

# Utjecaj stila privrženosti na romantične odnose.

---

**Marinović, Ela**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:333435>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-23**



**FILOZOFSKI FAKULTET**  
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet u Osijeku

Preddiplomski sveučilišni studij psihologije

Ela Marinović

## **Utjecaj stila privrženosti na romantične odnose**

Završni rad

Mentorica: doc. dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2024.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet u Osijeku

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski sveučilišni studij psihologije

Ela Marinović

## **Utjecaj stila privrženosti na romantične odnose**

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana razvojna psihologija

Mentorica: doc. dr. sc. Gabrijela Vrdoljak

Osijek, 2024.

# Utjecaj stila privrženosti na romantične odnose

## Sažetak

John Bowlby je sredinom prošlog stoljeća formirao teoriju privrženosti s ciljem da objasni kako djetetova iskustva sa skrbnicima oblikuju njegova uvjerenja o sebi i drugima. Smatrao je da djeca koja ne dobivaju adekvatnu podršku razvijaju hiperaktivacijske ili deaktivacijske strategije. Hiperaktivacijske strategije javljaju se kod djece čiji skrbnici ponekad pružaju podršku, a ponekad ne, zbog čega su stalno pod stresom i trebaju veliku količinu pažnje i ljubavi da bi se osjećali sigurno. S druge strane, deaktivacijske strategije nastaju kod djece čiji skrbnici kažnjavaju ili ne odobravaju traženje podrške, pa ta djeca uče da je najbolje biti sam, jer traženje podrške dovodi do još veće uznemirenosti. Mary Ainsworth je na temelju ovih pretpostavki klasificirala djecu u tri kategorije privrženosti. Hazan i Shaver su prilagodili njene obrasce kako bi opisali stilove privrženosti adolescenata i odraslih osoba te su prvi istraživali privrženost u kontekstu romantičnih veza, što je potaknulo mnoge na slična istraživanja. U ovim istraživanjima otkrivena je poveznica između sigurnosti privrženosti i zadovoljstva u vezi, pri čemu su sigurnije privrženi pojedinci zadovoljniji. Također su otkriveni faktori koji posreduju u ovom odnosu poput sličnosti partnera, percepcije i reakcije na sukob, načina pružanja potpore, lakoće oprost i još nekih. Istraživanja ovog područja mogu biti iznimno važna za terapeute koji rade s parovima, jer im primjena tog znanja može pomoći da smanje količinu sukoba, povećaju oprost i općenito poboljšaju kvalitetu veze svojih klijenata.

**Ključne riječi:** *privrženost, primarne i sekundarne strategije privrženosti, unutarnji radni model, romantični odnosi, implikacije za terapeute*

## Sadržaj:

1. UVOD .....	1
2. PRIMARNE I SEKUNDARNE STRATEGIJE PRIVRŽENOSTI .....	2
3. UNUTARNJI RADNI MODEL.....	3
4. MODELI PRIVRŽENOSTI.....	4
5. UTJECAJ STILA PRIVRŽENOSTI NA ZADOVOLJSTVO U VEZI.....	7
5.1. Preferencija partnera i zadovoljstvo u vezi.....	8
5.2. Sukob i zadovoljstvo u vezi.....	10
5.3. Oprost i zadovoljstvo u vezi .....	12
5.4. Potpora i zadovoljstvo u vezi.....	14
5.5. Seksualnost, seksualno zadovoljstvo i zadovoljstvo u vezi.....	15
6. IMPLIKACIJE .....	17
6.1. Preferencija partnera i zadovoljstvo u vezi.....	17
6.2. Sukob i zadovoljstvo u vezi.....	18
6.3. Oprost i zadovoljstvo u vezi .....	18
6.4. Potpora i zadovoljstvo u vezi.....	18
6.5. Seksualnost, seksualno zadovoljstvo i zadovoljstvo u vezi.....	19
7. ZAKLJUČAK .....	19
8. LITERATURA.....	21

## 1. UVOD

Teoriju privrženosti formirao je John Bowlby, engleski psihoanalitičar i psihijatar, sredinom prošlog stoljeća (Bowlby, 1988; prema Stefanović Stanojević i sur., 2010). Bowlby je promatrao djecu koja su tijekom prvih pet godina života bila odvojena od majki i smještena u različite institucije. Primjetio je kako se kod takve djece javljaju poteškoće u razvoju, što ga je potaknulo na istraživanje razloga u podlozi ovog problema (Klarin, 2006).

Zaljučio je da se ljudi rađaju sa repertoarom ponašanja koji im pomaže osigurati blizinu osobama koje pružaju zaštitu, potiču istraživanje okoline i pomažu djetetu naučiti kako učinkovito regulirati emocije. Ta ponašanja nazvao je ponašanjima privrženosti te je smatrao da su ključna za preživljavanje ljudskih potomaka koji se rađaju nesposobni brinuti se sami za sebe (Bowlby, 1988; prema Shaver i Mikulincer, 2009). S druge strane, osobe prema kojima su ta ponašanja usmjerena, nazvao je figurama privrženosti. Te osobe se vide kao netko tko će pružiti podršku, utjehu ili zaštitu kada je to potrebno, a u slučaju da se dijete odvoji od svoje figure privrženosti u trenutku kada mu je potrebna, dolazi do osjećaja neugode i pokušaja približavanja figuri privrženosti (Ainsworth i sur., 1978; prema Shaver i Mikulincer, 2009). Iako je sustav privrženosti najvažniji u ranom životu, Bowlby (1988; prema Shaver i Mikulincer, 2009) je naglašavao da je aktivan tijekom cijelog života. U djetinjstvu, ulogu figure privrženosti preuzimaju djetetovi skrbnici, a tijekom adolescencije i odrasle dobi to često postaju bliski prijatelji i romantični partneri.

S vremenom, iskustva s figurama privrženosti oblikuju stil privrženosti (Mikulincer i Shaver; prema Brassard i sur., 2009), koji utječe na očekivanja, stavove i vjerovanja o vezama, kao i na percepciju događaja te reakcije na njih (Mikulincer i Shaver, 2007; prema Brassard i sur., 2009). Kada se govori o privrženosti prema romantičnom partneru, često se misli na opći doživljaj osobe o romantičnim odnosima, odnosno kako općenito percipira romantične odnose, a ne specifičan odnos (Rholes i Simpson, 2004; prema McLeod i sur., 2019). Za takvu vrstu privrženosti pretpostavlja se da je trajna i stabilna karakteristika, no privrženost se može promatrati i kao karakteristika specifičnog odnosa. U tom slučaju, ne gleda se kao individualna razlika, nego kao društveni konstrukt (Barry i sur., 2007; prema McLeod i sur., 2019).

Istraživanja su pokazala da je privrženost povezana sa ishodima u vezama, pri čemu je sigurna privrženost istaknuta kao ključna za održavanje zadovoljstva u vezi (Mikulincer i sur., 2002; prema Eder i sur., 2021). Također je pronađeno nekoliko faktora koji posreduju u ovom

odnosu, a koji će se detaljnije objasniti u sljedećim odlomcima nakon boljeg uvida u samu teoriju privrženosti.

## **2. PRIMARNE I SEKUNDARNE STRATEGIJE PRIVRŽENOSTI**

Prema Bowlbyju (1988; prema Shaver i Mikulincer, 2009), razlike u sustavu privrženosti ovise o dostupnosti, osjetljivosti i responzivnosti figura privrženosti u razdobljima potrebe. Kada je primarna figura privrženosti dostupna, osjetljiva i odgovara na napore traženja blizine i podrške, osoba vjerojatno osjeća sigurnost i ima veće povjerenje da je traženje blizine učinkovita strategija za smanjenje uznemirenosti. Takva osoba će vjerojatno razmišljati ovako: "Ako naiđem na prepreku i/ili postanem uznemirena, mogu se obratiti figuri privrženosti. Ta će osoba vjerojatno biti dostupna i podržavajuća, pa ću osjetiti olakšanje i utjehu. Nakon toga mogu nastaviti s drugim aktivnostima."

U suprotnosti s tim, kada je primarna figura privrženosti nedostupna, neosjetljiva ili ne odgovara na napore traženja blizine i podrške, osjećaj sigurnosti se ne postiže, a uznemirenost koja je potaknula ponašanja traženja blizine se povećava (Bowlby, 1988; prema Shaver i Mikulincer, 2009). Ovakve interakcije su dokaz da je primarna strategija privrženosti neuspješna te da se moraju usvojiti alternativne strategije emocionalne regulacije (Waters i sur., 1998; prema Shaver i Mikulincer, 2009). Teoretičari privrženosti nazvali su ove alternativne strategije sekundarnim strategijama privrženosti (Main, 1990; prema Shaver i Mikulincer, 2009). Ainsworth i suradnici (1978; prema Shaver i Mikulincer, 2009) smatraju da poprimaju dva glavna oblika: hiperaktivaciju i deaktivaciju.

