

# Spolne razlike u zadovoljstvu vezom na daljinu i stil privrženosti

---

Mitar, Karla

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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:162:634115>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-14**



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

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Sveučilišni preddiplomski studij psihologije (jednopedmetni)

**Karla Mitar**

SPOLNE RAZLIKE U ZADOVOLJSTVU VEZOM NA DALJINU I STIL PRIVRŽENOSTI

**Završni rad**

Zadar, 2023.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju  
Sveučilišni preddiplomski studij psihologije (jednopredmetni)

SPOLNE RAZLIKE U ZADOVOLJSTVU VEZOM NA DALJINU I STIL PRIVRŽENOSTI

Završni rad

Student/ica:

Karla Mitar

Mentor/ica:

prof. dr. sc. Zvezdan Penezić

Zadar, 2023.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Karla Mitar**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom SPOLNE RAZLIKE U ZADOVOLJSTVU VEZOM NA DALJINU I STIL PRIVRŽENOSTI 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 uređenoga rada.

Zadar, 5. rujna 2023.

## SADRŽAJ

UVOD .....	1
1.1. Ljubav .....	1
1.2. Zadovoljstvo vezom .....	2
1.3. Privrženost .....	3
1.4. Odnos zadovoljstva vezom i stila privrženosti .....	5
1.5. Spolne razlike u zadovoljstvu vezom .....	7
Problemi: .....	9
Hipoteze: .....	9
METODA .....	10
<i>Sudionici</i> .....	10
<i>Mjerni instrumenti:</i> .....	10
<i>Postupak</i> .....	11
REZULTATI .....	12
RASPRAVA .....	14
Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja .....	19
ZAKLJUČAK .....	20

# **SPOLNE RAZLIKE U ZADOVOLJSTVU VEZOM NA DALJINU I STIL PRIVRŽENOSTI**

## *Sažetak*

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi odnos zadovoljstva vezom na daljinu i različitih tipova privrženosti pojedinca (sigurni, anksiozni i izbjegavajući), kao i ispitati postoje li razlike u zadovoljstvu vezom na daljinu uzimajući u obzir spol sudionika kao relevantnu varijablu. U istraživanju je sudjelovalo sveukupno 106 punoljetnih sudionika (38 muškaraca i 68 žena) koji se nalaze u vezi na daljinu te su u romantičnom odnosu dulje od godinu dana. U svrhu prikupljanja podataka, zadatak sudionika bio je ispuniti Skalu zadovoljstva brakom te Skalu privrženosti kao stanja. Za analizu tako dobivenih podataka korišten je Pearsonov koeficijent korelacije, kao i t-test. U skladu s pretpostavkama, rezultati ove studije sugeriraju snažnu pozitivnu povezanost između zadovoljstva vezom na daljinu i sigurne privrženosti, te isto tako umjerenu negativnu povezanost između zadovoljstva vezom na daljinu i izbjegavajućeg stila privrženosti sudionika. Međutim, suprotno očekivanjima, nije utvrđena statistički značajna povezanost između zadovoljstva vezom na daljinu i anksioznog stila privrženosti. Također, rezultati istraživanja pokazuju kako su žene u prosjeku zadovoljnije vezom na daljinu u odnosu na muškarce, što nije u skladu s početnim pretpostavkama.

*Ključne riječi:* veza na daljinu, zadovoljstvo vezom, stil privrženosti, spolne razlike

# **GENDER DIFFERENCES IN DISTANCE RELATIONSHIP SATISFACTION AND ATTACHMENT STYLE**

## **Abstract**

The aim of this research was to determine the relationship between long-distance relationship satisfaction and different types of individual attachment (secure, anxious and avoidant), as well as to examine whether there are differences in long-distance relationship satisfaction, taking into account the participant's gender as a relevant variable. A total of 106 adult participants (38 men and 68 women) who are in a long-distance relationship and have been in a romantic relationship for more than a year took part in the research. In order to collect data, the task of the participants was to complete the Marital Satisfaction Scale and the Attachment Scale as a state. The Pearson correlation coefficient and the t-test were used to analyze the data thus obtained. Consistent with the assumptions, the results of this study suggest a strong positive correlation between long-distance relationship satisfaction and secure attachment, and a moderate negative correlation between long-distance relationship satisfaction and participants' avoidant attachment style. However, contrary to expectations, no statistically significant correlation was found between long-distance relationship satisfaction and anxious attachment style. Also, the research results show that women are, on average, more satisfied with long-distance relationships than men, which is not in line with the initial assumptions.

*Key words:* long-distance relationship, relationship satisfaction, attachment style, gender differences





