

# Ljubavni život studentica: idealizacija u vezi na daljinu i blizinu

---

Kralj, Maja

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:676960>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-18**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju  
Sveučilišni diplomski studij psihologije (jednopedmetni)

**Maja Kralj**

**LJUBAVNI ŽIVOT STUDENTICA:  
IDEALIZACIJA U VEZINA DALJINU I BLIZINU**

**Diplomski rad**

Zadar, 2020.

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni diplomski studij psihologije (jednopredmetni)

Ljubavni život studentica: idealizacija u vezi na daljinu i blizinu

Diplomski rad

Student/ica:  
Maja Kralj

Mentor/ica:  
doc.dr.sc. Marina Vidaković

Zadar, 2020.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Maja Kralj**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Ljubavni život studentica: idealizacija u vezi na daljinu i blizinu** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uredenoga rada.

Zadar, 18. listopada 2020.

## SADRŽAJ

|   |    |
|---|----|
| UVOD .....  | 1  |
| 1. LJUBAV I PRIVRŽENOST .....                               | 1  |
| 1.1. Razlike u privrženosti s obzirom na spol.....          | 4  |
| 2. VEZE NA DALJINU I BLIZINU .....                          | 6  |
| 2.1. Ključne razlike među vezama na daljinu i blizinu ..... | 6  |
| 2.2. Odnos privrženosti i vrste veze .....                  | 8  |
| 3. ZADOVOLJSTVO VEZOM.....                                  | 10 |
| 3.1. Teorijska podloga zadovoljstva vezom .....             | 10 |
| 3.2. Zadovoljstvo vezom na daljinu i vezom na blizinu ..... | 12 |
| 3.2.1. <i>Model ulaganja i teorija jednakosti</i> .....     | 12 |
| 3.2.2. <i>Teorija kognitivne disonance</i> .....            | 13 |
| 3.3. Korelati zadovoljstva vezom .....                      | 14 |
| 3.3.1. <i>Privrženost</i> .....                             | 14 |
| 3.3.2. <i>Čestina kontaktiranja</i> .....                   | 16 |
| 3.3.3. <i>Spol</i> .....                                    | 18 |
| 4. IDEALIZACIJA VEZE.....                                   | 20 |
| 4.1. Teorijska podloga idealizacije.....                    | 20 |
| 4.2. Idealizacija i kvaliteta veze .....                    | 22 |
| 4.3. Individualne razlike u tendenciji idealizacije .....   | 23 |
| PROBLEMI.....   | 26 |
| HIPOTEZE.....   | 26 |
| METODA.....   | 27 |
| <i>Sudionici</i> .....                                      | 27 |
| <i>Instrumenti</i> .....                                    | 28 |
| <i>Postupak</i> .....                                       | 30 |
| REZULTATI.....  | 31 |
| RASPRAVA.....   | 41 |
| Ograničenja istraživanja .....                              | 51 |
| Doprinosi istraživanja.....                                 | 57 |
| ZAKLJUČAK .....   | 59 |
| LITERATURA.....   | 60 |
| PRILOZI.....  | 72 |

## *Ljubavni život studentica: idealizacija u vezi na daljinu i blizinu*

### Sažetak

Cilj istraživanja bio je ispitati ulogu idealizacije u odnosu između privrženosti i zadovoljstva vezom kod pojedinaca u vezi na daljinu i blizinu. U istraživanju je sudjelovalo 416 studentica različitih studijskih usmjerenja diljem Hrvatske od kojih je 189 procijenilo da je inače u vezi na daljinu, a 227 u vezi na blizinu. Njihov zadatak bio je ispuniti Upitnik općih podataka, Skraćeni inventar iskustava u bliskim vezama, Skalu zadovoljstva vezom te Skalu tendencije idealiziranja veze. Pretpostavljena je razlika u idealizaciji veze ovisno o vrsti veze (veza na blizinu/daljinu), tj. da će studentice u vezi na daljinu više idealizirati vezu kako bi opravdale vlastita ulaganja u takvu vezu. U skladu s pretpostavkama, nisu utvrđene značajne razlike u anksioznosti, izbjegavanju i zadovoljstvu vezom, no, suprotno pretpostavkama razlika nije utvrđena ni u idealizaciji veze.

Dodatno, pretpostavljeno je da će anksioznost i idealizacija te idealizacija i zadovoljstvo biti pozitivno povezani, dok će dimenzije privrženosti sa zadovoljstvom te izbjegavanje s idealizacijom biti negativno povezani. Dobiveni rezultati pokazuju da su dimenzije nesigurne privrženosti negativno povezane sa zadovoljstvom vezom i idealizacijom. S druge strane, što studentice više idealiziraju vlastitu vezu zadovoljnije su odnosom s partnerom.

Rezultatima hijerarhijske regresijske analize potvrđeno je da vrsta veze nije značajan prediktor, dok su anksioznost i izbjegavanje negativni, a idealizacija pozitivni prediktor zadovoljstva vezom. U skladu sa zadnjim problemom, ispitan je medijacijski efekt idealizacije u odnosu privrženosti i zadovoljstva vezom. Dobiveno je da je idealizacija djelomičan medijator u odnosu dimenzija privrženosti i zadovoljstva vezom- anksioznost i izbjegavanje direktno su negativni prediktori zadovoljstva vezom, ali i indirektni, preko idealizacije.

Ključne riječi: veza na daljinu, veza na blizinu, anksioznost, izbjegavanje, idealizacija, zadovoljstvo vezom

*Love life of female students: idealization in long distance and geographically close relationships*

Abstract

The aim of this study was to examine the role of idealization in the association between attachment and relationship satisfaction in long-distance and geographically close relationships. 416 female students enrolled in various university programs across Croatia participated, out of which 189 declared themselves to be in a long-distance relationship and 227 in a geographically-close one. Participants had to fill a form which consisted out of the general participants' information inventory, Short version of the experiences in close relationships scale, Relationship satisfaction and Relationship idealization scale. The hypothesis stated that there would be a significant difference in idealization between two relationship types (long-distance/geographically close relationship), the students in long-distance relationships would idealize the relationship more so they can justify their investment in that relationship. In accordance with the assumptions, there was no significant difference between the two types of relationships in anxiety, avoidance, relationship satisfaction, but also idealization.

Additionally, a positive correlation between anxiety and idealization and idealization and relationship satisfaction was expected, while the insecure attachment dimensions was expected to be negatively correlated with relationship satisfaction aswell as avoidance with idealization. The results showed that the insecure attachment dimensions are negatively correlated with relationship satisfaction and idealization. On the other hand, as students idealize their relationship more, they are more satisfied with their relationship.

Results of the hierarchical regression analysis confirm that the type of relationship isn't a significant predictor, while the insecure attachment dimensions are negative predictors and idealization a positive predictor of relationship satisfaction. In accordance with the last research problem, a mediation effect of idealization in the association between attachment and relationship satisfaction was examined. A significant partial mediation effect of idealization in the association of the attachment dimensions and relationship satisfaction was found i.e. anxiety and avoidance directly negatively and partially through idealization predict relationship satisfaction.

Key words: long-distance relationship, geographically close relationship, anxiety, avoidance, idealization, relationship satisfaction

*„I love you more than words can wield the matter,  
Dearer than eyesight, space and liberty“*

*William Shakespeare*



## UVOD

### 1. LJUBAV I PRIVRŽENOST

Ljubav je primarni motiv koji čovjeka, uz biološki nagon, motivira da se uključi u daljnji razvoj civilizacije. Od ranih početaka umjetnosti, preko srednjovjekovnih bajki pa sve do danas ona je često fokus čovjekovog promišljanja o smislu života. No što je to što istraživače toliko dugo motivira na istraživanje ovog pojma? Odgovor na pitanje leži upravo u kompleksnoj prirodi ljubavi koja objedinjuje značajke emocije, motivacije, odnosa i ponašanja (Bartolac, 2010). U Sternbergovoj triangularnoj teoriji (1986) ljubav se sastoji od triju komponenti. Prva komponenta, strast, definirana je iznimnim osjećajem uzbuđenja koje prati tjelesna privlačnost i čežnja za partnerom. Bliskost je trajni osjećaj povezanosti i emocionalne topline u odnosu te brige i želje za podržavanjem osobe. Predanost je posljednja komponenta koja se odnosi na želju za opstankom dugoročne ljubavi i održavanjem odnosa (Sternberg, 1986). Spomenute tri komponente razlikuju se i po funkciji koju obnašaju. Dok je strast prvenstveno motivacijska komponenta koja se nalazi u osnovi početne privlačnosti između partnera, kognitivnoj komponenti predanosti često prethodi razmatranje odluke o ulasku u odnos. Intimnost je pak, zaslužna za emocije bliskosti s partnerom (Pranjić, 2014). Prema prisutnosti određenih komponenti, Sternberg (1997) imenuje osam vrsta ljubavi: od ne-ljubavi (odsutnost svih komponenti) do savršene ljubavi (prisutnost svih komponenti). Ljubav je centralna komponenta intimnog odnosa s partnerom, no što je temelj ovog osjećaja prema drugoj osobi?

Kako bismo shvatili načine na koje se pojedinci ponašaju u romantičnom odnosu s drugom osobom, potrebno je poznavati povijest njihove privrženosti. Privrženost je dugotrajna emocionalna povezanost karakterizirana cjeloživotnom potragom za blizinom skrbnika (Bowlby, 1988). Ciklus separacije i privrženosti jedan je od primarnih pokretača razvoja djeteta koje prolazi kroz faze pretprivrženosti, nastanka i jasnog uspostavljanja privrženosti te stvaranja partnerskog odnosa (Josipović, 2018). Funkcije privrženosti su zaštita, njegovanje i osiguravanje sigurnog utočišta i baze (Pistole, 2010). Kada skrbnik napusti dijete koje se nalazi u novoj i neistraženoj situaciji, tipična djetetova reakcija je protest protiv separacije kojeg karakterizira tuga, plač, usamljenost i ljutnja (Bowlby, 1988). Separacija, dakle, izaziva stres i aktivira sistem privrženosti koji djetetu omogućuje traženje blizine skrbniku putem kontakta očima i fizičkom orijentacijom. Ponovno uspostavljanje blizine deaktivira sistem koji se vraća

na početnu razinu ekscitacije (Pistole, 2010). Ovaj ciklus ponavlja se svaki put kada dijete ne doživljava skrbnikovu dostupnost.

Dugotrajan manjak odgovora od strane skrbnika uzrokuje aktivaciju sekundarnih strategija privrženosti. Ukoliko pojedinac smatra da će ustrajnost u traženju blizine biti nagrađena, javljaju se hiperaktivne strategije održavanja privrženosti koje karakterizira stalna potraga za blizinom, ruminacija o prijašnjim iskustvima i „ljepljivo“ ponašanje (Jimenez, 2010). Takvo ponašanje odraz je anksiozne dimenzije privrženosti. Ukoliko pojedinac očekuje da traženje blizine neće biti nagrađeno, javljaju se deaktivirajuće strategije održavanja privrženosti koje karakterizira emocionalno distanciranje, visoka nezavisnost u djelovanju, odbijanje ili minimalno traženje blizine. Deaktivirajući bihevioralni sistemi usko su vezani uz drugu, izbjegavajuću dimenziju privrženosti (Ružić, 2006). Na temelju iskustava sa skrbnikom dijete stvara unutrašnji radni model koji se sastoji od uvjerenja i očekivanja ponašanja u budućim bliskim odnosima. Preko učestalih interakcija sa skrbnikom dijete uči regulirati vlastita ponašanja i interpretirati iskaze bliskosti od strane bližnjih. Tako će sigurno privrženo dijete u odnosu s drugima pristupati sigurno i otvoreno, dok će nesigurno privrženo dijete zbog neadekvatnih modela drugima pristupati s nesigurnosti (Cassidy i Shaver, 2008). Upravo se zbog unutrašnjih radnih modela, tj. mentalnih reprezentacija privrženih ponašanja formiraju radni modeli. Radni modeli zasnivaju se na percepcijama vlastite vrijednosti (model o sebi) te dostupnosti i reakcije skrbnika na djetetove potrebe (model o drugima) (Josipović, 2018). Radni modeli spona su između iskustava u ranom djetinjstvu te privrženih ponašanja u svim budućim odnosima i temelj su individualnih razlika u privrženosti.

Kako bi istražili individualne razlike u pristupu ljubavnim vezama, Hazan i Shaver su 1987. godine kreirali konceptualizaciju ponašanja u vezama na temelju četiri stila privrženosti. Također, oni su prvi povezali Bolwbyjeve teorijske postavke s ljubavnim odnosima u odrasloj dobi, ističući da su interakcije s ljubavnim partnerom preslika odnosa u djetinjstvu. Prvi stil privrženosti, sigurna privrženost nastaje iz adekvatnih reakcija skrbnika tijekom separacijskog ciklusa zbog čega osoba ima povjerenja u svog partnera i ne boji se međuovisnosti. Ponašanje im karakterizira fleksibilnost u iskazivanju mišljenja te spremnost na kompromis. Anksiozno-ambivalentni pojedinci se, pak, boje da će ih partner napustiti i ne vjeruju u njihovu ljubav. Zaokupljeni su vezom i nesigurni u vlastitu vrijednost zbog čega se u situacijama konflikta fokusiraju na problem (Kokorić i Gabrić, 2009). Odbijajuće privrženi ne osjećaju se ugodno u vezi s partnerom, nastoje izbjegavati bliskost i nemaju povjerenja u partnera (Kokorić i Gabrić, 2009). Izbjegavanjem sukoba žele maskirati vlastitu ranjivost. Prema Hazan i Shaveru (1987)

55% odraslih razvije siguran, 25% anksiozan i 20% izbjegavajući stil privrženosti. Nedugo nakon nastanka spomenute konceptualizacije, Bartholomew (1990) definira četiri stila privrženosti nastala iz kombinacije doživljaja vlastite vrijednosti za ljubav i doživljaja zainteresiranosti drugih za naše potrebe (spomenuti modeli o sebi i drugima). Kao i u Shaverovoj i Hazaninoj klasifikaciji (1993) sigurno privrženi pojedinci imaju pozitivan pogled na sebe i druge zbog čega često imaju zadovoljavajuće veze. Otvoreni su prema svom partneru, pružaju mu socijalnu podršku te situacije konflikta ne shvaćaju osobno upravo zbog doživljaja da su vrijedni ljubavi. Nesigurnu privrženost Bartholomew dijeli na tri stila: odbacujući, zaokupljeni i plašljivi. Odbacujuće privrženi imaju pozitivni model o sebi i negativni model o drugima zbog čega odbacuju tuđe iskazivanje bliskosti. Idealiziraju vlastite roditelje pritom umanjujući važnost rane privrženosti u razvitku kasnijih odnosa (Stefanović Stanojević, 2004). Zaokupljeno privrženi posjeduju kontradiktorna sjećanja na djetinjstvo puna iskustava obrtanja uloga s roditeljima. Takva sjećanja stvaraju iracionalne strahove koji ostaju neriješeni zbog negativnih osjećaja prema sebi i pasivnosti u djelovanju (Stefanović Stanojević, 2004). Zaokupljeno privrženi su fokusirani na negativno viđenje samog sebe praćeno pretjeranom ovisnošću o drugima o kojima imaju pozitivan model. Vezu doživljavaju kao pokušaj razvoja pozitivne slike o sebi, stoga imaju pretjerana očekivanja od partnera (Stefanović Stanojević, 2004). Žele potpuno stapanje s osobom koju vole, a istodobno se boje napuštanja pa su zaokupljeno privrženi često imenovani „simbiotičkim“ partnerima (Stefanović Stanojević, 2004). Plašljivo privrženi imaju negativne modele o sebi i drugima stoga su nesigurni, zbunjeni, nepovjerljivi i zakočeni u odnosu s partnerima (Kokorić i Gabrić, 2009). Bez obzira na negativan odnos s partnerom, plašljivo privrženi pokazuju ovisnost o partnerima i vezi koja im služi kao potvrda vlastite vrijednosti. Ova kontradiktorna razmišljanja rezultiraju konstantnim unutrašnjim sukobima i kaotičnim romantičnim odnosima (Stefanović Stanojević, 2004).

Rano usvojen stil privrženosti nerijetko ima ulogu u psihološkoj prilagodbi i općoj dobrobiti u kasnijim fazama života. Tako se odbacujuće privrženi zbog svoje izolacije mogu početi osjećati prazno i usamljeno, no takve osjećaje zatamljuju pretjeranim iskazivanjem neovisnosti. Usamljenost karakterizira negativno mišljenje o drugima što se upravo poklapa s modelom kojeg usvajaju pojedinci odbacujućeg stila privrženosti. Oni koji su više na dimenziji anksioznosti mogu početi doživljavati manjak socijalne podrške zbog konstantne nezdrave potrebe za bliskošću. Plašljivo privrženi, pak, najpodložniji su razvitku usamljenosti zbog istodobne želje za društvom i izbjegavanjem interakcija (Josipović, 2018). Općenito, pojedince s nesigurnim stilom privrženosti često prate i depresivni simptomi proizašli iz visokog

negativnog afekta i neadekvatnih odnosa sa socijalnom mrežom. Josipović (2018) ukazuje na pozitivnu povezanost depresije i usamljenosti s nesigurnim stilom privrženosti, dok sigurno privrženi pojedinci iskazuju manju usamljenost, manju depresivnost i percipiranu veću socijalnu podršku roditelja i vršnjaka. U istraživanju Jerković (2005) na uzorku od 192 studenta Sveučilišta u Zagrebu istraženo je razlikuju li se pojedinci različitih tipova privrženosti na mjerama psihološke prilagodbe. Privrženost je klasificirana na temelju spomenutog dvodimenzionalnog modela Bartholomewove, a studenti su ispunjavali upitnik privrženosti koji se sastoji od četiri odlomka. Svaki odlomak predstavlja jedan stil privrženosti (sigurni, zaokupljeni, plašljivi i odbijajući). Sudionici su prvo metodom prisilnog izbora izabrali jedan od četiri odlomka za koji su smatrali da ih najbolje opisuje, a zatim na skali 1-7 procijenili koliko ih navedene tvrdnje dobro opisuju. Time se osim kategorijalnih, dobivaju i kontinuirani podaci vezani uz stil privrženosti. Mjere psihološke prilagodbe dobivene su ispunjavanjem upitnika samopoštovanja, usamljenosti i zadovoljstva životom. Rezultatima istraživanja potvrđena je pretpostavka da sigurno i odbijajuće privrženi pojedinci imaju više samopoštovanje od zaokupljeno privrženih. Sigurno privrženi su i manje usamljeni te zadovoljniji životom u odnosu na tipove nesigurne privrženosti.

### 1.1. Razlike u privrženosti s obzirom na spol

Del Giudice (2011) je napravio prvu meta analizu rezultata 100 istraživanja čiji su predmet istraživanja bile spolne razlike u dimenzijama anksioznosti i izbjegavanja kod odraslih. Rezultati ovih brojnih istraživanja potvrdili su socijalno uvriježenu pretpostavku da su žene u odnosu s partnerom anksioznije, dok muškarci izbjegavaju intimnost (Antičević Britvić i Jokić-Begić, 2018; Del Giudice, 2011). Veličina razlike mijenjala se ovisno o kontekstu. S obzirom na vrstu uzorka, najveće razlike pronađene su u općoj populaciji, nešto niže na studentskom uzorku, a najniže u istraživanjima provedenima putem interneta. S obzirom na dob, najveća razlika u dimenziji anksioznosti uočena je tijekom razdoblja predodraslosti, dok se spolna razlika u dimenziji izbjegavanja povećava tijekom životnih razdoblja (sve prema Del Giudice, 2011). U odnosu na prije spomenute Bartholomewove kategorije privrženosti, žene postižu više rezultate na zaokupljenom stilu privrženosti, a muškarci na izbjegavajućem stilu (Bertholomew i Horowitz, 1991; Jimenez, 2010).

Jedno od mogućih objašnjenja postojanja spolnih razlika u stilovima privrženosti pronalazi se u seksualnoj orijentaciji (Antičević Britvić i Jokić-Begić, 2018). Žene su emocionalno-

interpersonalno seksualno orijentirane i imaju niže seksualno zadovoljstvo te negativnije stavove prema seksualnosti u odnosu na muškarce koji imaju više seksualno samopoštovanje i općenito su rekreacijske seksualne orijentacije. Temelj seksualne orijentacije, pak, zasniva se na duboko ukorijenjenom evolucijskom utjecaju. Naime, uloga majke u roditeljstvu zaista podrazumijeva potpuno posvećivanje djetetu, dok očeva uloga ne zahtjeva toliko jednosmjerno ulaganje. Muškarci su stoga češće orijentirani prema kratkotrajnoj budućnosti u odnosu na dugoročno ulaganje majki što rezultira većoj izbjegavajućoj privrženosti muškaraca. Na temelju spomenutih nalaza, Del Giudice (2009a) stvara integrativni model spolnih razlika u romantičnoj privrženosti utemeljen na teoriji životne povijesti i spolnom odabiru. Del Giudice nalaže da, u slučaju da su oba partnera orijentirana na roditeljstvo (spore reproduktivne strategije) i pritom koriste konstruktivne obrasce ponašanja, neće se uočiti spolne razlike. Značajna razlika vidljiva je tek kod partnera koji su nesigurno privrženi (brze reproduktivne strategije). Izbjegavanje se češće naziva muškom strategijom fokusiranom na smanjeno obvezivanje i roditeljsko ulaganje. Nasuprot tome, žene odgovaraju muškarcima kontraproduktivnom strategijom anksioznosti kojom uvećavaju bliskost i ulaganje partnera u odgoj djece. Anksioznost je adaptivna strategija samo u kontekstu umjerenog stresa, dok bi situacije iznimnog stresa kod oba partnera rezultirale izbjegavajućim ponašanjem.

Iako rezultati većine istraživanja potvrđuju postojanje značajnih razlika u privrženosti kod muškaraca i žena, neki istraživači ukazuju na suprotno. Del Giudice u integrativnom modelu ističe da razlike u privrženosti ovise o kontekstu pa su stoga prosječne razlike u privrženosti ovisno o spolu veoma male. U smirenim životnim situacijama kod oba spola je najčešće vidljiva sigurna privrženost, dok su značajne razlike uočljive tek u stresnim situacijama. Također, Becker i Simpson (2009) pretpostavljaju da su spolne razlike u privrženosti premale da bi bile od ikakve biološke ili psihološke koristi i zalažu se za model Ein-Dora i suradnika (2010) prema kojem nesigurna privrženost primarno služi individualnom i grupnom preživljavanju. U situacijama opasnosti, anksioznost promiče brzu detekciju, dok izbjegavanje pojedincu omogućuje „bori se ili bježi“ reakciju. Prema njihovom mišljenju, razlike u stilovima privrženosti samo su odraz individualnih razlika u odgovoru na opasnost.

Ciklus separacije i uspostavljanja blizine nije specifičan samo za odnos sa skrbnikom. Romantične veze studenata često su ispunjene svakodnevnom separacijom i vrlo kratkim periodom zajedničkog druženja. No što se događa kada se razdoblje separacije produži? U nastavku slijedi pregled odnosa stila (dimenzije) privrženosti i ponašanja u vezama na daljinu i blizinu. Ovisno o tome koja je dimenzija privrženosti kod pojedinca izražena, prevladaju

različita ponašanja usmjerena na bliskost s partnerom čime je u osnovi određena razina zadovoljstva vezom. Uz usporedbu spomenutih tipova veze, pružit će se pregled teorije i istraživanja o fenomenu idealizacije partnera koji je djelomično odgovoran za iste razine zadovoljstva u vezi na daljinu i vezi na blizinu.