Hiperaktivacijske strategije često nastaju kada figura privrženosti ponekad odgovara na pokušaje traženja blizine, a ponekad ne (Bowlby, 1982; prema Shaver i Mikulincer, 2009). U takvim slučajevima osoba ne odustaje od pokušaja uspostavljanja blizine već povećava svoj trud kako bi pokušala potaknuti figuru privrženosti na pružanje podrške (Shaver i Hazan, 1993; prema Mikulincer i sur., 2003). Ovaj pristup zahtjeva konstantnu budnost i brigu dok se osoba ne osjeti sigurnom (Shaver i Hazan, 1993; prema Mikulincer i sur., 2003). To uključuje preuveličavanje procjena opasnosti i znakova nedostupnosti figure privrženosti te povećavanje vlastitih zahtjeva za pažnjom, brigom i ljubavlju (Bowlby, 1982; prema Shaver i Mikulincer, 2009). Ovakav način funkcioniranja stvara konstantan stres i ometa sudjelovanje u drugim aktivnostima (Shaver i

Hazan, 1993; prema Mikulincer i sur., 2003) te je karakterističan za iznimno anksiozno privržene pojedince (Hazan i Shaver, 1994; prema Butzer i Campbell, 2008).

Prema Bowlbyju (1982; prema Shaver i Mikulincer, 2009), deaktivacijske strategije nastaju kada figure privrženosti kažnjavaju i ne odobravaju pokušaje traženja blizine i iskazivanje ovisnosti i ranjivosti. U takvim odnosima osoba nauči da je bolje kada se ne pokušava približiti figuri privrženosti i kada je prepuštena sama sebi, jer inače kažnjavanje ili zanemarivanje od strane figure privrženosti dovodi do povećanja uznemirenosti. Kako bi se maksimalno smanjila neugoda, s vremenom može doći do namjerne nepažnje prema prijetećim informacijama i potiskivanja stresnih misli (Fraley i sur., 2000; prema Mikulincer i sur., 2003). Ovakav način funkcioniranja potiče izbjegavanje novih informacija, izazovnih aktivnosti i poricanje osobnih nesavršenosti (Mikulincer, 1995; prema Mikulincer i sur., 2003) te je karakterističan za iznimno izbjegavajuće privržene pojedince (Hazan i Shaver, 1994; prema Butzer i Campbell, 2008).

### **3. UNUTARNJI RADNI MODEL**

Na temelju prethodnih iskustava sa primarnim skrbnikom, dijete formira uvjerenja o sebi i drugima. Ova uvjerenja se nazivaju model sebe i model drugih te zajedno čine unutarnji radni model (Buljan Flander, 2001; prema Ajduković i sur., 2007). Model sebe podrazumijeva percepciju vlastite vrijednosti. Dijete može sebe vidjeti kao osobu vrijednu pomoći, podrške i ljubavi ili kao osobu koja nije vrijedna toga. Model drugih podrazumijeva procjenu dostupnosti i responzivnosti drugih. Dijete može smatrati da će figure privrženosti biti dostupne i pružiti podršku, utjehu ili zaštitu ili da neće biti dostupne i zadovoljiti njegove potrebe. Smatra se da se unutarnji radni modeli aktiviraju u stresnim situacijama i pomažu osobi da predvidi događaje i sukladno tome prilagodi svoje ponašanje. Međutim, iako je adaptivno, može ograničiti sudjelovanje osobe u novim aktivnostima (Buljan Flander, 2001; prema Ajduković i sur., 2007).

Jedna od glavnih pretpostavi teorije privrženosti je stabilnost radnih modela tijekom vremena (Lewis, 1997; prema Fraley i sur., 2011), međutim istraživanja nisu konzistentna. Neka istraživanja izvještavaju o umjerenom do visokom stupnju stabilnosti tijekom vremena (npr. Waters i sur., 2000; prema Fraley i sur., 2011), a druga o maloj ili nikakvoj stabilnosti (npr. Lewis i sur., 2000; prema Fraley i sur., 2011). Kao rezultat toga, razvila su se alternativna objašnjenja. Fraley i suradnici (2011) sugeriraju da se stabilnost odrasle privrženosti nabolje objašnjava modelom prototipa. Prema tom modelu, privrženost je relativno stabilna s privremenim



promjenama. Međutim, vjerojatno postoje okolnosti koje u potpunosti mogu izmijeniti stil privrženosti (Fraley i sur., 2011). Slično tome, u nešto recentnijoj meta-analizi se zaključilo da je odrasla privrženost relativno stabilna, s time da se radni modeli mijenjaju u skladu s novim relevantnim informacijama koje omogućuju točnije procjene situacija (Mikulincer i Shaver, 2016; prema Dewitte i sur, 2021).

#### **4. MODELI PRIVRŽENOSTI**

Prva osoba koja je predložila koncept obrazaca privrženosti, bila je Mary Ainsworth. Kako bi otkrila vrstu privrženosti koje dijete ima sa majkom, osmislila je tehniku nepoznate situacije. U ovoj tehnici promatra se kako dijete reagira kada majka napusti prostoriju i kada se ponovno vrati u prostoriju koja je djetetu nepoznata (Ainsworth 1967; prema Shaver i Mikulincer, 2009). Na temelju spomenute tehnike, Ainsworth je klasificirala djecu u tri kategorije: sigurna, anksiozno-ambivalentna i anksiozno-izbjegavajuća (Ainsworth, 1979).

Djeca klasificirana kao sigurno privržena imaju majke koje su dostupne i reagiraju na djetetove napore traženja blizine i podrške (Ainsworth i sur., 1978; prema Shi, 2003). Takva djeca postaju uznemirena kada ih se odvoji od majke, ali njihov stres jako brzo nestaje nakon što se majka vrati u prostoriju. Sigurna djeca su sretna što ponovo vide majku, traže kontakt s njom i ubrzo se vraćaju igri (Ainsworth, 1978; prema Shaver i Mikulincer, 2009).

S druge strane, anksiozno-ambivalentna djeca imaju majke koje ponekad ne odgovaraju na potrebe djeteta, a kada pružaju pomoć znaju biti invazivne i nametljive (Ainsworth i sur., 1978; prema Shi, 2003). Takva djeca pokazuju znakove uznemirenosti i prije odvajanja od majke, a ta uznemirenost dodatno raste nakon odvajanja. Pri ponovnom susretu, djeca su ambivalentna, u isto vrijeme traže bliski kontakt s majkom i odbijaju ga (Ainsworth, 1979).

Anksiozno-izbjegavajuća djeca pokazuju puno manje razine uznemirenosti pri odvajanju od majke. Jako rijetko plaču kada majka napusti prostoriju, a kada se vrati, izbjegavaju ju (Ainsworth, 1979). Tako reagiraju, jer su imali majke koje su ih često ignorirale ili čak kažnjavale kada bi tražili utjehu (Ainsworth i sur., 1978; prema Shi, 2003).

Main i Solomon (1990) su proširili klasifikaciju Ainsworth (1967; prema Shaver i Mikulincer, 2009) i dodali četvrtu, dezorganiziranu kategoriju djece. Dezorganizirana djeca imaju kontradiktorna ponašanja. Na primjer, kada ih se ponovno ujedini sa skrbnikom mogu u jednom

trenu ići prema njemu, zatim stati, početi lupati od pod i onda opet sa smiješkom pokušati uspostaviti kontakt (Main i Morgan 1996; prema Hesse i Main, 2000). Smatra se da je ovakvo ponašanje odraz zlostavljanja (Carlson i sur., 1989; prema Hesse i Main, 2000). Djeca u isto vrijeme vide skrbnika kao izvor sigurnosti i straha (Van Ijzendoorn i Sagi, 1999; prema Antičević 2015).

Hazan i Shaver (1987; prema Shaver i Mikulincer, 2009) su prilagodili obrasce privrženosti koje je Ainsworth (1979) postavila kako bi opisali stilove privrženosti adolescenata i odraslih osoba (Hazan i Shaver, 1987; prema Shaver i Mikulincer, 2009) te su prvi počeli istraživati privrženost u kontekstu romantičnih odnosa (Mikulincer i Shaver, 2016; prema Dewitte i sur., 2021). Kao i Ainsworth, definirali su tri stila privrženosti: sigurni, anksiozni i izbjegavajući.

