustracije i neprijateljstva, imaju veću fleksibilnost i sposobnost transformacije neslaganja s partnerom u zajedničko rješavanje problema. Što bi značilo kako takve osobe nastoje kroz regulaciju vlastitih i partnerovih afekata pronaći zajedničko rješenje konflikta pružajući podršku partneru kao i ostvarivanje svojih želja i potreba. Osobe s anksioznim stilom privrženosti se u izraženijoj mjeri oslanjaju na partnera te su više zaokupljene ljubavnim odnosom, nesigurne u sebe, fokus im je na partneru i vlastitoj emocionalnoj (ne)sigurnosti, prilikom konflikta teško prebacuju fokus na rješavanje problema te se na osnovi navedenog može pretpostaviti kako će manje regulirati svoja afektivna stanja kao da će i zbog izražene hiperaktivacije i nastojanja da dobiju razumijevanje partnera biti manje usmjerene na reguliranje afekata partnera. Osobe s izbjegavajućim stilom privrženosti se osjećaju uglavnom samodostatnima, skrivaju osjećaje nesigurnosti, boje se intimnosti pa su emocionalno distancirane kako bi izbjegle neugodnosti, prilikom sukoba su neprijateljski

raspoložene i osjetljive na odbacivanje, fokus im je na okolini i izbjegavaju rješavanja problema i za pretpostaviti je kako će takve osobe koristiti strategije regulacije emocija koje su usmjerene na supresiju emocija, a distanciranjem od partnera u manjoj mjeri će biti u mogućnosti prepoznati potrebe partnera/partnerice i regulirati njegove/njezine emocije (Hazan i Shaver, 1987). Rezultati istraživanja Doumas, Pearson, Elgin i McKinley (2008) pokazuju kako u ljubavnom odnosu muškarca koji ima izbjegavajući stil privrženosti i žene koja ima anksiozno-ambivalentan stil privrženosti postoji značajno veći rizik za pojavu nasilja u vezi. Razlike u stilovima privrženosti koje utječu i na emocionalnu regulaciju mogu značajno djelovati na interakciju u ljubavnom odnosu. Osobe s izraženom anksioznom privrženosti često ne mogu potisnuti svoje negativne misli i osjećaje, što ih zaokuplja i posljedično tome ne mogu pružiti suosjećajan i pravovremen odgovor na partnerove potrebe (Mikulincer, Dolev i Shaver, 2004). Zbog svega navedenog, osobe s izraženom anksioznom privrženosti mogu i povećati stres kod partnera što bi moglo rezultirati time da partner bude nezadovoljniji njihovim odnosom. Osobe koje imaju izraženu izbjegavajuću privrženost mogu biti distancirane od svojih partnera i u situacijama kad je njihovom partneru potrebna bliskost i potpora (Kunce i Shaver, 1994). Isto tako, nisu sklone tražiti potporu partnera, ne izražavaju da su pod stresom i ne dijele negativna iskustva (Shaver i Mikulincer, 2007).

U bliske odnose pojedinac ulazi sa svojim internaliziranim mentalnim reprezentacijama i očekivanjima od sebe i drugih koje su produkt stila privrženosti i svojim strategijama regulacije afektivnih stanja, a kako se u bliskim odnosima razvija privrženost između partnera i radi se o simetričnom odnosu u kojem ponašanje jednog partnera ima efekta na ponašanje drugoga, dolazi i do djelovanja na regulaciju afektivnih stanja kod partnera. Upravo iz tog razloga važno je promatrati odnose tih konstrukata u kontekstu koji uključuje i procese koji se odvijaju unutar pojedinca kao i u međusobnoj interakciji u partnerskoj ili ljubavnoj vezi. Uzimajući u obzir važnost ljubavnih veza na subjektivnu dobrobit pojedinca, važnost ranih odnosa i stilova privrženosti koji se internaliziraju u ličnost pojedinca kao i procese regulacije afektivnih stanja koji nam pomažu u nošenju sa svakodnevnim i stresnim situacijama, cilj ovog diplomskog rada je proširivanje znanja vezanog za odnos privrženosti, regulacije afekata i zadovoljstva u ljubavnom odnosu. U radu se nastoji u svakodnevnim i za par tipičnim situacijama ispitati odnos dimenzija privrženosti prema partneru, intrapersonalna kao i interpersonalna regulacija afekata što omogućava bolje razumijevanje odnosa navedenih konstrukata u ljubavnom odnosu u kojem se parovi suočavaju sa različitim situacijama svatko

individualno, ali i u paru, regulirajući svoje afekte kao i partnerove; te također i odnos tih konstrukata i zadovoljstva u ljubavnoj vezi.

## **CILJ ISTRAŽIVANJA**

Cilj istraživanja je bio ispitati odnos dimenzija privrženosti, regulacije vlastitih i tuđih (partnerovih) afekata i zadovoljstva u ljubavnom odnosu.

## **PROBLEMI I HIPOTEZE**

### **Problem istraživanja**

P1: Ispitati povezanost dimenzija privrženosti, intrapersonalne i interpersonalne regulacije afekata i zadovoljstva u ljubavnom odnosu u svakodnevnom, za par tipičnim situacijama.

P2: Ispitati može li se s obzirom na dimenzije privrženosti, intrapersonalnu i interpersonalnu regulaciju afekata predviđati zadovoljstvo u ljubavnom odnosu.

### **Hipoteze**

H1a: Veći rezultat na izbjegavajućoj dimenziji privrženosti bit će pozitivno povezan s intrapersonalnom strategijom ekspresivne supresije, a negativno povezan s ponovnom kognitivnom procjenom i svim mjerenim interpersonalnim strategijama regulacije afekata te sa zadovoljstvom u ljubavnom odnosu.

H1b: Veći rezultat na anksioznoj dimenziji privrženosti bit će negativno povezan sa svim intrapersonalnim (ponovna kognitivna procjena, ekspresivna supresija) i interpersonalnim strategijama (promjena situacije, preusmjeravanje pažnje, ponovna procjena, modulacija emocionalnog odgovora) regulacije afekata kao i sa zadovoljstvom u ljubavnom odnosu.

H2: Negativni prediktori zadovoljstva u ljubavnom odnosu bit će viši rezultati na anksioznoj i izbjegavajućoj dimenziji privrženosti kao i korištenje ekspresivne supresije (intrapersonalna strategija), dok će korištenje svih interpersonalnih strategija regulacije afekata i ponovne kognitivne procjene (intrapersonalna strategija) biti pozitivni prediktori zadovoljstva ljubavnim odnosom.



## METODA

### Sudionici

Sudionici ovog istraživanja su bile osobe u dobi od 18 do 29 godina s prosječnom dobi od 22.9 godina ( $SD=2.46$ ) koje su u vezi od najmanje 6 mjeseci do 133 mjeseca s prosječnim trajanjem veze od 30 mjeseci ( $SD=25.83$ ), ne žive zajedno sa svojim partnerima/partnericama, nemaju zajedničku djecu i nisu zaručeni niti vjenčani. U istraživanju je sudjelovao samo jedan od partnera tj. jedan član iz ljubavne veze. Ukupno je sudjelovalo 128 osoba od kojih je bilo 51 (39.8%) muških i 75 (58.6%) ženskih sudionika te 2 (1.6%) sudionika koji su se pod opcijom “Ostalo” izjasnili kao “non-binary”. Uzorak je prigodan i prikupljan je online metodom snježne grude.