## 2. VEZE NA DALJINU I BLIZINU

### 2.1. Ključne razlike među vezama na daljinu i blizinu

Veze na daljinu dokaz su da fizička dostupnost partnera ipak ne mora biti ključna za razvoj i održavanje romantičnog odnosa. Potvrđujući Shakespeareov citat, osobe u vezi na daljinu često vole bez obzira na prostornu udaljenost i kontakt očima. Činjenica da se mali broj istraživanja fokusira na tematiku veze na daljinu je iznenađujuća s obzirom na to da 20-50% studenata održava vezu na daljinu (Gardner, 2005). Nedostatak istraživanja o ovoj vrsti odnosa nudi zanimljivo istraživačko pitanje: „Je li doista moguće da ljubav premošćuje sve granice?“

Udaljenost od partnera ne mora nužno biti negativna. Mnogi pojedinci u vezama na daljinu ističu njihove pozitivne strane poput osobne slobode, mogućnosti razvitka karijere, boljih akademskih uspjeha (Gonzalez, 2011), povećane autonomije kao i razvijenih socijalnih i komunikacijskih vještina (Pistole, 2010). Mietzner i Li Wen (2005) proveli su istraživanje o vještinama dobivenim zbog održavanja veze na daljinu. Studenti američkog sveučilišta ispunjavali su upitnike vezane uz njihova individualna iskustva u vezi na daljinu. Vještine koje su studenti najviše razvili u vezi na daljinu su međusobno povjerenje, strpljenje i bolja komunikacija. Među studentima koji su na pitanje „Biste li ponovno bili u vezi na daljini?“ odgovorili potvrdno, većina ih je navela da su bolje organizirali vrijeme te razvili neovisnost i intimnost koja nije zasnovana samo na fizičkom planu. Bez obzira na sve navedene prednosti, u društvu je često uvriježeno mišljenje da su veze na daljinu problematične i osuđene na propast (Pistole, 2010). Doista, osobe u vezi na daljinu suočavaju se s jedinstvenim izvorima stresa i svakodnevnim izazovima neuobičajenima pojedincima u vezi na blizinu. Najočitiya razlika između ovih tipova veza je sama prostorna udaljenost koja partnerima onemogućava fizički kontakt. U većini istraživanja veza na daljinu je operacionalizirana kroz odgovor na pitanje može li se partnera vidjeti uživo i potom vratiti u svoje prebivalište u istom danu (Jimenez, 2010). Drugi pak naglašavaju da je bitnije osjećaju li sudionici da su u vezi na daljinu jer im daljina ne dopušta viđanje s partnerom onoliko koliko bi oni htjeli (Gonzalez, 2011). Manjina istraživača pokušava objektivnije procijeniti vezu na daljinu kroz kategorije kilometara koje

dijele partnere (Gonzalez, 2011). Dainton i Aylor (2002) zalažu se za samoprocjenu veze na daljinu budući da je pojedinačna percepcija veze više povezana s njegovim stvarnim ponašanjem u odnosu na kilometre udaljenosti. Uz daljinu, jedan od sporednih problema s kojima se pojedinci u vezi na daljinu susreću je dodatan pritisak na financije. Većina studenata u vezi na daljinu nije iznadprosječno financijski situirana (Gonzalez, 2011). To dodatno otežava trošak za ostvarivanje svakog susreta s partnerom. Ukoliko se novac troši na put, najčešće se onda uskraćuju prilike za normalno socijaliziranje s prijateljima što može rezultirati manjkom socijalne podrške i problemima u sporednim bliskim odnosima (Gonzalez, 2011). Dodatan stres u vezi na daljinu izazivaju i akademske obveze te pritisak vremenskih rokova. Balansiranje studija i veze na daljinu također može utjecati na prijateljske odnose. Pojedini su izazovi, međutim, vezani su uz samu vezu. Pojedinci često imaju problema s procjenjivanjem ozbiljnosti i budućnosti ovakve veze. Stres izaziva i borba s unutarnjom dilemom ima li smisla održavati vezu na daljinu ili ne, kad se u obzir uzme količina ulaganja u odnos. Konstantni periodi separacije i ponovnog susreta ostavljaju partnere s perzistirajućim osjećajem tuge i nervozom vezanom uz očekivanje novog rastanka. No kad se zanemare svi problemi koji onemogućavaju susret s partnerom, ponekad i sam sastanak može prouzročiti anksioznost. Naime, partneri u vezi na daljinu često osjećaju pritisak za iskorištavanjem zajedničkog vremena uživo na najbolji mogući način. To podrazumijeva konstantno izbjegavanje mogućih konflikata s partnerom (Gonzalez, 2011). Tijekom sastanaka pojedinci doživljavaju stalne promjene raspoloženja koje se kreću od uzbuđenja do razočaranja zbog nadolazećeg rastanka. Periodi odvojenosti od partnera mogu rezultirati osjećajem usamljenosti i izolacije iz društvenih aktivnosti namijenjenih za parove. Waterman i suradnici (2017) istraživali su odnos veze na daljinu i prilagodbe na početak studentskog života. Preciznije istražili su odnose između statusa veze i vjerojatnosti prekida veze na daljinu s jedne strane te frekvencije svakodnevnog pozitivnog afekta, usamljenosti, angažiranosti u studijskim aktivnostima i korištenja alkohola s druge strane. Korištena je metoda dnevnika u kojoj su studenti kontinuirano četrnaest dana odgovarali na pitanja vezana uz njihova svakodnevna iskustva. Studenti u vezama na daljinu iskazali su manje pozitivnog afekta i više usamljenosti te manje angažiranosti u aktivnostima sveučilišta u odnosu na ostale studente bez obzira na to je li prekid bio vjerojatan ili ne. Naposljetku, velik broj parova doživljava probleme vezane uz povjerenje (Gardner, 2005). Promjene nastale zbog periodične separacije, za razliku od pojedinaca u vezi na blizinu, kod partnera na daljinu često dovode do percepcije diskontinuiteta veze (Gardner, 2005).

## 2.2. Odnos privrženosti i vrste veze

U skladu s teorijom privrženosti, partneri si međusobno služe za ispunjavanje potreba za pripadanjem, seksualnih potreba, potreba za sigurnošću i emocionalnom potporom (Gonzalez, 2011). Subjektivna procjena pojedinca da je u vezi na daljinu dovoljna je da se u istraživanjima on klasificira kao pripadnik takve veze. Upravo percepcija emocionalne bliskosti i dostupnosti partnera ima ključnu ulogu u održavanju veze na daljinu. Naime, kao što je već spomenuto, sama fizička nedostupnost partnera izaziva stres i aktivaciju sistema za održavanje privrženosti. Aktivacija sistema događa se samo u vezi na daljinu, budući da se ovi partneri viđaju u prosjeku svaka 23 dana (Pistole, 2011). No, percepcija psihološke dostupnosti za partnere u vezi na daljinu istaknutija je u odnosu na vezi na blizinu. Gonzalez (2011) je istražio predviđa li osobna ili percipirana partnerova predanost i povjerenje zadovoljstvo vezom. U istraživanju su sudjelovali po jedan ispitanik od svakog para u vezi na daljinu. Svaki ispitanik bi ispunio upitnike o osobnom povjerenju i predanosti, a zatim ih ispunio i na način kako on/a percipira partnerovu predanost i povjerenje. Dobiveni su i podaci o čestini kontakata uživo. Rezultati upućuju na to da percipirana partnerova predanost predviđa osobno povjerenje i nakon kontrole osobne predanosti. Međutim, osobna predanost i povjerenje predviđali su zadovoljstvo vezom, dok percipirano partnerovo povjerenje i predanost nisu doprinosili zadovoljstvu. Dakle percepcija partnerove predanosti imat će ulogu u osobnom povjerenju partneru što će dalje biti povezano sa krajnjim zadovoljstvom vezom. S druge strane, frekvencija susreta uživo na mjesečnoj bazi pridonosila je zadovoljstvu vezom no nije bila vezana uz osobnu predanost i povjerenje. Za sudionike u vezi na daljinu, snažni individualni prediktor zadovoljstva bila je i količina tjedne komunikacije. Percepcija psihološke dostupnosti partnera djelomično proizlazi (posebice kod onih koji su razdvojeni) upravo iz međusobne komunikacije partnera u vezi. Istraživanja tako pokazuju da je komunikacija kod partnera u vezi na daljinu i onih u vezi na blizinu kvalitativno drugačija (Jimenez, 2010; Stafford, 2007). Partneri u vezi na daljinu se često upuštaju u dublje razgovore s ozbiljnijim temama ljubavi i intimnosti. Manjak fizičke blizine kompenziran je mentalnim reprezentacijama partnera kroz sjećanje (Jimenez, 2010). Pojedinci u vezi na blizinu, zbog neograničenosti kontakta s partnerom, češće se upuštaju u svakodnevno čavrljanje o „lakšim“ temama (Stafford, 2007). Dakle, u vezi na daljinu održavanje psihološke blizine partnera krucijalno je za normalno funkcioniranje partnerskog odnosa i zadovoljstvo tim odnosom. Način na koji se uspostavlja psihološka (i/ili fizička) blizina partnera temelj je ponašanja karakterističnog za određeni stil privrženosti. Partneri u vezi na daljinu najčešće imaju izraženije rezultate na anksioznoj dimenziji privrženosti u



odnosu na dimenziju izbjegavanja. Anksioznost je veća kod kraćih veza na daljinu i onih koje karakterizira manje susreta. Partneri u vezi na blizinu najčešće zauzimaju više rezultate na dimenziji izbjegavanja u odnosu na anksioznost (Jimenez, 2010). Ove razlike objašnjavaju se razlikama u percepciji dostupnosti partnera. Naime, partner u romantičnoj vezi ispunjava iste funkcije koje je skrbnik ispunjavao u djetinjstvu. Zbog neprestanih perioda separacije u vezi na daljinu često se gubi osjećaj sigurnog utočišta i baze u stresnim situacijama. Pojedinci gubitak sigurne baze pripisuju karakteristikama samog konteksta- veze na daljinu, a ne karakteristikama drugog partnera. Nesigurnost koju proizvode ciklični periodi separacije i sastanka dovodi do hiperaktivacije sistema za održavanje bliskosti i naposljetku- veće anksioznosti. Neki istraživači, pak, nalažu da su kod veze na daljinu izražene visoke razine i izbjegavanja i anksioznosti (Shrivastava i Burianova, 2014). Izbjegavajući stil privrženosti u skladu je s nezavisnošću i autonomijom koju partneri razvijaju u odsutnosti izravnog fizičkog kontakta. S druge strane, zbog mogućnosti neograničenog pristupa partneru, osobe u vezi na blizinu će njihovu nedostupnost pripisati prijašnjem stvarnom iskustvu nedostupnosti vezanom uz samog partnera. Ovakvo iskustvo dovest će do deaktivacije sustava za održavanje privrženosti i usvajanja izbjegavajućeg stila privrženosti (Jimenez, 2010).

S obzirom da osoba u vezi na daljinu nema uvjete za praćenje partnera, mogući usvojeni anksiozni stil opterećuje ju konstantnom ruminacijom o vezi što može dovesti do negativnih efekata. Izbjegavajući stil u ovakvoj vrsti veze pripisao bi se ponovno kontekstu u kojem se dvoje nalazi, zbog čega bi se eliminirali negativni utjecaji ovog stila. Budući da su osobe u vezi na blizinu u mogućnosti motriti partnera, negativni utjecaji anksioznosti se poništavaju. Dakle, veće izbjegavanje karakteristično za vezu na blizinu doživljava se kao emocionalno distanciranje i nadalje smanjuje zadovoljstvo vezom (sve prema Jimenez, 2010). Također, anksiozni stil tipičan za vezu na daljinu izraženiji je kod mlađih partnera, dok izbjegavanje karakteristično za vezu na blizinu raste s dobi partnera (Jimenez, 2010). Međutim, duže trajanje veze veže se uz manje iskazivanje ponašanja direktno povezanih uz usvojeni stil privrženosti, zbog čega je moguć drugačiji obrazac kod osoba koje su duže u vezi (Fraley i Shaver, 1998). Osim duljine veze, više interakcije uživo i više udaljenosti između partnera povezano je s manjom anksioznošću (Jimenez, 2010). Ovaj naizgled neobičan nalaz moguće je objasniti činjenicom da udaljenost promovira sigurnost jer se time status veze ne mijenja. Promjena koju donosi trajno preseljenje partnera u zajednički suživot često rezultira negativnim efektima poput razočaranja, realizacije stvarne slike o partneru te iznenadnog manjka uspostavljene autonomije (Pistole, 2010).

Bez obzira na spomenute nalaze o razlikama u privrženosti ovisno o vrsti veze, privrženost je možda jedan od psiholoških konstrukata koji je najdublje ukorijenjen u ranim iskustvima djeteta. Stoga je bitno napomenuti da, iako su pripadnici veze na daljinu skloniji anksioznosti zbog okolnosti situacije, a pripadnici veze na blizinu skloniji izbjegavanju u odnosu na anksioznost, ipak ne bi trebale biti utvrđene značajne razlike *među* ovim pripadnicima na grupnoj razini. Privrženost je nešto što pojedinac usvaja i „donosi“ u vezu prije same odluke o načinu na koji će ta veza biti organizirana.

Privrženost je osnova za izgrađivanje bitnih bliskih odnosa u odrasloj dobi. Istraživanje uloge privrženosti u romantičnim vezama omogućuje pojedincima da osvijeste vlastita ponašanja prema partneru. Akcije usmjerene na partnera su većim dijelom utemeljene upravo na ranim iskustvima s primarnim skrbnikom (Kokorić i Gabrić, 2009). Nadasve, svijest o ovom utjecaju omogućava postizanje željenih promjena u aktualnom odnosu u smjeru poboljšanja njegove kvalitete. Jedna od ključnih komponenti kvalitete veze je zadovoljstvo.

### 3. ZADOVOLJSTVO VEZOM

#### 3.1. Teorijska podloga zadovoljstva vezom

Zadovoljstvo vezom se definira kao interpersonalna evaluacija stupnja pozitivnih osjećaja koje pojedinac ima prema partneru i samom odnosu (Gonzalez, 2011). Prema teoriji socijalne razmjene (Kelley i Thibaut, 1978) globalni doživljaj pozitivnosti proizlazi iz percepcije dobitaka i gubitaka u odnosu. Dobitci su sve karakteristike partnera ili veze koje se doživljavaju pozitivno i ugodno. Gubitci su upravo suprotno, sva obilježja koja se doživljavaju negativno ili kao nedostatak (Gardner, 2005). Ova ekonomski zasnovana razmjena proizvodi krajnji rezultat zadovoljstva tek kada se u obzir uzme i doživljaj osobe o tome kakav odnos zaslužuje, no i vjerojatnosti koristi u alternativnim vezama. Zadovoljstvo je pritom rezultat veće količine dobitaka, nižeg očekivanja o tome što osoba zaslužuje i manje razine očekivanja od alternativne veze. Na ovu teoriju nadovezuje se Rusbult (1980) koncepcijom Modela ulaganja. Dodatni poticaj za održavanje veze je, prema Rusbultinom modelu, količina ulaganja u vezu. Ulog može biti vlastito vrijeme, materijalne stvari, napor u održavanju dobrog odnosa, razina i dubina samootkrivanja partneru (Tokić, 2006). O količini uloženog i prisutnosti potencijalnih alternativa ovisi stabilnost odnosa (Tokić, 2006).

Teoriju socijalne razmjene (Kelley i Thibaut, 1978) osim Rusbult, proširuju i Walster i suradnici (1978) uvodeći konstrukt jednakosti u odnosu. Autori smatraju da za zadovoljstvo vezom nije ključno maksimiziranje dobitaka već jednakost procijenjenih dobitaka i gubitaka. Pritom se ne ističe stvarna, objektivna jednakost, već je važnija subjektivna procjena pravednosti u odnosu. Kad osoba doživljava da su njeni doprinosi odnosu jednaki doprinosima njenog partnera uspostavljena je ravnoteža i podiže se zadovoljstvo vezom (Lisac, 2018). Nezadovoljstvo se javlja kad je uspostavljena neravnoteža- pojedinac dobiva manje ili više u odnosu na to koliko ulaže. Jasno je zašto su osobe koje percipiraju manje primanja nezadovoljne, no zašto bi nezadovoljne bile i osobe čiji dobitci premašuju gubitke? Smatra se da njihovo nezadovoljstvo izvire iz osjećaja krivnje zbog nepravednih primanja. Teoretičari jednakosti se zalažu za to da je razlog nezadovoljstva kod osoba koje ulažu manje nego što dobivaju zapravo u kulturnim normama po kojima ljudi prirodno teže ravnoteži. U slučaju neravnoteže pojedinac nezadovoljstvo može stabilizirati smanjenjem ulaganja u vezu ili zahtijevanjem većeg ulaganja od strane partnera. Jednakost se može vratiti i kognitivnim modifikacijama poput mijenjanja standarda za usporedbu ili precjenjivanja zasluga partnera. Konačni način smanjena nezadovoljstva vezom je prekid odnosa. Pillemer i suradnici (2008) istražile su je li jednakost zaista toliko važna i u starijoj dobi. Istraživanje je provedeno u dvije faze- prvo su sudionice ispunjavale upitnike dizajnirane za procjenu njihovih stavova, osjećaja i ponašanja o jednakosti u braku, zadovoljstvu brakom i generalnoj sreći. Godinu dana kasnije, autorice su intervjuirale 240 starijih žena dobi 50-82 godine koje su slučajno odabrane iz prvog uzorka. Većina starijih žena (85%) smatrala je svoj brak pravednim i bile su manje zabrinute jednakošću u braku u odnosu na mlađe sudionice. Suprotno od očekivanog, one sudionice koje su percipirale jednakost u vezi nisu osjećale manje stresa u odnosu na ostale žene. Samo pitanje jednakosti bilo je vezano uz dvije emocije- bijes su osjećale sudionice koje su zakinute, a krivnju one koje su dobivale više nego što su davale u odnosu sa supružnikom.

### 3.2. Zadovoljstvo vezom na daljinu i vezom na blizinu

#### 3.2.1. Model ulaganja i teorija jednakosti

Kako bi provjerio razlikuju li se zaista partneri u vezi na daljinu od onih u vezi na blizinu po procjeni gubitaka i dobitaka, Gardner (2005) je proveo istraživanje u kojem je uspoređivao pripadnike tih veza. Zadovoljstvo vezom mjereno je Hendrickovom (1988) Skalom zadovoljstva vezom, a za procjenu gubitaka kreirana je skala procjene od 13 čestica npr. „*Osjećam se tužno jer mi nedostaje partner*“. Gubitci su podijeljeni na financijske, emocionalne, gubitke privrženosti, socijalne i gubitke povjerenja. Rezultati ukazuju na to da partneri u vezi na daljinu procjenjuju više emocionalnih gubitaka u odnosu na one u vezi na blizinu koji, pak, procjenjuju više dobitaka vezanih uz privrženost i intimnost. Ipak, ove dvije vrste veze ne razlikuju se u količini percipiranih socijalnih gubitaka možda upravo zbog činjenice da udaljenost partnera omogućava drugom više vremena za druženje s bliskim prijateljima. Kao što je i očekivano, osobe u vezi na daljinu imaju više gubitaka vezanih uz povjerenje partneru što je, uz veće gubitke privrženosti, povezano s nižim zadovoljstvom vezom. U obje skupine pojedinaca uočeno je smanjenje u samoprocjeni socijalnih gubitaka nakon određenog vremenskog perioda, no pojedinci u vezi na daljinu postigli su izraženiju razliku (sve prema Gardner, 2005). Moguće je da razvoj tehnologije i medija putem kojih se može uspostaviti kontakt kompenzira gubitke vezane uz razdvojenost. Nadasve, moguće je da pojedinci putem kognitivnih strategija minimiziranja gubitaka opravdavaju vlastito ulaganje u takvu vezu.

U skladu s Modelom ulaganja (Rusbult, 1980), sudionici veze na daljinu trebali bi, zbog spomenute velike količine uloga i gubitaka vezanih uz samu daljinu, imati niže zadovoljstvo vezom u odnosu na pripadnike u vezi na blizinu. Ipak, u brojnim istraživanjima dokazano je da su ove dvije skupine prema mjerama kvalitete veze sličnije nego što bi se to očekivalo. Roberts i Pistole (2009) nalažu da između veza na daljinu i veza na blizinu ne postoji značajna razlika u zadovoljstvu. Također, ove dvije vrste veza ne razlikuju se u mjerama intimnosti i predanosti (Roberts i Pistole, 2009). Rezultati nekih istraživanja pokazuju da su veze na daljinu čak stabilnije od veza na blizinu (Roberts i Pistole, 2009; Gonzalez, 2011). Shrivastava i Burianova (2014) dokazuju da ne postoji razlika ni u povjerenju između partnera različitih tipova veze. Potvrđuju to nalazom da dimenzija anksioznosti, kao ni sama udaljenost između partnera nisu povezane sa zadovoljstvom vezom. Iz navedenog je moguće zaključiti da naglašavanje potrebe blizine partnera nije nužno ključno za razvoj zadovoljstva vezom.

### 3.2.2. *Teorija kognitivne disonance*

Kako objasniti ove naizgled neočekivane sličnosti procijenjene kvalitete veza na daljinu i blizinu? Može se pretpostaviti da u odnosu između gubitaka vezanih uz daljinu i samog zadovoljstva vezom posrijedi ljudska kognicija. U skladu s teorijom kognitivne disonance, osoba doživljava disonancu svaki puta kada njene akcije nisu u skladu s njezinim razmišljanjima. Disonanca se definira kao stanje kognitivne nelagode, nagona koji osobu tjera na razrješenje određenog nerazmjera (Festinger, 1957). U želji da misli postanu konzistentne s ponašanjem i da se uzbuđenje proizvedeno tom disonancom smanji, osoba može učiniti sljedeće: modificirati kogniciju ili ponašanje (Festinger, 1957). Na isti način osoba u vezi na daljinu može iskusiti disonancu zbog velikog ulaganja u održavanje veze s istodobnim emocionalnim i gubitcima privrženosti. Održavati vezu s umjerenim zadovoljstvom ne bi bilo u skladu s potrošenim sredstvima, stoga osoba može biti primorana povećati svoje zadovoljstvo vezom (Gardner, 2005). Modifikacija kognicije ublažavanjem negativnih strana vidljiva je u eksperimentu Festingera i Carlsmitha (1959). Ukratko, sudionici eksperimenta sudjelovali su u vrlo dugom i poprilično dosadnom istraživanju. Od sudionika se tražilo da budućim sudionicima lažu o zanimljivosti eksperimenta. Za svoje laži dvije skupine su dobile različitu svotu novca. Iznos od jednog dolara za govorenje laži kod ispitanika je stvorio kognitivnu disonancu- nisu imali čime opravdati sudjelovanje u takvom eksperimentu. Stoga se kod ovih ispitanika dogodila i stvarna promjena kognicije, tj. oni su nesvjesno smanjili negativne efekte (dosadna rasprava) i procijenili eksperiment zanimljivijim u odnosu na ispitanike koji su za laži dobili veću svotu novca. Osim zadovoljstva vezom, partneri u vezi na daljinu također mogu kognitivno povećati dobitke takve veze i time opravdati velike financijske izdatke, iznimnu predanost i ustrajnost u održavanju veze (Gardner, 2005). Ovakva modifikacija kognicije vidljiva je u eksperimentu Aronsona i Millsa (1959). U ovom istraživanju sudionici su sudjelovali u procesu neugodne inicijacije (čitanje tekstova eksplicitnog sadržaja) nakon čega je slijedila dosadna rasprava. Ovakvo razočaranje izazvalo je kognitivnu disonancu. Na samom kraju sudionice koje su sudjelovale u sramotnoj inicijaciji, raspravu su smatrale zanimljivijom od ispitanica koje su prošle blažu inicijaciju. Sudionice su povećale percepciju pozitivnih efekata rasprave kako bi opravdale sudjelovanje u takvom eksperimentu. Međutim, eksperimentalna manipulacija izazivanja stanja kognitivne disonance kod pripadnika različitih tipova veza nije rezultirala jasnim nalazima (Gardner, 2005). Naime Gardner (2005) je na sudionicima pokušao proizvesti stanje kognitivne disonance navodeći ih da čitaju „lažne vijesti“. Lažne vijesti odnosile su se na priču o tome kako su pripadnici određenog tipa veze

zadovoljniji (za sudionike u vezi na daljinu to je bila priča o pojedincima u vezi na blizinu i obrnuto). Sudionicima je mjerena razina uzbuđenja i zadovoljstvo vezom. Mjera uzbuđenja izvedena je iz rezultata na zadatku vremena reakcije u kojem su sudionici trebali što prije odlučiti tvori li skupina određenih slova riječ ili ne. Pretpostavka je da sudionici doživljavaju kognitivnu disonancu kada čitaju o tome kako njihova veza nije optimalna što rezultira povećanjem uzbuđenja (*eng. arousal*) nakon čega imaju kraće vrijeme reakcije. Međutim, u navedenom istraživanju manipulacija kognitivnom disonancom nije uspjela. Problem predstavlja duboko uvriježeno društveno mišljenje da su veze na daljinu osuđene na prekid. Izazivanje disonance „lažnim“ izjavama o jednakoj predisponiranosti prekidu kod pripadnika veze na blizinu ne izaziva jednake efekte (Gardner, 2005). Kao što je već spomenuto, partneri u vezi na blizinu sigurni su u kontinuitet veze i ne suočavaju se s izazovima jedinstvenima međusobnoj razdvojenosti.

### 3.3. Korelati zadovoljstva vezom

#### 3.3.1. *Privrženost*

Razinu zadovoljstva vezom dijelom uvjetuje i usvojeni stil privrženosti. Zadovoljstvo vezom ovisi o brojnim stvarima, no temelj odnosa između dvoje ljudi je njihova emocionalna povezanost, međusobno razumijevanje, skladnost u rješavanju sukoba te emocionalna ekspresija. Sve pobrojane značajke razvijaju se kroz djetinjstvo u pojedinačev stil privrženosti. Ono što razlikuje siguran od nesigurnih stilova privrženosti upravo je neadekvatno ispunjavanje potrebe za pripadanjem u smislu pojačanog traženja bliskosti (anksiozni stil) ili potpunog odsustva intimnosti (izbjegavajući stil) (Hazan i Shaver, 1987). U terminima dimenzija, privrženost se sastoji od anksioznosti i izbjegavanja gdje visoki rezultati na spomenutim dimenzijama donekle odražavaju ponašanja tipična za nesigurne stilove privrženosti. Negativna povezanost anksioznosti i izbjegavanja sa zadovoljstvom vezom potvrđena je u oba efekta: akter i partner (Conradi i sur., 2017). Dakle, anksiozno i izbjegavajuće privrženi pojedinci češće su manje zadovoljni svojom vezom zbog činjenice da njihove potrebe jednostavno nisu ispunjene. S druge strane veze, kod partnera koji se nalazi u vezi s anksiozno ili izbjegavajuće privrženom osobom, potrebe za podrškom i ljubavlju također nisu ispunjene što nadalje rezultira smanjenjem zadovoljstva takvom vezom. Meta analiza istraživanja zadovoljstva vezom ukazuje na to da je negativna povezanost izbjegavanja i zadovoljstva vezom ( $r = -0.44$ ) jača u odnosu na povezanost koju sa zadovoljstvom ima anksioznost ( $r = -0.36$ ). Dakle, iako su

visoko izražena anksioznost i izbjegavanje loši za vezu, izbjegavanje bliskosti ima veći degradirajući utjecaj na samo zadovoljstvo (Li i Chan, 2012).