Osobe sa sigurnim stilom privrženosti se osjećaju ugodno u bliskim odnosima sa drugima te imaju povjerenja da će im bliski ljudi pružiti pomoć i utjehu kada im to bude potrebno. S druge strane, osobe sa anksioznim stilom nisu sigurne jesu li voljene, jesu li vrijedne ljubavi i mogu li se osloniti na druge. Strahove u odnosima s drugima imaju i pojedinci sa izbjegavajućim stilom. Oni se boje bliskosti i ne vjeruju da se mogu osloniti na druge ljude te su izrazito samostalni (Hazan i Shaver, 1987; prema Shaver i Mikulincer, 2009).

Nadalje, na temelju pretpostavke da je model o sebi podijeljen na pozitivni i negativni te da je model o drugima podijeljen na pozitivni i negativni, Bartholomew i Horowitz (1991) formirali su model odrasle privrženosti. Ovisno o kombinaciji modela o sebi i modela o drugima, koncipirana su četiri stila privrženosti.

*Tablica 1* Model odrasle privrženosti (Bartholomew i Horowitz 1991).

		MODEL O SEBI (ovisnost ili anksioznost)	
		POZITIVAN (niska)	NEGATIVAN (visoka)
MODEL O DRUGIMA (izbjegavanje)	POZITIVAN (nisko)	SIGURNI TIP Ugoda s intimnošću i autonomijom	PREOKUPIRAJUĆI (ZAOKUPLJENI) TIP Zaokupljeni odnosima, pretjerano ovisni
	NEGATIVAN (visoko)	ODBIJAJUĆI TIP Umanjuju važnost privrženosti, neovisni	PLAŠLJIVI TIP Strah od bliskosti, društveno izbjegavanje

Sigurna privrženost podrazumijeva da se osoba smatra vrijednom ljubavi, a za druge očekuje da će pružiti utjehu i podršku kada joj bude potrebno, što znači da ima pozitivan pogled na sebe i druge. Sigurno privržena osoba se osjeća ugodno u bliskim odnosima, ali nije ovisna o drugima i ugodno joj je kada je sama (Bartholomew i Horowitz 1991).

Osobe sa zaokupljenom privrženošću imaju negativnu sliku o sebi, a pozitivnu o drugima. Za sebe smatraju da nisu vrijedni ljubavi, a za druge smatraju da se mogu osloniti na njih i da će im pružiti pomoć kada bude potrebno. Imaju pretjeranu potrebu za bliskošću i svoju vrijednost formiraju na temelju mišljenja drugih (Bartholomew i Horowitz 1991).

Osobe sa tjeskobno-izbjegavajućom privrženošću imaju negativnu sliku o sebi i drugima. Smatraju da nisu vrijedni podrške i ljubavi te da im drugi neće pružiti istu. Takve osobe izbjegavaju bliske odnose sa drugima kako bi se zaštitile od odbacivanja koje očekuju (Hazan i Shaver, 1987; prema Bartholomew i Horowitz 1991).

Odbacujuće-izbjegavajuća privrženost podrazumijeva pozitivno viđenje sebe i negativno viđenje drugih. Osoba smatra da je vrijedna ljubavi i podrške, ali da se ne može osloniti na druge ljude (Bartholomew i Horowitz 1991), što dovodi do pretjerane samostalnosti i izbjegavanja bliskih odnosa kako bi se zaštitilo od razočaranja (Main i sur., 1985; prema Bartholomew i Horowitz 1991).

Ova četiri stila se također mogu koncipirati na temelju dimenzija ovisnosti/anksioznosti i izbjegavanja. Kada je ovisnost niska, vlastito samopoštovanje dolazi iznutra. U suprotnosti se održava konstantnim dobivanjem informacija da je osoba prihvaćena od strane drugih. Druga dimenzija izbjegavanja odražava stupanj izbjegavanja bliskih kontakata s drugim ljudima. Ono isto može biti visoko ili nisko. Odbacujući i tjeskobni stil su slični po visokom izbjegavanju, ali se razlikuju po ovisnosti. Suprotno tome, zaokupljeni i tjeskobni stil su slični po visokoj ovisnosti o drugima, ali se značajno razlikuju po lakoći stupanja u bliske odnose (Bartholomew i Horowitz, 1991). Važno je napomenuti da neki istraživači, poput Fraleya i Wallera (1998; prema Brassard i sur., 2009) smatraju da je ovaj način definiranja privrženosti bolji od kategoriziranja u konkretne stilove ili obrasce. Što su potvrdila i još neka istraživanja (Fraley i sur., 2015; Haslam i sur., 2020; Lubiewska i Van de Vijver, 2020; prema Eder i sur., 2021).

## 5. UTJECAJ STILA PRIVRŽENOSTI NA ZADOVOLJSTVO U VEZI

Zadovoljstvo u vezi moguće je definirati na više načina, ali vjerojatno je najjednostavnije reći da je to globalna i subjektivna procjena kvalitete veze (Li i Fung, 2011; prema Candel i Turliuc, 2019). Mnoga istraživanja su pronašla da je privrženost značajan prediktor zadovoljstva u vezi (Li i Chan, 2012), što nije čudno kada se uzme u obzir da privrženost utječe na percepciju odnosa i na očekivanja o odnosima s drugima te da usmjerava socijalne interakcije (Fraley i Shaver, 2000; prema Li i Chan, 2012).

U istraživanjima se pokazalo da je sigurna privrženost povezana sa većim zadovoljstvom u romantičnim vezama (Collins i Read, 1990; prema Kachadourian i sur., 2004) i braku (Kobak i Hazan, 1991; Feeney i sur., 1994; prema Kachadourian i sur., 2004). Osim toga, osobe postanu sigurnije privržene kada uđu u brak (Crowell i sur., 2002; prema Bühler i sur., 2021), a oni koji su sigurno privrženi s vremenom postaju sve zadovoljniji vezom (Bühler i sur., 2020; prema Bühler i sur., 2021).

Što se tiče nesigurnih privrženosti, Li i Chan (2012) su u svojoj meta-analizi pronašli da obje nesigurne dimenzije privrženosti predviđaju zadovoljstvo u vezi, s time da je negativniji učinak na vezu pronađen kod izbjegavajućih pojedinaca. Isti nalaz su pronašli Candel i Turliuc (2019) u svojoj meta-analizi. Iako su anksiozno privrženi pojedinci pretjerano osjetljivi na znakove napuštanja i odbijanja, što im smanjuje zadovoljstvo u vezi, osjećaju zadovoljstvo kada su uvjereni da im se strahovi neće ostvariti (Li i Chan, 2012). S druge strane, kako ih drugi ne bi povrijedili, izbjegavajući pojedinci se drže na distanci od svojih partnera što ih sprječava da osjete pozitivne učinke veze (Hazan i Shaver, 1987; prema Li i Chan, 2012).

U još jednoj meta-analizi, pronađena je negativna povezanost između nesigurne privrženosti i zadovoljstva u vezi. Međutim, takav je nalaz pronađen samo za 31 od 57 uzoraka, što je objašnjeno time da negativan utjecaj izbjegavajućih privrženosti na zadovoljstvo u vezi postaje izraženiji što je veza duža. Navedeno znači da se negativan efekt nesigurne privrženosti na zadovoljstvo u vezi neće pojaviti kod kraćih veza (Hadden i sur., 2014; prema Candel i Turliuc, 2019). Sukladno tim rezultatima, meta-analiza Candela i Turliuca (2019) je potvrdila da postoji negativniji utjecaj izbjegavajuće privrženosti na zadovoljstvo u vezi kod dužih veza u usporedbi s kraćima. Postoje i nalazi koji sugeriraju da, osim osobnog zadovoljstva u vezi, nesigurna privrženost utječe i na partnerovo zadovoljstvo. Pokazalo se da su osobe sa izrazito izbjegavajućim i anksiozno privrženim partnerima nezadovoljnije u vezama od ljudi koji imaju sigurnije privržene partnere (Candel i Turliuc, 2019).

U sljedećim odlomcima će se nešto više raspravljati o utjecaju privrženosti na zadovoljstvo u vezi te će se spomenuti neki potencijalni posredujući faktori ovog odnosa kao što su sličnost partnera (Strauss i sur., 2012), percepcija sukoba i potpore (Campbell i sur., 2005), seksualno zadovoljstvo (Butzer i Campbell, 2008) i lakoća praštanja (Kachadourian i sur., 2004).

### **5.1. Preferencija partnera i zadovoljstvo u vezi**

Proučavanje procesa koji utječu na preferenciju i odabir partnera jedno je od najstarijih tema istraživanja u području osobnih odnosa te su se tijekom godina identificirali mnogi čimbenici koji utječu na ovaj proces poput fizičke privlačnosti (Berscheid i sur., 1971; prema Holmes i Johnson, 2009), sličnosti interesa i vrijednosti (Byrne, 1971; prema Holmes i Johnson, 2009), fizičke blizine (Festinger i sur., 1950; prema Holmes i Johnson, 2009) te stila privrženosti (Pietromonaco i Feldman Barrett, 2000; prema Holmes i Johnson, 2009).