### Instrumenti

Za procjenu dimenzija privrženosti korišten je skraćeni oblik *Inventara iskustva u bliskim vezama* (eng. Experiences in Close Relationship Inventory; Brennan, Clark i Shaver, 1998) na hrvatskom jeziku (Kamenov i Jelić, 2003). Inventar se sastoji od tri upitnika s 18 tvrdnji koje su sadržajno jednake, ali je objekt privrženosti drugačiji (obitelj, prijatelji, ljubavni partneri). U ovom istraživanju, s obzirom na cilj i probleme, korišten je samo dio inventara koji je usmjeren na privrženost prema ljubavnim partnerima. Upitnik mjeri dvije dimenzije privrženosti (anksioznosti i izbjegavanja). Primjer čestice na dimenziji anksioznosti glasi: “Jako se brinem da ću izgubiti partnera”, a na dimenziji izbjegavanja: “Radije ne pokazujem partneru svoje prave osjećaje”. Ukupno je 9 čestica na svakoj od skala. Sudionici svoj stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom trebaju izraziti označavanjem odgovarajućeg broja na skali od 1 do 7 (1= uopće se ne slažem; 7= u potpunosti se slažem). Ukupni rezultat se formira tako da se posebno zbrajaju bodovi dobiveni na parnim (dimenzija anksioznosti), a posebno na neparnim česticama (dimenzija izbjegavanja). Veći rezultat označava viši stupanj na određenoj dimenziji. Koeficijenti pouzdanosti unutarnje konzistencije (Cronbachov alpha) za skalu privrženosti prema ljubavnim partnerima za dimenziju anksioznosti iznosi  $\alpha=.87$ , a za dimenziju izbjegavanja  $\alpha=.90$  na originalnoj skali (Brennan, Clark i Shaver, 1998), a na hrvatskoj verziji  $\alpha=.82$  na anksioznoj dimenziji i  $\alpha=.87$  na izbjegavajućoj dimenziji (Kamenov i Jelić, 2003). U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije za skalu privrženosti za dimenziju izbjegavanja iznosi  $\alpha=.81$ , a za dimenziju anksioznosti  $\alpha=.81$ .

Kako bi se ispitala regulacija vlastitih afekata primjenjen je *Upitnik regulacije emocija* (eng. Emotion Regulation Questionnaire; Gross i John, 2003) tj. njegova hrvatska verzija (Gračanin, Kardum i Gross, 2019). Sastoji se od 10 čestica koje se grupiraju u dvije

strategije intrapersonalne regulacije afektivnih stanja (ponovna kognitivna procjena i ekspresivna supresija). Primjer čestice na subskali ponovne kognitivne procjene glasi: “Kada želim osjećati manje negativnih emocija, mijenjam način na koji razmišljam o situaciji”, a primjer čestice na subskali ekspresivne supresije glasi: “Držim svoje osjećaje za sebe”. Sudionici procjenjuju svoje slaganje s tvrdnjama na skali od 1 do 7 (1= jako se ne slažem, 7= jako se slažem), a ukupni rezultat se formira kao suma odgovora pri čemu veći rezultat označava učestaliju upotrebu neke od strategija. Koeficijent unutarnje konzistencije originalnog upitnika za subskalu ponovne procjene iznosi  $\alpha=.79$ , a subskalu ekspresivne supresije  $\alpha=.73$  (Gross i John, 2003), za hrvatsku verziju  $\alpha=.80$  za ponovnu procjenu i  $\alpha=.75$  za ekspresivnu supresiju (Gračanin, Kardum i Gross, 2019), a u ovom istraživanju za subskalu ponovne procjene iznosi  $\alpha=.86$ , a za subskalu ekspresivne supresije iznosi  $\alpha=.71$ .

Za mjerenje regulacije afekata partnera korištena je *Skala interpersonalnog upravljanja emocijama* (eng. Interpersonal Emotion Management Scale; Little, Kluemper, Nelson i Gooty, 2011) prevedena na hrvatski jezik (Drokan, 2019). Sastoji se od 20 čestica koje se grupiraju u četiri strategije regulacije afekata: promjena situacije (npr. “Prilagodim one elemente situacije koji imaju neželjen efekt na druge.”), preusmjeravanje pažnje (npr. “Preusmjerim razgovor prema aspektima situacije koji bi se drugima mogli više svidjeti.”), promjena procjene (npr. “Pokušavam utjecati na emocije drugih mijenjanjem načina na koji razmišljaju o situaciji u kojoj jesu.”) te modifikacija emocionalnog odgovora (npr. “Potičem druge da drže svoje emocije za sebe”). Svaka subskala sadrži po 5 čestica. Sudionici izražavaju slaganje na tvrdnjama na skali od 1 do 7 (1= uopće se ne slažem, 7= u potpunosti se slažem). Rezultat se formira kao prosječna vrijednost svih čestica pojedine skale. Koeficijenti unutarnje konzistencije originalne skale različitih subskala kreću se od  $\alpha=.70$  do  $\alpha=.92$  (Little i sur., 2011), za hrvatsku verziju koeficijenti unutarnje konzistencije iznose  $\alpha=.83$  za subskalu promjene situacije,  $\alpha=.89$  za subskalu preusmjeravanja pažnje,  $\alpha=.87$  za subskalu ponovne procjene i  $\alpha=.88$  za subskalu modulacije emocionalnog odgovora (Drokan, 2019). U ovom istraživanju koeficijent unutarnje konzistencije za subskalu promjene situacije iznosi  $\alpha=.77$ , za subskalu preusmjeravanja pažnje  $\alpha=.90$ , za subskalu ponovne procjene  $\alpha=.86$  i za subskalu modulacije emocionalnog odgovora  $\alpha=.75$ .

Kao mjera zadovoljstva vezom korišten je se *Indeks kvalitete braka* (eng. The Quality of Marriage Index; Norton, 1983), preveden na hrvatski jezik (Tadinac, Kamenov, Jelić i Hromatko, 2007). Unatoč specifičnom nazivu instrumenta, čestice instrumenta su takve da se mogu odnositi i na druge oblike ljubavne veze, a ne samo na brak. Instrument se sastoji od

šest tvrdnji. Zadatak sudionika je procijeniti svoje slaganje na prvih pet tvrdnji („Imamo dobru vezu.”, „Moj odnos s partnerom je vrlo stabilan.“, „Naša veza je čvrsta.“, „Moj odnos s partnerom me čini sretnom.“, „Zaista osjećam da smo partner i ja tim.“) na skali od 1 do 7 (1= uopće se ne slažem, 7= u potpunosti se slažem), a na šestoj tvrdnji procijeniti koliko su sretni u vezi s partnerom/icom na skali od 1 do 10 (1= jako nesretan, 10= jako sretan). Indeks kvalitete veze izražava se kao jednostavna linearna kombinacija odgovora na svih 6 čestica, a raspon rezultata varira od 6 do 45, pri čemu veći rezultat označava veće zadovoljstvo odnosom. Koeficijent unutarnje konzistencije originalnog instrumenta iznosi  $\alpha=.88$  (Feeney, Noller, Callan, 1994), a za hrvatsku verziju  $\alpha=.96$  za žene i  $\alpha=.97$  za muškarce (Tadinac i sur., 2007). Koeficijent konzistencije za cijelu skalu u ovom istraživanju iznosi  $\alpha=.94$ .