S druge strane, kada se u odnos privrženosti i zadovoljstva vezom uvede varijabla vrste veze s obzirom na udaljenost (veza na blizinu/daljinu), nalazi nisu više toliko jednoznačni. Jimenez (2010) je istražio razlikuju li se pripadnici veze na daljinu i veze na blizinu u privrženosti te kako su njihovi rezultati na dimenzijama privrženosti povezani s općim zadovoljstvom vezom. Ispitanici su ispunili Upitnik za mjerenje privrženosti kod odraslih (Fraley i sur. 2000), Hendrickovu (1988) skalu zadovoljstva vezom kao i pitanja o čestini kontakata. Autori su na temelju Skale izvora konflikta Argylea i Furnhama (1983) proizveli skalu zajedničkog donošenja odluka. Skala se sastojala od osam čestica vezanih uz partnerovo angažiranje u kategorijama odnosa poput financija, planiranja posjeta, zajedničkih odgovornosti, planiranja dugoročne budućnosti i suočavanja s alternativnim partnerima. Čestina kontakta uživo nije bila povezana sa zadovoljstvom vezom što potvrđuje nalaz da zadovoljstvo vezom ne ovisi o udaljenosti dvaju partnera koji se vole. Zanimljiv nalaz je i mala negativna povezanost dimenzije izbjegavanja i vremena potrebnog za susret uživo s partnerom, koji upućuje na to da što je partner udaljeniji, to ga drugi partner manje izbjegava. U vezi na daljinu karakteristična je niža razina izbjegavanja u odnosu na anksioznost, koja pridonosi većoj predanosti i zadovoljstvu vezom (Pistole, 2010). No, s druge strane, povećana razina anksioznosti ne mora nužno biti loša za vezu na daljinu. Anksioznost u vezi na daljinu može biti adaptivna strategija korištena za povećavanje blizine partneru. U odnosu na izbjegavanje, anksioznost je motivacijska strategija čiji je krajnji cilj privući partnera, stoga nerijetko doprinosi razvoju veze. Iznimna predanost katkad poništava negativnu stranu iskazane anksioznosti (Jimenez, 2010). S druge strane, izbjegavajuća dimenzija privrženosti odraz je emocionalne nezainteresiranosti za partnera, koja ga ostavlja s osjećajem odbačenosti čime se produbljuje negativan utjecaj na funkcioniranje veze.

U odnosu na dimenziju privrženosti, u spomenutom istraživanju dobiveno je da sudionici koji imaju izražene rezultate na izbjegavanju manje uključuju partnera u donošenje odluka te su manje konstruktivni u rješavanju problema što je dalje povezano s manjom predanošću takvoj vezi. Anksioznost je također negativno povezana s konstruktivnim rješavanjem problema, no ipak pozitivno s predanošću vezi. Dakle, bez obzira što partneri s izraženom anksioznosti nisu konstruktivni u rješavanju konflikata, oni su posvećeni i predani svojim partnerima u želji da održe bliskost (Jimenez, 2010). Zbog čega je način donošenja odluka i rješavanja problema bitan za zadovoljstvo? Jimenez (2010) nalaže da je upravo način komunikacije između partnera

(donošenje odluka i konstruktivno rješavanje problema) medijator povezanosti dimenzije privrženosti i zadovoljstva vezom. Donošenje zajedničkih odluka i konstruktivno rješavanje konflikata pridonosi zadovoljstvu vezom jer se time percipira veća psihološka blizina partnera i bolje funkcioniranje veze. Veća razina zadovoljstva vezom (uz slabe alternative i visoke uloge) povezana je s visokom predanošću toj vezi koja se iskazuje kroz ponašanja koja pridonose održavanju veze („*prorelationship behaviors*“) čime se partneru signalizira mogućnost oslonca. Ovakva percepcija partnerove predanošću vodi želji za međuzavisnošću i osobnoj predanošću vezi čime se ovaj pozitivni začarani krug zauvijek nadograđuje (Jimenez, 2010).

### 3.3.2. Čestina kontaktiranja

Održavanje kontakta s partnerom putem različitih oblika komunikacije još je jedan način održavanja bliskosti i intimnosti te ispunjavanja potrebe za pripadanjem. Interpersonalni oblici komuniciranja dijele se prema kriterijima sinkronizacije, brojnosti znakova i mobilnosti. *Brojnost znakova* odnosi se na količinu znakova (tj. različitih oblika informacija) koje je moguće prenijeti određenim medijem komunikacije. Ti znakovi mogu biti verbalni, vizualni, auditivni, izrazi lica i sl. Prema ovome kriteriju, susreti uživo pružaju najveću brojnost znakova, dok drugi oblici pružaju manje informacija. *Sinkronizacija* je stupanj u kojem se informacije mogu razmjenjivati istodobno u stvarnom vremenu. Dok pozivi, videopozivi i susreti uživo pružaju sinkroniziranu komunikaciju, slanje poruka često zahtjeva određeni period čekanja na odgovor stoga je to oblik komunikacije koji pruža manju sinkronizaciju u odnosu na ostale. *Mobilnost* se odnosi na mogućnost ostvarivanja kontakta putem određenog medija tijekom putovanja. Današnja tehnologija omogućuje ostvarivanje kontakta putem poruka, poziva i videopoziva gotovo bilo gdje, stoga su ovi oblici izjednačeni po mobilnosti, dok su susreti uživo daleko niže na ljestvici budući da zahtijevaju fizičku prisutnost oba sudionika komunikacije u isto vrijeme na istom mjestu (Jiang i Hancock, 2013).

U kompleksnim socijalnim odnosima, poput romantične veze, ljudi često preferiraju visoku sinkronizaciju, visoku brojnost znakova i nisku mobilnost (Jiang i Hancock, 2013). Stoga se može zaključiti da će oni koji su visoko na anksioznosti češće komunicirati s partnerima zbog stalne želje za održavanjem bliskosti, dok će oni visoko na izbjegavanju činiti upravo suprotno: izbjegavati kontakte s partnerom, pogotovo one oblike koji pružaju velik prostor za razvoj emocionalne bliskosti (poput poziva, videopoziva i susreta uživo). U istraživanju Weisskircha (2012) potvrđeno je da anksiozno privrženi pojedinci koriste dopisivanje više u odnosu na druge



medije komunikacije, dok izbjegavajuće privrženi rjeđe kontaktiraju partnera putem poruka i poziva (Drouin i Landgraff, 2012).

Uz čestinu kontaktiranja, sadržaj samog razgovora često se razlikuje kod sigurno i nesigurno privrženih partnera. Izbjegavajuća privrženost je motivirana obranom vlastite neovisnosti (odbijajuća) te strahom od mogućeg odbijanja (plašljiva), a negativno je povezana s količinom, dubinom i pozitivnošću razotkrivenih informacija. Ružić (2006) pretpostavlja da je povezanost dimenzije anksioznosti sa samootkrivanjem oblika slova „U“: vrlo niska i vrlo visoka anksioznost povezane su s većim samootkrivanjem. Osim dimenzije privrženosti, količina samootkrivanja prilikom komuniciranja s partnerom razlikuje se i s obzirom na spol. Društvo često od muškaraca zahtjeva nezavisnost i samostalnost stoga ne čudi što muškarci zauzimaju više rezultate na dimenziji izbjegavanja i niže rezultate vezane uz samootkrivanje (Ružić, 2006). Konkretno razlike u korištenju određenog medija komunikacije ovisno o spolu nije moguće zaključiti, budući da je u istraživanjima spol često kontroliran (Yin, 2009; Luo, 2014). Od onih istraživanja u kojima spol nije kontrolna varijabla, nisu pronađene razlike u čestini kontaktiranja partnera putem različitih medija komunikacije između muškaraca i žena, no pitanje je koliko su usporedbe na grupnoj razini opravdane kod uzoraka koje 70% (ili više!) čine žene (Morey i sur., 2013). Tijekom socijalizacije, žene su obično poticane da budu empatične i sklone održavanju odnosa te postižu više rezultate na dubini, iskrenosti i količini samootkrivanja (Ružić, 2006), stoga je moguće očekivati da žene češće kontaktiraju svoje partnere u odnosu na muškarce.

Čestina poziva i videopoziva općenito je pozitivno povezana s predanošću vezi i zadovoljstvom vezom (Luo, 2014) jer se partnerima time signalizira međusobna emocionalna dostupnost i mogućnost oslonca u situacijama potrebe za podrškom. Kod međusobne udaljenosti dvaju partnera, poput veze na daljinu, potreba za emocionalnim osloncem još je izraženija jer mogućnosti za stvarnu fizičku blizinu kao oblik podrške nema. U odnosu na prošlost kada su partneri u vezi na daljinu morali izdvojiti određenu količinu novca samo da bi se nazvali putem telefona, današnja tehnologija im pruža gotovo jednake mogućnosti kontaktiranja kao u vezi na blizinu. Jedini oblik komunikacije u kojima su pripadnici veze na blizinu uvijek u prednosti je susret uživo. Logično je očekivati da će partneri u vezi na daljinu imati manju frekvenciju susreta uživo, a veću količinu komuniciranja na svim ostalim oblicima kontakta u odnosu na partnere u vezi na blizinu (Jiang i Hancock, 2013; Bloom, 2015). Smatra se da su dugotrajniji pozivi, videopozivi i dopisivanja još jedan oblik prilagođavanja na situaciju udaljenosti čime se održava željena razina intimnosti s partnerom. Potvrda za spomenutu prilagodbu pronalazi

se u istraživanju Goncalvesa (2016) u kojem je zaključeno da pripadnici veze na daljinu više koriste videopozive kao način kontaktiranja partnera, a općenito oni koji češće kontaktiraju i zadovoljniji su tom vezom. Osim razlike u količini kontaktiranja, veze na blizinu i na daljinu razlikuju se i po mediju komuniciranja kojim se najuspješnije predviđa zadovoljstvo. Bloom (2015) je detaljno istraživala zadovoljstvo u vezi na daljinu. Cilj istraživanja bio je ispitati u kojem su odnosu stil privrženosti, količina komuniciranja s partnerom te seksualno zadovoljstvo s ukupnim zadovoljstvom vezom kod pripadnika veza na blizinu i daljinu. Zadatak sudionika bio je ispuniti Bartholomewin i Horowitzov (1991) upitnik za kategorijalno određivanje stila privrženosti, upitnik koji mjeri čestinu korištenja poziva, videopoziva, e-mailova, poruka i društvenih mreža, upitnik za mjerenje općeg seksualnog zadovoljstva (Lawrance i Byers, 1998) i indeks zadovoljstva vezom (Funk i Rogge, 2007). U Bloominom (2015) istraživanju količina videopoziva pokazala se značajnim i najsnažnijim prediktorom zadovoljstva u vezi na daljinu, a količina poziva značajnim prediktorom zadovoljstva u vezi na blizinu. S obzirom da videopoziv omogućuje sinkroniziranu komunikaciju, istovremeno pružajući najviše znakova (auditivni+vizualni), očito je to oblik komunikacije koji najviše doprinosi zadovoljstvu u vezi gdje je fizički kontakt ograničen.

Također, pretpostavlja se da će manje kontakta s partnerom putem svih oblika pružiti više mjesta za idealizaciju, budući da manja frekvencija komunikacije podrazumijeva manje upoznavanje svih partnerovih karakteristika i manje realnu sliku o partneru. Osobe u vezi na daljinu koje najviše koriste poruke u komunikaciji s partnerom u odnosu na ostale oblike komunikacije koji pružaju sinkroniziranu i znakovima bogatiju komunikaciju, najviše će idealizirati partnera. Kako interakcija prelazi s one uživo na asinkroniziranu komunikaciju, događa se proces bihevioralne adaptacije u kojima su osobe sklonije selektivnoj samoprezentaciji i metodama snižavanja neizvjesnosti (Tidwell i Walther, 2002).

### 3.3.3. *Spol*

Muškarci i žene razlikuju se u brojnim aspektima života. Već je navedeno da rana iskustva privrženosti imaju značajnog efekta na uspostavljanje bliskosti tijekom odraslosti (Josipović, 2018), no upravo se u ranim iskustvima djetinjstva muškarci i žene razlikuju (Li, 2012). Naime, nerijetko je u dječaćkom odgoju fokus postavljen na iskazivanju dominacije i moći te zatamljivanju osjećaja u odnosu s vršnjacima. S druge strane, djevojčice se odgaja da svoje osjećaje izražavaju, a u odnosu s drugima se fokusiraju na interakciju (Li, 2012). Kao rezultat

razlika u socijalizaciji kod muškaraca i žena razvijaju se različiti koncepti o sebi u odnosu s bližnjima (Li, 2012) koji dalje utječu na obrasce ponašanja u romantičnoj vezi. Mnogi istraživači potvrđuju da su žene prosječno manje zadovoljne vezom i spremnije inicirati razvod (Montenegro, 2004) u odnosu na muškarce, međutim nisu svi nalazi jednoznačni. Jedno od objašnjenja nižeg zadovoljstva vezom je dulja ruminacija negativnih osjećaja i misli koja kod žena može proizvesti negativniji pogled na vezu (Ross i Holmberg, 1992). Ukoliko razviju jedan od nesigurnih stilova privrženosti, bolje pamćenje detalja o vezi uz spomenutu ruminaciju za žene znači negativnije posljedice nesigurne privrženosti na kvalitetu veze. S druge strane, žene su emocionalno ekspresivnije i empatičnije od muškaraca (Pohl i sur., 2005) te posjeduju bolje sposobnosti regulacije negativnih emocija što im može služiti kao svojevrsni „buffer“ efekata nesigurne privrženosti na zadovoljstvo vezom.

Meta analizu rezultata istraživanja spolnih razlika u bračnom zadovoljstvu napravili su Jackson i suradnici (2014). Analizom je zahvaćeno 226 uzoraka s ukupno 101 110 sudionika. Krajnji rezultati ukazali su ipak na postojanje male značajne razlike u bračnom zadovoljstvu u korist muškaraca, a takvi rezultati najčešće se pripisuju nejednakosti uloga u kućanskim poslovima i odgoju djece. S druge strane, društvo je u proteklih 30 godina svjedočilo naglom pomaku prema jednakosti uloga muškarca i žene u braku. U današnje vrijeme, žene imaju mogućnosti ispunjavati svoje radne uloge dok muškarci sve više vremena ulažu u odgoj djece. Kada se iz spomenute meta analize oduzmu rezultati istraživanja na parovima koji su u procesu bračne terapije, rodni razlika u bračnom zadovoljstvu nema.

Sva navedena objašnjenja jednakog zadovoljstva vezom na daljinu i blizinu nisu dovoljna bez isticanja još jedne vrste kognitivne modifikacije. Naime, moguće je da partneri u vezi na daljinu zanemaruju očite nedostatke takvog odnosa i idealiziraju vezu i partnera.

## 4. IDEALIZACIJA VEZE

### 4.1. Teorijska podloga idealizacije

Ljudski subjektivni doživljaj stvarnosti nerijetko je iskrivljen perceptivnim i kognitivnim modifikacijama poput iluzija. Iluzija je definirana kao svaka mentalna predodžba koja nije u potpunosti odraz stvarnosti (Kraljević, 2013). Distorzije predodžbi posebno su istaknute u romantičnim vezama u kojima osoba ima dojam da njezin partner i sama veza dosežu razinu ideala. Većina društva ima pesimističan pogled na idealiziranje naglašavajući neizbježnost krajnjeg razočaranja (Kraljević, 2013). No, umjereno pozitivne iluzije pridonose ukupnom mentalnom blagostanju - najčešće su takve osobe sretno u vezi, postižu poslovne uspjehe i osjećaju više brige za druge ljude (Kraljević, 2013). Istraživanja konstrukta idealizacije datiraju iz 1930-tih godina, no unatoč sve većem istraživačkom fokusu na ovoj temi, teorijska podloga idealizacije nije integrirana. Murray, Holmes i Griffin (1996a) koncipirali su *Model pozitivne iluzije* u romantičnim vezama. Idealizacija se, prema ovom modelu, odnosi na projekciju vlastite i slike idealnog partnera na osobu s kojom smo trenutačno u vezi. Taj proces odvija se na dva načina. Osobe u vezi projiciraju vlastitu, nešto poboljšanu sliku o sebi na partnera. Ovaj dio procesa idealizacije služi uspostavljanju sigurnosti jer održavanje veze s osobom koja nam nalikuje čini odnos predvidivim (Kraljević, 2013). Nadalje, uz sliku o sebi, pojedinci na partnera projiciraju i sliku idealnog partnera čime daju potvrdu da je početni odabir partnera bio blizu optimalnome (Kraljević, 2013). Osim projiciranja, među mehanizme idealizacije ubrajaju se i pristrane kauzalne atribucije. Kod zadovoljnih parova, naglašava se važnost pozitivnih događaja koji se pripisuju karakteristikama partnera, dok se krivica za negativne događaje pripisuje situaciji ili samome sebi (tzv. partnerocentrična pristranost atribucije). Kod nezadovoljnih partnera, situacija je obrnuta (Niehuis i sur., 2011). Oni su skloni pripisivanju krivice za negativne događaje partneru, a zasluge za pozitivne samima sebi (tzv. egocentrična pristranost) (Tokić, 2006). Mehanizmi atribucija omogućuju partnerima da održe pozitivnu sliku o drugome čak i kada se susretnu s negativnim informacijama. Osim atribucija, u idealizaciji veliku ulogu imaju i procesi upravljanja dojmom. U skladu sa simboličkim interakcionizmom, osobe se drugima predstavljaju onako kako žele da ih osobe s kojima su u interakciji percipiraju (Stafford, 2007). Na taj način, pojedinci u vezi na daljinu sebe predstavljaju u najboljem svjetlu čime podržavaju idealizaciju. Iluzija se dalje produbljuje selektivnom pažnjom, tj. fokusiranjem na informacije koje potvrđuju otprije kreiranu pozitivnu sliku partnera. Selektivna pažnja povezana je i s konstruktom perceptivne obrane. Perceptivna

odbrana odnosi se na nesvjesno izbjegavanje neželjenih podražaja. Tako pojedinci mogu izbjegavati uočiti partnerove nepoželjne karakteristike i time pozitivno iskriviti sliku partnera (Kraljević, 2013). Veliku ulogu imaju i kognitivne sheme o idealnome partneru koje specifične informacije o partneru integriraju u cjelovitu sliku partnera. Specifične informacije asimiliraju se u već postojeće mišljenje o partneru ili se ta kognitivna struktura akomodira nadolazećim informacijama. Pri stvaranju mišljenja o partneru pojedinci održavaju iluziju percipirajući negativne informacije nevažnima u odnosu na pozitivne. Tako Niehuis i suradnici (2011) ističu da se idealizacija događa na generalnoj razini. Za pojedince koji polako postaju razočarani vezom, doživljaj partnerovih specifičnih karakteristika s vremenom postaje negativniji i važniji za cjelokupni dojam. Naposljetku, idealizacija može biti samo manifestacija tzv. Pollyanna efekta koji se odnosi na prirodnu ljudsku sklonost pozitivnosti. Dokaz tog efekta je činjenica da ljudi u govoru više pažnje posvećuju pozitivnim nego negativnim informacijama jer se pozitivne informacije lakše procesiraju (Tokić, 2006). Svi spomenuti kognitivni mehanizmi iluzije temelje se na hipotezi o projiciranoj iluziji. Bihevioralni mehanizmi idealizacije se, pak, temelje na reflektiranoj iluziji (Niehuis i sur., 2011). Naime, osoba koja idealizira partnera prema njemu se ponaša na pozitivan način što kod partnera izaziva jednaku reakciju-on počinje vjerovati u idealizirane percepcije i ponaša se prema drugome na očekivani način. Proces koji se nalazi u osnovi mehanizma reflektirane iluzije je samoispunjavajuće proročanstvo.

Kako se mjeri idealizacija? U literaturi su istaknuta dva pristupa. Direktni pristup fokusiran je na samoprocjene putem sastavljenih upitnika poput Skale idealističke distorzije (Olson i sur., 1985). Indirektni pristup je pristup razlika. U statističkoj analizi rezultata dobivenih indirektnim pristupom mjere se razlike u samoprocjeni vlastitih i partnerovih kvaliteta. Postojanje razlike između ovih procjena ukazuje na idealizaciju partnera (Niehuis i sur., 2011). Osim procjena partnera, ispitanikove procjene mogu se usporediti i s rezultatima koje bi on pridodao svom idealnom partneru (Niehuis i sur., 2011). Međutim, kako ističu Niehuis i suradnici (2011), ne postoji „zlatni standard“ u mjerenju idealizacije. Apstraktna ideja idealnog partnera ne mora biti pouzdana mjera s kojom se uspoređuju rezultati ispitanikove samoprocjene. Da bi opravdali ostanak i zadovoljstvo u vezi, pojedinci alternativne partnere ili druge veze često smatraju gorima zbog čega takva ideja o idealnom partneru možda ne bi bila valjana za usporedbu. Međutim, čak i kod usporedbe procjene vlastitih i partnerovih kvaliteta postoji problem. Takva razlika upućuje samo na postojanje idealizacije, no ne govori nam ništa o količini i veličini idealizacije (Niehuis i sur., 2011).

#### 4.2. Idealizacija i kvaliteta veze

Pridonosi li idealizacija kvaliteti veze? Većina istraživača idealizaciju smatra kompozitnom mjerom koja sadrži tri komponente: idealizirano viđenje partnera, pretjerane percepcije kontrole nad budućnosti veze i nerealistični optimizam vezan uz odnos (Niehuis i sur., 2011). Mjera idealizacije sastavljena od ova tri aspekta predviđa stabilnost veze i jedan je od najjačih negativnih prediktora prekida (Niehuis i sur., 2011). Kad se u obzir uzme kvaliteta veze, Fincham i Lingfield (1997) smatraju da bračni partneri istodobno procjenjuju pozitivne i negativne aspekte braka iz čega je moguće definirati četiri tipa braka: sretni, nesretni, indiferentni i ambivalentni. Na temelju ovog modela Niehuis i suradnici (2011) uvode novi Model iluzije i razočarenja (eng. *disillusionment*). Ovaj model razdvaja četiri perceptivna stanja romantične veze koji kombiniraju različite omjere idealizacije i razočarenja. Optimizam je definiran visokim razinama iluzije bez ikakvog razočarenja. Ovaj stadij tipičan je za početak veze, kad partner generalno pozitivno gleda na tuđe karakteristike. Realizam karakteriziraju niske razine iluzije i razočarenja. Partner ima niska očekivanja od drugog na što on reagira adekvatno. Konfuzija je stanje visoke idealizacije i razočarenja. Ovo perceptivno stanje rijetko se događa u romantičnim vezama, ali je tipično za anksiozno privržene pojedince. Osobe na partnere gledaju pozitivno, no partneri ne uspijevaju ispuniti njihova očekivanja. Opustošenje je posljednje stanje kojeg karakterizira visoka razina razočarenja uz nisku ili nikakvu idealizaciju. Ovo stanje događa se kada partneri konstantno ne uspijevaju ispuniti međusobna očekivanja što ih ostavlja s osjećajem očaja. Percepcija partnerovih kvaliteta postaje sve negativnija i razara globalnu sliku o partneru (sve prema Niehuis i sur., 2011).

Idealizacija veze je pozitivno povezana sa zadovoljstvom vezom (Niehuis i sur., 2011; Stafford, 2006; Kraljević, 2013). Ova povezanost slabi s duljinom veze (Niehuis, 2011). Neki istraživači smatraju da je idealizacija i zadovoljstvo vezom toliko usko povezano da nijedan konstrukt ne možemo u potpunosti objasniti u odsutnosti drugog (Niehuis i sur., 2011). Najzadovoljniji su parovi kod kojih se u oba idealiziraju vezu i drugog partnera (Tokić, 2006). Vojnić Tunić (2011) nalazi izraženu negativnu povezanost diskrepance slike vlastitog partnera od slike idealnog s jedne strane i zadovoljstva vezom s druge, tj. veća razlika sadašnjeg partnera od slike idealnog partnera doprinosi manjem zadovoljstvu vezom. Uz zadovoljstvo vezom, idealizacija je pozitivno povezana i sa stabilnošću veze i predanošću vezi, a negativno s vjerojatnosti prekida (Niehuis i sur., 2011). Ovu povezanost djelomično posreduje rješavanje konflikata i zadovoljstvo. Tako bračni partneri u opisivanju supružnikovih pozitivnih kvaliteta koriste generalne termine, a specifične kod opisivanja nepoželjnih karakteristika partnera. Na taj način

zadovoljni pojedinci prepoznaju mane i vrline partnera istodobno uljepšavajući sliku partnera koja je značajna za krajnje zadovoljstvo (Niehuis i sur., 2011). Nasuprot tome, naglašavanje točnosti procjene specifičnih partnerovih osobina povezano je s nestabilnošću veze (Niehuis i sur., 2011). Neki istraživači ističu da je iluzija pozitivno povezana i s procjenom opće kvalitete veze (Kraljević, 2013).

#### 4.3. Individualne razlike u tendenciji idealizacije

Što se tiče razlike u idealizaciji kod pripadnika različitog spola, žene pokazuju veću tendenciju idealizaciji (Tokić, 2006). U istraživanju Tokić (2006) omjer sudionica koje precjenjuju svoje partnere u odnosu na one koji podcjenjuju je 2:1, a u muškoj skupini taj je omjer manji i iznosi 1,6:1. Dodatno, muškarci iskazuju veće zadovoljstvo vezom kada oni idealiziraju u odnosu na situaciju kada su idealizirani. Kod žena ne postoji razlika u zadovoljstvu vezom ovisno o tome tko idealizira (Tokić, 2006). Niehuis i suradnici (2011) ističu i da idealizacija kod muškaraca raste s količinom njihove predanosti odnosu. Stoga, u dužim vezama, kako rastu muškarčeva ulaganja u vezu, nije utvrđena razlika u idealizaciji što ukazuje na to da se kod muškaraca pozitivna iluzija stvara kasnije u odnosu na žene (Kraljević, 2013). Iako muškarci postižu manje rezultate na mjerama idealizacije nego žene, njihovo krajnje razočaranje vezom je veće (Niehuis i sur., 2011). Unatoč razlikama u idealizaciji, muškarci i žene u navedenom istraživanju pokazuju jednako zadovoljstvo vezom (Kraljević, 2013). Budući da se radi o mlađim sudionicima, vjerojatno bi razlika u zadovoljstvu vezom prouzročila prekid, stoga takvu razliku nije ni moguće utvrditi među parovima koji su još uvijek u vezi. Idealizacija se razlikuje i kod pojedinaca različitog samopoštovanja. Kraljević (2013) dokazuje pozitivnu povezanost samopoštovanja i idealizacije koju objašnjava općom tendencijom osoba visokog samopoštovanja da gledaju pozitivno na okolinu, pa tako i na partnera.