Vlastiti stil privrženosti utječe na način na koji osoba traži osjećaj sigurnosti. Međutim, hoće li se osoba osjećati sigurno u vezi ovisi o stilu privrženosti partnera (Pietromonaco i Feldman Barrett, 2000; prema Holmes i Johnson, 2009). Zbog toga se očekuje da će sigurno privrženi pojedinci preferirati partnere koji su također sigurno privrženi. U ovakvoj vezi oboje bi uživali u visokim razinama intimnosti i neovisnosti, jer upravo to uvijek i traže. Isto ne bi dobili u vezama sa nesigurno privrženim pojedincima. S druge strane, preferencije nesigurno privrženih pojedinaca je teže predvidjeti, stoga postoje tri alternativna objašnjenja: hipoteza sličnosti, komplementarnosti i sigurnosti privrženosti (Holmes i Johnson, 2009).

Prema hipotezi sličnosti, pojedinci bi trebali preferirati partnere koji imaju njima sličan stil privrženosti. Izbjegavajući pojedinci bi trebali preferirati izbjegavajuće pojedince, a anksiozni anksiozne. Kao što se sugerira teorijom samopoboljšanja, pojedinci teže pozitivnim povratnim informacijama drugih ljudi, jer na taj način poboljšavaju sliku o sebi. Kada je osoba u vezi sa sebi slično privrženom osobom, obje strane žele slične razine intimnosti i neovisnosti što rezultira pozitivnim povratnim informacijama. Bolje rečeno, kada partneri imaju slične ciljeve, pozitivno reaguju jedno na drugo i bolje se osjećaju u vezi (Baumeister, 1982; prema Holmes i Johnson, 2009).

Prema hipotezi komplementarnosti, pojedinci biraju partnere koji potvrđuju njihova očekivanja o vezama. Ovo znači da bi anksiozni pojedinci trebali preferirati izbjegavajuće, jer bi to anksioznima potvrdilo negativne misli da su drugi ljudi udaljeni u vezama. Sukladno tome,

izbjegavajući bi trebali preferirati anksiozne, jer bi im to potvrdilo negativne misli da su drugi ljudi posesivni i pretjerano ovise o partneru. Prema teoriji samodosljednosti, pojedinci teže interakcijama i odnosima s drugima koji potvrđuju njihova očekivanja, jer im to pomaže održati dosljednu sliku o sebi (Swann, 1983; prema Holmes i Johnson, 2009).

Prema hipotezi sigurnosti privrženosti, pojedinci će za partnere primarno preferirati sigurno privržene pojedince bez obzira na vlastiti stil privrženosti i očekivanja koja s njim dolaze, jer je najveća vjerojatnost da će se sa sigurno privrženim pojedincima sigurno osjećati. Ova hipoteza također pretpostavlja preferenciju anksiozno privrženih pojedinaca nad izbjegavajućim. Ovo se objašnjava time da anksiozni pojedinci imaju više karakteristika koje pozitivno utječu na veze poput želje za bliskošću, dok izbjegavajući partneri bježe od bliskosti što otežava uspostavljanje emocionalne veze (Chappell i Davis, 1998; Latty-Mann i Davis, 1996; prema Holmes i Johnson, 2009).

Istraživanja potvrđuju pretpostavku da sigurno privrženi pojedinci obično preferiraju partnere koji su također sigurno privrženi. Što se tiče nesigurno privrženih pojedinaca, rezultati istraživanja su nešto manje jednoznačni. U istraživanjima preferencija prema hipotetskim partnerima, pojedinci većinom preferiraju slično privržene ili sigurno privržene osobe (Holmes i Johnson, 2009). Klohnen i Luo (2003; prema Holmes i Johnson, 2009) su predložili i pružili dokaze za izmijenjenu hipotezu sigurnosti privrženosti. Prema toj hipotezi, pojedinci kao svoj prvi izbor imaju sigurno privržene osobe, a kao svoj drugi izbor ljude koji su slični njima. Međutim, Strauss i suradnici (2012) su pronašli nešto drugačije nalaze. Kada su sudionike pitali o idealnom partneru, većina je izvjestila kako preferira partnera koji ima sličan, ali nešto sigurniji stil privrženosti.

Kod istraživanja na stvarnim parovima, pokazalo se da pojedinci uglavnom preferiraju partnere sa komplementarnim stilom privrženosti. Unatoč tome, ipak postoje neujednačeni nalazi (Holmes i Johnson, 2009). Tako su Frazier i suradnici (1996; prema Holmes i Johnson, 2009) i Le Poire i suradnici (1997; prema Holmes i Johnson, 2009) dobili da pojedinci preferiraju njima slične partnere, a nekoliko drugih istraživanja je prijavilo neuvjerljive nalaze (Carnelley i sur., 1996; Feeney, 1996; prema Holmes i Johnson, 2009) i nulte učinke (Brennan i Shaver, 1995; Senchak i Leonard, 1992; prema Holmes i Johnson, 2009).

Što se tiče zadovoljstva u vezi, rezultati također nisu jednoznačni. Strauss i suradnici (2012) su izvjestili da su sličniji partneri zadovoljniji (Strauss i sur., 2012), što su potvrdili Luo i Klohen (2005) te Treboux i suradnici (2004; prema Myers i sur., 2016). Nasuprot tome, Schmidt

(2002; prema Myers i sur., 2016) je zaljučio da parovi sa različitim stilovima privrženosti imaju bolje ishode u vezi od parova koji su sličniji. Ipak, Senchak i Leonard (1992; prema Myers i sur., 2016) su pronašli da parovi s oba sigurno privržena partnera prijavljuju veću intimnost i pozitivnije procjenjuju jedno drugo u usporedbi s parovima u kojima su jedna osoba ili obe nesigurno privržene. Važno je napomenuti da slično nesigurno privrženi parovi nisu imali bolje ishode u vezi od različito nesigurno privrženih parova.

## **5.2. Sukob i zadovoljstvo u vezi**

Sukob se često doživljava kao izrazito stresna situacija od strane partnera u romantičnim vezama te može imati negativan utjecaj na zadovoljstvo u vezi i dugotrajnost odnosa (Feeney i Karantzas, 2017).

Sigurno privržene osobe obično reagiraju na sukob traženjem bliskosti s partnerom i konstruktivnim rješavanjem problema, što obično primiri situaciju (Feeney i Karantzas, 2017). S druge strane, anksiozno privržene osobe reagiraju kontroliranjem i pretjeranom potrebom za bliskošću kako bi dobile pažnju i potporu, što može stvoriti dodatnu nelagodu (Feeney i Karantzas, 2017). Nasuprot tome, izbjegavajuće privržene osobe imaju tendenciju negirati emocionalne potrebe i udaljiti se od partnera kako bi zadržale kontrolu i neovisnost, što često izaziva frustraciju kod partnera (Feeney i Karantzas, 2017).

Osim reakcija na sukob, pokazalo se da postoji poveznica i između percipirane količine sukoba i zadovoljstva u vezi, s time da oni koji izvještavaju o više konflikta osjećaju manje zadovoljstvo u vezi (Kluwer i Johnson, 2007; Eder i sur., 2021). Campbell i suradnici (2005) su izvjestili da iznimno anksiozno privrženi pojedinci percipiraju više sukoba na dnevnoj bazi i smatraju da su sukobi skloniji eskalaciji za razliku od svojih partnera, što je u skladu sa nekim prošlim istraživanjima (Simpson i sur., 1996; prema Campbell i sur., 2005). Činjenica da percipiraju više sukoba od svojih partnera, može se objasniti time da su potencijalno vještiji u otkrivanju sukoba, zbog snažne motivacije da izbjegnu odbacivanje. Vjerojatnije je ipak da su pretjerano osjetljivi na potencijalno negativne znakove te da zbog toga i neutralne znakove percipiraju prijetećima (Campbell i sur., 2005). Ipak, važno je spomenuti da nisu sva istraživanja pronašla iste nalaze. Collins i Read (1990; prema Brassard i sur., 2009) su izvjestili da iznimno izbjegavajuće privržene žene izvještavaju o najviše sukoba i slično tome, Kirkpatrick i Davis (1994; prema Brassard i sur., 2009) su pronašli da žene visoko na obje nesigurne dimenzije

izvještavaju o najviše sukoba. S druge strane, neka istraživanja su pronašla da nema razlika u percepciji sukoba s obzirom na privrženost (Pietromonaco i Feldman Barrett, 1997; prema Brassard i sur., 2009). Moguće objašnjenje različitih nalaza je da percepcija sukoba ovisi i o privrženosti partnera, što većina istraživanja nije uzela u obzir (Brassard i sur., 2009).