## UVOD

### 1.1. Ljubav

Može se reći kako je ljubav zasigurno jedna od najvažnijih odrednica u čovjekovu životu. Naime, svaki pojedinac tijekom svog životnog vijeka teži zadovoljenju primarnih ljudskih potreba, a potreba za ljubavlju te pripadanjem je upravo jedna od njih. Ovisno o pojedincu, kao i o dobi u kojoj se nalazi način na koji se ta potreba ostvaruje može se razlikovati. Međutim, temelj koji leži u osnovi zadovoljenja potrebe za ljubavi i pripadanjem jest uspostava bliskih, toplih i pouzdanih interpersonalnih odnosa, bilo prijateljskih ili pak ljubavnih. Razina zadovoljstva koja proizlazi iz tih bliskih odnosa vrlo je važna za samog pojedinca i njegovu dobrobit, ali i za okolinu koja ga okružuje (Blažeka Kokorić, 2005). U svijetu u kojem živimo, konceptu ljubavi se pridaje prilično veliki značaj, posebice kada je riječ o romantičnoj ljubavi. Uzimajući u obzir popularnost i vrijednost romantične, odnosno partnerske ljubavi, različiti autori bavili su se ispitivanjem ovog koncepta, te su u skladu s tim koristili i različite nazive kojima bi ga označili. Tako se primjerice kao sinonimi za romantični odnos koriste nazivi poput intimni odnos ili pak bliski odnos, naravno korištenje određenog naziva prije svega ovisi o subjektivnoj preferenciji istraživača (Blažeka Kokorić, 2005). Zahvaljujući velikom broju provedenih istraživanja na temu romantične ljubavi, autori su došli do zaključka, kako u suštini ne postoji neka jednoznačna definicija koja bi se mogla ponuditi kako bi se ona opisala. Naime, riječ je o konceptu koji se sastoji od mnoštva komponenti koje su manje ili više zastupljene tijekom određenog vremenskog perioda (Myers, 1993; prema Blažeka Kokorić, 2005). S druge strane, određeni autori nastojali su operacionalizirati koncept ljubavi koristeći se sastavnicama koje determiniraju ljubavni odnos i na taj način koncipiraju različite tipove ljubavi. Triangularna teorija ljubavi (Sternberg, 1986) je zasigurno jedna od onih koja je doživjela visoki stupanj popularnosti u pokušaju operacionalizacije ljubavi. Prema spomenutoj teoriji, ljubav ima tri sastavnice, a to su: strast, bliskost i predanost. Sternberg (1986) strast opisuje kao motivacijsku komponentu koja je prije svega povezana sa snažnim tjelesnim doživljajem, odnosno očituje se kroz iznimnu požudu za partnerom koja je popraćena visokom pobuđenošću organizma. Na drugoj razini nalazi se bliskost, koja je vrlo jednostavno definirana kao dugotrajni osjećaj emocionalne topline, podrške, brižnosti te povezanosti unutar odnosa. Predanost je prije svega kognitivna sastavnica koja je usmjerena ka održavanju romantičnog odnosa kroz dugi vremenski period. U skladu s tim sastavnicama, Sternberg (1986), navodi kako je moguće razlikovati ukupno sedam različitih vrsta ljubavnog odnosa: u početku je to

osjećaj zanesenosti, zatim kreće sviđanje, nakon toga prazna, romantična ljubav, partnerska, luda te na samom kraju potpuna ljubav.

## 1.2. Zadovoljstvo vezom

Među mnogobrojnim konstruktima proučavanima u kontekstu romantičnih odnosa, zadovoljstvo vezom zasigurno predstavlja varijablu koja se po čestini istraživanja u ovom području znatno ističe (Graham i sur., 2011). Spomenuti navodi zapravo ne djeluju kao iznenađenje ako se u obzir uzme činjenica da je stvaranje bliskih, prisnih i zdravih odnosa jedna od temeljnih potreba svakog pojedinca već od samog djetinjstva, ali i kasnije, u odrasloj dobi (Coyne i sur., 2011). Tako je primjerice, u jednom istraživanju provedenom na uzorku mladih muških i ženskih ispitanika, sa svrhom utvrđivanja njihovih primarnih ciljeva u životu, pronađeno kako je upravo kvalitetan interpersonalni odnos, točnije veza ili brak jedan od ključnih ciljeva u životu pojedinca (Roberts i Robins, 2000). Konkretno, konstrukt zadovoljstva vezom općenito podrazumijeva razinu u kojoj si osobe involvirane u romantičnu vezu međusobno ispunjavaju različite potrebe i težnje (Peleg, 2008). Jedna od najistaknutijih teorija u području zadovoljstva vezom jest Teorija socijalne razmjene (Thibaut i Kelly, 1959). Spomenuta teorija pruža jedan od temeljnih okvira koji mogu poboljšati razumijevanje funkcioniranja romantičnih odnosa (Tadinac i sur., 2007). Naime, osnovu navedene teorije čini ekonomski koncept dobitaka i gubitaka, odnosno konkretni ishodi romantične veze. Intimni odnosi mogu pojedincima osigurati određene vrste „nagrada“ poput ljubavi, utjehe ili pak prijateljstva koje se u kontekstu takvog odnosa poimaju kao dobitci. S druge strane, osjećaj gubitka u romantičnoj vezi može uključivati trud i vrijeme uloženo u održavanje i poboljšanje kvalitete odnosa, kompromise u različitim područjima, ali i negativne afekte izazvane sukobima između partnera (Tadinac i sur., 2007). Partneri u romantičnom odnosu neprestano kompariraju stupanj dobitaka i gubitaka u svojoj vezi te ovisno o tom odnosu procjenjuju svoje zadovoljstvo vezom, konkretno što je razina dobitaka u odnosu na gubitke veća, ujedno je i stupanj zadovoljstva vezom veći. Također, sukladno modelu ulaganja (Rusbult i Farrell, 1983) zadovoljstvo romantičnim odnosom neposredno je određeno investiranjem, odnosno ulaganjima pojedinaca. Investiranje partnera u okviru intimnog odnosa podrazumijeva razna sredstva materijalne i nematerijalne prirode koje u slučaju raskida odnosa neće u potpunosti dobiti natrag, kao što su primjerice novčana sredstva i vremenski period proveden u interakciji s partnerom. Pojedinci koji smatraju da su njihove investicije u vezu opravdane i da su pridonijele poboljšanju odnosa, zadovoljni su svojim romantičnim odnosom. Nasuprot tome, partneri koji poimaju svoja ulaganja kao uzaludna, nezadovoljni su odnosom. Međutim mogu donijeti odluku ostanka u takvom odnosu i dodatnog investiranja jer percipiraju raskid kao