Osim ovih mjera sudionici su bili zamoljeni da popune demografska pitanja (spol, dob) i odgovore koliko dugo traje njihov ljubavni odnos.

### **Postupak**

Istraživanje se provodilo online, a poveznica s kratkim pozivom na sudjelovanje i uputama tko može sudjelovati dijeljena je po različitim Facebook grupama i stranicama. Sudionicima je na početku istraživanja objašnjena svrha i cilj istraživanja te kako je sudjelovanje u istraživanju anonimno i dobrovoljno, ali i da u bilo kojem trenutku mogu odustati od sudjelovanja. Također, objašnjeno im je kako će se prikupljeni podaci koristiti isključivo u znanstvene svrhe te će biti obrađeni samo na grupnoj razini, a istraživači su se obvezali postupati s podacima u skladu s etičkim načelima psihologijske struke. Uzorak je prigodan i prikupljan je metodom snježne grude. Prije mjerenja varijabli relevantnih za istraživačke probleme, sudionici su popunili upitnik trenutnog raspoloženja, a isto su bili zamoljeni i na kraju mjerenja. Mjere trenutnog raspoloženja nisu se koristile u analizi podataka već su služile kao povratna informacija o tome je li kod nekoga od sudionika istraživanje pojačalo neugodna afektivna stanja. Na početku kao i na kraju instrumentarija navedeni su kontakti savjetovališta ili stranicaputem kojih se mogu obratiti za psihološku pomoć ukoliko za to imaju potrebe. Na početku istraživanja sudionici su zamoljeni da popune i demografske podatke (spol, dob) kao i da odgovore koliko dugo traje njihov trenutni ljubavni odnos. Sudionicima se u uvodnoj uputi najavilo u općim crtama kako tema istraživanja uključuje iskustva u ljubavnom odnosu, regulaciju vlastitih i partnerovih emocija te zadovoljstvo vezom, nakon čega je bilo navedeno: "Ukoliko mislite da bi Vam sudjelovanje u istraživanju na ovu temu moglo prouzročiti otežavajuću situaciju u ljubavnom odnosu, slobodni ste odbiti sudjelovanje u istraživanju." Nakon toga su slijedile dvije opcije

za odgovor: "Da, pristajem sudjelovati u ovom istraživanju" i "Ne, ne pristajem sudjelovati u ovom istraživanju". Ukoliko je sudionik odgovorio potvrdno, u uputi koja slijedi najavljeno je kako se istraživanje sastoji od dva dijela. U prvom dijelu, istraživanja sudionici su zamoljeni da na upitnike odgovaraju u skladu s onim koliko obično (tj. u uvjetima koji su za njih kao par uobičajeni, tipični) doživljavaju ono što je u tvrdnjama izrečeno, a u drugom dijelu su zamoljeni da popune iste upitnike, ali uz drukčiju uputu - u drugom dijelu sudionici su zamoljeni da se usmjere na period od 3. do 5. mjeseca 2020. godine (odnosno razdoblja karantene u Hrvatskoj). Na kraju prvog dijela, čije popunjavanje traje oko 15 minuta, sudionicima je bilo napomenuto kako su završili minimalni dio mjerenja, ali da mogu nastaviti ukoliko to žele. No za potrebe odgovora na istraživačke probleme diplomskoga rada analizirani su samo odgovori sudionika u 1. dijelu mjerenja (tipična iskustva para). Na kraju istraživanja im je ponuđeno da, ukoliko im se istraživanje sviđelo i misle da je korisno, poveznicu na istraživanje podijele sa svojim prijateljima ili poznanicima.

## **REZULTATI**

Kako bi se ispitala opravdanost korištenja parametrijskih statističkih postupaka, prije analize rezultata testirana je normalnost distribucije Kolmogorov-Smirnovljevim testom (K-S test). K-S test pokazao je kako distribucije svih rezultata značajno odstupaju od normalne distribucije ( $p < .05$ ). S obzirom da je prilikom korištenja tog testa dovoljan samo jedan ekstreman rezultat da dovede do statistički značajne razlike od normalne distribucije (Howell, 2010), uz njega se često koristi i indeks asimetričnosti i spljoštenosti. Kline (2005) navodi kako je dopušteno smatrati distribuciju normalnom ukoliko apsolutne vrijednosti indeksa spljoštenosti ne prelaze osam, a indeksa simetričnosti tri. Što se tiče varijabli korištenih u ovom istraživanju apsolutne vrijednosti indeksa asimetričnosti se kreću od 0,22 do 1,67 pri čemu je većina varijabli negativno asimetrične distribucije, a apsolutne vrijednosti indeksa spljoštenosti od 0,16 do 2,59. S obzirom na te vrijednosti korišteni su parametrijski statistički podatci. Osnovni deskriptivni podatci nalaze se u Tablici 1.

Tablica 1. Prikaz deskriptivnih podataka

Varijable	M	SD	Teorijski raspon	Dobiveni raspon
Privrženost				
Dimenzija izbjegavanja	18.37	8.58	9-63	9-44
Dimenzija anksioznost	24.92	10.7	9-63	9-57
Regulacija vlastitih emocija				
Ponovna procjena	29.81	7.83	6-42	6-42
Supresija	13.06	5.09	4-28	4-25
Regulacija partnerovih emocija				
Promjena situacije	5.40	0.99	1-7	1-7
Preusmjeravanje pažnje	5.24	1.31	1-7	1-7
Promjena kognitivne procjene	5.45	1.13	1-7	1-7
Modulacija odgovora	1.80	0.90	1-7	1-7
Zadovoljstvo ljubavnom vezom	40.06	5.90	6-45	18-45

### **Povezanost dimenzija privrženosti, intrapersonalne i interpersonalne regulacije afekata i zadovoljstva u ljubavnom odnosu**

Kako bi se odgovorilo na prvi problem istraživanja ispitana je povezanost dimenzija privrženosti, odnosno rezultata na subskalama dimenzija anksioznosti i izbjegavanja, s rezultatima na subskalama strategija regulacije vlastitih emocija (ponovna kognitivna procjena, ekspresivna supresija), strategija regulacije partnerovih emocija (promjena situacije, preusmjeravanje pažnje, promjena kognitivne procjene, modifikacija emocionalnog odgovora) kao i zadovoljstvom u ljubavnom odnosu. Iz rezultata prikazanih u Tablici 2. može se zaključiti kako su prve dvije hipoteze koje odgovaraju na prvi problem, djelomično potvrđene. Odnosno osobe koje imaju veće rezultate na dimenziji izbjegavanja, prilikom

regulacije vlastitih emocija češće koriste strategije ekspresivne supresije, a prilikom regulacije partnerovih emocija češće koriste modifikaciju emocionalnog odgovora. Nadalje, takve osobe rjeđe koriste strategije promjene kognitivne procjene u regulaciji partnerovih emocija i manje su zadovoljne ljubavnim odnosom. Dok osobe koje imaju veće rezultate na dimenziji anksioznosti, prilikom regulacije partnerovih emocija češće koriste strategije preusmjerenja pažnje te rjeđe koriste modifikaciju emocionalnog odgovora i takve su osobe također manje zadovoljne ljubavnim odnosom.