Nadalje, izrazito anksiozno privrženi pojedinci izvještavaju o smanjenom zadovoljstvu vezom, smanjenom bliskosti i negativnijem pogledu na budućnost veze u danima s većim sukobima sa partnerom. Osim toga, svoj pesimizam projiciraju na partnere te smatraju da su i oni manje zadovoljni. Čak i kada njihovi partneri izvještavaju o pozitivnijem, pomirljivijem ponašanju i većoj podršci za vrijeme sukoba, u usporedbi s manje anksiozno privrženim osobama, negativna slika o budućnosti njihove veze perzistira (Campbell i sur., 2005). Moguće je da su skloni umanjivati važnost pozitivnih ponašanja partnera u konfliktnim situacijama, jer smatraju da bi ispričavanje ili kajanje moglo biti neiskreno, što ne čudi kada uzmemo u obzir njihovu sumnjičavu i samozaštitnu prirodu (Main, 1991; prema Campbell i sur., 2005). S druge strane, možda ne žele imati pretjerano pozitivan stav o takvim situacijama kako se ne bi razočarali u budućnosti (Mikulincer, 1998; prema Campbell i sur., 2005). Još jedna mogućnost je da postanu preplavljeni emocijama u konfliktnim situacijama, što im otežava prepoznavanje pozitivnih ponašanja partnera (Main, 1991; prema Campbell i sur., 2005). U prilog ovoj hipotezi ide nalaz Mikulincera (1998; prema Campbell i sur., 2005) koji je izvjestio da bijes preplavljuje kognitivne sustave izrazito anksiozno privrženih pojedinaca što im onemogućuje korištenje strategija koje bi smanjile negativne osjećaje. Sukladno spomenutim nalazima, Brassard i suradnici (2009) su dobili da izražena anksioznost privrženosti, utječe ne samo na vlastito zadovoljstvo, nego i partnerovo, zbog tendencije takvih osoba da percipiraju više sukoba u vezi.

Za razliku od izrazito anksiozno privrženih, sigurnije privrženi pojedinci prilagođavaju svoj pogled na vezu ovisno o partnerovom ponašanju. Na dane kada je prisutna viša razina konflikta, ali je prisutna i viša razina pomirdbenih ponašanja i potpore, sigurnije privrženi pojedinci su bili zadovoljniji vezom i imali optimističniji pogled na budućnost iste (Campbell i sur., 2005). Prema Mainu (1991; prema Campbell i sur., 2005), sigurno privržene osobe imaju puno fleksibilnije procjene situacija u vezi, jer nemaju radne modele koji iskrivljuju te informacije.

Što se izbjegavajućih pojedinaca tiče, u jednom se istraživanju pronašlo da veća percepcija sukoba od strane izrazito izbjegavajuće privrženih pojedinaca samo djelomično objašnjava smanjenje njihovog zadovoljstva u vezi (Brassard i sur., 2009). Iako sukobi mogu negativno utjecati na zadovoljstvo, jer ih izbjegavajući pojedinci vjerojatno učine neugodnijima i težima za



rješavanje, postoje još neki razlozi koji pridonose njihovom nezadovoljstvu u vezama. Ne vole se oslanjati na svog partnera niti pružiti podršku, radije se drže na distanci kako bi zadržali svoju neovisnost i autonomiju (Mikulincer i Shaver, 2007; prema Brassard i sur., 2009).

### 5.3. Oprost i zadovoljstvo u vezi

Od početka, pa do kraja veze, parovi doživljavaju sukobe koji nisu nužno negativni, jer se mogu riješiti i osobe si mogu oprostiti te na taj način čak ojačati vezu (Braithwaite i sur., 2011; prema Körner i sur., 2022). Pokazalo se da oprost može ublažiti postojeće probleme i spriječiti buduće probleme (Worthington i DiBlasio, 1990; prema Kachadourian i sur., 2004) te ne iznenađuje što je pozitivno povezan sa bračnim zadovoljstvom (McCullough i sur., 1998; Fincham, 2000, Fincham i Beach, 2001; Fincham i sur., 2002; prema Kachadourian i sur., 2004) i zadovoljstvom u vezi (Kachadourian i sur., 2004). Unatoč navedenom, još uvijek nije potpuno jasno tko lakše, a tko teže oprašta u vezama i zašto.

Tangney i suradnici (1999; prema Kachadourian i sur., 2004) su dobili nalaz da je sigurnost privrženosti povezana sa sklonošću opraštanja drugima, s time da sigurnije privržene osobe lakše praštaju od nesigurnijih. Iste nalaze su dobili Kachadourian i suradnici (2004). Moguće objašnjenje je da sigurno privrženi pojedinci lakše praštaju, jer rješavaju sukobe na konstruktivniji način (npr. pokazuju niske razine verbalne agresije te visoke razine asertivnosti, podrške i kompromisa) od nesigurno privrženih pojedinaca, što pogoduje procesu opraštanja.

Još jedna mogućnost je da pozitivan model sebe i drugih dovodi do pozitivnijih atribucija partnerovih pogrešaka, što je u skladu s istraživanjima koja su pokazala da nesigurno privržene osobe češće daju negativna objašnjenja za događaje u vezi u usporedbi s onima koji su sigurno privrženi (Collins, 1996; Gallo i Smith, 2001; prema Kachadourian i sur., 2004). Osim toga, istraživanja su pokazala da atribucije igraju važnu ulogu u određivanju hoće li netko oprostiti partneru ili neće (Fincham, 2000; Fincham i sur., 2002; prema Kachadourian i sur., 2004). Istraživanje Kimmensa i Durtschija (2016) donekle je potvrdilo pretpostavku da sigurnost privrženosti utječe na lakoću oprosta putem atribuiranja. Dobili su nalaze koji sugeriraju da su osobe s anksioznom privrženošću sklonije pridavati svojim partnerima pesimistične atribucije, što negativno utječe na njihovu lakoću oprosta. Naime, zbog straha od odbacivanja i napuštanja, anksiozno privrženi pojedinci traže znakove koji potvrđuju njihove strahove i u isto vrijeme zanemaruju dokaze koji im govore suprotno.

Međutim, Kimmens i Durtschi (2016) nisu pronašli isti mehanizam u podlozi negativne povezanosti izbjegavajuće privrženosti i lakoće oprosta. Pronašli su da je izbjegavajuća privrženost negativno povezana sa lakoćom oprosta putem manjka empatije. Izbjegavajuće privršeni pojedinci se drže na emocionalnoj distanci od partnera, što im otežava suosjećanje sa partnerom i samim time opraštanje. Ovaj nalaz je u skladu s istraživanjima koja pokazuju da ljudi opraštaju u mjeri u kojoj osjećaju empatiju prema počinitelju (McCullough i sur., 1997; McCullough i sur., 1998; Fincham i sur., 2002; prema Kachadourian i sur., 2004) i istraživanjima na djeci koja pokazuju da su empatičnija djeca sigurnije privršena (Kestenbaum, i sur., 1989; prema Kachadourian i sur., 2004).

Osim što privrženost osobe može utjecati na vlastitu lakoću oprosta, važno je spomenuti da postoje nalazi koji sugeriraju da privrženost osobe može utjecati na lakoću oprosta njenog partnera. Tako su Martin i suradnici (2019; prema Körner i sur., 2022) zaključili da izbjegavajuća privrženost jedne osobe smanjuje sklonost obje osobe u vezi da praštaju. Nadalje, Körner i suradnici (2022) su dobili nalaz da sigurna privrženost jednog partnera olakšava opraštanje partneru i od strane partnera. Osobe sa sigurnom privrženošću mogu donijeti pozitivnost i povjerenje u vezu, što može pozitivno utjecati na obje osobe u vezi. Zaokupljena privrženost je također bila pozitivno povezana sa lakoćom oprosta prema partneru, vjerojatno jer takve osobe imaju pretjerano pozitivnu sliku o svojim partnerima i boje se da će ih izgubiti. Međutim, isto nije uočeno za partnere osoba sa zaokupljenom privrženošću. Moguće je da tendencija takvih osoba da se vide i predstavljaju kao bezvrijedne dovodi do toga da ih partneri također vide na taj način i zakluče da su manje vrijedni oprosta. Osim toga, zaokupljeno privršene osobe se jako trude da im se oprost, što može biti iritantno za njihove partnere. Moguće da postoji neznačajan učinak zaokupljene privrženost na lakoću oprosta njihovih partnera, jer s jedne strane veći trud zaokupljeno privršenih pojedinaca može povećati vjerojatnost oprosta od strane partnera, ali viđenje takvih ljudi kao iritantnih ili manje vrijednih može smanjiti tu vjerojatnost, pa se efekti tih procesa međusobno ponište. Važno je i spomenuti da postoje nalazi koji sugeriraju da nesigurna privrženosti jednog partnera može tijekom vremena smanjiti sklonost druge osobe da oprašta (Dewitte i sur., 2021; prema Körner i sur., 2022).