najveći mogući gubitak uloženi sredstava (Rusbult i Farrell, 1983). Odluka o nastavku investiranja u odnos kao i poimanje pojedinca da će takvim činom pridonijeti porastu kvalitete odnosa djeluje kao „alibi“ za doživljene gubitke u vezi i daljnji ostanak u odnosu (Tadinac i sur., 2007). Isto tako teorija jednakosti (Walster, Walster i Berscheid, 1978; prema Aronson i sur., 2005) ističe kako partneri u svojoj vezi veliku pozornost pridaju jednakosti, općenito osobe su najviše zadovoljne odnosom u kojem postoji ravnoteža između dobitaka i gubitaka koje partneri međusobno doživljavaju. Sukladno navedenom, neravnoteža dobitaka i gubitaka vodit će ka osjećaju nezadovoljstva odnosom. U kontekstu veza na daljinu, koje su obično operacionalizirane kao mogućnost ostvarivanja fizičkog kontakta sa partnerom i povrata u područje prebivališta u vremenskom periodu od jednog dana (Jimenez, 2010), Gardner (2005) navodi kako parovi u vezi na daljinu doživljavaju više emocionalnih gubitaka nego pojedinci u odnosu na blizinu. Međutim, iako su veze na daljinu još uvijek dosta neistraženo područje, navodi se kako fizička udaljenost među partnerima ne mora biti isključivo loša. Naime, udaljenost od romantičnog partnera može pridonijeti razvoju autonomije (Pistole, 2010) kao i poboljšanju akademskih postignuća (Gonzalez, 2011). Također, Shrivastava i Burianova (2014) navode kako fizička udaljenost među partnerima ne utječe na razinu zadovoljstva romantičnom vezom. U konačnici, zadovoljstvo romantičnim odnosom ima veliku važnost za svakog pojedinca osobno, uzimajući pritom u obzir činjenicu kako se ovisno o razini zadovoljstva vezom, dobrobit partnera uključenih u taj odnos povećava ili smanjuje (Baumeister i Leary, 1995). Važno je spomenuti kako je konstrukt subjektivnog zadovoljstva odnosom u korelaciji s različitim drugim varijablama poput psihičkog (Gove i sur., 1983) i tjelesnog zdravlja (Weiss i Aved, 1978), ali i stila privrženosti osobe (Collins, 1996) koje mogu znatno pridonijeti percipiranoj razini kvalitete odnosa (Li i Chan, 2012).

### 1.3. Privrženost

Kao jedna od najistaknutijih teorija privrženosti u literaturi slovi ona postulirana od strane Bowlby-a (1969) prema kojoj privrženost predstavlja trajni emocionalni odnos koji se reflektira kroz sklonost pronalaženja i očuvanja bliskosti s primarnim skrbnikom u situacijama koje su za pojedinca (dijete) prijeteće i životno ugrožavajuće. Već od samog početka života djeca razvijaju privrženost u kontaktu sa svojim roditeljima, odnosno skrbnicima koja im u suštini omogućuje zaštitu i preživljavanje u stresnim životnim okolnostima. Stoga, stil privrženosti označava prilično stabilne koncepte funkcioniranja u bliskim odnosima (Morey i sur., 2013) te je uvelike određen reakcijama skrbnika na djetetove potrebe, odnosno stupnjem senzibilnosti i kvalitete skrbi iskazane prema djetetu. Sukladno navedenom, obrasci interakcije između roditelja i djeteta mogu pridonijeti razvoju sigurne ili pak nesigurne privrženosti, koja između ostalog