Tablica 2. Korelacije

Varijabla	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
1. Spol	-	-.1	.06	.05	<b>.29**</b>	-.07	-.12	-.07	.01	.02	<b>-.41**</b>	-.10
2. Dob		-	<b>.39**</b>	-.00	-.17	.10	.10	-.02	.07	.09	.07	.07
3. Trajanje veze			-	<b>-.23**</b>	<b>-.18*</b>	-.01	-.09	.13	-.03	.14	-.07	.12
Privrženost												.
4. Dimenzija izbjegavanja				-	<b>.23*</b>	-.11	<b>.39**</b>	-.13	-.04	<b>-.19*</b>	<b>.18*</b>	<b>-.44**</b>
5. Dimenzija anksioznosti					-	-.08	.14	.16	<b>.18*</b>	.12	<b>-.19*</b>	<b>-.31**</b>
Strategije regulacije vlastitih emocija												
6. Ponovna procjena						-	-.10	<b>.38**</b>	<b>.35**</b>	<b>.45**</b>	.02	.11
7. Ekspresivna supresija							-	-.06	.02	-.06	<b>.24**</b>	-.12
Strategije regulacije partnerovih emocija												
8. Promjena situacije								-	<b>.54**</b>	<b>.49**</b>	-.17	-.11
9. Preusmjeravanje pažnje									-	<b>.42**</b>	-.12	-.04
10. Promjena procjene										-	-.11	.01
11. Modifikacija odgovora											-	-.13
12. Zadovoljstvo vezom												-

Legenda: \* p<.05; \*\*p<.01

## **Doprinos dimenzija privrženosti, strategija intrapersonalne i interpersonalne regulacije afekata u objašnjavanju varijance zadovoljstva u ljubavnom odnosu**

Kako bi se odgovorilo na drugi problem, odnosno provjerilo može li se na temelju dimenzija privrženosti i strategija regulacije vlastitih i partnerovih emocija predviđati zadovoljstvo u ljubavnom odnosu, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Prije provedbe hijerarhijske regresijske analize provjerene su pretpostavke normalnosti distribucije, linearnosti reziduala, multikolinearnosti i homogenosti varijance koje nisu bile narušene te je nastavljena analiza. U prvom koraku uvedene su kontrolne varijable (spol, dob i trajanje ljubavne veze). U sljedećem bloku uvrštene su dimenzije privrženosti, nakon toga strategije intrapersonalne regulacije emocija, a u posljednjem interpersonalne strategije regulacije emocija. Rezultati regresijske analize prikazani su u Tablici 3. Iz rezultata regresijske analize vidljivo je kako je jedino drugi model, kad se uvrste dimenzije privrženosti, značajan, odnosno jedino su dimenzije privrženosti značajni prediktori zadovoljstva u ljubavnoj vezi, a time je djelomično potvrđena treća hipoteza. Odnosno osobe s većim rezultatima na dimenzijama izbjegavanja i anksioznosti bit će manje zadovoljne u ljubavnim vezama. Prvim modelom koji je uključivao samo kontrolne varijable objašnjeno je 2,6% varijance zadovoljstva u ljubavnoj vezi, drugim modelom s dimenzijama privrženosti objašnjeno je dodatnih 21,9% varijance, trećim modelom s dodanim strategijama regulacije vlastitih emocija dodatnih 0,7%, a četvrtim modelom i s uključenim strategijama regulacije partnerovih emocija dodatnih 4,4% zadovoljstva u ljubavnoj vezi. Strategije regulacije emocija nisu se pokazale značajnim prediktorima zadovoljstva u ljubavnim vezama, dok dimenzije anksioznosti i izbjegavanja značajno predviđaju zadovoljstvo u svim koracima hijerarhijske regresijske analize.



Tablica 3. Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize u predviđanju zadovoljstva u ljubavnoj vezi

Prediktor	I. korak	II. korak	III. korak	IV. korak
	$\beta$	$\beta$	$\beta$	$\beta$
Spol	-.11	-.02	-.00	-.03
Dob	.01	.04	.03	.06
Trajanje veze	.12	-.03	-.03	-.05
Dimenzija izbjegavanja		-.40**	-.42**	-.41**
Dimenzija anksioznosti		-.21*	-.22**	-.24**
Ponovna procjena			.05	.08
Ekspresivna supresija			.08	.11
Promjena situacije				.17
Preusmjeravanje pažnje				-.10
Promjena procjene				-.12
Modifikacija odgovora				-.15
$\Delta R^2$	.03	.22**	.01	.04
$R^2$	.03	.23**	.25	.30
F	1.09	17.69**	.54	1.81

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

## RASPRAVA

Cilj ovog rada bio je ispitati odnose dimenzija privrženosti, regulacije vlastitih i tuđih (partnerovih) afekata i zadovoljstva u ljubavnom odnosu. Postavljene su tri hipoteze. Prve dvije odnosile su se na povezanost dimenzija izbjegavanja i anksioznosti s ponovnom kognitivnom procjenom i ekspresivnom supresijom (intrapersonalna regulacija), promjenom situacije, preusmjeravanjem pažnje, promjenom kognitivne procjene i modifikacijom emocionalnog odgovora (interpersonalna regulacija) kao i povezanosti sa zadovoljstvom u ljubavnom odnosu. Treća hipoteza je bila usmjerena na mogućnost predviđanja zadovoljstva u ljubavnoj vezi s obzirom na privrženost i regulaciju afektivnih stanja.

Što se tiče povezanosti dimenzije izbjegavanja sa strategijama regulacije emocija, prije istraživanja je pretpostavljeno kako će ona biti povezana sa ekspresivnom supresijom što su rezultati istraživanja i pokazali. Birnbaum i sur. (1997) navode kako osobe s izraženijom dimenzijom izbjegavanja koriste kognitivne i bihevioralne strategije poricanja ili supresije emocija i uznemirenosti. Osobe s izbjegavajućim stilom privrženosti se osjećaju uglavnom samodostatnima, skrivaju osjećaje nesigurnosti, emocionalno su distancirane i za pretpostaviti je kako će takve osobe koristiti strategije regulacije emocija koje su usmjerene na supresiju emocija, a distanciranjem od partnera u manjoj mjeri će biti u mogućnosti prepoznati potrebe partnera/partnerice i regulirati njegove/njezine emocije (Hazan i Shaver, 1987). Osim ekspresivne supresije koju koriste prilikom regulacije vlastitih emocija, u većoj mjeri koriste i modifikaciju emocionalnog odgovora (regulacija partnerovih emocija). Little i sur. (2011) navode kako ljudi imaju tendenciju koristiti slične strategije prilikom regulacije svojih i tuđih emocija i u skladu s tim se može promatrati češće korištenje strategija ekspresivne supresije i modifikacije emocionalnog odgovora kod partnera. Naime, modifikacija odgovora se odnosi se na izravno utjecanje na doživljajne, ponašajne i fiziološke komponente emocionalnog odgovora, a na te komponente se može utjecati na različite načine, a jedan od njih je i ekspresivna supresija kojom se nastoji potisnuti emocije, u ovom slučaju potiskivanje emocija kod partnera (Gross, 1998). Ukoliko se pogleda sadržaj čestica (Skale interpersonalne regulacije emocija koja je korištena u ovom istraživanju) koje mjere modifikaciju emocionalnog odgovora vidljivo je kako sadržajno te čestice upravo i odgovaraju poticanju ekspresivne supresije kod druge osobe. Prilikom regulacije partnerovih emocija u manjoj mjeri koriste promjenu procjene. Osobe koje imaju izraženu izbjegavajuću dimenziju privrženosti mogu biti distancirane od svojih partnera i u situacijama kad je njihovom partneru potrebna bliskost i potpora (Kunze i Shaver, 1994), osim toga izbjegavaju rješavanje

problema pa bi iz navedenih razloga mogli koristiti manje strategiju promjene kognitivne procjene. Kako bi mogli djelovati na kognitivnu procjenu bliske osobe morali bi poznavati kako ta osoba razmišlja u određenoj situaciji i što dovodi do određene emocionalne reakcije, a s obzirom da se u odnosima distanciraju od partnera za pretpostaviti je da je to možda povezano s tim da u manjoj mjeri koriste upravo tu strategiju regulacije partnerovih emocija.