S obzirom na korištenje više resursa kako bi se održao odnos, ne čudi nalaz da osobe u vezi na daljinu imaju veće rezultate na idealizaciji u odnosu na osobe u vezi na blizinu (Gonzalez, 2011). Manjak fizičkog kontakta i pristupa partneru predstavlja prijetnju za privrženost i kvalitetu veze, stoga se percipirani nedostaci kompenziraju kreiranjem idealizirane slike veze i partnera. Idealizacija, stoga, omogućuje održavanje jednakog zadovoljstva vezom u usporedbi s partnerima u vezi na blizinu (Jimenez, 2010). Ona je ključna stavka paradoksa između gubitaka privrženosti, intimnosti i interakcije te iznimne stabilnosti veza na daljinu (Stafford, 2007). U istraživanju Stafforda (2007) idealizacija je održana kroz istaknutiju reminiscenciju i

percepciju slaganja kod razdvojenih partnera. Reminiscencija se odnosi na tendenciju ruminacije po sjećanjima, a izraženija je u odsutnosti partnera, stoga je pogodna za partnere na daljinu (Kraljević, 2013). Veća percepcija slaganja u vezama na daljinu u odnosu na veze na blizinu događa se zbog izbjegavanja konflikata. Naime, tijekom periodičnih susreta ograničenog vremenskog trajanja, partneri imaju tendenciju izbjeći sve ono što bi moglo „pokvariti atmosferu“. Time se dalje produbljuje idealizacija odnosa koji nalikuju savršenom odnosu bez razmirica.

Povezujući teoriju s praksom, veću tendenciju idealiziranja veze na daljinu možemo objasniti kombinacijom teorije kognitivne disonance i modela ulaganja. Dakle, kao što je već istaknuto, pojedinci se u vezi na daljinu suočavaju s brojnim izazovima poput izazova povjerenja, problema socijalne podrške od strane prijatelja, materijalnih ulaganja u održavanje odnosa i sl. (Gardner, 2005). Svi ovi izazovi pridonose percepciji velikog ulaganja u vezu koju karakteriziraju brojni gubitci nastali zbog odvojenosti. Zadovoljstvo vezom, a naposljetku i sama ustrajnost u održavanju veze, ovisi o količini uloga i razini alternativa. No, isplati li se zaista ulagati u vezu s osobom koja toga nije vrijedna? Jedan od načina sprječavanja nelagode izazvane kognitivnom disonancom zbog nerazmjera dobitaka i gubitaka je idealizirati vezu i partnera. Kreiranje idealne slike partnera dodatno pospješuje sama daljina koja onemogućuje stalno motrenje partnerovog ponašanja. Selektivno procesiranje nadolazećih informacija omogućava zadržavanje idealistične distorzije te konzistentnost mišljenja o partneru i vlastitog ponašanja. Budući da osoba sada percipira da je u idealnoj vezi s idealnim partnerom, automatski se smanjuje poželjnost alternativnih odnosa čime se podiže zadovoljstvo vezom (sve prema Kraljević, 2013). Iako zbog idealizacije pojedinci imaju percepciju naizgled savršene veze, idealizacija je kompleksan proces koji može rezultirati negativnim posljedicama.

Idealizirane veze na daljinu stabilnije su i karakterizira ih jednako zadovoljstvo u odnosu na veze na blizinu isključivo dok su partneri razdvojeni (Stafford, 2006). Trajno preseljenje partnera u zajednički suživot često rezultira prekidom. Idealizacija je tako negativno povezana sa stabilnošću veze na daljinu koja prelazi u vezu na blizinu (Stafford, 2006). Ova velika promjena sa sobom nosi naglo povećanje u interakciji među partnerima. Stalni razgovori i prisustvo osobe koju idealiziraju, partnere navodi na ponovnu procjenu brojnih prethodno idealiziranih karakteristika veze. Pretjerana idealizacija nastala zbog manjka kontakta često vodi realizaciji da se partneri ne poznaju toliko dobro koliko su očekivali. Zaključno, idealizacija tijekom perioda razdvojenosti je sa stabilnošću veze kurvilinearно povezana: niske razine idealizacije nisu dovoljne da održe vezu, a pretjerana idealizacija dovodi do nestabilnosti



veze nakon tranzicije. Dakle, umjerena razina idealizacije adaptivna je strategija za održavanje zadovoljstva vezom te osjećaja smisla vlastitog položaja u vezi, no ekstremno viđenje veze i partnera kao savršenog dovodi do iskrivljenog temelja odnosa - međusobnog nerazumijevanja.

### Polazište i cilj istraživanja

Privrženost je jedan od najistraživanijih konstrukata u odnosu sa zadovoljstvom romantične veze. Prema Hazan i Shaveru (1987) u osnovi privrženosti prema ljubavnom partneru je unutarnji radni model, tj. shema na temelju koje osoba očekuje emocionalnu (ne)dostupnost partnera. Prema pretpostavkama Bartholomewinog dvodimenzionalnog modela (1991), privrženost u odrasloj dobi može se prikazati u obliku dimenzija anksioznosti i izbjegavanja. Anksioznost je dimenzija koja se odnosi na čestinu neprekidne potrage za partnerovom bliskošću, dok izbjegavanje označava dimenziju izbjegavanja partnerove bliskosti zbog straha i/ili odbijanja (Bartholomew, 1991). Partneri čije ponašanje odražava visoku razinu barem jedne dimenzije privrženosti, u odnosu s drugima koriste neadaptivne metode emocionalne regulacije. Dodatno, destruktivni obrasci ponašanja karakteristični za partnere visoko na dimenzijama anksioznosti i izbjegavanja često rezultiraju nižim zadovoljstvom vezom (Li i Chan, 2012). Osim privrženosti, pojedinčevo zadovoljstvo vezom djelomično ovisi i o njegovom viđenju te veze (Kraljević, 2013). Pojedinci s neadekvatnim pristupom u iskazivanju bliskosti s partnerom pri stvaranju slike o vezi upravo nalikuju pojedincima niske razine anksioznosti i izbjegavanja: svi u određenoj mjeri idealiziraju vezu! Kako bi se bolje razjasnila uloga idealizacije u zadovoljstvu vezom, cilj ovog istraživanja je ispitati je li idealizacija medijator u odnosu privrženosti i zadovoljstva vezom.

## **PROBLEMI**

1. Ispitati razlike u privrženosti partneru (anksioznost i izbjegavanje), tendenciji idealizacije veze i zadovoljstvu vezom ovisno o vrsti veze (veza na blizinu/ veza na daljinu).
2. Ispitati odnos između dimenzija privrženosti partneru, idealizacije veze i zadovoljstva vezom.
3. Ispitati zasebni doprinos vrste veze, dimenzija privrženosti partneru i idealizacije veze zadovoljstvu vezom.
4. Ispitati medijacijsku ulogu idealizacije veze u odnosu između dimenzija privrženosti i zadovoljstva vezom.

## **HIPOTEZE**

1. Pretpostavlja se:
  - a) Da, u skladu s Bowlbyjevom teorijom privrženosti (1988), neće biti razlike u dimenzijama privrženosti s obzirom na vrstu veze
  - b) da će partneri u vezi na daljinu, u skladu s Rusbultinim modelom ulaganja (1980) iskazati veću tendenciju idealizacije veze u odnosu na one u vezi na blizinu, kako bi opravdali ulaganje u vezu s ograničenjem u ostvarivanju fizičke bliskosti
  - c) da neće biti razlike u zadovoljstvu vezom ovisno o vrsti veze sukladno prethodnim nalazima (Gardner, 2005; Roberts i Pistole, 2009; Goldsmith i Byers, 2018)
2. U skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja očekuje se pozitivna povezanost između idealizacije veze i zadovoljstva vezom (Kraljević, 2013), negativna povezanost anksioznosti i izbjegavanja sa zadovoljstvom vezom (Li i Chan, 2012), pozitivna povezanost anksioznosti i idealizacije (Feeney i Noller, 1991) te negativna povezanost izbjegavanja i idealizacije u vezi (Lee, 2012).
3. Pretpostavlja se da vrsta veze neće biti značajan prediktor, dok će dimenzije privrženosti biti negativni prediktori, a idealizacija pozitivni prediktor zadovoljstva vezom.
4. Pretpostavlja se da će idealizacija veze biti medijator odnosa između dimenzija privrženosti i zadovoljstva vezom.

## METODA

### *Sudionici*

Preduvjet sudjelovanja u ovom istraživanju bio je da je sudionik student/ica i da je trenutačno u vezi. Konačan uzorak sastoji se od 416 studentica različitih studija u Hrvatskoj od kojih je 227 inače u vezi na blizinu, a 189 u vezi na daljinu. U originalnom uzorku prikupljeno je 481 sudionika od kojih je 48 studenata i 433 studentice. Iz početnog uzorka najprije su izbačeni sudionici koji nisu ozbiljno odgovarali na postavljena pitanja kao i oni koji su manje od 3 mjeseca u vezi. Uzeta je donja granica od 3 mjeseca (umjesto uobičajenih 6 mjeseci) zbog specifičnosti konstrukta idealizacije. Naime, postoji mogućnost da idealizacija veze značajno padne nakon prvih par mjeseci veze, stoga granica od 6 mjeseci možda ne bi bila adekvatna za prikazivanje prave razine idealizacije. Dodatno, u drugim istraživanjima (Off, 2016) u kojima se istraživala veza na daljinu također je uzeta donja granica od 3 mjeseca veze. Nadalje, odlučeno je da će iz analize biti izbačeni podaci svih muških sudionika jer omjer od 10% muškaraca naprema 90% žena nije adekvatan za izvođenje zaključaka na razini čitave studentske populacije. Također, nakon nešto više od mjesec dana prikupljanja podataka dobiven je poprilično velik uzorak, a muški studenti jednostavno nisu pokazali interes za istraživanje.

Raspon dobi sudionica kreće se od 19 (6.2%) do 32 godine (samo jedan sudionik). Najveći broj sudionika bio je u dobi od 23 godine (20.8%), a većina sudionika nalazi se u rasponu od 20 do 25 godina. Sudionice pohađaju različita sveučilišta i studijske smjerove u Republici Hrvatskoj, a zastupljeni su studiji u svim većim gradovima (Split, Zagreb, Osijek, Zadar i Rijeka). Većina sudionica je na trećoj godini preddiplomskog (29.5%) i drugoj diplomskog studija (24.5%) dok su ostale godine ravnomjerno raspoređene. Gotovo polovica studentica je uz studij zaposlena (44.7%) i to većinom povremeno, a procjenjuju da imaju malo (35.8%) ili dovoljno slobodnog vremena uz studij (54.1%). Manjina sudionika živi u studentskom domu (30.4%) dok ostali imaju vlastiti smještaj. Studenti su najčešće u vezi s partnerom bez zajedničkog sustanarstva (83.6%), a gotovo svi daju najvišu procjenu osobne važnosti veze (86.3%). Prosječno trajanje veze je 30.49 mjeseci, a raspon se kreće od 3 do 144 mjeseca.

Na pitanja vezana uz čestinu kontaktiranja putem različitih medija komunikacije sudionici daju različite odgovore te su zastupljene sve ponuđene kategorije odgovora. Poruke i videopozivi se ističu među spomenutim medijima jer čak 94% studenata razmjenjuje poruke s partnerima više

puta dnevno, a polovina (55%) njih kontaktira partnera putem videopoziva rjeđe od jednom tjedno.

Dio upitnika je bio namijenjen samo za studente u vezi na daljinu te daje uvid u detalje veze. Gotovo svima je to prvi put da su u vezi na daljinu (73.9%), a nešto više od polovine studenata (65,5%) je samo privremeno u vezi na daljinu te imaju dogovoren prelazak na vezu na blizinu. Gotovo je jednak broj studenata kojima je veza započela odmah na daljinu te onih koji su određeni broj mjeseci iskusili vezu na blizinu pa se onda 'udaljili'.

## *Instrumenti*

### *Upitnik općih podataka*

U svrhu dobivanja demografskih podataka o sudionicima, njihovome studiju kao i dodatnih podataka relevantnih za kriterij zadovoljstva vezom, konstruiran je upitnik općih podataka. Upitnik se sastojao od 35 pitanja među kojima su pitanja o osnovnim podacima sudionika (dob, spol, studij), pitanja vezana uz okolnosti studiranja (količina slobodnog vremena, zaposlenost, zaposlenost partnera) te pitanja o samoj vezi (oblik veze, vrsta veze, trajanje, osobna važnost veze i sl). U upitnik su uvrštena i pitanja o čestini komuniciranja putem poruka, poziva i videopoziva oblikovana u kategorije više puta dnevno, jednom dnevno, više puta tjedno, jednom tjedno i rjeđe od navedenog. Osim navedenih oblika komunikacije, ispitana je i čestina susreta partnera uživo kod koje je uz spomenute kategorije dodano još šest opcija: jednom u 15 dana, par puta mjesečno, jednom mjesečno, jednom u dva mjeseca, jednom u pola godine i jednom godišnje.

Kako bi se diferencirali sudionici u vezi na blizinu od onih u vezi na daljinu korištena je sljedeća tvrdnja: „Moj partner/ica živi dovoljno daleko da bi bilo vrlo teško ili nemoguće vidjeti ga/ju uživo svaki dan.“ Ispod tvrdnje dodana je napomena: „*Sudionik koji zaokruži DA procjenjuje da je u vezi na daljinu, a onaj koji zaokruži NE da je u vezi na blizinu.*“ Kako bi se pružila svojevrsna provjera samoprocjene vrste veze (veza na daljinu/veza na blizinu) sudionici su odgovarali na pitanje koliko su otprilike udaljeni od svog partnera u kilometrima, makar ovaj podatak nije korišten kao krajnji pokazatelj vrste veze sukladno nalazima u literaturi. Posljednja pitanja odnosila su se samo na sudionike u vezi na daljinu te su dobiveni podaci o tome je li daljina privremeno ili zasad trajno stanje, je li sudionik ikad prije bio u vezi na daljinu te je li veza otpočela na daljinu (ako da, koliko je mjeseci prošlo prije i nakon prijelaza s veze na blizinu na vezu na daljinu).

*Skala tendencije idealiziranju braka (Ćubela Adorić i Jurević, 2006)*

Skala tendencije idealiziranju braka sadrži 13 tvrdnji kojima se mjeri tendencija idealizacije bračne veze. Zadatak sudionika je procijeniti slaganje s tvrdnjama na skali procjene od -3 (potpuno netočno) do +3 (potpuno točno). Ukupan rezultat računa se kao prosjek odgovora na svim tvrdnjama, prije čega su odgovori bodovani na skali od 1 do 7 (odgovor -3 bodovan je kao 1, a +3 kao 7). Ova verzija skale sadrži samo jednu česticu u obrnutom smjeru koja glasi: „*Naša bi veza mogla biti sretnija.*“ U ovom istraživanju riječ brak zamijenjen je riječju veza, a viši rezultat upućuje na veću tendenciju idealizacije veze. Konfirmatornom faktorskom analizom potvrđena je jednofaktorska struktura skale idealizacije veze (Prilog 1: Tablica 11), gdje je faktorom objašnjeno 47% varijance. Standardizirani Cronbach alpha koeficijent pouzdanosti za skalu idealizacije u ovom istraživanju iznosi 0.91.

*Skala zadovoljstva brakom (Ćubela Adorić i Jurević, 2006)*

U svrhu mjerenja zadovoljstva vezom korištena je skala zadovoljstva brakom. Skala zadovoljstva brakom sastoji se od šest tvrdnji kojima se dobije opća procjena zadovoljstva odnosa s partnerom. Zadatak sudionika je izraziti slaganje s tvrdnjama na skali procjene od -3 (potpuno netočno) do +3 (potpuno točno). Prije izračuna krajnjeg rezultata potrebno je obrnuti bodovanje za odgovore na trima česticama koje su formulirane u obrnutom smjeru (npr. „*Nezadovoljan/na sam mnogim aspektima našeg odnosa*“) te zatim sve odgovore bodovati na skali od 1 do 7 (odgovor -3 boduje se s 1, a +3 s 7). Ukupan rezultat izračunava se kao prosjek na svim tvrdnjama. U ovom istraživanju riječ brak zamijenjen je riječju veza, a viši rezultat upućuje na veće zadovoljstvo vezom. Konfirmatornom faktorskom analizom potvrđen je jedan nadređeni faktor zadovoljstva vezom kojim su zasićene sve čestice (Prilog 1: Tablica 11). Nadređenim faktorom objašnjeno je 49% varijance. Standardizirani Cronbach alpha koeficijent pouzdanosti za skalu zadovoljstva vezom u ovom istraživanju iznosi 0.83.

*Skraćeni inventar iskustava u bliskim vezama (Kamenov i Jelić, 2003)*

Skraćeni inventar iskustava u bliskim vezama modifikacija je Brennanovog inventara (1998). Inventar iskustava koristi se kao mjera privrženosti u vezama s ljubavnim partnerima. Sastoji se od 18 tvrdnji podijeljenih u dvije dimenzije privrženosti: anksioznost i izbjegavanje. Rezultati se prikazuju zasebno kao zbroj odgovora na tvrdnjama koje pripadaju pojedinoj dimenziji. Zadatak sudionika je procijeniti kvalitetu odnosa s ljubavnim partnerima davanjem procjene slaganja s ponuđenim tvrdnjama. Skala procjene sastoji se od 7 stupnjeva na kojoj 1 označava uopće se ne slažem, a 7 u potpunosti se slažem. Tri tvrdnje (primjerice „*Obraćam se partneru iz puno razloga, uključuju utjehu i smirivanje*“) formulirane su u obrnutom smjeru, stoga je njihovo bodovanje potrebno prilagoditi prije izračuna ukupnog rezultata za svaku dimenziju.

Konfirmatornom faktorskom analizom čitave skale privrženosti utvrđena su dva nadređena faktora: anksioznost i izbjegavanje. Posebno je provjerena i faktorska struktura svake skale zasebno te je potvrđena njihova jednofaktorska struktura (Prilog 1: Tablica 11). Faktorom izbjegavanja objašnjeno je 38% varijance, a faktorom anksioznosti 34% varijance. U ovom istraživanju ispitana je pouzdanost čitave skale i subskala. Standardizirani Cronbach alpha koeficijent za cijelu skalu iznosi 0.81, za subskalu izbjegavanja 0.83, a za subskalu anksioznosti 0.82.

### *Postupak*

Prikupljanje podataka započeto je početkom svibnja 2020. godine te je trajalo mjesec dana. U tom periodu Republika Hrvatska nalazila se u stanju karantene zbog pandemije koronavirusa. Odlazak iz grada u grad bio je moguć samo uz pripadajuće propusnice.

Upitnik je postavljen putem Facebook platforme u različite studentske grupe (poput grupa Sveučilišta u Zadru te drugih sveučilišta i studentskih domova u Hrvatskoj). Sudionicima je prije ispunjavanja upitnika dana uputa gdje je objašnjena svrha istraživanja. Na početku upitnika sudionicima je i dvaput napomenuto da upitnik ispunjavaju onako kako bi ga ispunili da se ne nalaze u situaciji karantene. Napomena je postavljena kako se ne bi dogodile pogreške u definiranju vrste veze (tj. kako bi studenti koji su inače u vezi na daljinu, a zbog trenutačne karantene provode vrijeme u istom gradu, zaista odgovorili da su inače u vezi na daljinu i zanemarili privremene kratkotrajne promjene).

## REZULTATI

Prije provedbe statističkih analiza kojima se dobivaju odgovori na postavljene probleme, napravljene su deskriptivne analize korištenih varijabli i testovi normalnosti distribucije.

### *Deskriptivna analiza*

*Tablica 1* Deskriptivni podaci za varijablu anksioznosti, izbjegavanja, idealizacije i zadovoljstva vezom. (N=416)

| varijabla    | <i>N</i> | <i>M</i> | Min  | Max   | <i>SD</i> | K.S.  | Asimetričnost (SP) | Spljoštenost (SP) |
|--------------|----------|----------|------|-------|-----------|-------|--------------------|-------------------|
| idealizacija | 416      | 5.51     | 1.54 | 7.00  | 1.08      | 0.13* | -1.14 (0.12)       | 1.24 (0.24)       |
| anksioznost  | 416      | 24.97    | 9.00 | 56.00 | 10.80     | 0.11* | 0.58 (0.12)        | -0.39 (0.24)      |
| izbjegavanje | 416      | 17.91    | 9.00 | 56.00 | 8.76      | 0.15* | 1.25 (0.12)        | 1.63 (0.24)       |
| zadovoljstvo | 416      | 6.23     | 2.00 | 7.00  | 0.96      | 0.21* | -1.67 (0.12)       | 2.79 (0.24)       |

Legenda: K.S.- Kolmogorov-Smirnoff test, SP- standardna pogreška, \* $p < 0.05$

Iz navedene tablice uočljivo je da varijabla idealizacije i posebice varijabla zadovoljstva vezom imaju vrlo visoke aritmetičke sredine koje se približavaju maksimumu raspona odgovora (za obje skale maksimum je 7).

Na temelju rezultata Kolmogorov-Smirnoff testa, moglo bi se zaključiti da podaci na svim korištenim varijablama odstupaju od normalne distribucije, no indeksi spljoštenosti i asimetričnosti vidljivi u Tablici 1. ne odstupaju od granica -3 do +3 za indeks asimetričnosti, te -10 do +10 za indeks spljoštenosti (Kline, 2011). Na temelju toga, smatra se da spomenuta odstupanja neće značajno utjecati na krajnje rezultate, stoga je opravdano u daljnjim analizama koristiti metode parametrijske statistike.

Dodatno, provjereni su odnosi čestine kontakata te drugih varijabli iz upitnika općih podataka s ključnim varijablama (anksioznost, izbjegavanje, idealizacija i zadovoljstvo vezom).

Kako bi se provjerila povezanost varijabli kontakata (kategorijalnih varijabli) sa idealizacijom i zadovoljstvom vezom korišten je neparametrijski postupak za provjeru povezanosti, Spearmanov koeficijent korelacije.

Budući da su tri sudionice navele ekstremne razine udaljenosti od partnera (9000km i više) zbog kojih je distribucija rezultata udaljenosti značajno odstupala od normalne, u analizi povezanosti udaljenosti s idealizacijom i zadovoljstvom vezom izbačeni su podaci tih triju sudionica.

Tablica 2 Deskriptivni podaci nekih relevantnih varijabli iz upitnika općih podataka. (N=416)

| varijabla  | <i>N</i> | <i>M</i> | Min | Max  | <i>SD</i> | K.S.  | Asimetričnost (SP) | Spljoštenost (SP) |
|------------|----------|----------|-----|------|-----------|-------|--------------------|-------------------|
| poziv      | 416      | 3.22     | 1   | 5    | 1.29      | 0.17* | -0.24 (0.12)       | -0.90 (0.24)      |
| poruke     | 416      | 4.91     | 1   | 5    | 0.44      | 0.5*  | -6.03 (0.12)       | 41.97 (0.24)      |
| video      | 416      | 1.96     | 1   | 5    | 1.25      | 0,34* | 0.97 (0.12)        | -0.32 (0.24)      |
| uživo      | 416      | 8.30     | 1   | 11   | 2.24      | 0,26* | -0.78 (0.12)       | -0.25 (0.24)      |
| dob        | 416      | 22.36    | 19  | 32   | 2.18      | 0.14* | 1.03 (0.12)        | 2.28 (0.24)       |
| financije  | 416      | 2.08     | 1   | 3    | 0.43      | 0.44* | 0.48 (0.12)        | 2.18 (0.24)       |
| slovrijeme | 416      | 2.62     | 1   | 5    | 0.69      | 0.31* | -0.02 (0.12)       | 0.80 (0.24)       |
| duljina    | 416      | 30.49    | 3   | 144  | 25.92     | 0.14* | 1.45 (0.12)        | 2.14 (0.24)       |
| važnost    | 416      | 4.86     | 2   | 5    | 0.38      | 0.51* | -2.95 (0.12)       | 10.60 (0.24)      |
| zadkom     | 416      | 4.39     | 2   | 5    | 0.70      | 0.29* | -1.21 (0.12)       | 1.85 (0.24)       |
| udaljenost | 413      | 227.35   | 0   | 3000 | 438.79    | 0.3*  | 3.29 (0.12)        | 12.67 (0.24)      |

Legenda: poziv- čestina poziva, poruke- čestina dopisivanja (uključujući društvene mreže), videopoziv- čestina videopoziva, uživo- čestina susreta uživo, financije- procjena financijskog stanja u odnosu na ostale studente (ispodprosječno, prosječno i iznadprosječno), slovrijeme- procjena količine slobodnog vremena u danu ne uključujući vrijeme utrošeno na fakultet, duljina- trajanje veze u mjesecima, važnost- procjena osobne važnosti veze, zadkom- zadovoljstvo komunikacijom, udaljenost- udaljenost između partnera u km, K.S.- Kolmogorov-Smirnoff test, SP- standardna pogreška, \* $p < 0.05$

Sukladno parametrima koje je postavio Kline (2011), iz indeksa spljoštenosti i asimetričnosti moguće je zaključiti da rezultati na dvjema varijablama značajno odstupaju od normalne distribucije- čestina razmijenjenih poruka i udaljenost među partnerima. Upravo zbog ovog nalaza, za testiranje povezanosti udaljenosti s idealizacijom i zadovoljstvom vezom korišten je Spearmanov koeficijent korelacije, dok je kod ostalih varijabli korišten Pearsonov koeficijent korelacije. Osim toga, u Tablici 2 vidljivo je da postoji izrazit varijabilitet u odgovorima vezanim uz duljinu veze i udaljenost među partnerima što je dokaz toga da se radi o izrazito različitim vezama.