#### 5.4. Potpora i zadovoljstvo u vezi

Prema teoriji privrženosti, pružanje potpore služi kako bi se kod osobe koja traži pomoć ponovno uspostavio osjećaj sigurnosti, međutim ne pružaju svi partneri potporu na adekvatan način (Bowlby, 1969; George i Solomon, 1996; prema McLeod i sur., 2019).

Sigurno privržene osobe pružaju odgovarajuću potporu koju karakterizira visoka razina empatije, osjetljivost na partnerove znakove nelagode, spremnost da se pruži potpora koja je u skladu sa potrebama partnera i niska razina kontrolirajućeg ponašanja (Mikulincer i Shaver, 2005; prema McLeod i sur., 2019). S druge strane, izbjegavajuće privržene osobe imaju poteškoća pri razumijevanju partnerovih osjećaja te su nezainteresirane za pružanje potpore. Mogu čak osjećati nelagodu vezanu za pružanje potpore (Shaver i Mikulincer, 2002; prema McLeod i sur., 2019). Anksiozno privržene osobe također pružaju neadekvatnu potporu. Često su intruzivne i kontrolirajuće prilikom pružanja potpore, što obično nije u skladu s onim što njihov partner želi (Mikulincer i Shaver, 2007; prema McLeod i sur., 2019).

Kada im se pruža potpora, izrazito izbjegavajuće privržene osobe češće prijavljuju pretjeranu potporu (Collins i Feeney, 2000; prema McLeod i sur., 2019), što je u skladu s nalazima da u usporedbi sa sigurnije i anksioznije privrženim pojedincima, svakodnevne znakove potpore od strane partnera percipiraju manje pozitivno. Ovo ne čudi s obzirom da ne vole davati ni primati podršku, jer im to ograničava neovisnost i smanjuje samopouzdanje (Bowlby, 1973; Mikulincer i Florian, 1998; prema Campbell i sur., 2005). Međutim, nisu se u svim istraživanjima pronašli isti nalazi. U jednoj meta-analizi, McLeod i suradnici (2019) otkrili su da izbjegavajuće privržene osobe percipiraju nedovoljnu potporu, što je suprotno očekivanjima. Moguće objašnjenje je da izbjegavajući pojedinci percipiraju nedovoljnu potporu ako je i njihov partner izbjegavajuće privržen te da se pretjerana potpora percipira samo kada je jedan partner izbjegavajuće privržen, a drugi anksiozno privržen.

Za razliku od izbjegavajućih, izrazito anksiozno privržene osobe obično percipiraju nedovoljnu potporu (Collins i Feeney, 2000; prema McLeod i sur., 2019). Isti nalaz su dobili McLeod i suradnici (2019) u svojoj meta-analizi. Moguće je da su njihove potrebe za potporom toliko velike da ih je nemoguće u potpunosti zadovoljiti (Brock i Lawrence, 2014; Ditzen i sur., 2008; Hunter i sur., 2006; Martin i sur., 2010; prema McLeod i sur., 2019). Ipak, izrazito anksiozno privržene osobe percipiraju veću potporu od svojih partnera u usporedbi sa sigurnije privrženim pojedincima, kada je prisutna velika količina sukoba. Ovi rezultati su slični onima Pietromonaca i Barretta (1997; prema Vowels i Carnelley, 2020), koji su otkrili da anksiozno privrženi pojedinci

percipiraju druge pozitivnije u visokokonfliktnim situacijama u usporedbi s niskokonfliktnim. Moguće objašnjenje je da anksiozno privrženi pojedinci percipiraju ove situacije kao intimne interakcije. Sukladno tome, istraživanja su pokazala da izrazito anksiozno privržene osobe imaju optimističniji pogled na budućnost veze, u usporedbi s manje anksiozno privrženima, na dane kada percipiraju veću podršku od strane partnera (Campbell i sur., 2005). Zbog konstantnog traganja za znakovima odbacivanja i prihvaćanja, jako su osjetljivi na njih i kada im se brige napokon utišaju, to ima jak učinak (Holmes i Rempel, 1989; prema Campbell i sur., 2005).

### **5.5. Seksualnost, seksualno zadovoljstvo i zadovoljstvo u vezi**

Zbog svojih pozitivnih iskustava sa figurama privrženosti u prošlosti, istraživanja sugeriraju da bi sigurno privržene osobe trebale imati pozitivnija seksualna iskustva i biti seksualno zadovoljnije od manje sigurno privrženih pojedinaca (Mikulincer i Shaver, 2007; Shaver i Hazan, 1988; prema Butzer i Campbell, 2008). Uistinu, istraživanja su pokazala da se sigurno privrženi pojedinci osjećaju ugodno u vezi svoje seksualnosti, uživaju u raznim seksualnim aktivnostima i otvoreni su prema seksualnom istraživanju (Feeney i Noller, 2004; prema Butzer i Campbell, 2008).

S druge strane, viša razina anksioznosti privrženosti je povezana sa manje seksualnog zadovoljstva (Mikulincer i Shaver, 2016; Stefanou i McCabe, 2012; prema Lefebvre i sur., 2022). Njihov hiperaktivacijski sustav privrženosti ih čini ovisnima o odobravanju drugih i zabrinutima oko napuštanja i odbijanja (Mikulincer i Shaver, 2007; Shaver i Hazan, 1988; prema Butzer i Campbell, 2008). Zbog toga koriste izražavanje nježnosti kako bi im partneri utišali brige (Dewitte, 2012; prema Lefebvre i sur., 2022), stavljaju potrebe drugih ispred svojih (Butzer i Campbell, 2008) i prijavljuju više intruzivnih misli tijekom seksa (Birnbaum, 2007; prema Butzer i Campbell, 2008). To ih dovodi do toga da imaju više razine erotofobije i manje orgazama u usporedbi s manje anksiozno privrženim pojedincima (Birnbaum, 2007; prema Butzer i Campbell, 2008). Važno je spomenuti da su negativni efekti nešto izraženiji kod žena (Butzer i Campbell, 2008).

Viša razina izbjegavajuće privrženosti je također povezana sa manje seksualnog zadovoljstva (Mikulincer i Shaver, 2016; Stefanou i McCabe, 2012; prema Lefebvre i sur., 2022). Smatra se da su za njih seksualni odnosi uglavnom neugodni i nezadovoljavajući, jer imaju strah od intimnosti (Mikulincer i Shaver, 2007; prema Butzer i Campbell, 2008). Zbog toga izbjegavaju

bliskost sa drugim ljudima ili na način da se manje upuštaju u seksualne aktivnosti (Gentzler i Kerns, 2004; prema Butzer i Campbell, 2008) ili na način da se upuštaju u seksualne odnose bez emocionalne bliskosti (Schachner i Shaver, 2004; prema Butzer i Campbell, 2008). Za razliku od anksiozne privrženosti, utjecaj izbjegavajuće privrženosti na seksualne odnose je izraženiji kod muškaraca (Cooper i sur., 2006; prema Butzer i Campbell, 2008). Postoje i neki nalazi koji sugeriraju da su osobe sa izbjegavajućim partnerima manje seksualno zadovoljne u usporedbi s ljudima koji imaju anksiozno ili sigurno privržene partnere (Schachner i Shaver, 2004; prema Butzer i Campbell, 2008). Iako anksiozna privrženost ima mnoge negativne efekte na seksualnost pojedinca (Butzer i Campbell, 2008), njihovi su partneri vjerojatno zadovoljni, jer im anksiozni pojedinci udovoljavaju i nastoje produbiti blizinu u odnosu kroz seks (Schachner i Shaver, 2004; prema Butzer i Campbell, 2008).

Seksualno zadovoljstvo može utjecati na zadovoljstvo u vezi. Mnoga istraživanja pružaju dokaze da su osobe zadovoljnije seksualnim odnosima, zadovoljnije vezom i brakom. U prilog tome ide i nalaz da seksualno zadovoljstvo pomaže u rješavanju bračnih nesuglasica (Yeh i sur., 2006; Mark i sur., 2013; MacNeil i Byers, 2005; Sprecher i Cate, 2004; prema Antičević, 2018).