uključuje dvije dimenzije: anksioznu i izbjegavajuću privrženost (Bowlby, 1969). Naime, djeca imaju relativno urođenu potrebu da u slučaju nepoznatih situacija koje percipiraju kao prijeteće neprestano tragaju za drugim pojedincima koji bi im u takvim okolnostima pružili podršku i pomoć (Morey i sur., 2013). Ukoliko reakcija skrbnika na spomenute potrebe djeteta uključuje visoku razinu osjetljivosti i podrške to će pridonijeti razvoju strategija koje djetetu omogućuju uspješno nošenje i suprotstavljanje sa situacijama koje su prijeteće, odnosno razvoju sigurnog stila privrženosti (Bowlby, 1973, prema Morey i sur., 2013). Nasuprot tome, reducirana razina osjetljivosti i podrške primarnog skrbnika pridonosi nastanku jednog od nesigurnog oblika privrženosti. Anksiozni oblik nesigurne privrženosti razvija se kao rezultat nepredvidljivosti veze sa skrbnikom, točnije zbog nedosljednih reakcija skrbnika na djetetove potrebe, dijete često razvija neobičnu osjetljivost prema roditelju, ali i također može imati znatne probleme u otkrivanju osjećaja sigurnosti (Ainsworth i sur., 1978, prema Morey i sur., 2013). Anksiozno privrženu djecu, unatoč sumnji u dosljednost drugih pojedinaca pri odgovoru na njihove potrebe karakterizira konstantna potreba za blizinom s objektom privrženosti te visoka razina uznemirenosti prilikom njihove separacije (Mikulincer i sur., 2010). S druge strane, izbjegavajuća privrženost nije rezultat nedosljednih odgovora roditelja, već reakcija koje nisu prilagođene djetetovim potrebama i karakteristična je za roditelje koji su prilikom komunikacije s djetetom usmjereni na vlastite misli i želje te ignoriraju djetetove zahtjeve za pomoći (Ainsworth i sur. 1978, prema Morey i sur., 2013). Važno je naglasiti kako ovi rano stečeni obrasci privrženosti kroz interakciju s primarnim skrbnikom u velikoj mjeri utječu na kvalitetu odnosa koji se pojavljuju kasnije u životu, kao što je primjerice u kontekstu veze s romantičnim partnerom. Naime, pojedinci zahvaljujući interakciji s drugim osobama u svojoj okolini usvajaju modele o sebi (mentalna reprezentacija sebe) i drugima (mentalna reprezentacija drugih osoba) koji predstavljaju obrasce očekivanja kao i shvaćanja o tome kakav bi trebao biti romantični odnos između partnera (Bowlby, 1982). Prema Brennan i suradnicima (1998) spomenuti modeli općenito se promatraju s obzirom na dvije dimenzije: anksioznost ili ovisnost (model o sebi) te izbjegavanje (model o drugima). Dimenzija ovisnosti podrazumijeva razinu u kojoj je osoba zabrinuta da će biti ostavljena, odnosno da će njen romantični partner prekinuti njihov odnos. Partnere visoko na dimenziji anksioznosti karakterizira neprestana sumnja u odnos, visoka uznemirenost pri raskidu veze, ali i ljubomora te intruzivnost (Butzer i Campbell, 2008). Nasuprot tome, dimenzija izbjegavanja uključuje osjećaj ugodnosti koji osoba doživljava ovisno o bliskosti te seksualnoj i emocionalnoj intimnosti u okviru romantičnog odnosa. Osobe visoko na dimenziji izbjegavanja karakteriziraju poteškoće s intimnošću, emocionalna neuključenost u romantični odnos te osjećaj nedodirljivosti i samostalnosti.

Sigurno privrženi odrasli pojedinci postižu niže rezultate na spomenutim dimenzijama, njihovi odnosi s drugima utemeljeni su na povjerenju i aktivnom traženju podrške od pojedinaca u svojoj okolini (Butzer i Campbell, 2008). Objektivno gledajući, može se reći sustav privrženosti djeluje kao nekakav vid zaštite, dok na subjektivnoj razini ta ista zaštita pojedincu pruža svojevrsni osjećaj sigurnosti (Simpson i Rholes, 2012). Stoga, kada se u obzir uzme takva „dvostrana“ (objektivna i subjektivna) svrha sustava privrženosti može se vrlo lako zaključiti da će u situacijama racionalne ili pak iracionalne prijetnje ta karakteristika voditi ka osjećaju nesigurnosti (primjerice u situacijama kada pojedinac prepoznaje nezainteresiranost partnera ili kada partner daje odgovore koji nisu u skladu s očekivanjima). Kada se pojedinac zatekne u situaciji sličnu prethodno opisanoj, dolazi do aktivacije samog sustava privrženosti te osoba nastoji poduzeti korake koji će dovesti do uspostave ponovne ravnoteže, odnosno osjećaja sigurnosti koji joj onda osigurava blizinu s realnim ili simboličkim predmetom privrženosti (Simpson i Rholes, 2012). Također, provedena su određena istraživanja koja su se dotaknula teme spolnih razlika u stilu privrženosti. Primjerice, Del Giudice (2011) se u svojoj meta-analizi bavi ispitivanjem razlika između muškaraca i žena na komponentama anksiozne i izbjegavajuće privrženosti. Rezultati provedene meta-analize sugeriraju kako muškarci u usporedbi sa ženama pokazuju niži nivo anksiozne privrženosti te veći nivo izbjegavajuće privrženosti. S druge strane, Schmitt i suradnici (2003) proveli su istraživanje kojem su pristupili pojedinci iz različitih kulturalnih regije te nisu otkrili značajne spolne razlike u okviru izbjegavajućeg stila privrženosti. Neki istraživači kao što su Becker i Simpson (2009) sustavno tvrde kako su razlike u stilu privrženosti između muškaraca i žena prilično neznatne da bi ponudile nekakvu korist, primjerice psihološku. U skladu s tim, spomenuti autori pristaše su modela prema kojem izbjegavajući i anksiozni tip privrženosti prvenstveno služe preživljavanju jedinke kao i cijele populacije. Drugim riječima, anksioznost prije svega potiče otkrivanje određene prijetnje, odnosno opasne situacije, dok izbjegavanje stimulira „fight or flight“ odgovore pojedinca (Eindor i sur., 2010). U skladu s tim ne radi se o spolnim razlikama u tipu privrženosti, već o drugačijim reakcijama na opasne situacija koje muškarci i žene iskazuju (Becker i Simpson, 2009).