Tablica 3 Matrica korelacije između varijabli kontakta s jedne strane te idealizacije i zadovoljstva vezom s druge. (N=416)

| varijabla    | idealizacija | zadovoljstvo |
|--------------|--------------|--------------|
| poziv        | 0.05         | -0.01        |
| poruke       | 0.05         | 0.05         |
| videopoziv   | 0.08         | 0.09         |
| susret uživo | 0.16*        | 0.07         |

Legenda: poziv- čestina poziva, poruke- čestina dopisivanja (uključujući društvene mreže), videopoziv- čestina videopoziva, susret uživo- čestina susreta uživo, \*p<0.05

Nije utvrđena statistički značajna povezanost čestine nijednog oblika kontaktiranja sa zadovoljstvom vezom. Niska pozitivna povezanost utvrđena je između čestine susreta uživo i idealizacije, što sudionice svoje partnere češće viđaju uživo to vezu više idealiziraju.

Tablica 4 Povezanost nekih relevantnih općih varijabli s idealizacijom i zadovoljstvom vezom. (N=416)

| varijabla                  | idealizacija | zadovoljstvo |
|----------------------------|--------------|--------------|
| dob                        | -0.02        | -0.09        |
| financije                  | 0.09         | 0.04         |
| slobodno vrijeme           | -0.03        | 0.01         |
| duljina                    | -0.02        | -0.03        |
| važnost                    | 0.42*        | 0.39*        |
| zadovoljstvo komunikacijom | 0.59*        | 0.56*        |
| udaljenost                 | -0.11*       | -0.04        |

Legenda: financije- procjena financijskog stanja u odnosu na ostale studente (ispodprosječno, prosječno i iznadprosječno), slobodno vrijeme- procjena količine slobodnog vremena u danu ne uključujući vrijeme utrošeno na fakultet, duljina- trajanje veze u mjesecima, važnost- procjena osobne važnosti veze, udaljenost- udaljenost između partnera u km, \*p<0.05

Što se tiče ostalih potencijalno relevantnih varijabli dobivenih na temelju upitnika općih podataka, zadovoljstvo vezom pozitivno je povezano s osobnom važnošću veze i zadovoljstvom komunikacijom, a nije povezano ni s jednom drugom sociodemografskom varijablom. Što je sudionicama veza osobno važnija to su njome i zadovoljnije. Osobe koje su zadovoljnije komunikacijom s partnerom češće su i zadovoljnije vezom, no ova povezanost može se djelomično objasniti time da se radi o konstruktima koji su u suštini slični (oba se zasnivaju na zadovoljstvu). Zadovoljstvo komunikacijom je uz zadovoljstvo vezom pozitivno povezano s idealizacijom. Što su osobe zadovoljnije komunikacijom s partnerom to više

idealiziraju vlastitu vezu. Dob sudionika nije povezana ni s jednom od ključnih varijabli kao ni duljina veze u mjesecima. Udaljenost između partnera je nisko negativno povezana s idealizacijom, dakle što su sudionice udaljenije od partnera to manje idealiziraju vezu. S druge strane, udaljenost nije povezana sa zadovoljstvom vezom što ide u prilog tome da se kvaliteta veze održava i kod sudionika u vezi na daljinu.

Razlike u frekvenciji kontaktiranja partnera putem različitih oblika komunikacije (poruke, pozivi, videopozivi i susreti uživo) ovisno o vrsti veze (veza na daljinu/blizinu) testirane su hi-kvadratima. Za svaki oblik kontaktiranja zasebno su provjerene razlike između pet kategorija odgovora koje su ponuđene u samome upitniku kako bi se pružila konzistentnost u interpretaciji. Kategorije odgovora su: 1-rjeđe od navedenog, 2-jednom tjedno, 3-nekoliko puta tjedno, 4-jednom dnevno, 5-više puta dnevno. Budući da 94% studentica u ovom uzorku kontaktira partnera putem poruka (uključujući društvene mreže) više puta dnevno, nije opravdano analizirati razlike u ovom obliku komunikacije. Za varijablu susreta uživo, zbog poštivanja uvjeta provedbe hi-kvadrata spajane su susjedne kategorije u kojima je frekvencija bila manja od pet, pa su za ovaj oblik komunikacije zadržane četiri kategorije odgovora (jednom tjedno i rjeđe, nekoliko puta tjedno, jednom dnevno te više puta dnevno). Detaljne tablice hi-kvadrat testova pogledati u Prilozima

*Tablica 5* Rezultati hi-kvadrat testova frekvencije kontaktiranja partnera putem različitih oblika komunikacije ovisno o vrsti veze. (N=416)

| oblik komunikacije | $\chi^2$ | <i>df</i> | <i>p</i> |
|--------------------|----------|-----------|----------|
| poruke             | 6.62     | 4         | 0.16     |
| pozivi             | 8.91     | 4         | 0.064    |
| videopozivi        | 49.73    | 4         | 0.00     |
| susreti uživo      | 147.57   | 3         | 0.00     |

Utvrđene su značajne razlike u čestini videopoziva i susreta uživo između sudionica u vezi na daljinu i blizinu. Detaljnijim analizama (vidi u Prilogu 2) kod videopoziva je utvrđena razlika u čestini kontaktiranja između kategorija rjeđe od jednom tjedno te jednom tjedno. Više sudionica u vezi na blizinu, u odnosu na one u vezi na daljinu, partnera kontaktira videopozivom rjeđe od jednom tjedno. Za susrete uživo utvrđene su razlike između kategorija jednom tjedno i manje, nekoliko puta tjedno i jednom dnevno. Više sudionica u vezi na daljinu, u odnosu na one u vezi na blizinu, partnera viđa rjeđe od jednom tjedno. Također, više sudionica u vezi na blizinu, u odnosu na one u vezi na daljinu, partnera viđa nekoliko puta tjedno i jednom dnevno.

### 1. Razlike u anksioznosti, izbjegavanju, idealizaciji i zadovoljstvu ovisno o vrsti veze

Kako bi se ispitaio prvi postavljeni problem, provedene su analize razlika u dimenzijama privrženosti, idealizaciji veze i zadovoljstvu vezom ovisno o vrsti veze (veza na blizinu/ veza na daljinu).

Tablica 6 Rezultati t-testova razlika u ključnim varijablama ovisno o vrsti veze (veza na blizinu/daljinu) (N=416)

| varijabla    | $M_1$ | $M_2$ | t-value | df  | $p$  | $N_1$ | $N_2$ | $SD_1$ | $SD_2$ | F-omjer | $p$  |
|--------------|-------|-------|---------|-----|------|-------|-------|--------|--------|---------|------|
| idealizacija | 5.60  | 5.40  | 1.90    | 414 | 0.06 | 227   | 189   | 1.06   | 1.10   | 1.08    | 0.58 |
| anksioznost  | 25.15 | 24.75 | 0.38    | 414 | 0.71 | 227   | 189   | 10.85  | 10.76  | 1.02    | 0.91 |
| izbjegavanje | 17.91 | 17.92 | -0.01   | 414 | 0.99 | 227   | 189   | 8.76   | 8.79   | 1.01    | 0.95 |
| zadovoljstvo | 6.25  | 6.21  | 0.42    | 414 | 0.67 | 227   | 189   | 1.00   | 0.92   | 1.17    | 0.27 |

Nisu utvrđene nikakve značajne razlike u idealizaciji veze, anksioznosti, izbjegavanju ni zadovoljstvu vezom između sudionika u vezi na blizinu i sudionika u vezi na daljinu. Budući da se sudionici u vezi na blizinu i daljinu ne razlikuju u ključnim varijablama, sve sljedeće analize napravljene su na cijelom uzorku.

### 2. Povezanosti među ključnim varijablama

Kako bi se odgovorilo na drugi postavljeni problem provedene su analize Pearsonovog koeficijenta korelacije između svih varijabli relevantnih za zadovoljstvo vezom.

Tablica 7 Matrica korelacije među ključnim varijablama. (N=416)

| varijabla    | idealizacija | anksioznost | izbjegavanje | zadovoljstvo |
|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| idealizacija | -            |             |              |              |
| anksioznost  | -0.25*       | -           |              |              |
| izbjegavanje | -0.39*       | 0.30*       | -            |              |
| zadovoljstvo | 0.66*        | -0.28*      | -0.37*       | -            |

\* $p < 0.05$

Zadovoljstvo vezom negativno je povezano s anksioznošću i izbjegavanjem, a pozitivno s idealizacijom. Što sudionice imaju viši rezultat na anksioznosti i izbjegavanju to su manje zadovoljne vezom, a što vezu vezu više idealiziraju to su njome zadovoljnije.

Anksioznost i izbjegavanje negativno su povezani s idealizacijom što znači da što sudionice iskazuju izraženijom anksioznost i izbjegavanje u odnosu s partnerom to manje idealiziraju vezu.

### 3. Zasebni doprinos dimenzija privrženosti i idealizacije objašnjenju zadovoljstva vezom

Kako bi se ispitaio treći postavljeni problem provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Budući da zadovoljstvo vezom nije povezano s duljinom veze ni s dobi, u prvom koraku nisu uvedene nikakve druge kontrolne varijable osim vrste veze. Prediktori su uvedeni sljedećim redoslijedom: u prvom koraku uvrštena je vrsta veze kao jedan oblik sociodemografske varijable, u drugom su uvrštene dimenzije privrženosti jer dimenzije privrženosti određuju privržena ponašanja u romantičnim odnosima, a u posljednjem koraku je uvedena idealizacija veze budući da je to proces koji se događa tijekom samog odnosa između partnera.

Tablica 8 Hijerarhijska regresijska analiza za zadovoljstvo vezom. (N=416)

|              | 1.korak                 | 2. korak              | 3. korak               |
|--------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|
|              | $\beta$                 | $\beta$               | $\beta$                |
| vrsta veze   | -0.02                   | -0.02                 | 0.025                  |
| anksioznost  |                         | -0.17*                | -0.095*                |
| izbjegavanje |                         | -0.29*                | -0.12*                 |
| idealizacija |                         |                       | 0.53*                  |
|              | R=0.02                  | R=0.39                | R=0.65                 |
|              | Rc <sup>2</sup> = 0.002 | Rc <sup>2</sup> =0.15 | Rc <sup>2</sup> =0.42  |
|              | F(1,414)=0.16           | F(3,412)=25,17        | F(4,411)=74.99         |
|              | p<0.69                  | p<0.00                | p<0.00                 |
|              |                         | $\Delta R^2=0.15$     | $\Delta R^2=0.27$      |
|              |                         | F $\Delta=37.66^{**}$ | F $\Delta=189.88^{**}$ |

\*p<0.05

U prvom koraku uvedena varijabla vrste veze nije značajni prediktor zadovoljstva vezom. U sljedećem koraku, vrsta veze još uvijek ostaje neznačajan prediktor, dok dimenzije privrženosti, anksioznost i izbjegavanje, značajno negativno predviđaju zadovoljstvo vezom. Ovim skupom

prediktora objašnjeno je 15% varijance zadovoljstva. Kada se u posljednjem koraku uvede idealizacija veze, anksioznost i izbjegavanje još uvijek ostaju značajni negativni prediktori, a idealizacija pozitivan prediktor zadovoljstva vezom. Sudionice koje imaju izraženije rezultate na dimenzijama anksioznosti i izbjegavanja manje su zadovoljne vezom, a što ju više idealiziraju to su zadovoljnije. Idealizacijom se ostvaruje značajan dodatan doprinos od 27% u objašnjenju varijance zadovoljstva vezom. Ovim skupom prediktora objašnjeno je ukupno 42% varijance zadovoljstva vezom.

#### *4. Medijacijski efekt idealizacije u odnosu privrženosti i zadovoljstva vezom*

Kako bi se provjerila medijacija idealizacije veze u odnosu između anksioznosti i izbjegavanja s jedne strane te zadovoljstva vezom s druge provedene su analize u programu Mplus (Muthen i Muthen, 2009).

Budući da su anksioznost i izbjegavanje različite dimenzije nesigurne privrženosti, doprinos ovog istraživanja bio je ispitati medijaciju idealizacije u zasebnim odnosima pojedine dimenzije sa zadovoljstvom vezom. Stoga su rezultati na dimenzijama anksioznosti i izbjegavanja u model uvedeni kao manifestne varijable, dok su idealizacija i zadovoljstvo uvedene kao latentne varijable kreirane na temelju odgovora na pripadajućim upitnicima. Latentna struktura idealizacije veze i zadovoljstva vezom prethodno je provjerena i potvrđena je jednofaktorska struktura kod oba konstrukta (Prilog 1: Tablica 11)

Da bi se ispitalo ostvaruje li idealizacija medijatorski efekt, te ukoliko ostvaruje je li to potpuna ili djelomična medijacija, provedene su analize dvaju modela. Algoritam maksimalne vjerojatnosti (maximum likelihood) korišten je kako bi se procijenili parametri u svakom modelu. Procjena stupnja slaganja modela s podacima učinjena je prema indeksima pristajanja CFI i TLI (moraju biti minimalno 0.9 za adekvatno pristajanje, a 0.95 za odlično pristajanje, Hu i Bentler, 1999), RMSEA (između 0.05 i 0.08 je adekvatno pristajanje) i SRMR, kod kojeg iznos manji od 0.08 označava dobro pristajanje (Browne i Cudeck, 1993; Hu i Bentler, 1999). Uz indekse pristajanja modela podacima, program Mplus nam pruža i informacije o faktorskim zasićenjima pojedinih čestica na korištenim skalama, korelacije između latentnih faktora, ali i modifikacije koje je potrebno učiniti kako bi model pokazao bolje indekse pristajanja.

Prvi model je model potpune medijacije i prema ovom modelu je pretpostavljeno da će idealizacija veze potpuno posredovati u odnosu anksioznosti i izbjegavanja sa zadovoljstvom

vezom, bez dodatne direktne povezanosti anksioznosti i izbjegavanja sa zadovoljstvom vezom. Dok RMSEA indeks ukazuje na adekvatno pristajanje modela podacima, SRMR ukazuje na dobro pristajanje, a CFI i TLI indeksi također ukazuju na adekvatno pristajanje modela podacima.

Osim modela potpune medijacije, provjeren je i model djelomične medijacije prema kojem idealizacija veze samo djelomično posreduje u odnosu anksioznosti i izbjegavanja sa zadovoljstvom vezom, uz dodatnu direktnu povezanost anksioznosti i izbjegavanja sa zadovoljstvom vezom. Kod ovog modela RMSEA, SRMR, CFI i TLI indeksi ukazuju na adekvatno pristajanje modela podacima.

Model djelomične i potpune medijacije je potrebno usporediti da bi ustanovili razlikuju li se značajno. Ukoliko hi-kvadrat test razlike bude značajan, na kraju se kao konačan model uzima onaj s boljim indeksima pristajanja. Kada nema razlike u indeksima pristajanja između modela djelomične i potpune medijacije uzima se jednostavniji model u skladu s načelom parsimonije. Usporedba ovim dvaju modela pomoću hi-kvadrat testa razlike upućuje na značajno razlikovanje modela ( $\chi^2\Delta=17.26$ ,  $df=2$ ,  $p<0.05$ ) stoga se kao konačan model uzima model djelomične medijacije koji ima nešto bolje indekse pristajanja.

*Tablica 9* Prikaz indeksa pristajanja mjernog modela, modela potpune i djelomične medijacije. (N=416)

| Indeks pristajanja | Mjerni model                | Model potpune medijacije    | Model djelomične medijacije |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| $\chi^2$           | 643.94, $df=189$ , $p=0.00$ | 567.84, $df=187$ , $p=0.00$ | 550.58, $df=185$ , $p=0.00$ |
| RMSEA              | 0.076, C.I. 0.070- 0.083    | 0.070, C.I. 0.063-0.077     | 0.069, C.I. 0.062-0.076     |
| CFI                | 0.895                       | 0.912                       | 0.915                       |
| TLI                | 0.884                       | 0.901                       | 0.904                       |
| SRMR               | 0.101                       | 0.047                       | 0.045                       |

Naposljetku, provjerena je značajnost indirektnog efekta idealizacije veze uz bootstrap metodu gdje je količina poduzoraka ograničena na 500. Bootstrap metoda je metoda u kojoj program generira određeni broj uzoraka slučajnih podataka na kojima analizira postavljene naredbe modela kako bi se što preciznije analizirali odnosi među latentnim konstruktima na populacijskoj razini i smanjio utjecaj nesistematskih varijabilnih faktora. Indirektni efekti

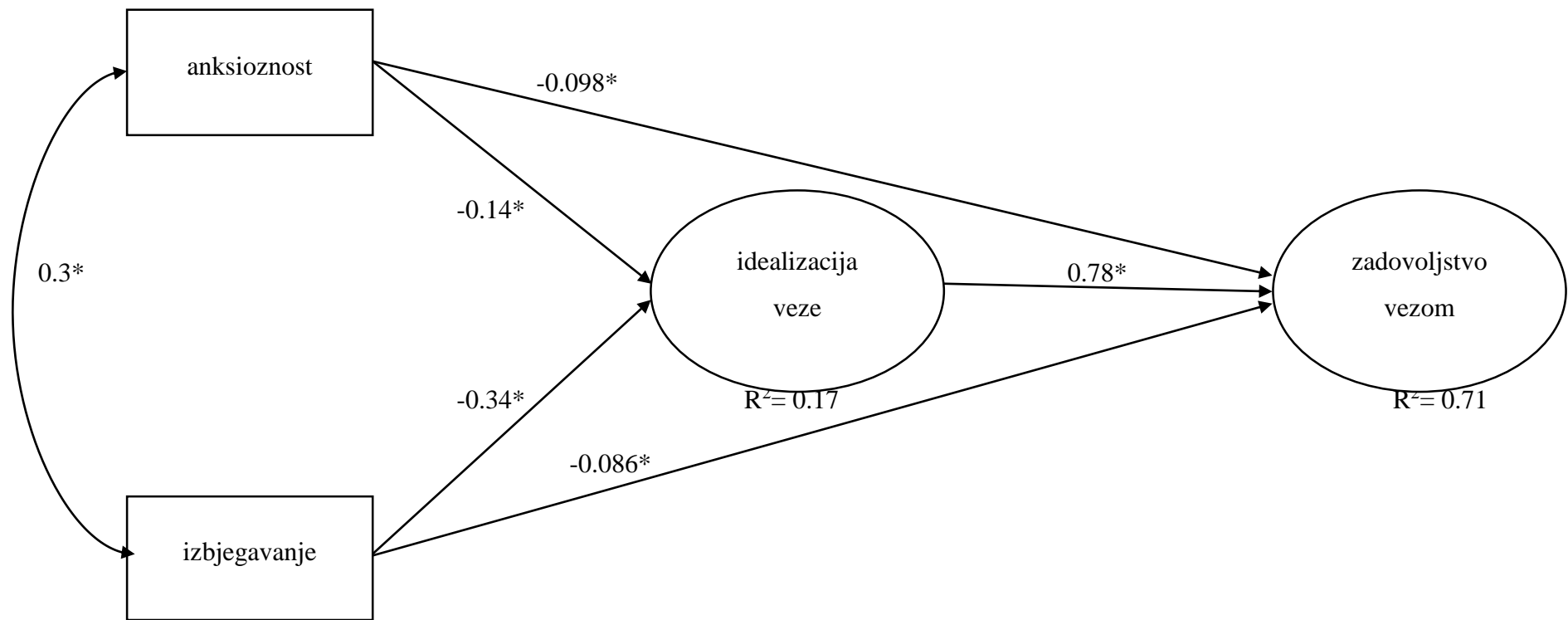
analiziraju se kako bi se odvojeno provjerio medijacijski efekt idealizacije u posredovanju kod svakog prediktora u konačnom modelu.

*Tablica 10* Prikaz značajnosti indirektnog efekata idealizacije veze u odnosu anksioznosti i izbjegavanja sa zadovoljstvom vezom. (N=416)

| Efekt          | Procjena | 90% C.I.       | 95% C.I.       | 99% C.I.       |
|----------------|----------|----------------|----------------|----------------|
| anks-ideal-zad | -0.010   | -0.017, -0.003 | -0.019, -0.002 | -0.020, 0.00   |
| izb-ideal-zad  | -0.030   | -0.041, -0.022 | -0.042, -0.020 | -0.057, -0.018 |

Legenda: anks-ideal-zad: indirektni efekt idealizacije u odnosu anksioznosti i zadovoljstva, izb-ideal-zad: indirektni efekt idealizacije u odnosu izbjegavanja i zadovoljstva

Provjerom statističke značajnosti indirektnih efekata utvrđen je statistički značajan indirektan efekt idealizacije veze u odnosu anksioznosti i zadovoljstva vezom uz razinu sigurnosti od 95% te izbjegavanja i zadovoljstva vezom uz 99% razinu sigurnosti. Možemo zaključiti da idealizacija veze djelomično posreduje u odnosu između dimenzija privrženosti i zadovoljstva vezom, tj. anksioznost i izbjegavanje direktno, ali i djelomično preko idealizacije veze, predviđaju zadovoljstvo vezom. Što studentice iskazuju veću anksioznost i izbjegavanje bliskosti u interakcijama s partnerom to su manje zadovoljne vezom. Niže zadovoljstvo djelomično proizlazi i iz manje idealizacije veze.



\*p<0.05

Slika 1. Prikaz djelomične medijacije idealizacije veze u odnosu dimenzija privrženosti sa zadovoljstvom vezom.



## RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati ulogu idealizacije u odnosu između dimenzija privrženosti i zadovoljstva vezom. Zadovoljstvo vezom može se predvidjeti velikim brojem prediktora. U ovom istraživanju naglasak je bio na istraživački i znanstveno dobro utemeljenoj Bowlbyjevoj (1988) teoriji privrženosti. Privrženost je način održavanja blizine značajnog drugog, a razvija se u djetinjstvu kroz interakcije sa skrbnicima (Bowlby, 1988). Ovisno o količini roditeljske responzivnosti na djetetove pokušaje ostvarenja blizine, dijete naknadno razvija adaptivne ili neadaptivne strategije ispunjavanja potreba za pripadanjem. Takve strategije najčešće ostaju nepromijenjene tijekom života, a ispoljavaju se u socijalnim odnosima kroz obrasce interakcije (Stefanović, Stanojević, 2004). Interakcija koja je utemeljena na konstruktivnim i adekvatnim načinima traženja partnerove podrške tipična je za pojedince sigurnog stila privrženosti, a najčešće rezultira stabilnim odnosima i zadovoljstvom vezom (Hazan i Shaver, 1987). S druge strane, osobe nesigurne privrženosti prilikom pokušaja ispunjenja potrebe za pripadanjem koriste neadekvatne strategije. Anksiozno privrženi pritom pod svaku cijenu nastoje imati partnerovu podršku, dok izbjegavajuće privrženi odbijaju partnera i izbjegavaju bilo koji oblik intimnosti iz straha da sami ne budu odbijeni (Hazan i Shaver, 1987). Sve to naposljetku vodi nestabilnim odnosima i prosječno nižem zadovoljstvu vezom u odnosu na sigurno privržene osobe (Kokorić i Gabrić, 2009). Zadovoljstvo vezom osim privrženosti, ovisi i o količini ulaganja u odnos (Rusbult, 1980). Kod sudionika u vezi na daljinu, koji trpe brojne emocionalne gubitke zbog udaljenosti partnera (Gardner, 2005), a svejedno ulažu u takav odnos, pronađen je jedan nelogičan nalaz: zadovoljni su vezom jednako koliko i pripadnici veze na blizinu. Stoga je, u ovom istraživanju u odnos uvedena idealizacija. Viđenje partnera kao idealnog, a veze kao savršene može biti način na koji se kod sudionika u vezi na daljinu održava zadovoljstvo vezom.

### *Razlike u anksioznosti, izbjegavanju, idealizaciji i zadovoljstvu vezom ovisno o vrsti veze*

Kako bi se odgovorilo na prvi postavljeni problem, provedeni su t-testovi razlika u ključnim varijablama (anksioznost, izbjegavanje, idealizacija i zadovoljstvo vezom) ovisno o vrsti veze. Dobiveno je da se sudionice u vezi na daljinu i one u vezi na blizinu ne razlikuju ni u jednoj od korištenih varijabli (anksioznost, izbjegavanje, idealizacija i zadovoljstvo vezom). Pretpostavljeno je da neće biti razlike u dimenzijama privrženosti, budući da se dimenzije privrženosti razvijaju iz internalnih modela o sebi i drugima (Josipović, 2018) koji nastaju puno

prije nego što studentice uđu u vezu s partnerom, te stoga ne bi trebale ovisiti o karakteristikama tog odnosa. Stoga bi osoba koja je razvila određeni stil privrženosti u odnosu s roditeljima karakteristične obrasce privrženosti trebala barem djelomično pokazati i prema partneru jer se radi o konstrukt koji se uspostavlja opća razine emocionalne regulacije i adekvatnog ponašanja u odnosu s drugom osobom (Stefanović, Stanojević, 2004). Također je pretpostavljeno da se ove dvije skupine neće razlikovati u zadovoljstvu vezom u skladu s brojnim prethodnim nalazima (Gardner, 2005; Roberts i Pistole, 2009). Nije utvrđena razlika u dimenzijama privrženosti ni zadovoljstvom vezom između pripadnika veze na blizinu i veze na daljinu. Podatak da nije utvrđena značajna razlika u zadovoljstvu vezom kod pripadnika veze na daljinu i blizinu donekle je iznenađujuć, no iznova se potvrđuje u brojnim istraživanjima (Guldner i Swensen, 1995; Goldsmith i Byers 2018). Primjerice, Guldner i Swensen (1995) su na uzorku od 384 studenta psihologije na američkom sveučilištu potvrdili da se veze na daljinu i blizinu ne razlikuju u intimnosti, povjerenju, predanosti ni zadovoljstvu vezom. Dodatno, u ovom istraživanju pronađeno je da s ponavljanjem upitnika nakon perioda od 4 mjeseca, rezultati ostaju nepromijenjeni. Guldner i Swensen (1995) zaključuju da, iako vrijeme provedeno s partnerom zasigurno ima efekta na zadovoljstvo vezom, vjerojatno sama količina vremena nije ključni faktor koji povećava zadovoljstvo, već određeni proces koji se događa i u situacijama kratkih susreta partnera. Goldsmith i Byers (2018) su, pak, istražile posljedice kakve ima veza na daljinu po kvaliteti veze u odnosu na posljedice kojima rezultira veza na blizinu. Provjerile su razlike u zadovoljstvu vezom, seksualnom zadovoljstvu, količini seksualne aktivnosti izvan odnosa s partnerom te percepciju pozitivnih i negativnih ishoda održavanja veze na daljinu. Dobiveni rezultati upućuju na to da se pripadnici veza na blizinu i daljinu ne razlikuju u zadovoljstvu vezom kao ni vjerojatnosti angažiranja u seksualne aktivnosti izvan veze. Također, pripadnici veze na daljinu pozitivno procjenjuju ishode takve veze po kvaliteti odnosa s partnerom (Goldsmith i Byers, 2018). Očito vrijeme koje je provedeno u fizičkoj prisutnosti partnera ne predviđa zadovoljstvo takvom vezom već se zadovoljstvo i brojne druge odlike kvalitete veze održavaju putem faktora nevezanih za samu udaljenost (npr. samootkrivanje prema Lee i Pistole, 2012; zadovoljstvo seksualnom komunikacijom prema Crosby, 2017).