Čini se da su seksualna iskustva anksiozno privrženih pojedinaca relativno snažno povezana sa kvalitetom veze. Kada su pozitivna, zadovoljstvo raste, a u protivnom, pada (Birnbaum i sur., 2006). Anksiozno privrženi pojedinci su jako osjetljivi na znakove odbacivanja i prihvaćanja od strane figura privrženosti (Fraley i Shaver, 2000; prema Birnbaum i sur., 2006) i stalno tragaju za tim znakovima kako bi procijenili kvalitetu veze (Campbell i sur., 2005; prema Birnbaum i sur., 2006). Jedan od takvih znakova je i seks. U prilog tome ide nalaz Butzera i Campbella (2008) koji su pronašli da se anksioznim pojedincima povećava zadovoljstvo vezom nakon pozitivnih seksualnih iskustava sa supružnicima. Iste pozitivne učinke je izvijestila i Antičević (2018), ali naglašava da anksiozna privrženost ipak generalno negativno utječe na seksualno zadovoljstvo i samim time na zadovoljstvo vezom. Isti je negativan efekt, samo jači, pronašla kod izbjegavajuće privrženosti. Ovo je objasnila time da izbjegavajući pojedinci često imaju negativne stavove prema seksu i manje uživaju u seksualnim aktivnostima, što im smanjuje seksualno zadovoljstvo i samim time zadovoljstvo u vezi (Birnbaum i sur., 2006; Khoury i Findlay, 2014; prema Antičević, 2018).

Suprotno tome, Birnbaum i suradnici (2006) su dobili da seksualno zadovoljstvo i zadovoljstvo vezom nisu značajno povezani kod izbjegavajućih pojedinaca, jer oni ulaze u seksualne odnose radi osobnog zadovoljstva ili samopotvrde, a ne da bi se emocionalno povezali

sa partnerom (Cooper i sur., 2006; Schachner i Shaver, 2004; prema Butzer i Campbell, 2008). Birnbaum i suradnici (2006) sugeriraju da izbjegavajući pojedinci mogu smatrati ovaj obrazac korisnim, jer negativna seksualna iskustva sa partnerima možda neće negativno utjecati na njihovo zadovoljstvo vezom. Međutim, neće ni doživjeti povećanje zadovoljstva vezom zbog zadovoljavajućeg seksualnog odnosa.

Postoje i nalazi koji sugeriraju da seksualno nezadovoljstvo ima posebno štetne učinke na zadovoljstvo vezom ljudi koji imaju neizbjegavajuće partnere. Od takvih se partnera očekuje visok stupanj bliskosti i intime, pa može biti posebno razočaravajuće kada očekivanja nisu ispunjena (Cooper i sur., 2006; Schachner i Shaver, 2004; prema Butzer i Campbell, 2008).

## **6. IMPLIKACIJE**

Na temelju prethodno spomenutih istraživanja u kojima je pronađena povezanost između stilova privrženosti i ishoda u vezi (Li i Chan, 2012; Candel i Turliuc, 2019), mnogi istraživači zaključili su da bi da terapeuti koji rade s parovima trebali uzeti u obzir stilove privrženosti partnera za vrijeme terapije (npr. Myers i sur., 2016; Butzer i Campbell, 2008; Körner i sur., 2022). Znanje iz ovog područja im može pomoći u poboljšanju kvalitete veze svojih klijenata, o čemu će se nešto više reći u sljedećim odlomcima (McLeod i sur., 2019; Körner i sur., 2022).

### **6.1. Preferencija partnera i zadovoljstvo u vezi**

Pronalazak romantičnog partnera ključan je dio života svake osobe i može značajno utjecati na sreću i dobrobit (Berscheid i sur., 1971; prema Holmes i Johnson, 2009). Stoga je razumijevanje procesa koji oblikuju preferencije i izbor partnera od iznimne važnosti za istraživače i kliničare (Holmes i Johnson, 2009). Istraživanja naglašavaju da, osim privrženosti jedne osobe, i privrženost partnera utječe na kvalitetu veze (Luo i Klohen, 2005). To sugerira kliničarima koji rade s parovima da bi trebali uzeti u obzir vezu između stilova privrženosti i potencijalnih ishoda u vezi za vrijeme terapije (Myers i sur., 2016).

## **6.2. Sukob i zadovoljstvo u vezi**

Istraživanje sukoba u vezama izuzetno je važno jer može pomoći terapeutima koji rade s parovima u krizi da bolje razumiju kako oba partnera percipiraju sukobe. Ključno je da terapeut shvati što uzrokuje ponašanje i kako se ono percipira ako želi pomoći osobi da se promijeni. Terapeuti također mogu pomoći parovima da razumiju kako njihova privrženost utječe na vlastitu percepciju sukoba i kako ta percepcija doprinosi vlastitom i partnerovom zadovoljstvu (Brassard i sur., 2009). Specifično, Emocionalno fokusirana terapija za parove (EFCT) se pokazala uspješnom u smanjenju sukoba. Za vrijeme terapije, parovi uče razumjeti vlastite i partnerove emocije i potrebe te kako zajedničkim naporima prekinuti negativne obrasce razmišljanja i ponašanja (Arnold, 1960; prema Freeney i Fitzgerald, 2019). Pomažući parovima da postanu dostupniji i responzivniji, EFCT vjerojatno ne poboljšava samo ishode specifičnih sukoba, već i razinu sigurnosti i emocionalne povezanosti u vezi (Burgess i sur., 2016; prema Freeney i Fitzgerald, 2019).

## **6.3. Oprost i zadovoljstvo u vezi**

Oprost može biti jako koristan aspekt intimnih veza i često ključan za terapiju za parove (Fincham i sur., 2006; prema Kimmens i Durtschi, 2016). Unatoč tome, parovima je često iznimno teško odustati od okrivljavanja i želje za osvetom i stoga je bolje razumijevanje procesa opraštanja izrazito korisno za kliničare koji žele potaknuti oprost kod parova (Kimmens i Durtschi, 2016). Privrženost se pokazala kao važan faktor za opraštanje u romantičnim vezama (Körner i sur., 2022). Emocionalno fokusirana terapija za parove, koja uzima u obzir privrženost parova, pokazala se uspješnom u omekšavanju međuljudskih odnosa i jačanju emocionalne povezanosti, što olakšava proces opraštanja (Woldarsky i sur., 2011, 2014; Greenberg i sur., 2010; Makinen i Johnson, 2006; prema Kimmens i Durtschi, 2016). Osim toga, ova terapija se pokazala učinkovitom u razvijanju sigurnije privrženosti kod pojedinaca (Körner i sur., 2022).

## **6.4. Potpora i zadovoljstvo u vezi**

Istraživanja koja proučavaju potporu u vezama važna su jer omogućuju kliničarima da pomognu ljudima razumjeti kako ranija iskustva u vezama mogu utjecati na način na koji traže potporu, te da pomognu onima s nesigurnim stilovima privrženosti naučiti adaptivnije načine

traženja potpore. Na taj način mogu stvoriti odnose u kojima dobivaju adekvatnu potporu koja ih može zaštititi od razvoja problema mentalnog zdravlja tijekom stresnih životnih događaja (McLeod i sur., 2019). Osim toga, Vowels i Carnelley (2020) sugeriraju da bi pomaganje osobama u vezi s učenjem vještina pregovaranja moglo povećati dostupnost i responzivnost obje osobe te dovesti do većeg zadovoljstva u vezi (Delatorre i Wagner, 2019; Kurdek, 1995; prema Vowels i Carnelley, 2020).

## **6.5. Seksualnost, seksualno zadovoljstvo i zadovoljstvo u vezi**

Istraživači sugeriraju da je odrasla privrženost potencijalno važan faktor koji treba uzeti u obzir u radu s parovima koji se suočavaju sa seksualnim problemima (Butzer i Campbell, 2008). Ovo upućuje na potrebu za procjenom stilova privrženosti i seksualnog zadovoljstva kod oba partnera za vrijeme terapije. Osim toga, postoji potreba za korištenjem tehnika koji bi smanjili njihove negativne učinke na zadovoljstvo u vezi, a za čiji je razvoj ključno daljnje istraživanje ovog područja (Antičević, 2018).