#### 1.4. Odnos zadovoljstva vezom i stila privrženosti

Kao što je već prethodno navedeno, pojedinci ovisno o interakciji s drugima u svojoj okolini razvijaju određeni stil privrženosti. Svaki tip privrženosti karakteriziraju specifični afektivni, kognitivni i ponašajni obrasci koji utječu na način kako pojedinci pristupaju vlastitim romantičnim odnosima i posredno na razinu zadovoljstva vezom (Pistole, 1989). U okviru romantične veze partneri si primarno služe za zadovoljenje raznih potreba, pri čemu percipirana

emocionalna blizina i pristupačnost partnera imaju ključnu važnost u pogledu očuvanja veze na daljinu (Gonzalez, 2011). Različita istraživanja u kojima je ispitivan odnos između zadovoljstva vezom i stila privrženosti sustavno potvrđuju da su sigurno privrženi pojedinci zadovoljniji vlastitom romantičnom vezom u usporedbi s pojedincima koje karakterizira jedan od nesigurnog oblika privrženosti, odnosno sigurna privrženost je općenito pozitivno povezana sa zadovoljstvom u vezi, dok je naspram toga negativna privrženost negativno korelira s razinom zadovoljstva romantičnim odnosom (Hazan i Shaver, 1990; Pistole 1989; Shaver i Mikulincer, 2002). Bowlby (1969) navodi kako sigurno privržene pojedince karakterizira konstruktivno rješavanje problema unutar socijalnih odnosa, odnosno nastalim poteškoćama pristupaju na analitički i evaluativni način u odnosu na nesigurno privržene osobe, što ujedno vodi ka porastu zadovoljstva odnosom (Lussier i sur., 1997; prema Daraboš, 2020). U usporedbi sa sigurno privrženim pojedincima, osobe nesigurnog stila privrženosti obično kreiraju unutarnje radne modele u kojima imaju iskrivljenu percepciju sebe kao pojedinaca koji zaslužuju manje ljubavi, dok ostale ljude smatraju štetnima i nepouzdanima. Takva iskrivljena percepcija sebe i drugih u kasnijoj dobi vodi ka problemima u interpersonalnoj komunikaciji i odnosima (Hazan i Shaver, 1987). Također, Tadinac i suradnici (2007) ističu kako je zadovoljstvo romantičnom vezom najveće u slučaju parova kod kojih oba partnera imaju usvojen siguran stil privrženosti. Pojedinci koji se nalaze visoko na razinama anksiozne i izbjegavajuće privrženosti generalno su manje zadovoljni svojom vezom što se prilično očituje u svakodnevnoj komunikaciji s partnerima. Naime, komunikaciju među takvim parovima obično karakterizira dvosmislenost i nejasnoća (Saavedra i sur., 2010). Shaver i Mikulincer (2002) predložili su koncept aktivacijske privrženosti prema kojem komunikacija među partnerima ima funkciju svojevrsnog „katalizatora“ emocionalnih i ponašajnih reakcija pojedinca. Tako će se primjerice kod sigurno privrženih pojedinaca u slučaju uznemirujućeg događaja aktivirati mehanizam privrženosti koji će pridonijeti akcijskim reakcijama usmjerenima na očuvanje veze, dok će taj isti uznemirujući događaj kod anksiozno privrženih osoba dovesti do hiperaktivacije mehanizama privrženosti, odnosno deaktivacije u slučaju izbjegavajuće privrženosti (Saavedra i sur., 2010). Važno je naglasiti kako razlike u očekivanjima i ciljevima koje partneri imaju u pogledu veze, kao i ishoda iste dalje utječu na ponašanja osobe, a samim tim i na zadovoljstvo romantičnim odnosom. Kao što je već spomenuto, sigurno privrženi pojedinci zadovoljniji su svojom vezom u usporedbi s nesigurno privrženim osobama. Takve osobe teže intimnosti i lojalnosti, što u konačnici pridonosi i očuvanju partnerske veze. Nasuprot tome, za pojedince anksioznog stila privrženosti karakteristična je uporaba hiperaktivirajućih strategija koje za cilj imaju usmjeriti pažnju osobe