Nije utvrđena značajna razlika ni u idealizaciji veze između sudionica u vezi na daljinu i na blizinu. Naime, pretpostavljeno je da je idealizacija mehanizam putem kojeg sudionici u vezi na daljinu rješavaju kognitivnu disonancu nastalu zbog ulaganja u odnos s brojnim gubitcima, te bi stoga studentice u vezi na daljinu trebale više idealizirati vezu (Stafford, 2007) kako bi se

na kraju ostvarilo jednako zadovoljstvo vezom kao kod studentica u vezi na blizinu (Kraljević, 2013). Također, budući da su susreti uživo ograničeni, pripadnici veze na daljinu često izbjegavaju konflikte s partnerom prilikom susreta što može nadopuniti perceptivno iskrivljenu sliku odnosa i samog partnera (Stafford i Reske, 1990). Osim toga, idealizacija veze služi svojevrsnom održavanju vjere u budućnost odnosa u situacijama neizvjesnosti kakve su karakteristične za vezu na daljinu. Svaka veza prolazi kroz svoje „teške“ trenutke u kojima idealizacija omogućava smanjiti osjećaje nezadovoljstva i preispitivanje veze (Niehuis i sur., 2011). Pretpostavka o većoj tendenciji idealizacije kod pripadnika u vezi na daljinu u odnosu na one u vezi na blizinu potvrđena je u prijašnjim istraživanjima (Stafford i Merolla, 2007; Stafford i Reske, 1990).

Jedno objašnjenje neočekivanog nalaza o nepostojanju razlike u idealizaciji veze ovisno o vrsti veze (veza na blizinu/daljinu) je činjenica da su u istraživanju sudjelovale samo žene. Zbog opće tendencije žena da više idealiziraju (Murray i sur. 1996a, 1996b), moguće je da kod njih stupanj idealizacije ne ovisi o karakteristikama trenutačne veze već se radi o generalnoj dimenziji idealizacije. Gagne i Lydon (2016) proveli su istraživanje kako bi ispitali spolne razlike u tendenciji idealizacije partnera. Zaključili su da žene idealiziraju partnera neovisno o razini predanosti vezi, dok je kod muškaraca idealizacija ovisila o predanosti vezi. Muškarci s niskom predanošću nisu idealizirali svoje partnerice, a oni s visokom predanošću jesu. U drugom dijelu istraživanja dokazali su da je za muškarce predanost ključna kako bi se identificirali s vezom, pa potom ju i idealizirali, dok s druge strane žene pokazuju generalnu tendenciju idealizacije veze neovisno o stupnju predanosti i identifikaciji s vezom. Dakle, kod muškaraca je bitno da vlastiti self-koncept povežu s odnosom s partnericom što rezultira viđenjem veze kao dijela njihovog identiteta, a zatim i ponašanjem koje podržava vezu (tzv. „*pro-relationship behaviour*“) poput devaluacije alternativnih partnera ili uveličavanja partnerovih karakteristika (Gagne i Lydon, 2016). Tijekom puberteta, žene se pri stvaranju svog identiteta više orijentiraju prema odnosima s bližnjima, stoga je vjerojatnije da se žene već pri samom ulasku u vezu identificiraju s njom. Kako bi obranile svoj relacijski identitet, žene su u vezi spremnije angažirati se u ponašanja koja promiču vezu (Gagne i Lydon, 2016). Istraživanje Murraya i sur. (1996b) potvrđuje pretpostavku da idealizacija kod žena ne ovisi o karakteristikama veze. Dok su žene u vezama i udate žene pokazivale izraženu tendenciju idealizacije partnera, idealizacija je pronađena samo kod oženjenih muškaraca.

Još jedno od objašnjenja dobivenog nalaza je i mogućnost da idealizacija nije ključni mehanizam putem kojeg se nadomješta zadovoljstvo vezom. Moguće je da se gubitci u vezi na

daljinu kompenziraju putem drugih mehanizama koji ovim nacrtom jednostavno nisu zahvaćeni. Jedan od takvih procesa je upravo čestina komuniciranja s partnerom. Sudionice koje su u vezi na blizinu rjeđe koriste videopoziv za kontaktiranje partnera u odnosu na sudionice u vezi na daljinu (Tablica 5). Videopoziv je druga najbolja opcija za ostvarivanje bliskosti kod partnera koji su kilometrima udaljeni (a susret uživo nije uvijek moguć). Češće korištenje videopoziva kao oblika kontaktiranja partnera kod sudionika u vezi na daljinu u odnosu na one u vezi na blizinu potvrđeno je i u istraživanju Martens (2012). Treće objašnjenje ovog nalaza vidljivo je ukoliko pogledamo tablicu deskriptivnih podataka varijabli. Naime, prosjek na idealizaciji i zadovoljstvu vezom iznimno je visok te skoro dostiže maksimum raspona. Moguće je da je postojala određena pristranost, pa su u istraživanju dobrovoljno sudjelovale samo studentice koje su jako zadovoljne svojom vezom. Možda bi se razlika u tendenciji idealizacije kod sudionika u vezi na daljinu i na blizinu ostvarila na uzorku kod kojeg postoji veći varijabilitet u idealizaciji i zadovoljstvu vezom. Situacija prenaplašeno visoke idealizacije s malim varijacijama među sudionicima uopće ne dopušta utvrđivanje grupnih razlika, a podiže sumnju u to da su sudionice na upitnicima davale socijalno poželjne odgovore. No, moguće je da odgovor ne leži u metodologiji istraživanja već u tome da su sudionice zaista iznimno zadovoljne i smatraju svoju vezu idealnom- objašnjenje ovakvog nalaza leži u jedinstvenim okolnostima situacije u kojoj smo se svi kolektivno nalazili u trenutku prikupljanja uzorka: karantena. Moguće da je stres izazvan globalnom pandemijom i neizvjesnošću budućnosti kod sudionica „probudio“ želju da porade na svojoj vezi. Fokusiranje na vezu i ostanak s partnerom u situaciji neizvjesnosti, bilo ono podsvjesno ili namjerno, moglo je rezultirati stavom da je veza savršena. Osim što je stresna situacija globalne pandemije kod ispitanika mogla rezultirati nereálnim viđenjima veze, isto tako je moguće da upravo zbog karantene sudionice nisu pravilno odgovarale na pitanje kojim se određuje vrsta veze. Naime, iako je prije ispunjavanja upitnika dvaput napomenuto da se ispunjava onako kako bi se ispunilo inače, bez obzira na COVID-19 situaciju, pitanje je koliko je sudionica na te napomene obraćalo pažnju. Iz rezultata na pitanjima vezanim uz čestinu kontakta, vidljivo je da su neke studentice vezu procjenjivale na temelju trenutačne situacije (npr. trenutačno se puno viđaju s partnerom pa procjenjuju da su u vezi na blizinu, a inače studiraju u različitim gradovima). Budući da nije moguće utvrditi u kojoj mjeri su se sudionice vodile danom napomenom pri kategorizaciji vlastite veze, ovakav nedostatak uvelike utječe na krajnje rezultate. Globalna pandemija je utjecala na mogućnost socijaliziranja s drugim ljudima, a naredbe o socijalnoj izolaciji i distanci sigurno su rezultirale promjenama u dinamici različitih odnosa (bilo nabolje ili nagore). Budući da je ovakva situacija izvanredna i da naša generacija proživljava nešto što će zasigurno ostaviti

efekta na sve sfere svakodnevnog funkcioniranja pa tako i na privrženost, zadovoljstvo, ostvarivanje kontakta s bližnjima i sl., pandemiji koronavirusa kao ograničenju istraživanja posvećen je jedan zaseban odlomak ovog rada kako bi se detaljno proučili svi mogući utjecaji.

### *Međuodnosi anksioznosti, izbjegavanja, idealizacije i zadovoljstva vezom*

Drugi problem bio je ispitati međusobne povezanosti anksioznosti, izbjegavanja, idealizacije i zadovoljstva vezom. Pretpostavljeno je da će zadovoljstvo vezom biti pozitivno povezano s idealizacijom, a negativno s dimenzijama privrženosti, te da će anksioznost biti pozitivno, a izbjegavanje negativno povezano s idealizacijom. Utvrđene su značajne povezanosti između svih ključnih varijabli u smjerovima koji su pretpostavljeni, osim kod odnosa anksioznosti i idealizacije. Na ovom uzorku dobivena je značajna negativna povezanost anksioznosti i idealizacije što nije u skladu s hipotezom. Pretpostavljeno je da će studentice koje imaju više rezultate na anksioznoj dimenziji privrženosti, kako bi opravdale svoju iznimnu želju za održavanjem bliskosti s partnerom, donekle negirati negativne strane takve veze i više ju idealizirati. Feeney i Noller (1991) su u istraživanju na studentima sveučilišta Queensland u Australiji dobile rezultate u skladu s postavljenim hipotezama. Naime, osobe koje imaju rezultate visoke na izbjegavajućoj dimenziji privrženosti imale su najniže rezultate na idealizaciji, dok su sigurno privrženi umjereno idealizirali, a anksiozno privrženi najviše idealizirali (Feeney i Noller, 1991). Dakle, sudionici koji se u vezama boje partnerovog odlaska i stoga koriste hiperaktivne strategije održavanja blizine, smatraju vezu i partnera idealnijim u odnosu na ostale kategorije privrženosti (Feeney i Noller, 1991). Izbjegavajuće privrženi najmanje idealiziraju vezu i partnera zbog generalnog manjka emocionalnog ulaganja u odnos s partnerom (Hazan i Shaver, 1987). Sigurno privrženi, tj. oni koji iskazuju adekvatne obrasce traženja partnerove podrške, pak, održavaju umjerene razine idealizacije kako bi imali zadovoljavajuće i sretne interakcije koje rezultiraju stabilnim odnosom (Feeney i Noller, 1991). Ranije je spomenuto da dijete kroz interakcije s roditeljima ispunjava potrebe za bliskošću te razvija mentalne reprezentacije- model o sebi i model o drugima (Bowlby, 1988). Za razliku od odbacujuće privrženih koji imaju negativan model o drugima, a pozitivan model o sebi, kod anksiozno privrženih situacija je obrnuta. Anksiozno privrženi sebe vide negativno, a druge pozitivno (Josipović, 2018) stoga je i pretpostavljeno da će oni izraziti veće tendencije idealizacije partnera i veze (Feeney i Noller, 1991). Ipak, donekle neočekivan nalaz negativne povezanosti anksioznosti i idealizacije moguće je objasniti. Upravo zbog spomenutih

nerealističnih modela o sebi i drugima, osobe nesigurne privrženosti imaju nezadovoljavajuće odnose s partnerima (Conradi i sur., 2017). Smjer povezanosti nesigurne privrženosti i zadovoljstva vezom potvrđen je i u ovom istraživanju. Neadekvatne interakcije kod anksiozno privrženih stvaraju frustraciju zbog osjećaja da se nikad nisu dovoljno bliski partneru, a kod izbjegavajuće privrženih rezultiraju distanciranjem od partnera. Nesigurno privrženi tijekom interakcije s partnerom često koriste za odnos destruktivna ponašanja koja jednostavno priječe nastanak idealizirane slike o odnosu (Lee, 2012). Rezultat toga je negativna povezanost dimenzija nesigurne privrženosti i idealizacije, što je u ovom istraživanju i dobiveno. Još jedno objašnjenje negativne povezanosti anksioznosti i idealizacije leži u tome da se možda radi o jednosmjernom odnosu. Moguće je da su osobe koje više idealiziraju vezu češće spremnije raditi na toj vezi i motivirane ulagati u odnos, no to ne znači nužno da osobe koje to inače rade (kao što je često kod osoba koje su visoko na anksioznoj dimenziji) tu vezu i idealiziraju (Taylor i Brown, 1988). S druge strane, možda se upravo kod pojedinaca koji iskazuju pojačane pokušaje održavanja blizine partnera posebno ističe razlika između idealizacije veze i partnera. Naime, standardi o idealnom partneru i idealnoj vezi trebali bi se visoko preklapati jer pojedinac sliku o idealnom partneru stvara iz viđenja idealne veze (Ferguson Kidder, 2018). Moguće je da se kod pojedinaca nesigurne privrženosti, a posebice anksiozno privrženih, ove dvije sheme ne preklapaju u tolikoj mjeri. Dakle, vjerojatno je da anksiozno privrženi visoko idealiziraju partnera zbog straha da budu napušteni, što je vidljivo u tipičnom „ljepljivom“ (*eng. clingy*) ponašanju, no to ne znači nužno da nisu svjesni same kvalitete odnosa!

Što se tiče povezanosti dimenzija privrženosti sa zadovoljstvom vezom, dobiveni rezultati upućuju na negativan odnos, što je u skladu s pretpostavkama. Rezultati brojnih istraživanja ukazali su na to da nesigurna privrženost negativno predviđa zadovoljstvo vezom (Li i Chan, 2012; Mikulincer i Shaver, 2015). Dakle, što studentice više traže partnerovu bliskost ili što ju više izbjegavaju manje su zadovoljne aspektima veze. Candel i Turliuc (2019) su proveli metaanalizu rezultata 132 istraživanja čiji je cilj bio ispitati odnos dimenzija privrženosti i zadovoljstva vezom. Analize su ukazale na to da postoji značajna negativna povezanost dimenzija privrženosti (anksioznosti i izbjegavanja) sa zadovoljstvom vezom, te da je taj odnos jači na razini aktera. Procesi putem kojih anksioznost rezultira nezadovoljstvom su opći negativan afekt, konstantno stanje konflikta između partnera te tendencija pesimističnog pogleda na odnos. Izbjegavanje je, naprotiv, povezano s manjkom povjerenja i ulaganja u odnos (Candel i Turliuc, 2019). Negativna povezanost potvrđena je u istraživanjima s longitudinalnim i krossekcijskim nacrtima (Fitzpatrick i Lafontaine, 2017; Liu i Jackson, 2018).

Naposljetku, što se tiče povezanosti idealizacije i zadovoljstva vezom dobiveni rezultati također su u skladu s pretpostavkama. Pretpostavljeno je da postoji pozitivna povezanost idealizacije veze sa zadovoljstvom vezom (Niehuis i sur., 2011). Rezultati upućuju na to da što studentice imaju više idealiziranu sliku o vezi to su zadovoljnije vezom. Istraživači koji su se značajno istaknuli u polju istraživanja idealizacije partnera i veze su Sandra Murray, Dale Griffin i John Holmes (1996; 1997; 2003). Tema brojnih njihovih istraživanja je upravo pitanje: „Je li ljubav slijepa?“. Zaključak njihovih istraživanja opovrgava ovo pitanje. Analizama je utvrđeno da su partneri u mogućnosti vidjeti sve nedostatke svojih značajnih drugih, međutim njihove mane se najčešće putem kognitivnih distorzija i mehanizama stvaranja dojmova transformiraju u nešto pozitivno. Stvara li idealizacija temelje za sretne i zadovoljavajuće odnose ili ostavlja pojedinca s neizbježnim razočaranjem u susretu sa stvarnošću, ispitali su u istraživanju 1996.g. Na uzorku od 98 parova u vezi i 82 bračna para koji su ispunjavali upitnike o vlastitim karakteristikama, karakteristikama partnera i karakteristikama idealnog partnera, dobivena je pozitivna povezanost idealizacije i zadovoljstva odnosom (Murray i sur., 1996b). Putem mehanizama samoispunjavajućeg proročanstva i projekcije slike o idealnom partneru i vezi na trenutačan odnos, osobe koje više idealiziraju partnera i vezu često su zadovoljnije tom vezom. Projekcija vlastitih vrlina i/ili slike o idealnom partneru na trenutačnog partnera se događa jer se time uspostavljanja predvidljivost odnosa koja je ključna za pojedinčevu percepciju sigurnosti u vezi (Murray i sur., 1996b). Putem projekcije se dobiva i potvrda sličnosti s partnerom. Slika o idealnom partneru odraz je pojedinčevih unutarnjih želja i svojevrzni standard koji pojedinac traži kod značajnog drugog zbog čega projekcija idealne slike rezultira povećanjem privlačnosti trenutačnog partnera (Murray i sur., 1996b). S druge strane, viđenje odnosa u pozitivnom svjetlu promiče zadovoljstvo vezom jer se time uspostavlja atmosfera bezuvjetnog međusobnog prihvaćanja i vjere u odnos bez obzira na razmirice. Osim toga, idealizacija veze motivira pojedinca na konstruktivno ponašanje u situacijama konflikta. Pojedinci koji idealiziraju svoje partnere i vezu voljni su pronaći rješenja u situacijama kada se međusobno ne slažu (Song, 2019). Nalazi o pozitivnoj povezanosti idealizacije i zadovoljstva vezom potvrđeni su i u drugim istraživanjima (Le i sur., 2010; Lee, 2012; Abbasi 2017). Osim što je povezana s većim zadovoljstvom brakom, idealizacija donekle štiti brak od neizbježnog pada u zadovoljstvu tijekom vremena. Murray i sur. (2011) su proveli longitudinalno istraživanje u promjenama bračnog zadovoljstva nakon vjenčanja. Opći pad u zadovoljstvu brakom primijećen je tijekom tri godine nakon stupanja u brak, no kod novopečenih supružnika koji su svoje partnere u početku najviše idealizirali, takva razlika nije utvrđena.

### *Doprinos vrste veze, anksioznosti, izbjegavanja i idealizacije objašnjenju zadovoljstva vezom*

Treći istraživački problem odnosio se na testiranje zasebnog doprinosa vrste veze, anksioznosti, izbjegavanja i idealizacije zadovoljstvu vezom. Rezultati hijerarhijske regresijske analize u skladu su s pretpostavkama. Vrsta veze nije značajan prediktor, dok su anksioznost i izbjegavanje negativni, a idealizacija pozitivan prediktor zadovoljstva vezom. Nalazima se još jednom potvrđuje da zadovoljstvo vezom ne ovisi o vrsti veze (Goldsmith i Byers, 2018), dakle sudionice u vezi na daljinu i blizinu mogu biti jednako zadovoljne unatoč značajnim razlikama u načinima ostvarivanja bliskosti s partnerom. Plemenčić (2019) nalaže da se zadovoljstvo vezom povećava upravo pomoću „nagrada“ koje proizlaze iz interakcija s partnerom. Primjeri tih nagrada su toplina partnera (Lorenz i sur., 1991), samootkrivanje (Hansen i Schuldt, 1984), osjećaj razumijevanja od strane partnera i međusobno slaganje u procjeni različitih aspekata veze (Allen i Thompson, 1984). Dakle, vjerojatno je da se te nagrade ostvaruju u oba tipa veze bez obzira na udaljenost. Možda su upravo „emocionalne“ nagrade, za razliku od fizičkih, nenarušene situacijom udaljenosti partnera, tj. uspijevaju se nadomjestiti kroz različite načine kod partnera u vezi na daljinu pa se na kraju održava jednako zadovoljstvo vezom.

Što se tiče doprinosa ostalih prediktora u objašnjenju zadovoljstva vezom, utvrđen je negativan odnos anksioznosti i izbjegavanja sa zadovoljstvom. Nesigurno privržene osobe zbog usvojenih neadekvatnih obrazaca interakcije s partnerom ne uspijevaju zadovoljiti svoje potrebe za bliskošću, pa najčešće imaju nižu kvalitetu veze u brojnim aspektima (Li i Chan, 2012). Ipak, treba naglasiti da jačina te povezanosti ovisi o kontekstu. Fitzpatrick i Lafontaine (2017) nalažu da hiperaktivne sekundarne strategije karakteristične za anksiozno privržene mogu biti kratkoročno korisne u smislu održavanja bliskosti s partnerom. Konstantni strah od odbijanja praćen prenaplašenim traženjem partnerove blizine dugoročno rezultira konfliktima, poteškoćama u vezi i sniženim zadovoljstvom (Mikulincer i sur., 2010). S druge strane, pojedinci visoko na izbjegavanju negiraju potrebe za bliskošću i vlastitu ranjivost te potiskuju misli vezane uz održavanje intimnosti. Kratkoročno, ove deaktivirajuće strategije mogu biti adekvatne u slučaju kad partner nije u mogućnosti ispuniti potrebe, no dugoročno izbjegavanje najčešće rezultira nezadovoljstvom i prekidom veze (Fitzpatrick i Lafontaine, 2017). Dodatno, utvrđen je pozitivan prediktivan doprinos idealizacije u objašnjenju zadovoljstva vezom. Dakle, osobe koje imaju idealiziraniju sliku o odnosu s partnerom najčešće taj odnos procjenjuju pozitivnijim i percipiraju da su njime zadovoljnije. Pozitivna povezanost idealizacije i zadovoljstva vezom detaljno je objašnjena u prethodnom odjeljku.



Dok anksioznost i izbjegavanje objašnjavaju tek 15% varijance zadovoljstva vezom, s uvođenjem idealizacije u trećem koraku, događa se značajan „skok“ u postotku objašnjene varijance zadovoljstva vezom (vidljivo u Tablici 7). Promjena u doprinosu objašnjenja varijance zadovoljstva vezom s uvođenjem idealizacije iznosi 27%, a ukupan postotak objašnjenja varijance čitavim skupom prediktora (anksioznost, izbjegavanje i idealizacija) iznosi 42%. Budući da je pojedinačni prediktivni doprinos anksioznosti i izbjegavanja i posljednjem koraku smanjen, navedene promjene upućuju na postojanje medijacije u odnosu privrženosti i zadovoljstva vezom.

### *Medijatorska uloga idealizacije*

Jedan od ciljeva psihologije kao znanosti jest predvidjeti ponašanje. No, *predviđanje* nam samo pruža informaciju o povezanosti dvaju elemenata predikcije- nezavisnoj i zavisnoj varijabli. Kako bismo produbili znanstvenu spoznaju o korelaciji dviju varijabli, potrebno je zapitati se što stoji u pozadini tog odnosa (Cheung i Lau, 2007). Dakle, ispitivanjem mehanizama putem kojih se događa određeni proces pruža se mogućnost *objašnjenja* ponašanja. Posljednji istraživački problem bio je ispitati upravo jedan od mogućih pozadinskih procesa: medijaciju idealizacije u odnosu privrženosti i zadovoljstva vezom. Medijatorski efekt je naziv za generativni mehanizam putem kojeg određeni prediktor utječe na kriterij (Baron i Kenny, 1986). Jedan od prvih i najpoznatijih slučajeva medijacije je Woodworthov (1928) S-O-R model prema kojem u relaciji između stimulusa i reakcije uvijek posreduje aktivni organizam. Medijacija može biti potpuna ili djelomična, pri čemu se potpuna odnosi na medijaciju u kojoj ne postoji direktna povezanost nezavisne i zavisne varijable, već se odnos događa isključivo preko medijatora. Djelomična medijacija se, pak, događa kad nezavisna varijabla predviđa zavisnu direktno i djelomično preko medijatora (Baron i Kenny, 1986).

Da bi uopće postojala sumnja na medijatorski efekt, tri preduvjeta moraju biti ispunjena: nezavisna varijabla mora biti povezana s medijatorom i s kriterijem, a značajna povezanost između medijatora i kriterija mora biti uspostavljena kada se medijator ubaci u regresijsku jednadžbu (Baron i Kenny, 1986). Budući da su sva tri preuvjeta ispunjena (vidi u Tablici 7), provedene su analize medijatorskog efekta idealizacije u odnosu dimenzija privrženosti i zadovoljstva vezom.