Dimenzija anksioznosti pozitivno je povezana sa strategijom preusmjeravanja pažnje, a negativno povezana s modifikacijom emocionalnog odgovora. Povezanost dimenzije anksioznosti i strategije preusmjeravanja pažnje znači kako osobe koje imaju više rezultate na dimenziji anksioznosti češće koriste preusmjeravanje pažnje kao strategiju regulacije emocija kod partnera, odnosno usmjeravaju pažnju partnera na određenu situaciju kako bi se izazvala određena emocija. Opat Jozić i Ombla (2018) navode kako su osobe koje imaju izraženiju dimenziju anksioznosti u većoj mjeri sklone koristiti indirektne taktike za podilaženje sklone su stalnom traženju pažnje od partnera uz sumnju u vlastitu vrijednost, što je povezano s podilaženjem partneru kada žele da partner nešto napravi. Moguće je da kroz tu strategiju regulacije emocija nastoje na manipulativan način postići za njih željeni ishod. Isto tako, Cooper, Shaver i Collins (1998) navode kako se upravo anksiozno privrženi pojedinci zbog loše slike o sebi najteže prilagođavaju određenim životnim izazovima i stresorima, skloniji su hostilnosti i uključivanju u rizična ponašanja u odnosu na sigurno i izbjegavajuće privržene pojedince. Što se tiče negativne povezanosti dimenzije anksioznosti i modifikacije emocionalnog odgovora partnera moguće je kako zbog tendencije korištenja sličnih strategija regulacije vlastitih i tuđih emocija (Little i sur., 2011), manje koriste tu strategiju. Odnosno zbog izražene hiperaktivacije, zaokupljenosti ljubavnim odnosom, fokusom na partneru i vlastitoj emocionalnoj (ne)sigurnosti tijekom konflikta teško prebacuju fokus na rješavanje problema, a isto tako to može utjecati na to da nisu ni fokusirane na emocionalna stanja partnera i na regulaciju istih (Hazan i Shaver, 1987). Zbog toga što takve osobe često ne mogu potisnuti svoje negativne misli i osjećaje teže se mogu usmjeriti na pružanje suosjećajnog i pravovremenog odgovora na partnerove potrebe (Mikulincer, Dolev i Shaver, 2004). Iz upravo navedenih razloga za pretpostaviti je bilo kako će upravo tave osobe u manjoj mjeri koristiti sve strategije reulacije emocija, no međutim pokazalo se kako ipak postoji povezanost između dimenzije anksioznosti i nekih strategija regulacije emocija, no te su strategije usmjerene na regulaciju emocija kod partnera.

Obradom rezultata utvrđeno je kako su obje dimenzije značajno negativno povezane sa zadovoljstvom u ljubavnom odnosu, nadalje dimenzija izbjegavanja je značajno pozitivno

povezana s ekspresivnom supresijom i modifikacijom emocionalnog odgovora, a značajno negativno povezana s promjenom kognitivne procjene. U prilog toga da su dimenzije privrženosti povezane i da negativno utječu na zadovoljstvo u ljubavnom odnosu ide i sama teorija privrženosti o kojoj govori Bolwby. Stilovi privrženosti razvijaju se u najranijoj dobi u interakciji s primarnim skrbnikom, ugrađeni su u našu ličnost i temelj su na kojem gradimo sve svoje buduće bliske odnose. Bolwby (1969) navodi kako osobe s nesigurnim stilovima privrženosti (one kojima su dimenzije anksioznosti i izbjegavanja izraženije) s obzirom na vlastita uvjerenja i pravila za odnošenje prema drugima očekuju manje potpore i imaju manje povjerenja u druge što rezultira time da se prema drugima ponašaju na način da su često hladni i distancirani što u konačnici samo povećava šansu da se njihova očekivanja potvrde jer će drugi ljudi negativno reagirati na njihovo ponašanje, a sve to ima efekta na nezadovoljstvo odnosom. S druge strane ljudi sa sigurnim modelom odnosa (nižim rezultatima i na dimenziji anksioznosti i dimenziji izbjegavanja) s drugima očekuju i traže odnose koje karakterizira podrška i zadovoljstvo. Njihova implicitna pravila za odnošenje prema drugima rezultiraju time da se prema drugima ponašaju na otvoren i pozitivan način čime se povećava šansa i da zadobiju njihovu podršku. Brojna istraživanja potvrđuju tu teoriju, a između ostalih Gallo i Smith (2001) u svom istraživanju među bračnim partnerima zaključili su kako iz stila privrženosti proizlazi kvaliteta veze te da je na osnovi stila privrženosti partnera moguće donekle predvidjeti ponašanje partnera i bračno funkcioniranje.

Korištenje strategija regulacije emocija nije se pokazalo kao prediktor zadovoljstva u ljubavnom odnosu, iako su neke od strategija značajno povezane s dimenzijama anksioznosti i izbjegavanja, koje jesu značajni prediktori zadovoljstva u ljubavnim vezama. Istraživanja i teorije govore o tome kako su neugodne emocije jednog partnera prediktori neugodnih emocija kod drugog partnera (Levenson i Gottman, 1983). Kako parovi koji su u sretnom braku izražavaju značajno više ugodnih afekata u odnosu na neugodne afekte, Gottman (1993) pretpostavlja kako oni koriste uspješnije strategije regulacije emocija što ih čini zadovoljnijima i sretnijima u odnosu. Veliki je broj istraživanja koja su nastojala ispitati ulogu regulacije emocija u stresnim situacijama kao i prilagodbu na stres, odnosno njihov naglasak je na regulaciji neugodnih emocija kao što su ljutnja, anksioznost, strah (npr. Mikulincer, Shaver, Pereg, 2003); Kraemer, Stanton, Meyerowitz, Roland i Ganz, 2011; Lafaye, i sur., 2014). Neka od tih istraživanja bavila su se prilagodbom parova na teže medicinske dijagnoze, a nalazi tih istraživanja sugeriraju da prilagodba oboljele osobe ovisi o podršci partnera i njegovim strategijama nošenja sa stresom i regulaciji emocija te da su najuspješniji