na vlastite želje i potrebe, očuvanje blizine s partnerom te detektiranje signala „manjkavosti“. Korištenje spomenute strategije, u konačnici rezultira frustracijom osobe što dalje uzrokuje određene teškoće u vezi te konstantnu brigu. Osobe s izbjegavajućim stilom privrženosti pokušavaju onesposobiti vlastiti sistem privrženosti, a takvi obrasci ponašanja vode ka problematičnim partnerskim odnosima koji su popraćeni strahom od bliskosti te sniženim količinama emocionalne uključenosti i zadovoljstva romantičnim odnosom (Saavedra i sur., 2010). Jimenez (2010) navodi kako pojedinci koji održavaju vezu na daljinu obično postižu veći rezultat na anksioznoj u usporedbi s izbjegavajućom dimenzijom privrženosti. Također, anksiozni tip privrženosti izraženiji je u slučaju mlađih parova koji provode kratak vremenski period u odsustvu direktnog tjelesnog kontakta s partnerom, dok s druge strane izbjegavajuća privrženost odgovara samostalnosti koju pojedinci postižu u vezi na daljinu. U nedostatku izravnog fizičkog kontakta među partnerima, anksioznost osobe dodatno stvara pritisak na romantični odnos što može rezultirati nepovoljnim ishodima. Međutim, važno je spomenuti kako u usporedbi sa izbjegavajućim tipom privrženosti koji zbog svoje karakteristične emocionalne ravnodušnosti prema partneru dalje narušava kvalitetu veze na daljinu, anksiozni stil privrženosti može pridonijeti održavanju te iste veze. Naime, povećana anksioznost pojedinca u kontekstu veze na daljinu može djelovati kao svojevrsni poticajni faktor kojemu je konačna svrha privući romantičnog partnera, stoga često može potaknuti daljnji razvoj odnosa (Jimenez, 2010). Osim toga, vrlo je važno dodatno naglasiti pojam komunikacije, koja u interpersonalnim odnosima ima značajnu vrijednost. Način na koji partneri komuniciraju u vezi na blizinu može se kvalitativno razlikovati od komunikacije koja se odvija za vrijeme održavanja veze na daljinu. Kao jedna od karakteristika komunikacije u slučaju veza na daljinu ističe se dubokoumnost, odnosno romantični partneri obično vode ozbiljnije razgovore koji se dotiču tema intimnosti. S druge strane, u slučaju veza na blizinu partneri nisu ograničeni u pogledu čestine fizičkih kontakata međusobno, stoga se oni obično upuštaju u razgovore o jednostavnijim i svakodnevnim temama (Stafford i Merolla, 2007). Uzimajući u obzir prethodno opisano, može se zaključiti kako je u kontekstu veza na daljinu, zbog ograničene čestine fizičkog kontakta, od neizmjerene važnosti za uspješno funkcioniranje odnosa upravo izgradnja mentalne blizine (Jimenez, 2010).

#### 1.5. Spolne razlike u zadovoljstvu vezom

Danas postoje različiti dokazi da se pripadnici muškog i ženskog spola razlikuju u brojnim domenama života. Također se ističe kako je nekolicina tih razlika ustvari rezultat drukčijih socijalizacijskih procesa kroz koje se muškarci i žene u pojedinim kulturama oblikuju i razvijaju. Naime, već u samom djetinjstvu odgoj dječaka usmjerava se na poticanje dominantne

uloge, osjećaju vodstva i potiskivanju emocija u različitim socijalnim odnosima. Nasuprot tome, djevojčice se odgajaju na način koji potiče iskazivanje različitih emocija u socijalnim interakcijama. Upravo zbog različitih pristupa koji se koriste pri odgoju muške i ženske djece, ali i drugih socijalizacijskih procesa, dolazi do razlike u koncipiranju uloge koju muškarci i žene imaju u interakciji s drugim pojedincima, pa tako i u kontekstu romantičnog odnosa s partnerom (Li, 2012). Prema Yoo (2013) zadovoljstvo romantičnim odnosom ima korijene u intimnosti, koju je on operacionalizirao kao subjektivne doživljaje osobe o povezanosti i blizini s partnerom u vezi, koja se obično očituje kroz uzajamno prihvaćanje, samootkrivanje, lojalnost te empatiju. U skladu s tim, konstrukt emocionalne ekspresivnosti se može upotrijebiti svojevrsni instrument za mjerenje intimnosti, odnosno, suprotna očekivanja partnera u romantičnoj vezi u pogledu izražavanja emocija dovest će do nastanka sukoba, a time potencijalno i do smanjenja zadovoljstva samim odnosom. Tako je primjerice, Tannen (1990; prema Yoo i sur., 2013) došao do zaključka kako muškarci i žene najčešće imaju kontradiktorne ideje o izražavanju emocija što uzrokuje probleme u njihovom odnosu. Naime, žene obično otvoreno izražavaju svoje emocije i pažljivo slušaju partnera iskazujući empatiju, dok s druge strane muškarci nastoje uspostaviti kontrolu nad razgovorom koristeći se asertivnim obrascima ponašanja (Tannen, 1990; prema Yoo i sur., 2013). U studiji sa svrhom ispitivanja odnosa između intimnosti, komunikacije, seksualnog zadovoljstva te zadovoljstva odnosom, pronađeno je kako je kod oba spola osjećaj da njihov romantični partner koristi pozitivan način komunikacije rezultirao većim osjećajem intimnosti kao i većim zadovoljstvom u vezi (Yoo i sur., 2013). Istraživanja koja su se također bavila ispitivanjem razlika u zadovoljstvu vezom s obzirom na spol pokazuju priličnu nekonzistentnost rezultata. Tako primjerice, Montenegro (2004) navodi kako žene generalno izvještavaju o manjem zadovoljstvu svojim romantičnim odnosom kada ih kompariramo s muškarcima i njihovim zadovoljstvom vezom, dok s druge strane Jurič (2011) ističe kako nema značajnih razlika u zadovoljstvu vezom između muškaraca i žena, što potencijalno može biti rezultat sve većeg uspostavljanja ravnoteže među ulogama muškaraca i žena. Nalazi o nižem zadovoljstvu vezom kod žena općenito se objašnjavaju činjenicom da su žene sklonije izražavanju i dugoročnom promišljanju o svojim emocijama u usporedbi s muškarcima, što u konačnici može voditi ka reduciranju zadovoljstva odnosom (Ruvolo i Veroff, 1997; prema Li i Chan, 2012). Isto tako, zanimljiva je činjenica da su spolne razlike u zadovoljstvu vezom ostvarene u slučaju veza koje se percipiraju kao nasilne, ali ne i kod veza percipiranih kao stabilne (Katz i sur., 2002).