Program Mplus korišten je za linearno strukturalno modeliranje medijacije gdje su idealizacija i zadovoljstvo vezom uvedene kao latentne varijable (faktori koji su u pozadini rezultata na

skalama), a anksioznost i izbjegavanje kao manifestne varijable (suma odgovora na pripadajućim subskalama). Razlog zbog kojeg anksioznost i izbjegavanje nisu uvedeni kao latentne varijable jest činjenica da se u pozadini ovih dviju dimenzija nalazi jedan faktor-nesigurna privrženost, a sažimanjem rezultata na dimenzijama koje odražavaju različita ponašanja gubimo na mogućem znanstvenom doprinosu modela. Naime, pronađeno je samo jedno istraživanje u kojem je testirana medijacijska uloga idealizacije u odnosu privrženosti i zadovoljstva vezom. Lee i Pistole (2012) su na uzorku studenata ispitivali različite prediktore zadovoljstva u vezi na daljinu i blizinu. Utvrdili su da je idealizacija djelomičan medijator odnosa generalne nesigurne privrženosti i zadovoljstva vezom dok u odnosu nesigurne privrženosti i idealizacije posreduje količina samootkrivanja partneru. Značajnost samootkrivanja i traćanja kao prediktora zadovoljstva vezom te smjer njihove povezanosti s idealizacijom razlikuje se ovisno o vrsti veze. Dok samootkrivanje negativno predviđa idealizaciju u vezi na daljinu, kod sudionika u vezi na blizinu utvrđena je pozitivna povezanost. Također, traćanje je pozitivno povezano s nesigurnom privrženošću samo kod sudionika u vezi na daljinu. Odnosi između glavnih varijabli njihovog modela upravo su jednaki rezultatima ovog istraživanja: nesigurna privrženost je negativan prediktor idealizacije i zadovoljstva vezom, dok je idealizacija pozitivan prediktor zadovoljstva. Lee i Pistole (2012) su, pak, naglasili da bi se u daljnjim istraživanjima trebao ispitati zasebni odnos pojedinih dimenzija privrženosti sa zadovoljstvom budući da su dimenzijama definirani poprilično različiti obrasci interakcija s partnerom. Nalaz o korelacijama zasebnih dimenzija privrženosti sa zadovoljstvom vezom ključan je za znanstveni doprinos ovog istraživanja.

Prema rezultatima istraživanja Lee i Pistole (2012) pretpostavljeno je da će idealizacija biti djelomičan medijator u odnosu privrženosti i zadovoljstva vezom, a rezultati su u skladu s pretpostavkom. Anksioznost i izbjegavanje su sa zadovoljstvom vezom povezani dvama putevima: direktno i indirektno preko idealizacije. Ukupni efekt prediktivnog doprinosa anksioznosti i izbjegavanja računa se kao suma direktnog i indirektnog puta, a indirektni put kao umnožak beta koeficijenata na tom putu (MacKinnon i sur., 2000). Dakle, moguće je zaključiti da su i direktni i indirektni put povezanosti anksioznosti i izbjegavanja sa zadovoljstvom vezom negativnog smjera (Slika 1), dakle dimenzije privrženosti generalno negativno predviđaju zadovoljstvo vezom. Sniženo zadovoljstvo studentica izraženije nesigurne privrženosti može se djelomično objasniti tendencijom manje idealiziranog viđenja veze.

## Ograničenja istraživanja

### 1. *Pandemija koronavirusa*

#### *Koronavirus i privrženost*

Strah od gubitka voljene osobe i gubitka ljubavi općenito jedan je od glavnih pokretača anksioznosti kod ljudi. Moglo bi se reći da je to jedan od bazičnih strahova čovječanstva uz strah od vlastite smrti. Prema mišljenju Otta Ranka i Alberta Adlera, strah od vlastite smrti tjera ljude da preuzmu kontrolu nad sudbinom u svrhu produljenja vlastite egzistencije (Steele, 2020). Preuzimanje kontrole nužno podrazumijeva i kontrolu nad drugima što rezultira društvenom percepcijom osobe kao zle. Prema Beckeru (1973), najsigurnije rješenje ove moralne dileme kolektivno je preuzimanje kontrole nad vlastitim akcijama u svrhu osnaživanja kolektiva i produljenja života čitave civilizacije istodobno.

Svjesno i nesvjesno djelovanje različitih strahova nužno zahtjeva i suočavanje s istima. Situacije s kojima se pojedinac suočava razlikuju se po salijentnosti smrtnosti- količini znakova koji upućuju na vjerojatnost smrti (Steele, 2020). Koronavirus jedan je od velikih životnih stresora koji kod ljudi stvara strah od zaraze ili smrti bližnjih koji bi takvu zarazu teško podnijeli. Dakle, infekcija koronavirusom situacija je u kojoj je izrazito naglašena smrtnost. No, različiti ljudi različito se nose sa stresom uzrokovanim globalnom pandemijom. Kakvu ulogu u ovome ima njihova privrženost?

Način reagiranja na globalnu pandemiju djelomično je određen pojedinčevim stilom privrženosti partneru. Naime, svaka stresna situacija u kojoj je prisutna ugroženost bližnjih kod pojedinca izaziva separacijsku anksioznost. Stil privrženosti individualna je karakteristika prema kojoj se može predvidjeti pojedinčeva reakcija na stres. Pojedinci koji su ostvarili sigurnu privrženost partneru oslonjaju se na partnera i traže podršku, no unatoč tome zadržavaju određenu samostalnost i sami služe kao podrška drugima. Osim toga, sigurno privrženi su spremniji kao metodu smanjivanja anksioznosti svoje negativne osjećaje verbalizirati i raspraviti s drugima. Sigurno privrženi najmanje su pogođeni salijentnošću znakova smrtnosti jer su ostvarili ravnotežu autonomije i ovisnosti prema drugima (Bowlby, 1988). S druge strane, brojna istraživanja dokazuju da nesigurna privrženost pouzdano predviđa loše funkcioniranje u vezi djelujući na strategije emocionalne regulacije koje su povezane s općom kvalitetom veze (Overall i sur., 2020). Anksiozno privrženi intenzivno reagiraju na stres, a pritom se pretjerano oslanjaju na partnera za podršku. Anksiozno privrženi će zbog straha od odbijanja i izostanka

brige, kontinuirano pokušavati ostvariti kontakt s partnerom što će staviti dodatan pritisak na vezu. Ovakvi obrasci ponašanja rezultiraju problemima u vezi poput neispunjenih očekivanja, loše komunikacije i manjka intimnosti (Jayamaha i sur, 2017). Izbjegavajuće privrženi zbog iskustava potpune roditeljske neresponzivnosti u stresnim situacijama reagiraju povlačenjem i supresijom negativnih osjećaja kako bi izbjegli bol uzrokovanu iznevjerenim povjerenjem. Općenito, partneri s nesigurnim stilom privrženosti i bez dodatnog stresa imaju negativne posljedice po kvaliteti veze i dijadnih odnosa. Stres uzrokovan COVID-19 bolesti najvjerojatnije će dublje narušiti postojeće nestabilne obrasce ponašanja u vezi u kojoj je i drugi partner pod stresom pandemije. Primjerice, anksiozno privrženi tražit će dodatno ohrabrenje i podršku od partnera koji je i sam pod stresom, dok će se izbjegavajuće privrženi povlačiti od stalnih pokušaja iskazivanja intimnosti koju možda traži njihov partner (Pietromonaco i Overall, 2020). Zaključno, parovi kod kojih su oba partnera nesigurno privržena iskazat će najproblematičnije obrasce ponašanja i najveće narušavanje kvalitete veze.

#### *Koronavirus i veze*

Pandemija koronavirusa uvelike je promijenila svakodnevni život većine ljudi u pogledima ekonomije, posla, zdravstvenog statusa i socijalnog života. Briga oko mogućeg gubitka posla, smanjenih prihoda te zdravstvenih komplikacija uz manjak fizičkog kontakta s bližnjima ukupno tvori izvor jakog eksternalnog stresa koji pojedinca obavlja u novonastalom „normalnom“. Budući da je čovjek društveno biće, eksternalni stresori povezani su s njegovim interpersonalnim funkcioniranjem, stoga je potrebno upitati se kako koronavirus i pripadajuća karantena utječe na partnersko funkcioniranje i samu vezu.

Istraživanja funkcioniranja veza poslije prirodnih katastrofa pružaju nam uvid u posljedice djelovanja COVID-19 stresa na romantične partnere. Ono što COVID-19 razlikuje od drugih prirodnih katastrofa je upravo neizvjesnost glede trajanja i kraja pandemije. Brojne prirodne katastrofe relativno su kratkog trajanja što kod pojedinca uzrokuje akutni stres. Kratko trajanje akutnog stresa omogućava uspostavljanje dobrog kruga socijalne podrške što nadalje samo trenutačno negativno djeluje na vezu. S druge strane, globalna pandemija virusa kod ljudi izaziva kroničan stres koji polako crpi pojedinčeve resurse za suočavanje.

Prema modelu ranjivosti, stresa i adaptacije Karneya i Bradburyja (1995) pretpostavlja se da će stres izazvan COVID-19 pandemijom pojačati negativna ponašanja u vezi (agresivnost, manjak nježnosti i responzivnosti) što nadalje utječe na opću kvalitetu veze. Dakle, eksternalni stresor (COVID-19) direktno će utjecati na dijadne procese u vezi kao što su način rješavanja

problema, interakcija, intimnost i razmjena socijalne podrške (Karney i Bradbury, 1995). Koliko dobro se studenti nose sa stresom uzrokovanim pandemijom ovisi djelomično o jačini utjecaja bolesti (koliko je aspekata funkcioniranja pogodeno, jačina simptoma), okolnostima u kojima se nalaze (već utemeljena ranjivost u obliku lošeg SES-a, uznapredovale dobi ili članstva marginalizirane skupine društva) kao i duboko ukorijenjenim individualnim karakteristikama koje određuju reakciju na stres. Kod studenata kod kojih postoji određena ranjivost u podlozi (studenti lošeg mentalnog zdravlja, nesigurnog stila privrženosti, loših socioekonomskih mogućnosti) COVID-19 stres bit će izraženiji i ostavljat će lošije posljedice na funkcioniranje u vezi jer se, uz narušavanje dijadnih procesa i načina rješavanja problema u vezi, stavlja dodatan pritisak iz dvaju smjerova: vanjskog (gubitak posla, zdravstvene brige, loš socioekonomski status ili postojanje kroničnih bolesti) i unutrašnjeg (samoregulacija, socioemocionalno zdravlje) (sve prema Pietromonaco i Overall, 2020).

Postoje barem tri mehanizma putem kojih kronični stres može utjecati na dijadne odnose (Pietromonaco i Overall, 2020). Prvi mehanizam putem kojih kronični stres utječe na vezu je distanciranje partnera. Kronični stres smanjuje pojedinčeve kapacitete za održavanjem intimnosti u odnosu. Partneri kojima stres uzrokuju stvari izvan veze, najčešće se povlače i ponašaju distancirano prema partneru što uzrokuje probleme vezane uz nježnost, bliskost, a time i samo zadovoljstvo vezom (Balzarini i sur., 2020).

Vještine samoregulacije potrebne su za suočavanje s vanjskim stresorom, a određena količina samoregulacije nužna je i za konstruktivno rješavanje problema u vezi. Kronični stres, poput globalne pandemije, obuzima pojedinca na svim poljima svakodnevnog djelovanja što rezultira osjećajem prepravljenosti i manjkom kognitivne energije za korištenje adaptivnih procesa u odnosu s partnerom. Iznenadno povećanje eksternalnog stresa povezano je s destruktivnim ponašanjem u vezi poput manjka socijalne podrške, hostilnosti i negiranja postojanja problema u vezi (Williamson i sur., 2013). Žene koje su pod iznimnim vanjskim pritiskom nerijetko negativne događaje u vezi pripisuju partneru što dovodi do smanjenja zadovoljstva vezom (Neff i Karney, 2004).

Posljednji mehanizam putem kojeg COVID-19 pandemija utječe na kvalitetu veze je izolacija (Pietromonaco i Overall, 2020). Pandemija je uvela jednu novinu u živote mnogih: socijalnu distancu i karantenu. Samoizolacija onemogućava uspostavljanje i održavanje zdravih socijalnih odnosa s prijateljima koji su, međuostalom, ključni za psihološko zdravlje. Nedostatak takvog odnosa onemogućava ublažavanje konflikata u vezi kroz razgovor s prijateljima što dovodi do njihovog intenziviranja u izolaciji s partnerom.

Osim kroničnog stresa koji djeluje na adaptivne procese u vezama, pandemija je u nekim slučajevima promijenila osnovni način održavanja same veze. Neke parove situacija karantene je razdvojila, a druge približila, stoga je moguće zaključiti da su parovi u pojedinim slučajevima iskusili promjenu vrste veze iz temelja. Pojedini su iz veze na blizinu prešli u vezu na daljinu, a drugi obrnuto, dok su kod nekih okolnosti ljubavne veze ostale nepromijenjene. Ovakva neočekivana i brza promjena u partnerskom načinu ispunjavanja intimnosti zasigurno za sebe veže dodatne posljedice na zadovoljstvo vezom i idealizaciju veze uz već spomenute utjecaje na adaptivne procese u vezi (Stafford i Reske, 1990). Bitno je nadodati da čak polovica sudionika pripadnika veze na daljinu u ovom istraživanju nema dogovoreni prijelaz na vezu na blizinu, tj. trenutačno se nalazi u stanju neizvjesnosti što se tiče budućnosti same veze. Neizvjesnost budućnosti uz neizvjesnost koju izaziva COVID-19 može partnerima predstavljati dodatan izazov za povjerenje i osjećaj obveze za daljnje ulaganje u vezu (Stanley i Markman, 2020).

No, COVID-19 neće u svim slučajevima narušiti funkcioniranje u vezi. Partneri koji ne iskazuju ranjivost na individualnoj razini (otpornost na stres, emocionalna stabilnost i sigurna privrženost), imaju dobre resurse (zaposleni, zdravstveno osigurani) i pružaju međusobnu podršku uz konstruktivne obrasce ponašanja neće biti podložni promjenama u kvaliteti veze (Pietromonaco i Overall, 2020). Neki od njih zasigurno će zadržati visoko zadovoljstvo vezom, a izolaciju percipirati kao priliku za međusobni emocionalni rast. Također, Lewandowski (2020) je proveo istraživanje na početku karantene i pronašao da brojni parovi procjenjuju kako im se veza nije naročito promijenila. Većina sudionika procijenila je da se svađa jednako koliko i inače. Žene su se posebice trudile karantenu iskoristiti da bi napravile promjenu nabolje, tj. postigle napredak u emocionalnoj povezanosti u vezi. Treba napomenuti, pak, da je istraživanje provedeno na početku karantene u Americi (ožujak, 2020), stoga je moguće da tadašnji akutni stres nije još dosegao izrazite negativne posljedice po kvaliteti veze u odnosu na posljedice kakve bi postigla sadašnja, već perzistirajuća neizvjesnost i kronični stres.

S druge strane, odnos između COVID-19 stresa i kvalitete funkcioniranja u vezi nije jednosmjernan. Treba naglasiti da, kako stres uzrokovan globalnom pandemijom može oblikovati interakciju u vezi, tako i sami odnosi među partnerima mogu utjecati na jačinu djelovanja tog stresa. Partneri kod kojih je izražena međusobna socijalna podrška češće su voljni uzeti stvari u svoje ruke i promijeniti nepovoljne situacije uzrokovane početnim vanjskim stresom (poput nezaposlenosti) (Vinokur i Caplan, 1987). Upravo spomenuta dvosmjernost utjecaja pruža rješenje za održavanje kvalitete veze unatoč kroničnom stresu. Parovi se

kroničnom stresu mogu oduprijeti poboljšavanjem dijadnih odnosa. Jedan od najvažnijih procesa za kvalitetu veze je komunikacija (Balzarini i sur., 2020). Efektivna komunikacija podrazumijeva suzdržavanje od agresivnih ispada i naglasak na aktivnom rješavanju problema. Potrebno je naglasiti da je komunikacija efektivna ovisno o okolnostima. Dakle, potrebno je prilagoditi komunikaciju ovisno o partnerovom trenutačnom stanju, stilu privrženosti i sl. Osim komunikacije, održavanje kvalitete veze moguće je uz iskazivanje brige i nježnosti kroz responzivnu podršku. Partnerska responzivnost smanjuje negativne efekte uzrokovane stresom jer pruža osjećaj brige za međusobnu dobrobit uz istodobno fokusiranje na emocionalni rast i napredak veze. Poput efektivne komunikacije i podršku je potrebno prilagoditi partneru. Naime, pojačana socijalna podrška tijekom stresa pomoći će sigurno privrženima, dok će izbjegavajuće privrženi možda preferirati konkretnu pomoć u obliku sredstava (Stanley i Markman, 2020). Pri pružanju socijalne podrške ne treba pretjerivati kako partner ne bi stekao dojam nedostatka sposobnosti za samostalno suočavanje sa stresom. Dokaz da se negativno djelovanje COVID-19 krize može razriješiti međusobnom podrškom je istraživanje Balzarinija i suradnika (2020). Balzarini je u sklopu projekta „*Ljubav u vrijeme COVID-19*“ istraživao utjecaj stresa uzrokovanog pandemijom na funkcioniranje u vezi na internacionalnom uzorku sudionika iz 57 zemalja. Nalazi istraživanja potvrđuju da je percepcija socijalne podrške i responzivnosti ključna za doživljaj stresa nastalog kombinacijom straha od zaraze i pratećih posljedica na financijske prihode. Kod sudionika koji su doživjeli smanjenje financijskih prihoda usred COVID-19 krize, u slučaju da su percipirali partnerovu responzivnost kroz osjećaje razumijevanja i interesa za njihovo stanje i misli, smanjio se negativan efekt stresa uzrokovanog COVID-19 na kvalitetu veze. Socijalna podrška je u ovom slučaju služila kao „buffer“ utjecaja stresa na vezu.

Uz suočavanje na interpersonalnoj mikrorazini, suočavanje sa stresom uzrokovanim globalnom pandemijom također se mora odvijati na globalnoj razini. Parovi održavaju kvalitetu svoje veze mijenjanjem obrazaca ponašanja u vezi u konstruktivne, no na razini makrosustava još uvijek postoji pritisak u obliku kolektivnog straha od zaraze. Istraživanje straha od zaraze nužno je kako bi se otkrila najučinkovitija metoda psihološke pomoći oboljelima. Jedna od njih je mentalizacija straha. Mentalizacija se odnosi na pokušaj racionalizacije i smirenog objašnjenja mentalnih stanja, osjećaja i stavova sebe i drugih (Steele, 2020). Kako bi bili što uspješniji u tome, često se pri mentalizaciji okrećemo informacijama dobivenim od značajnih drugih, političkih vrhovnika i voditelja. Ukoliko u društvu postoji percepcija nekonzistentnosti u izdavanju mjera ili neiskrenosti vrhovnog tijela (u našem slučaju Stožera civilne zaštite), strah

od zaraze i bolesti raste iznimnom brzinom (Steele, 2020). Racionalne smjernice koje izdaje stožer te smirena i česta komunikacija s bližnjima osigurava ne samo razumijevanje i prihvaćanje straha, već konfrontaciju s njim i konačnu rezoluciju.

S druge strane, nisu svi efekti globalne pandemije jednoznačno negativni. Cohen i Cole (2002) proveli su istraživanje o tome kako je uragan Hugo 1987. godine utjecao na stabilnost brakova u Južnoj Karolini. Prema postavkama različitih teorija stresa, pretpostavljeno je da će se udio novih brakova i rođene djece smanjiti, a broj razvoda povećati nakon takve prirodne katastrofe. Nalazi istraživanja ukazali su upravo na suprotno. Nakon uragana, udio brakova i novorođene djece se povećao, a broj razvoda smanjio te je zaključeno da situacije iznimnog akutnog stresa kod ljudi stvaraju osjećaj kako „vrijeme ističe“. Takav pritisak motivira partnere da se fokusiraju na vezu, ulažu u nju i bore se za napredak u vezi. Moguće je da se takav osjećaj stvorio i kod sudionica u ovom istraživanju, pa su rezultati na zadovoljstvu i idealizaciji veze nerealno visoki.

## 2. *Ostala ograničenja*

Istraživanje je provedeno putem interneta stoga ne možemo biti u potpunosti sigurni tko je ispunjavao upitnike. Pouzdaniji rezultati mogli bi se dobiti davanjem upitnika tipa papir-olovka, no u tom slučaju vjerojatno ne bismo prikupili dovoljno velik uzorak sudionika. Osim toga, podaci su analizirani na razini korelacije stoga ne možemo zaključivati o kauzalnom odnosu. Prema rezultatima ovog istraživanja možemo zaključiti da dimenzije nesigurne privrženosti direktno, ali djelomično i preko idealizacije, negativno predviđaju zadovoljstvo vezom.

Nedostatak istraživanja je i činjenica da je provedeno jednokratno. U daljnjim istraživanjima trebalo bi sakupljanje podataka provesti longitudinalno da bismo ispitali kako se zadovoljstvo vezom, izraženost dimenzija privrženosti i idealizacija te njihovi međusobni odnosi mijenjaju tijekom trajanja veze. Longitudinalni nacrt, tj. ponavljanje upitnika odmah nakon izolacije, omogućio bi procjene ključnih varijabli u uvjetima bez karantene. Na taj način mogli bi se naslutiti utjecaji izolacije i neizvjesnosti izazvane pandemijom na karakteristike veze. Osim toga, longitudinalni nacrt omogućio bi ispitivanje promjena u zadovoljstvu i idealizaciji veze kod sudionika koji su se iz veze na daljinu vratili u vezu na blizinu.

U idućim primjenama ovih upitnika trebalo bi više nastojati na prisutnosti oba partnera kako bi ispitali varijable na dijadnoj razini, te kako bismo ispitali njihovo interaktivno djelovanje na



pojedinačne procjene zadovoljstva i idealizacije. U ovom istraživanju sudjelovala je samo „jedna strana“ veze, tj. po jedna sudionica iz svakog para. Uz to što bismo time dobili procjenu zadovoljstva i idealizacije od strane oba partnera, mogli bismo provjeriti je li idealizacija obostran proces kod sudionika anksiozne i izbjegavajuće privrženosti. Kada bi se fokusiralo na idealizaciju partnera (u odnosu na idealizaciju veze) prisutnost oba partnera omogućila bi mjerenje idealizacije indirektnim pristupom. Indirektni pristup sastoji se od toga da se usporede razine idealizacije koju pokazuje jedan partner u odnosu na stvarne samoprocjene drugog partnera, međutim ovaj pristup je primjereniji kada provjeravamo idealizaciju partnera u odnosu na idealizaciju veze. Kod idealizacije partnera imamo stvarne „objektivne“ mjere kako jedan partner sebe percipira, u odnosu na mjere kako ga percipira drugi partner. Kad su u pitanju veze, odnosi su zamršeniji budući da nemamo nekakav standard, tj. objektivnu procjenu veze s kojom bismo usporedili procjenu jednog partnera.

Još jedno ograničenje ovog istraživanja je činjenica da su u istraživanju sudjelovale samo žene. Takav uzorak ne dopušta generalizaciju zaključaka na čitavu studentsku populaciju, stoga bi prikupljanje muških sudionika povećalo vanjsku valjanost istraživanja. Također, budući da čestina kontakata putem različitih medija komunikacije nije ostvarila doprinos u objašnjenju zadovoljstva vezom, u daljnjim istraživanjima trebalo bi se fokusirati na sadržaj same komunikacije (količina samootkrivanja, konflikata i sl.) te detaljnije obraditi strategije održavanja veze.

### Doprinosi istraživanja

Unatoč ograničenjima, istraživanje ima svojih prednosti. Prvenstveno, utvrđena je medijacijska uloga idealizacije veze u odnosu između zasebnih dimenzija privrženosti (anksioznosti i izbjegavanja) i zadovoljstva vezom. Dakle, rezultatima ovog istraživanja potvrđuje se da je idealizacija djelomični generativni mehanizam putem kojeg studentice stvaraju sliku o vezi. Provedeno je na velikom uzorku studentica iz čitave Republike Hrvatske, te je prvo ovakvo istraživanje koje je na velikom uzorku ispitalo razlike u vezama na blizinu i daljinu. Kvaliteta odnosa sa značajnim drugim uvelike može utjecati na čitavo psihičko zdravlje čovjeka jer se kroz kvalitetno ispunjavanje potrebe za bliskošću u stabilnoj vezi nadopunjavaju pojedinačni resursi za suočavanje sa životnim izazovima. Od velike važnosti je stoga proučavati prediktore zadovoljstva vezom kao i načine održavanja tog zadovoljstva u vezama gdje je bliskost ograničena. Važnost socijalnog kontakta za opću dobrobit, iako istraživana ranije, posebno je

u fokus je došla početkom 2020. godine. Globalna pandemija je iznimno stresna situacija koja uz socijalnu distancu pruža rizike i neizvjesnost na zdravstvenom planu. Upravo bi saznanja iz istraživanja o vezama na daljinu mogla nadopuniti trenutačne nalaze o faktorima koji utječu na kvalitetu odnosa i pružiti model kako održati zadovoljavajuće odnose u novonastalom „normalnom“. Proučavanje veza na daljinu iznimno je bitno jer obogaćuje teorijsku podlogu o općenitim načinima održavanja veze (Horn, 1997). Od istraživanja veza na daljinu mogli bi profitirati čak i partneri u vezi na blizinu koji bi na taj način mogli cijeliti vrijednost stalnog kontakta s partnerom. Spoznaje o vezama na daljinu pomažu i savjetovateljima u studentskim savjetovalištimama koji se susreću s rastućim brojem klijenata jedinstvenih romantičnih problema. Time bi se sudionicima veze na daljinu pružila mogućnost da osvijeste vlastite metode traženja bliskosti s partnerom, shvate da je stresno iskustvo održavanja takve veze tipično i ulože vrijeme u stvarno poznavanje vlastitog partnera kako nakon tranzicije ne bi imali osjećaj da su ostali u vezi sa strancem.

## ZAKLJUČAK

1. Nisu utvrđene značajne razlike u anksioznosti, izbjegavanju, idealizaciji i zadovoljstvu vezom ovisno o vrsti veze (veza na blizinu/daljinu).
2. Utvrđena je značajna negativna povezanost anksioznosti i izbjegavanja s idealizacijom i sa zadovoljstvom vezom te pozitivna povezanost idealizacije sa zadovoljstvom vezom.
3. Utvrđen je značajan prediktivni doprinos anksioznosti, izbjegavanja i idealizacije objašnjenju varijance zadovoljstva veze. Pritom su anksioznost i izbjegavanje negativni prediktori, a idealizacija pozitivni prediktor.
4. Potvrđen je model djelomične medijacije idealizacije u odnosu privrženosti i zadovoljstva vezom. Anksioznost i izbjegavanje direktno i djelomično preko idealizacije, negativno predviđaju zadovoljstvo vezom.