oni parovi koji se u prilagodbi suočavaju s problemom zajednički kao “mi” (Kayser, Watson, Andrade, 2007). No isto tako takva podrška može biti iscrpljujuća i može se negativno odraziti na individualnu dobrobit kao i na zadovoljstvo vezom (Badr, Carmack, Kashy, Cristofanilli i Revenson, 2010). Teorije regulacije emocija su u početku pretpostavljale kako je cilj regulacije emocija smanjiti čestinu doživljavanja neugodnih emocija, a povećati doživljavanje ugodnih, no sve se više stavlja naglasak na to da je regulacija emocija proces koji nastoji integrirati i selektivno odabrati one strategije koje će biti najuspješnije u postizanju ciljanog ishoda, odnosno regulacija emocija se podjednako odnosi i na ugodne i neugodne emocije ovisno o kontekstu u kojem se one događaju (Diamond i Aspinwall, 2003). U longitudinalnom istraživanju koje su proveli Cameron i Overall (2018) nastojalo se ispitati efekte emocionalne ekspresije i supresije u intrapersonalnoj i interpersonalnoj regulaciji emocija na pojedinca kao i na socijalnu interakciju s drugima (dijadni odnos). Pojedinci koji više koriste strategije ekspresivne supresije češće su depresivno raspoloženi, osjećaju se iscrpljeno, imaju niže samopoštovanje te su manje zadovoljni životom. Unutar odnosa takvi pojedinci osjećaju kako ih drugi manje prihvaćaju, osjećaju se distanciranima od drugih i manje su zadovoljni odnosom. Kroz period od 3 mjeseca, koliko su istraživači pratili efekte, pokazalo se kako korištenje tih strategija ima negativan efekt na zadovoljstvo odnosom, odnosno osobe koje u svakodnevnim situacijama kroz neko vrijeme koriste strategije ekspresivne supresije sve su manje zadovoljne odnosom. Nasuprot tome, pojedinci koji više izražavaju svoje emocije, bez obzira jesu li one ugodne ili neugode, tijekom svakodnevnih interakcija s drugima osjećaju se više prihvaćeno i povezano s drugima te su samim time i zadovoljniji odnosom. Kroz vrijeme kod takvih pojedinaca dolazi do povećanja samopoštovanja i zadovoljstva u odnosu. Cilj ovog istraživanja, kako je i navdano u početnom dijelu rada, bio je zahvatiti regulaciju i ugodnih i neugodnih emocije u svakodnevnim situacijama, a ne samo regulaciju emocija kao proces nošenja sa stresom i neugodnim emocijama, a one su se nisu pokazale kao značajni prediktori zadovoljstva u vezi. Jedan od razloga zašto je važno usmjeriti se i na ugodne i neugodne emocije u svakodnevnim situacijama je to što se pokazalo kako je omjer neugodnih u odnosu na ugodne emocije prediktor zadovoljstva odnosom, odnosno najzadovoljniji su oni partneri koji doživljavaju nekoliko puta više ugodnih nego neugodnih emocija (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer i Vohs, 2001). S obzirom na rezultate ovog provedenog istraživanja i rezultate drugih istraživanja može se zaključiti kako regulacija emocija ima važnu ulogu u bliskim odnosima, povezana je sa stilovima privrženosti, ima važnu ulogu u nošenju sa stresom kako individualno tako i interpersonalno, a može se pretpostaviti kako je ta uloga izraženija i

direktno povezana sa zadovoljstvom ukoliko se suočavamo sa stresnim situacijama. No zbog nedostataka ovog istraživanja koji su navedeni dalje u tekstu, nije moguće generalizirati zaključke ovog istraživanja te je potrebno provesti dodatna istraživanja odnosa strategija regulacije emocija i zadovoljstva u ljubavim vezama.

Postoji nekoliko pristupa pokušaju objašnjavanja što to sve utječe na zadovoljstvo pojedinca. Neke od teorija se zasnivaju na silaznim modelima (eng. top-down models) koji pretpostavljaju kako je zadovoljstvo relativno stabilno i da postoji opća sklonost pojedinca da različite situacije doživljava pozitivno ili negativno. Takve teorije zadovoljstvo nastoje objasniti kroz osobine ličnosti i kognitivne procjene pojedinca. Teorije koje se zasnivaju na uzlaznim modelima (eng. bottom-up models) naglasak stavljaju na objektivne okolnosti te se na zadovoljstvo gleda kao nestabilno, odnosno ono se mijenja s obzirom na smjenu negativnih i pozitivnih iskustava (Diener i Ryan, 2009). Novije teorije ističu nužnost sinteze ovih teorijskih perspektiva, odnosno one uključuju djelovanje različitih dimenzija ličnosti na procjenu zadovoljstva životom kao i objektivne pokazatelje i subjektivne procjene koje djeluju na zadovoljstvo (Headey, 2008). Ako se u kontekstu tih teorija promatra ovo istraživanje, može se zaključiti da su doista stilovi privrženosti, kao mentalne reprezentacije i prototipi budućih odnosa, prediktori zadovoljstva koji ne ovise o objektivnim situacijama koje se odvijaju u vezi, već oni predviđaju zadovoljstvo u svim svakodnevnim situacijama na sličan način jer su dio naše ličnosti i usmjeravaju našu percepciju onoga što se u našim bliskim odnosima događa. Što se tiče strategija regulacije emocija, njih je možda potrebno promatrati u specifičnom kontekstu u kojem se odvijaju, djelomično zbog toga što možda objašnjavaju zadovoljstvo kroz neugodna i ugodna iskustva i odnose se na uzlazne modele formiranja procjena zadovoljstva.

### **Nedostaci istraživanja i implikacije za buduća istraživanja**

Jedan od nedostataka ovog istraživanja je korištenje mjera samoprocjene. Samoprocjene su jedna od popularnijih metoda u društvenim znanostima jer se osobu direktno pita da odgovori na ono što istraživače zanima, a osim toga one su brz i ekonomičan način prikupljanja podataka (Kline, 1993; Schwarz, 1999). No, McDonald (2008) navodi kako osoba može imati i iskrivljenu sliku sebe jer se nastoji vidjeti u boljem svjetlu nego što jest. Također, sudionici su u ovom istraživanju procjenjivali svoju regulaciju emocija i načine kako reguliraju partnerove emocije, a s obzirom kako se u ljubavnom odnosu radi o dijadnom odnosu bilo bi potrebno istražiti i kakva je percepcija strategija regulacije emocija

koje koristi njihov partner i na koji način on regulira njihove emocije te kako je to povezano sa zadovoljstvom u ljubavnoj vezi. Osim toga, u ovom istraživanju se ispitala samo jedna osoba iz para stoga su procjene interakcije i regulacije emocija individualne i subjektivne. Nedavna istraživanja ove tematike naglašavaju dijadne odnose između para i njihove učinke na zadovoljstvo u ljubavnom odnosu. Važno je naglasiti i kako je instrument za mjerenje intrapersonalne regulacije emocija usmjeren i na ugodne i neugodne emocije, dok je instrument za mjerenje interpersonalne regulacije usmjeren samo na regulaciju neugodnih emocija. Nadalje, Skala interpersonalne regulacije emocija mjeri regulaciju emocija u bilo kojem bliskom odnosu, odnosno ona nije specifično namjenjena mjerenju regulacije emocija kod partnera iako se ista može primjeniti i u tom slučaju. Imajući u vidu ograničenja ovog istraživanja, dobivene rezultate nije moguće generalizirati te su potrebna daljnja istraživanja kako bi se bolje moglo razumjeti odnos regulacije emocija i zadovoljstva u ljubavnim vezama. Kako regulacija emocija ima važnu ulogu i u nošenju sa stresom buduća istraživanja bi se trebala usmjeriti i na istraživanje odnosa privrženosti, regulacije afektivnih stanja i zadovoljstva u situacijama koje su za par stresne. Osim stresnih situacija, u ispitivanju regulacije vlastitih ili partnerovih emocija trebalo bi uključiti kontekst, odnosno ispitati neku određenu situaciju u ljubavnoj vezi u kojoj osobe koriste strategije regulacije, koliko su one zadovoljne ishodom te situacije i kako se to odražava na zadovoljstvo vezom. Buduća istraživanja mogla bi usporediti regulaciju emocija u svakodnevnim i za par izrazito stresnim situacijama ne bi li se utvrdio odnos korištenja strategija regulacije i zadovoljstva u odnosu. Kako bi se u potpunosti razumio dijadni odnos treba uzeti obje osobe iz para, njihovi stilovi privrženosti, strategije regulacije emocija i procesi koje čine taj odnos i utječu na zadovoljstvo ljubavnom vezom.