U samoj konačnici, uzimajući u obzir činjenicu da je jedna od primarnih ljudskih potreba upravo stvaranje bliskih interpersonalnih veza (Coyne i sur., 2011), važno se osvrnuti



na vrijednost koju koncept zadovoljstva ima u okviru tih interpersonalnih odnosa, konkretno u ovom slučaju romantičnih veza. Sukladno tomu, ukoliko se obrati pozornost na prethodno opisane naslove, može se zaključiti kako zadovoljstvo vezom ima zaista neprocjenjivu ulogu kako za opstanak odnosa, tako i za pojedinca osobno. Stoga, uopće ne iznenađuje širok opseg istraživanja proveden na temu koncepta zadovoljstva vezom, kao i njegovih relacija s različitim konstruktima, među kojima su stil privrženosti i spol pojedinca. Iako na području zadovoljstva odnosom i stila privrženosti postoji određena konzistentnost nalaza, u domeni spolnih razlika u zadovoljstvu vezom dominira različitost rezultata ( Montenegro, 2004; Jurič, 2011). Također, unatoč tim brojnim provedenim istraživanjima (Shaver i Mikulincer, 2002; Yoo i sur., 2013) vrlo je mali broj onih koja se bave ispitivanjem konstrukta zadovoljstva romantičnim odnosom u kontekstu veza na daljinu. Stoga, u namjeri dodatnog ispitivanja zadovoljstva odnosom na daljinu, cilj ovog istraživanja bio je utvrditi odnos zadovoljstva vezom na daljinu i različitih stilova privrženosti pojedinca te također utvrditi postoje li razlike s obzirom na spol u zadovoljstvu vezom na daljinu.

### **Cilj, problemi i hipoteze**

**Cilj:** Ispitati odnos zadovoljstva vezom na daljinu i različitih stilova privrženosti pojedinca (sigurni, anksiozni i izbjegavajući) te također utvrditi postoje li razlike s obzirom na spol u zadovoljstvu vezom na daljinu općenito.

#### **Problemi:**

1. Ispitati povezanost zadovoljstva vezom na daljinu i različitih stilova privrženosti pojedinca (sigurni, anksiozni i izbjegavajući).
2. Ispitati postoji li razlika u zadovoljstvu vezom na daljinu s obzirom na spol sudionika.

#### **Hipoteze:**

1. S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja (Hazan i Shaver, 1990; Pistole 1989; Shaver i Mikulincer, 2002), očekuje se da će sigurna privrženost biti u pozitivnoj korelaciji sa zadovoljstvom vezom na daljinu, dok će nesigurna privrženost

(anksioznost i izbjegavanje) biti negativno povezana sa zadovoljstvom vezom na daljinu.

2. Uzevši u obzir rezultate prijašnjih istraživanja (Jurič, 2011), očekuje se da neće biti razlike u zadovoljstvu vezom na daljinu između muških i ženskih sudionika istraživanja.

## **METODA**

### *Sudionici*

Kako bi mogli pristupiti istraživanju, pojedinci su trebali zadovoljiti određene preduvjete. Prije svega, trebali su biti u romantičnom odnosu dulje od godinu dana, te su također trebali udovoljiti uvjetu da se nalaze u vezi na daljinu. Između ostalog, osobe su mogle pristupiti istraživanju jedino ukoliko spadaju u dobnu skupinu u rasponu od 18 do 40 godina. U izvornom uzorku prikupljeno je sveukupno 130 ispitanika. Međutim, iz tog uzorka su eliminirana 24 sudionika budući da nisu udovoljavala nekim od osnovnih kriterija za sudjelovanje u istraživanju. Uzimajući u obzir navedeno, konačan uzorak sastojao se od ukupno 106 osoba, od čega 68 žena te 38 muškaraca. Iako se raspon dobi ispitanika kreće između 19 (8,5%) i 38 (jedan ispitanik) godina, najveći broj ispitanika uključenih u istraživanje bio je u dobi od 24 godine (17%). Također, većina ispitanika spada u dobnu skupinu između 19 i 26 godina, dok je manji broj onih koji se nalaze u dobi od 27 do 38 godina.

### *Mjerni instrumenti:*

U istraživanju je korištena Skala zadovoljstva brakom (Ćubela Adorić i Jurević, 2006), u svrhu ispitivanja zadovoljstva odnosom te Skala privrženosti kao stanja (Ombla i Jurkin, 2014) kako bi se utvrdio stil privrženosti pojedinog sudionika.