## **7. ZAKLJUČAK**

Teorija privrženosti izvorno je razvijena kako bi se objasnilo zašto neka djeca imaju poteškoće u razvoju, dok druga nemaju. John Bowlby je zaključio da te poteškoće proizlaze iz nedostatka adekvatne podrške od strane skrbnika, odnosno figura privrženosti, kako ih je nazvao. Prema Bowlbyju, figure privrženosti trebaju biti osobe na koje se dijete uvijek može osloniti. Ako to nisu, dijete s vremenom nauči da traženje podrške ne rezultira smanjenjem nelagode te da mora promijeniti svoje ponašanje. U slučaju da je skrbnik nekonzistentan, odnosno nekad pruži podršku, a nekad ne, dijete se počinje još više truditi da bi dobilo pažnju i podršku. Ovo rezultira kroničnim stresom i potrebom za velikom količinom ljubavi i pažnje kako bi se dijete osjećalo sigurno. Ovaj obrazac ponašanja karakterističan je za anksiozni stil privrženosti.

S druge strane, ako skrbnik kažnjava ili općenito ne odobrava djetetovo traženje podrške, dijete uči da se samo na sebe može osloniti, jer drugi ljudi samo pogoršavaju nelagodu. Kao rezultat toga, dijete se drži na distanci od drugih i razvija izbjegavajući stil privrženosti. Nasuprot tome, dijete koje ima skrbnika koji pruža adekvatnu podršku razvija sigurnu privrženost koju karakterizira zdrav odnos s drugima.



Iako se u početku teorija privrženosti bazirala samo na djeci, kasnije se počela primjenjivati i u kontekstu adolescenata i odraslih osoba. U odrasloj dobi, figure privrženosti postaju prijatelji i romantični partneri, a iskustva s njima formiraju odrasli stil privrženosti. Istraživanja koja proučavaju privrženost s romantičnim partnerom su pokazala da je privrženost dobar prediktor zadovoljstva u vezi, s time da su sigurno privrženi pojedinci zadovoljniji od nesigurno privrženih.

Moguće je da su sigurno privrženi pojedinci zadovoljniji u vezama, jer nemaju tendenciju iskrivljavati informacije. Zbog toga konstruktivnije rješavaju probleme i lakše praštaju, što smiruje sukobe. Također su i seksualno zadovoljniji te, za razliku od nesigurno privrženih pojedinaca, češće imaju pozitivnija objašnjenja za događaje u vezi.

S druge strane, anksiozno privrženi pojedinci često su pretjerano kontrolirajući i zahtjevaju konstantnu pažnju i potporu, što može dovesti do napetosti u odnosu. Također imaju tendenciju konstantno tražiti znakove koji im potvrđuju strahove, dok u isto vrijeme ignoriraju sve ono što im govori suprotno. Zbog toga teže praštaju, nezadovoljniji su svojim seksualnim životom i skloniji su imati negativniji pogled na vezu kada je prisutna veća količina sukoba, bez obzira na razinu podrške koju im partner pruža.

Nadalje, izbjegavajuće privržene osobe su često pretjerano samostalne i drže se na distanci, što zna frustrirati partnere. Osim toga, održavanje emocionalne distance otežava im opraštanje, jer teže suosjećaju s njim. Često imaju i neugodne i nezadovoljavajuće seksualne odnose, zbog straha od intimnosti.

Važno je napomenuti da osim što nesigurna privrženost može smanjiti vlastito zadovoljstvo u vezi, može smanjiti i partnerovo. Međutim, moguće je da zadovoljstvo u vezi više ovisi o sličnosti stilova privrženosti među partnerima nego o sigurnosti privrženosti.

Zaključno, spomenuta istraživanja sugeriraju da postoji potreba da terapeuti koji rade s parovima uzmu u obzir stilove privrženosti oba partnera za vrijeme terapije. Terapeuti mogu iskoristiti ovo znanje kako bi poboljšali kvalitetu veze svojim klijentima. Mogu im pomoći bolje shvatiti sebe i svog partnera te naučiti ih da prekinu negativne obrasce u vezi i razviju sigurniju privrženost.

## 8. LITERATURA

- Ainsworth, M. S. (1979). Infant–mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.34.10.932>
- Ajduković, M., Kregar Orekšović, K. i Laklija, M. (2007). Teorija privrženosti i suvremeni socijalni rad. *Ljetopis socijalnog rada*, 14(1), 59-91.
- Antičević, V. (2015). Privrženost i seksualno samopoimanje u oblikovanju seksualnog zadovoljstva i zadovoljstva partnerskom vezom– pregled istraživanja. *Liječnički Vjesnik*, 137.
- Antičević, V. (2018). Posredujuća uloga seksualnog zadovoljstva između dimenzija privrženosti i zadovoljstva partnerskom vezom. *Suvremena Psihologija*, 21(1), 43–56. <https://doi.org/10.21465/2018-sp-211-03>
- 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>
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O. i Orpaz, A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 929–943. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.929>
- Brassard, A., Lussier, Y. i Shaver, P. R. (2009). Attachment, Perceived Conflict, and Couple Satisfaction: Test of a Mediation Dyadic Model. *Family Relations*, 58(5), 634–646. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2009.00580.x>
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. i Kashy, D. A. (2005). Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: The Role of Attachment Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510–531. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.3.510>
- Candel, O.S. i Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences*, 147(147), 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Eder, S. J., Nicholson, A. A., Stefanczyk, M. M., Pieniak, M., Martínez-Molina, J., Pešout, O., Binter, J., Smela, P., Scharnowski, F. i Steyrl, D. (2021). Securing Your Relationship:

- Quality of Intimate Relationships During the COVID-19 Pandemic Can Be Predicted by Attachment Style. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.647956>
- Feeney, J. i Fitzgerald, J. (2019). Attachment, conflict and relationship quality: laboratory-based and clinical insights. *Current Opinion in Psychology*, 25, 127–131. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.04.002>
- Feeney, J. A. i Karantzas, G. C. (2017). Couple conflict: insights from an attachment perspective. *Current Opinion in Psychology*, 13, 60–64. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.017>
- 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), 974–992. <https://doi.org/10.1037/a0024150>
- Hesse, E. i Main, M. (2000). Disorganized Infant, Child, and Adult Attachment: Collapse in Behavioral and Attentional Strategies. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1097–1127. <https://doi.org/10.1177/00030651000480041101>
- Holmes, B. M. i Johnson, K. R. (2009). Adult attachment and romantic partner preference: A review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(6-7), 833–852. <https://doi.org/10.1177/0265407509345653>
- Kachadourian, L. K., Fincham, F. i Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: The role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11(3), 373–393. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2004.00088.x>
- Kimmes, J. G. i Durtschi, J. A. (2016). Forgiveness in Romantic Relationships: The Roles of Attachment, Empathy, and Attributions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 645–658. <https://doi.org/10.1111/jmft.12171>
- Klarin, M. (2006). Razvoj djece u socijalnom kontekstu. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Kluwer, E. S. i Johnson, M. D. (2007). Conflict Frequency and Relationship Quality Across the Transition to Parenthood. *Journal of Marriage and Family*, 69(5), 1089–1106. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00434.x>
- Körner, R., Schütz, A. i Fincham, F. D. (2022). How Secure and Preoccupied Attachment Relate to Offence-Specific Forgiveness in Couples. *Journal of Research in Personality*, 104308. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104308>

- Lefebvre, A.-A., Audet, A., Savard, M., Mackay, M. C., Brassard, A., Daspe, M.-È., Lussier, Y. i Vaillancourt-Morel, M.-P. (2022). A contemporary exploration of the relationship between attachment and sexual satisfaction: the role of technology-mediated sexual interaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 1–19. <https://doi.org/10.1080/14681994.2022.2130231>
- Li, T. i Chan, D. K-S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Luo, S. i Klohnen, E. C. (2005). Assortative Mating and Marital Quality in Newlyweds: A Couple-Centered Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(2), 304–326. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.2.304>
- Main, M. i Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (pp. 121–160). The University of Chicago Press.
- McLeod, S., Berry, K., Hodgson, C. i Wearden, A. (2019). Attachment and social support in romantic dyads: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*, 76(1). <https://doi.org/10.1002/jclp.22868>
- 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> (2)
- Myers, T., Limke-McLean, A. i Jones, P. C. (2016). I´ m secure, but youre not: Implication of attachment matches for conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Scientific Psychology*, 39-48.
- Shaver, P. R. i Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. *Attachment theory and research in clinical work with adults*, 17-45.
- Stefanović Stanojević, T., Vidanović, S. i Anđelković, V. (2010). Privrženost, agresivnost i potreba za traženjem uzbuđenja u adolescenciji. *Ljetopis socijalnog rada*, 17 (1), 71-92. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/52510>

Strauss, C., Morry, M. M. i Kito, M. (2010). Attachment styles and relationship quality: Actual, perceived, and ideal partner matching. *Personal Relationships*, 19(1), 14–36. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01333.x>

Vowels, L. M. i Carnelley, K. B. (2020). Attachment styles, negotiation of goal conflict, and perceived partner support during COVID-19. *Personality and Individual Differences*, 110505. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110505>