## ZAKLJUČAK

Ljudi su po svojoj prirodi društvena bića, osnovne psihološke potrebe uključuju interakciju s drugima. Od rane dobi uključeni smo u socijalni svijet i naše preživljavanje ovisi o brižnosti skrbnika koji nastoji zadovoljiti naše potrebe. Kroz tu prvu interakciju djeteta i majke (najčešće), razvijaju se obrasci koji će kasnije imati efekta na bliske odnose s drugima u vidu stilova privrženosti koji se internaliziraju u našu ličnost. S obzirom na naša očekivanja od drugih i doživljaja sebe različiti pojedinci različito reaguju u pojedinim situacijama. U stresnim situacijama tražimo podršku drugih, a kvaliteta podrške ovisi o našoj socijalnoj mreži i njenoj kvaliteti. Regulacija afektivnih stanja proces je koji je prisutan u svakodnevnim i stresnim situacijama, a omogućava pojedincu da ostvari željene ishode u određenoj situaciji,

te se može odvijati svjesno ili nesvjesno. Cilj ovog rada bio je ispitati odnose dimenzija privrženosti, strategija regulacije afektivnih stanja, kako vlastitih tako i partnerovih, te njihvu povezanost i učinak na zadovoljstvo ljubavnom vezom. Osobe koje imaju više rezultate na subskalama dimenzije anksioznosti i dimenzije izbjegavanja su u većoj mjeri nezadovoljne svojim ljubavnim odnosom, odnosno na temelju tih dimenzija moguće je predviđati zadovoljstvo ljubavnom vezom. Pojedinci koji imaju veće rezultate na dimenziji izbjegavanja češće koriste strategije ekspresivne supresije (u regulaciji vlastitih emocija) i strategije modifikacije emocionalnog odgovora (u regulaciji partnerovih emocija), nadalje takve osobe u manjoj mjeri koriste promjenu kognitivne procjene prilikom regulacije partnerovih emocija. One osobe koje imaju veće rezultate na dimenziji anksioznosti u većoj mjeri koriste preusmjeravanje pažnje prilikom regulacije partnerovih emocija, a manje koriste strategije modifikacije emocionalnog odgovora partnera. Strategije intrapersonalne i interpersonalne regulacije nisu se pokazale kao značajno povezane sa zadovoljstvom u ljubavnim vezama. S obzirom na navedene nedostatke istraživanja potrebna su daljnja istraživanja koja bi bolje razjasnila odnose ovih konstrukata tj. koja bi bolje zahvatila procese koji se odvijaju u dijadnoj prirodi odnosa.



## LITERATURA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. i Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.  
<https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Badr, H., Carmack, C. L., Kashy, D. A., Cristofanilli, M. i Revenson, T. A. (2010). Dyadic coping in metastatic breast cancer. *Health Psychology*, 29(2), 169-180.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0018165>
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0265407590072001>
- Bartholomew, K. i Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226-244.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. i Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of general psychology*, 5(4), 323-370.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T. i Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506-519. <https://doi.org/10.1037/a0031473>
- Beck, R.C. (2003). *Motivacija: teorija i načela*. Naklada Slap.
- Birnbaum, G., Orr, I., Mikulincer, M. i Florian, V. (1997). When marriage breaks up-does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 643-654. <https://doi.org/10.1177/0265407597145004>
- Blažeka Kokorić, S. (2005). *Povezanost iskustava u primarnoj obitelji s obilježjima partnerskih odnosa*. Doktorska disertacija. Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Studijski centar socijalnog rada.

- Blažeka Kokorić, S. i Gabrić, M. (2009). Razlike u ljubavnim vezama studenata sa sigurnim i nesigurnim stilovima privrženosti. *Ljetopis socijalnog rada*, 16(3), 551-572.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*. Vol. 1, Attachment. Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. i Shaver, P. R. (1998). Self-report measures of adult romantic attachment. An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships*. Guilford.
- Butler, E. A. i Randall, A. K. (2013). Emotional coregulation in close relationships. *Emotion Review*, 5, 202–210. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1754073912451630>
- Cameron, L. D. i Overall, N. C. (2018). Suppression and expression as distinct emotion-regulation processes in daily interactions: Longitudinal and meta-analyses. *Emotion*, 18(4), 465–480. <https://doi.org/10.1037/emo0000334>
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M. i Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and aging*, 10(1), 140-149. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.10.1.140>
- Coan, J. A., Schaefer, H. S. i Davidson, R. J. (2006). Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat. *Psychological Science*, 17, 1032–1039. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59, 676–684. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Cohen, S. i Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310-357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 13(1), 1-24. <https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001>
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. i Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of personality and social psychology*, 74(5), 1380-1397. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1380>

- Diamond, L. M. i Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156.
- <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1024521920068>
- Diener, E. i Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Doumas, D. M., Pearson, C. L., Elgin, J. E. i McKinley, L. L. (2008). Adult attachment as a risk factor for intimate partner violence: The »mispairing« of partners' attachment styles. *Journal of Interpersonal Violence*, 23 (5), 616-634.
- <https://doi.org/10.1177/0886260507313526>
- Drokan, L. (2019). *Odnos strategija regulacije emocija i prilagodbe na studij*. Diplomski rad. Sveučilište Josip Juraj Strossmayer, Filozofski fakultet u Osijeku.
- Ein-Dor, T., Mikulincer, M. i Shaver, P. R. (2011). Attachment insecurities and the processing of threat-related information: Studying the schemas involved in insecure people's coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 78–93.
- <https://doi.org/10.1037/a0022503>
- Feeney, B. C. i Collins, N. L. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 972–994. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.972>
- Feeney, J. A., Noller, P. i Callan, V. J. (1994). Attachment style, communication and satisfaction in the early years of marriage. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships, Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (p. 269–308). Jessica Kingsley Publishers.
- Feil, M. (2002). *Zadovoljstvo brakom, dužina braka i spolne razlike*. Diplomski rad, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet u Zagrebu.
- Fraley, R. C, Vicary, A. M., Brumbaugh, C. C. i Roisman, G. I. (2011). Patterns of stability in adult attachment: An empirical test of two models of continuity and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 974-92.
- <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0024150>

- Gable, S. L. i Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 42, pp. 195–257). Elsevier Academic Press.
- Gallo, L. C. i Smith, T. W. (2001). Attachment style in marriage: Adjustment and responses to interaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 263-289. <https://doi.org/10.1177%2F0265407501182006>
- Glasser, W. (1984). *Control theory*. Harper & Row.
- Goldsmith, H. H. (1994). Parsing the emotional domain from a developmental perspective. *The nature of emotion: Fundamental questions*, 68-73.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 6–15. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.61.1.6>
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S. i Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and Family*, 60, 5–22. <https://doi.org/10.2307/353438>
- Gračanin, A., Kardum, I. i Gross, J. J. (2019). The Croatian version of the Emotion Regulation Questionnaire: Links with higher-and lower-level personality traits and mood. *International Journal of Psychology*, 55(4), 609-617. <https://doi.org/10.1002/ijop.12624>
- Gross, J. J. i John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.271>
- Hatfield, E. (1988). *Passionate and companionate love*. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love* (p. 191–217). Yale University Press.
- Hazan, C. i Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