## LITERATURA

- Abbasi, I. S. (2017). Personality and marital relationships: developing a satisfactory relationship with an imperfect partner. *Contemporary Family Therapy*, 39, 184–194. <https://doi.org/10.1007/s10591-017-9414-1>
- Allen, A. i Thompson, T. (1984). Agreement, understanding, realization and feeling understood as predictors of communicative satisfaction in marital dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 46, 915-921. <https://doi.org/10.2307/352540>
- Antičević, V., Britvić, D., i Jokić-Begić, N. (2018). Stilovi privrženosti i seksualnost: doprinos roda, dobi i statusa partnerske veze, *Socijalna psihijatrija*, 46, 125-141.
- Argyle, M. i Furnham, A. (1983). Sources of satisfaction and conflict in long- term relationships. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 481-493. <https://doi.org/10.2307/351654>
- Aronson, E. i Mills, J. (1959). The severity of initiation on liking for a group. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59, 177-181. <https://doi.org/10.1037/h0047195>
- Balzarini, R. N., Muise, A., Zoppolat, G., Di Bartolomeo, A., Rodrigues, D. L., i Alonso-Ferres, M. (2020). *Love in the time of Covid: Perceived partner responsiveness buffers people from lower relationship quality associated with Covid-related stressors*, preuzeto 4. listopada 2020 s <https://psyarxiv.com/e3fh4/>
- Baron, R. M. i Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bartholomew, K.. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-17. <https://doi.org/10.1177/0265407590072001>
- Bartholomew, K. i Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among adults: A test of a four-category model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-244.
- Bartolac, A. (2012). Za mene ljubav je...- analiza studentskih stavova i doživljaja romantične ljubavi, *Društvena istraživanja*, 1(115), 159-180.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. The Free Press.

- Becker, L., i Simpson, J. A. (2009) Attachment, reproduction, and life history trade-offs: A broader view of human mating. *Behavioral and Brain Sciences*, 32, 23-24.
- Bloom, A. (2015). *Explaining relationship satisfaction: Attachment, technology Use, and sexual satisfaction in long- distance relationships*, Doktorska disertacija, Indiana: Sveučilište Purdue. [https://docs.lib.purdue.edu/open\\_access\\_dissertations/1337](https://docs.lib.purdue.edu/open_access_dissertations/1337)
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., i Shaver, P. R. (1998). *Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview*. U: J. A. Simpson & W. S. Rholes (ur.), *Attachment theory and close relationships* (str. 46–76). The Guilford Press.
- Cassidy, J. i Shaver, P. R. (2008). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (drugo izdanje). The Guilford Press.
- 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, 190–199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Cheung, G. W. i Lau, R. S. (2007). *Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models*, preuzeto 27. rujna 2020. s <http://orm.sagepub.com/content/early/2007/07/23/1094428107300343>
- Cohan, C. L. i Cole, S. W. (2002). Life course transitions and natural disaster: Marriage, birth, and divorce following Hurricane Hugo. *Journal of Family Psychology*, 16, 14–25. <https://doi.org/10.1037//0893-3200.16.1.14>
- Conradi, J. H., Noordhof, A., Dingemanse, P., Barelds, D. P. H., i Kamphuis, J. H. (2017). Actor and partner effects of attachment on relationship satisfaction and sexual satisfaction across the genders: an APIM approach, *Journal of Marital and Family Therapy*, 43(4), 700-716. <https://doi.org/10.1111/jmft.12222>
- Crosby, B. L. (2017). *The relationship among sexual communication satisfaction, attachment security, and relationship satisfaction in long distance relationships*, Diplomski rad, Indiana: Purdue University.

- Ćubela Adorić, V. i Jurević, J. (2006). Skala tendencije idealiziranja braka. U: Tucak Junaković, I., Ćubela Adorić, V., Penezić, Z. i Proroković, A. (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, Sv. 5 (str. 2-11). Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Ćubela Adorić, V. i Jurević, J. (2006). Skala zadovoljstva brakom. U: Ćubela Adorić, V., Penezić, Z., Proroković, A. i Tucak Junaković, I. (ur.), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, Sv. 7 (str. 49-57). Zadar: Sveučilište u Zadru.
- Dainton, M. i Aylor, B. (2002). Patterns of communication channel use in the maintenance of long-distance relationships. *Communication Research Reports*, 19(2), 118–129. <https://doi.org/10.1080/08824090209384839>
- Del Giudice, M. (2009a). Sex, attachment, and the development of reproductive strategies. *Behavioral and Brain Sciences*, 32, 1-67. <https://doi.org/10.1017/S0140525X09000016>
- Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193–214. <https://doi.org/10.1177/0146167210392789>
- Drouin, M. i Landgraff, C. (2012). Texting, sexting, and attachment in college students' romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 28, 444-449. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.10.015>
- Ein-Dor, T., Mikulincer, M., Doron, G., i Shaver, P. R. (2010). The attachment paradox: How can so many of us (the insecure ones) have no adaptive advantages? *Perspectives on Psychological Science*, 5, 123-141. <https://doi.org/10.1177/1745691610362349>
- Eysenck, M. (2008.) *Fundamentals of Psychology*, Psychology Press.
- Feeney, J. A. i Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners, *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 187-215. <https://doi.org/10.1177/0265407591082003>
- Ferguson Kidder, S. M. (2018). *Gendered partner-ideals, relationship satisfaction, and intimate partner violence*, Doktorska disertacija, Portland: Portland State University. <https://doi.org/10.15760/etd.6397>
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press.

- Festinger, L. i Carlsmith, M. (1959). Cognitive consequences of forced compliance. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 58, 203-210.
- Fincham, F. D. i Linfield, K. J. (1997). A new look at marital quality: Can spouses feel positive and negative about their marriage? *Journal of Family Psychology*, 11, 489 – 502. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.11.4.489-502>
- Fitzpatrick, J. i Lafontaine, M. (2017). Attachment, trust, and satisfaction in relationships: Investigating actor, partner, and mediating effects. *Personal Relationships*, 24(3), 640–662. <https://doi.org/10.1111/per.12203>
- Fraley, R. C. i Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. <https://doi.org/10.1037//1089-2680.4.2.132>
- Fraley, R. C., Waller, N. G. i Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.2.350>
- Funk, J. L. i Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Gagne, F. M. i Lydon, J. E. (2016). Identification and the commitment shift: Accounting for gender differences in relationship illusions, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 907-919. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007009>
- Gardner, K. A. (2005). *Cognitive dissonance as an explanation for relationship satisfaction in long distance relationships*, Doktorska disertacija, Iowa: Iowa State University. <https://doi.org/10.31274/rtd-180813-15372>
- Goldsmith, M. K. i Byers, E. S. (2018). Perceived and reported romantic and sexual outcomes in long-distance and geographically close relationships, *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 27(2), 144-156. <https://doi.org/10.3138/cjhs.2018-0016>
- Gonçalves, M. (2016). *Together yet apart: Using video mediated technology to stay connected in long-distance relationships*, preuzeto 4. rujna s <https://www.semanticscholar.org/paper/Together-yet-Apart%3A-Using-Video-Mediated-Technology-Gon%C3%A7alves/7d21754d4e5056cf1428518418602f86844c866e>

- Gonzalez, C.C. (2011). *Personal and perceived partner commitment and trust as predictors of relationship satisfaction in long-distance and proximally close dating relationships of graduate students*, Doktorska disertacija, Denver: Morgridge College of Education. <https://digitalcommons.du.edu/etd/243>
- Guldner, G. T. i Swensen, C. F. (1995). Time spent together and relationship quality: Long-distance relationships as a test case, *Journal of Social and Personal Relationships*, 12(2), 313-320. <https://doi.org/10.1177/0265407595122010>
- Hansen, J.E. i Schuldt, W.J. (1984). Marital self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 46, 923-926. <https://doi.org/10.2307/352541>
- Hazan, C. i Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50, 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Horn, K. R. V., Arnone, A., Nesbitt, K., Desletts, L., Sears, T., Giffin, M., i Brudi, R. (1997). Physical distance and interpersonal characteristics in college students' romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(1), 25–34. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1997.tb00128.x>
- Jackson, J., Oka, M., Miller, R.B., i Henry R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis, *Journal of Marriage and Family*, 76, 105-129. <https://doi.org/10.1037/fam0000222>
- Jayamaha, S. D., Girme, Y. U., i Overall, N. C. (2017). When attachment anxiety impedes support provision: The role of feeling unvalued and unappreciated. *Journal of Family Psychology*, 31(2), 181-191. <https://doi.org/10.1037/fam0000222>
- Jerković, V. (2005). *Privrženost i psihološka prilagodba studenata*. Neobjavljeni diplomski rad, Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Jiang, L. H. i Hancock, J. T. (2013). Absence makes the communication grow fonder: geographic separation, interpersonal media, and intimacy in dating relationships, *Journal of Communication* 63, 556–577. <https://doi.org/10.1111/jcom.12029>
- Jimenez, M. A. (2010). *The regulation of psychological distance in long-distance relationships*. Doktorska disertacija, Berlin: Humboldt-Universität.



- Josipović, A. (2018). *Privrženost ljubavnom partneru, ličnost i psihološka prilagodba studenata*, Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Kamenov, Ž. i Jelić, M. (2003). Validacija instrumenta za mjerenje privrženosti u različitim vrstama bliskih odnosa: Modifikacija Brennanovog inventara iskustva u bliskim vezama, *Suvremena psihologija*, 6(1), 73-91.
- Karney, B. R. i Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118, 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>
- Kelley, H. H. i Thibaut, J. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. Wiley.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press.
- Kokorić, S. B. i Gabrić, M. (2009). Razlike u ljubavnim vezama studenata sa sigurnim i nesigurnim stilovima privrženosti, *Ljetopis socijalnog rada*, 16 (3), 551-572.
- Kraljević, T. (2013). *Pozitivna iluzija u vezi, samopoštovanje i uspješnost veze*, Neobjavljeni diplomski rad. Osijek: Odjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Lawrance, K. A. i Byers, E. S. (1998). Interpersonal exchange model of sexual satisfaction questionnaire. U: C. M. Davis, W. L. Yarber i S. L. Davis (ur.), *Sexuality related measures: A compendium* (str. 514-519). Odjel zdravstva i edukacije o sigurnosti. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ590818.pdf>
- Le, B., Dove, N. L., Agnew, C. R., Korn, M. S., i Mutso, A. A. (2010). Predicting nonmarital romantic relationship dissolution: a meta-analytic synthesis. *Personal Relations*. 17, 377–390. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01285.x>
- Lee, J. (2012). *Attachment, self-disclosure, gossip, and idealization as predictors of satisfaction in geographically close and long distance romantic relationships*, Doktorska disertacija, Indiana: Purdue University.
- Lee, J. i Pistole, M. C. (2012). Predictors of satisfaction in geographically close and long-distance relationships, *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 303–313. <https://doi.org/10.1037/a0027563>

- Lewandowski, G. (2020). *Will the pandemic ruin your relationship?* Preuzeto 4. rujna 2020. s <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-psychology-relationships/202005/will-the-pandemic-ruin-your-relationship>.
- 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>
- Lisac, P. (2018). *Implicitne teorije o ljubavnim vezama, percepcija partnera i zadovoljstvo u vezi*, Neobjavljeni diplomski rad, Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Liu, J. i Jackson, T. (2018). Testing integrated models of relationship satisfaction among married Chinese couples using the actor–partner interdependence model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(4), 1256-1277. <https://doi.org/10.1177/0265407518757708>
- Lorenz, F. O., Conger, R. D., Simon, R. L., Whitbeck, L. B. i Elder, H. H. Jr. (1991). Economic pressure and marital quality: An illustration of the method variance problem in the causal modeling of family processes. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 375-388. <http://dx.doi.org/10.2307/352906>
- Luo, S. (2014). Effects of texting on satisfaction in romantic relationships: The role of attachment, *Computers in Human Behavior*, 33, 145–152. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.01.014>
- MacKinnon, D. P., Krull, J. L., i Lockwood, C. M. (2000). Equivalence of the mediation, confounding and suppression effect, *Prevention Science*, 1(4), 173-181. <https://doi.org/10.1023/A:1026595011371>
- Martens, A. A. (2012). *Going the distance: A quantitative study of college students, communication media and strategic maintenance behaviors used within geographically close romantic relationships and long distance romantic relationships*, Diplomski rad, Wisconsin: University of Wisconsin-Stevens Point.
- Mietzner, S. i Li-Wen, L. (2005). Would you do it again? Relationship skills gained in a long-distance relationship, *College Student Journal*, 39 (1), 192.
- Mikulincer, M. i Shaver, P. R. (2015). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (drugo izdanje). Guilford Press.

- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Bar-On, N., i Ein-Dor, T. (2010). The pushes and pulls of close relationships: Attachment insecurities and relational ambivalence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 450–468. <https://doi.org/10.1037/a0017366>
- Montenegro, X. P. (2004). *The divorce experience: A study of divorce in midlife and beyond*. Washington, DC: AARP. <https://assets.aarp.org/rgcenter/general/divorce.pdf>
- Morey, J. N., Gentzler, A. L., Creasy, B., Oberhauser, A. M., i Westerman, D. (2013). Young adults' use of communication technology within their romantic relationships and associations with attachment style, *Computers in Human Behavior*, 29, 1771–1778. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.019>
- Mund, M., Finn, C., Hagemeyer, B., Zimmermann, J., i Neyer, F. J. (2015). The dynamics of self-esteem in partner relationships, *European Journal of Personality*, 29(2), 235-249. <https://doi.org/10.1002/per.1984>
- Murray, S. L. i Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(6), 586-604. <https://doi.org/10.1177/0146167297236003>
- Murray, S. L., Holmes, J.G. i Griffin, D. W. (1996a). The benefits of positive illusions: Idealization and the construction of satisfaction in close relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 79-98. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.79>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., i Griffin, D. W. (1996b). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1155-1180. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1155>
- Murray, S. L., Griffin, D. W., Derrick, J. L., Harris, B., Aloni, M., i Leder, S. (2011). Tempting fate or inviting happiness? Unrealistic idealization prevents the decline of marital satisfaction, *Psychological Science*, 22(5), 619–626. <https://doi.org/10.1177/0956797611403155>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., i Griffin, D. W. (2003). Reflections on the self-fulfilling effects of positive illusions, *Psychological Inquiry*, 14 (3 i 4), 289-295. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2003.9682895>

- Neff, L. A. i Karney, B. R. (2004). How does context affect intimate relationships? Linking external stress and cognitive processes within marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(2), 134–148. <https://doi.org/10.1177/0146167203255984>
- Niehuis, S., Lee, K. H., Reifman, A., Swenson, A., i Hunsaker, S. (2011). Idealization and disillusionment in intimate relationships: A review of theory, method, and research, *Journal of Family Theory and Review*, 3, 273-302. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2011.00100.x>
- Olson, D. H., Fournier, D. G., i Druckman, J. M. (1983). *PREPARE, PREPARE-MC & ENRICH Inventories*. PREPARE/ENRICH.
- Overall, N. C., Chang, V. T., Pietromonaco, P. R., Tow, R. S. T., i Henderson, A. M. E. (2020). *Whose relationships are vulnerable during COVID-19 quarantines? Partners' attachment anxiety and stress predict poorer relationship functioning*, Preuzeto 4. rujna 2020s  
[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKWjvc6vadlpvsAhUqllsKHRIKCMUQFjAAegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fpsyarxi.v.com%2F7cvdm%2Fdownload&usg=AOvVaw3XEM9v7y7Z\\_WFI0FIZU-ji](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKWjvc6vadlpvsAhUqllsKHRIKCMUQFjAAegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fpsyarxi.v.com%2F7cvdm%2Fdownload&usg=AOvVaw3XEM9v7y7Z_WFI0FIZU-ji)
- Pietromonaco, P. R. i Overall, N. C. (2020). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*, preuzeto 3. rujna 2020. s <http://dx.doi.org/10.1037/amp0000714>
- Pillemer, J., Hatfield, E. i Sprecher, S. (2008). The importance of fairness and equity for the marital satisfaction of older women, *Journal of Women and Aging*, 20(3/4), 215-229. <https://doi.org/10.1080/08952840801984493>
- Pistole, M. C. i Roberts, A. (2011). Measuring long-distance romantic relationships: A validity study. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 44(2), 63–76. <https://doi.org/10.1177/0748175611400288>
- Pistole, M. C., Roberts, A., i Mosko, J. E. (2010). Commitment predictors: Long-distance versus geographically close relationships. *Journal of Counseling and Development*, 88, 146-153. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00003.x>
- Pistole, M. C., Roberts, A. i Chapman, M. L. (2010). Attachment, relationship maintenance, and stress in long distance and geographically close romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(4), 535–552.

- Plemenčić, M. (2019). *Aktorski i partnerski efekti crta ličnosti petofaktorskog modela na zadovoljstvo vezom*, Neobjavljeni diplomski rad, Rijeka: Odjel za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Pohl, R., Bender, M. i Lachmann, G. (2005). Autobiographical memory and social skills of men and women. *Applied Cognitive Psychology*, 19(6), 745–759. <https://doi.org/10.1002/acp.1104>
- Pranjić, D. (2014). *Ljubav, zadovoljstvo u vezi i ljubomora*. Neobjavljeni završni rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Roberts, A. i Pistole, M. C. (2009). Long-distance and proximal romantic relationship satisfaction: attachment and closeness predictors. *Journal of College Counseling*, 12(1), 5–17. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2009.tb00036.x>
- Ross, M. i Holmberg, D. (1992). Are wives' memories for events in relationships more vivid than their husbands' memories? *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(4), 585–604. <https://doi.org/10.1177/0265407592094007>
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Ružić, V. (2006). *Odnos dimenzija privrženosti i samootkrivanja u različitim vrstama bliskih veza u odrasloj dobi*, Neobjavljeni diplomski rad, Zagreb: Odjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Shaver, P. R i Hazan, C. (1993). *Adult romantic attachment: Theory and evidence*. U: Perlman, D. & Jones, W. (ur.); *Advances in personal relationships*, London: Jessica Kingsley, 4, 29-70.
- Shrivastava, A. i Burianova, A. (2014). Attachment styles, physical proximity, and relational satisfaction: A study of working professionals. *Aviation Psychology and Applied Human Factors*, 4(2), 106–112. <https://doi.org/10.1027/2192-0923/a000062>
- Song, H., Zhang, Y., Zuo, L, Chen, X., Cao, G., d'Oleire Uquillas, F., i Zhang, X. (2019). Improving relationships by elevating positive illusion and the underlying psychological and neural mechanisms, *Frontiers in Human Neuroscience*, 12 (526). <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00526>

- Stafford, L. i Merolla, A. J. (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37–54. <https://doi.org/10.1177/0265407507072578>
- Stafford, L. i Reske, J. R. (1990). Idealization and communication in long-distance premarital relationships, *Family Relations*, 39(3), 274-279.
- Stafford, L., Merolla, A. J. i Castle, J. D. (2006). When long-distance dating partners become geographically close, *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 901-919. <https://doi.org/10.1177/0265407506070472>
- Stanley, S. M. i Markman, H. J. (2020). Helping couples in the shadow of COVID-19, *Family Process*, 59(3), 937-955. <https://doi.org/10.1111/famp.12575>
- Steele, H. (2020). COVID-19, Fear and the future: An attachment perspective, *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2), 97-99. <https://doi.org/10.36131/CN20200213>
- Stefanović Stanojević, T. (2004). Adult attachment and prediction of close relationships, *Philosophy, Sociology and Psychology*, 3(1), 67-81. <http://facta.junis.ni.ac.rs/pas/pas2004/pas2004-04.pdf>
- Sternberg, R. J. (1997.), Construct validation of a triangular love scale. *European Journal of Social Psychology*, 27(3), 313-335. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(199705\)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(199705)27:3<313::AID-EJSP824>3.0.CO;2-4)
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love, *Psychological Review*, 93(2), 119-135. [http://pzacad.pitzer.edu/~dmoore/psych199/1986\\_sternberg\\_trianglelove.pdf](http://pzacad.pitzer.edu/~dmoore/psych199/1986_sternberg_trianglelove.pdf)
- Taylor, S. E. i Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health, *Psychological Bulletin*, 94, 542-563. <http://faculty.washington.edu/jdb/articles/Illusion%20and%20Well-Being.pdf>
- Tidwell, L. C. i Walther, J. B. (2002). Computer-mediated communication effects on disclosure, impressions, and interpersonal evaluations: Getting to know one another a bit at a time. *Human Communication Research*, 28, 317–348. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2002.tb00811.x>
- Tokić, A. (2006). *Pozitivna iluzija u ljubavnim vezama i njena povezanost sa zadovoljstvom, kvalitetom i stabilnošću veze*, Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.

- Vinokur, A. i Caplan, R. D. (1987). Attitudes and social support: Determinants of job-seeking behavior and well-being among the unemployed, *Journal of Applied Social Psychology*, 17(12), 1007–1024. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1987.tb02345.x>
- Vojnić Tunić, A. (2011). *Privrženost, karakteristike idealne i sadašnje veze i zadovoljstvo u vezi*, Neobjavljeni diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta.
- Walster, E., Walster, G. W., i Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and research*. Boston: Allyn and Bacon.
- Waterman, E. A., Wesche, R., Leavitt, C. E., Jones, D. E., i Lefkowitz, E. S. (2017). Long-distance dating relationships, relationship dissolution, and college adjustment, *Emerging Adulthood*, 5(4), 268-279. <https://doi.org/10.1177/2167696817704118>
- Weisskirch, R. S. (2012). Women's adult romantic attachment style and communication by cell phone with romantic partners. *Psychological Reports*, 111, 281-288. <https://doi.org/10.2466/21.02.20.PR0.111.4.281-288>
- Williamson, H. C., Karney, B. R., i Bradbury, T. N. (2013). Financial strain and stressful events predict newlyweds' negative communication independent of relationship satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 27(1), 65–75. <https://doi.org/10.1037/a0031104>
- Woodworth, R. S. (1928). *Dynamic psychology*. U: C. Murchison (Ur.), *Psychologies of 1925*. Clark University Press.
- Yin, L. (2009). *Communication channels, social support and satisfaction in long distance romantic relationships*, Diplomski rad, Georgia: Georgia State University. [https://scholarworks.gsu.edu/communication\\_theses/56](https://scholarworks.gsu.edu/communication_theses/56)

## PRILOZI

### Prilog 1: Faktorske analize skala

*Tablica 11* Prikaz indeksa pristajanja modela podacima za konfirmatorne faktorske analize korištenih skala i subskala. (N=416)

| indeks pristajanja | subskala<br>anksioznosti       | subskala<br>izbjegavanja       | skala tendencije<br>idealiziranju braka | skala zadovoljstva<br>brakom      |
|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------|
| X <sup>2</sup>     | 177.04 df=27<br>p=0.00         | 190.23 df=27<br>p=0.00         | 309.36 df=65<br>p=0.00                  | 37.44 df=9 p=0.00                 |
| RMSEA              | 0.116 C.I. 0.1-<br>0.13 p=0.00 | 0,12 C.I. 0.11-<br>0.14 p=0.00 | 0.095 C.I. 0.085-<br>0.106 p=0.00       | 0.087 C.I. 0.059-<br>0.12 p=0.016 |
| CFI                | 0.853                          | 0.874                          | 0.910                                   | 0.973                             |
| TLI                | 0.803                          | 0.832                          | 0.892                                   | 0.955                             |
| SRMR               | 0.060                          | 0.073                          | 0.045                                   | 0.039                             |

### Prilog 2: Hi-kvadrat testovi

*Tablica 12* Hi-kvadrat za frekvenciju poziva ovisno o vrsti veze. (N=416)

| varijable          | rjeđe od<br>navedenog | jednom<br>tjedno | nekoliko<br>puta tjedno | jednom<br>dnevno | više puta<br>dnevno | ukupno |
|--------------------|-----------------------|------------------|-------------------------|------------------|---------------------|--------|
| veza na<br>blizinu | 34 (32.19)            | 24 (27.28)       | 83 (72.03)              | 40 (49.66)       | 46 (45.84)          | 227    |
| veza na<br>daljinu | 25 (26.81)            | 26 (22.72)       | 49 (59.97)              | 51 (41.34)       | 38 (38.16)          | 189    |
| ukupno             | 59                    | 50               | 132                     | 91               | 84                  | 416    |

Legenda: u zagradama su navedene teoretske frekvencije



Tablica 13 Hi-kvadrat za frekvenciju videopoziva ovisno o vrsti veze. (N=416)

| varijable       | rjeđe od navedenog | jednom tjedno | nekoliko puta tjedno | jednom dnevno | više puta dnevno | ukupno |
|-----------------|--------------------|---------------|----------------------|---------------|------------------|--------|
| veza na blizinu | 161 (127,14)       | 22 (24,56)    | 27 (43,11)           | 10 (20,74)    | 7 (11,46)        | 227    |
| veza na daljinu | 72 (105,86)        | 23 (20,44)    | 52 (35,89)           | 28 (17,26)    | 14 (9,54)        | 189    |
| ukupno          | 233                | 45            | 79                   | 38            | 21               | 416    |

Legenda: u zagradama su navedene teoretske frekvencije

Tablica 14 Hi-kvadrat za frekvenciju susreta uživo ovisno o vrsti veze. (N=416)

| varijable       | jednom tjedno i rjeđe | nekoliko puta tjedno | jednom dnevno | više puta dnevno | ukupno |
|-----------------|-----------------------|----------------------|---------------|------------------|--------|
| veza na blizinu | 7 (82,94)             | 104 (74,76)          | 51 (30,01)    | 65 (39,29)       | 227    |
| veza na daljinu | 145 (69,06)           | 33 (62,24)           | 4 (24,99)     | 7 (32,71)        | 189    |
| ukupno          | 152                   | 137                  | 55            | 72               | 416    |

Legenda: u zagradama su navedene teoretske frekvencije