- Headey, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86(2), 213-231. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9138-y>
- Howell, D. C. (2010). *Statistical Methods for Psychology*. Wadsworth, Cengage Learning.
- Iličić, Z., Antičević, V. i Britvić, D. (2013). Rodne osobitosti u stilovima privrženosti ljubavnim partnerima. *Socijalna psihijatrija*, 41(2), 133-139.
- Kamenov, Ž. i Jelić, M. (2003). Validacija instrumenta za mjerenje privrženosti u različitim vrstama bliskih odnosa: Modifikacija Brennanova Inventara iskustava u bliskim vezama. *Suvremena psihologija*, 6(1), 73-91.
- Kardum, I. (2002). Emocije i raspoloženja: sličnosti, razlike i međusobni odnosi. *Psihologijske teme*, 11, 21-38.
- Kayser, K., Watson, L. E. i Andrade, J. T. (2007). Cancer as a "we-disease": Examining the process of coping from a relational perspective. *Families, Systems, & Health*, 25(4), 404-418. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1091-7527.25.4.404>
- Kline, P. (1993). *Personality: The psychometric view*. Routledge.  
<https://doi.org/10.1192/S0007125000143181>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling(second edition)*. Guilford Press.
- Kraemer, L. M., Stanton, A. L., Meyerowitz, B. E., Rowland, J. H. i Ganz, P. A. (2011). A longitudinal examination of couples' coping strategies as predictors of adjustment to breast cancer. *Journal of Family Psychology*, 25(6), 963-972. <https://doi.org/10.1037/a0025551>
- Kunce, L. J. i Shaver, P. R. (1994). An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 205–237). Jessica Kingsley Publishers.
- Lafaye, A., Petit, S., Richaud, P., Houédé, N., Baguet, F. i Cousson-Gélie, F. (2014). Dyadic effects of coping strategies on emotional state and quality of life in prostate cancer patients and their spouses. *Psycho-Oncology*, 23(7), 797-803. <https://doi.org/10.1002/pon.3483>

- Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lepore, S. J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J. i Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17, 341–361. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/10615800412331318625>
- Lepore, S. J., Silver, R. C., Wortman, C. B. i Wayment, H. A. (1996). Social constraints, intrusive thoughts, and depressive symptoms among bereaved mothers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 271–282.
- <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.70.2.271>
- Levenson, R. W. i Gottman, J. M. (1983). Marital interaction: Physiological linkage and affective exchange. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 587–597. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.587>
- Little, E. L. M., Kluemper, D., Nelson, D. O. i Gooty, J. (2011). Development and validation of the interpersonal emotion management scale. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 85(2), 407-420. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.2011.02042.x>
- Marin, T., Holtzman, S., DeLongis, A. i Robinson, L. (2007). Coping and the response of others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 951–969. <https://doi.org/10.1177%2F0265407507084192>
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31, 1276–1290. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.09.005>
- Marroquín, B. i Nolen-Hoeksema, S. (2015). Emotion regulation and depressive symptoms: Close relationships as social context and influence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109, 836–855. <https://dx.doi.org/10.1037%2Fpspi0000034>
- Myers, D. G. (1993). *Social psychology*. McGraw Hill, Inc.
- McDonald, J. D. (2008). Measuring personality constructs: The advantages and disadvantages of self-reports, informant reports and behavioural assessments. *Enquire*, 1(1), 1-19.

- Mikulincer, M., Birnbaum, G., Woddis, D. i Nachmias, O. (2000). Stress and accessibility of proximity-related thoughts: Exploring the normative and intraindividual components of attachment theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 509–523. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.3.509>
- Mikulincer, M., Dolev, P. i Shaver, P. R. (2004). Attachment-related strategies during thought suppression: Ironic rebounds and vulnerable self-representations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 940–956. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.940>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R. i Pereg, D. (2003) Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motivation and emotion*, 27 (2), 77-102 <https://doi.org/10.1023/A:1024515519160>
- Monteoliva, A., García-Martínez, J. M. A. i Calvo-Salguero, A. (2016). Perceived benefits and costs of romantic relationships for young people: Differences by adult attachment style. *The Journal of Psychology*, 150(8), 931-948. <https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1217190>
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 141-151. <https://doi.org/10.2307/351302>
- Opat Jozić, N. i Ombla, J. (2018). Odnos emocionalne inteligencije i privrženosti romantičnom partneru s manipulativnim ponašanjem u ljubavnom odnosu. *Ljetopis socijalnog rada*, 25(2), 223-248.
- Petrović, A. (2002). *Dužina predbračne veze, stupanj obrazovanja supružnika i zadovoljstvo brakom*. Diplomski rad, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet u Zagrebu.
- Pistole, C. M. (1994). Adult attachment styles: Some thoughts on closeness-distance struggles. *Family Process*, 33, 147–159. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1994.00147.x>
- Pokorski, M. i Kuchcewicz, A. (2012). Quality of cohabiting and marital relationships among young couples. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2 (24), 191-196. <https://dx.doi.org/10.1177%2F0192513X15622236>



- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M. i McGinn, M. M. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140, 140–187. <https://doi.org/10.1037/a0031859>
- Rosenberg, M. (1990). Reflexivity and emotions. *Social Psychology Quarterly*, 53(1), 3-12.
- Schwarz, N. (1999). Self-reports: how the questions shape the answers. *American psychologist*, 54(2), 93. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.54.2.93>
- Shaver, P. R. i Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446–465). Guilford Press.
- Smith, J. i Bryant, F. (2017). Savoring and well-being: Mapping the cognitive-emotional terrain of the happy mind. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 139–156). Springer. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-3-319-58763-9\\_8](https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-3-319-58763-9_8)
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93 (2), 119-135. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Szepeswol, O., Mizrahi, M. i Birnbaum, G. E. (2015). Fatal suppression: The detrimental effects of sexual and attachment deactivation within emerging romantic relationships. *Social Psychological and Personality Science*, 6(5), 504-512. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/1948550615572636>
- Tadinac, M., Kamenov, Ž., Jelić, M. i Hromatko I. (2007); „Što ljubavnu vezu čini uspješnom?“. *Izveštaj s XV. Ljetne psihologijske škole studenata i nastavnika Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu*. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za psihologiju.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/1166137>
- Vaillant, G. E. (2012). Positive mental health: is there a cross-cultural definition?. *World Psychiatry*, 11(2), 93-99. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.wpsyc.2012.05.006>



- Waters, E., Hamilton, C. E. i Weinfeld, N. S. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General introduction. *Child Development*, 71 (3) 678-683. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00175>.
- Williams, M. (2007). Building genuine trust through interpersonal emotion management A threat regulation model of trust and collaboration across boundaries. *Academy of Management Review*, 32(2), 595-621. <https://doi.org/10.5465/amr.2007.24351867>
- Zaki, J. i Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13, 803–810. <https://doi.org/10.1037/a0033839>