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

Skala se konkretno sastoji od šest čestica koje podrazumijevaju generalnu procjenu zadovoljstva odnosom s romantičnim partnerom (npr. *Zadovoljan sam našim romantičnim odnosom.; Naš romantični odnos ne bih opisao kao sretan.*). Bitno je spomenuti kako je polovina čestica na ovoj skali konstruirana u negativnom smjeru, odnosno u smjeru nezadovoljstva romantičnim odnosom, stoga je prije izračunavanja konačnog rezultata na skali važno procjene na ovim česticama bodovati u suprotnom smjeru nego kod ostalih tvrdnji. Sudionik stupanj svog (ne)slaganja s određenim česticama izražava na skali procjene od 7 stupnjeva (-3 = potpuno netočno; +3 = potpuno točno). Prilikom bodovanja procjene se kodiraju od 1 do 7, u smjeru ocjene većeg zadovoljstva, pri čemu se kod čestica br. 1, 2 i 4 procjena

“potpuno netočno” (-3) boduje s 1 a procjena “potpuno točno” (+3) sa 7, dok je kod čestica br. 3, 5 i 6 prisutan obrnut smjer bodovanja. Konačan rezultat na skali definira se kao prosječna vrijednost procjena na svim česticama tako da se teoretski raspon rezultata kreće između 1 i 7. Veći rezultat ostvaren na skali ujedno upućuje i na veće zadovoljstvo romantičnim odnosom. Unutarnja pouzdanost, izražena kroz Cronbach alpha koeficijent na ovom uzorku iznosi  $\alpha=.41$  što ukazuje na srednju unutarnju pouzdanost.

### ***Skala privrženosti kao stanja (Ombla i Jurkin, 2014)***

State Adult Attachment Measure (skala privrženosti kao stanja) sadrži ukupno 21 tvrdnju i prvotno je konstruirana sa namjerom da obuhvati cijeli spektar emocija, misli i ponašanja povezanih s trenutnim stanjem privrženosti (Gillath i sur., 2009) te je validirana i na hrvatskom jeziku (Ombla i Jurkin, 2014). Također, SAAM obuhvaća dio čestica iz ECR-a Brennana i suradnika (1998) koje su mogle biti izmijenjene na način da naglašavaju kontekst trenutnog stanja. Skala privrženosti kao stanja sadrži određeni broj čestica koje odražavaju stanja kao posljedicu interakcije dimenzija anksioznosti i izbjegavanja, a također i čestice koje se tiču određenih elemenata stilova privrženosti koje su ranijim mjerama privrženosti bile slabo zastupljene poput onih koje obuhvaćaju donji pol dimenzije anksioznosti. SAAM sadrži tri subskele koje broje svaka po sedam čestica (Sigurnost, Anksioznost i Izbjegavanje). Prilikom primjene od sudionika se zahtijeva da izrazi svoje slaganje sa česticama s obzirom na to kako se trenutno osjeća, procjenom na ljestvici za odgovore od sedam stupnjeva. Mogući teoretski raspon odgovora na tri subskele (Sigurnost, Anksioznost i Izbjegavanje) kreće se u rasponu od 7 do 49, što znači da ostvaren veći rezultat isto tako sugerira i veću potrebu za blizinom i izbjegavanjem važnih pojedinaca kao i osjećaj sigurnosti koji je u vezi s trenutnim stanjem privrženosti značajnim pojedincima. U ovom istraživanju, skala je primijenjena na skupini od 106 punoljetnih osoba, odnosno 68 žena i 38 muškaraca koje se u vrijeme istraživanja nalaze u romantičnom odnosu na daljinu minimalno godinu dana. Sudionici istraživanja regrutirani su metodom „snježne grude“ iz različitih dijelova Republike Hrvatske te uglavnom spadaju u dobnu skupinu između 19 i 26 godina. Također, provedena je analiza pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije za sve tri subskele (Sigurnost  $\alpha=.95$ , Anksioznost  $\alpha=.85$ , Izbjegavanje  $\alpha=.81$ ). Dobiveni rezultati na subskalama sugeriraju zadovoljavajuće homogene nizove čestica na što ukazuju veći rezultati na skalama.

### ***Postupak***

Istraživanje je prije svega odobreno od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju u Zadru te je provedeno online putem i svi podaci su bilježeni elektronski. Prije pristupanja samom istraživanju sudionicima je naglašena sama svrha istraživanja, odnosno da se

istraživanje provodi u svrhu izrade završnog rada preddiplomskog studija psihologije. Također, ispitanicima je naglašeno kako im je osigurana potpuna anonimnost, da je sudjelovanje u istraživanju u potpunosti dobrovoljno te da u bilo kojem trenutku mogu odustati od sudjelovanja u istraživanju. Isto tako, prije nego što su pristupili istraživanju sudionici su također naveli podatak o svom spolu, s obzirom na činjenicu da su spolne razlike jedna od ključnih varijabli u ovoj studiji. Skale su bile podijeljene na različitim društvenim mrežama kao što je primjerice Facebook i Instagram te su sudionici bi upućeni da istraživanje prosljeđuju dalje svojim poznanicima, prijateljima i u različite grupe čiji su članovi kako bi se na taj način skupio što je moguće veći broj ispitanika („metoda snježne grude“).

## REZULTATI

Prije provedbe statističke analize u svrhu odgovora na istraživačke probleme izračunati su deskriptivni parametri za rezultate koje su sudionici ostvarili na pojedinim skalama kojima su pristupili. Dobiveni rezultati prikazani su u *Tablici 1*.

*Tablica 1* Prikaz osnovnih deskriptivnih parametara za varijablu stila privrženosti (sigurna, anksiozna i izbjegavajuća) i zadovoljstva vezom na daljinu. ( $N=106$ )

Varijabla	N	M	Min	Max	SD	Asimetričnost	Spljoštenost	K.S.
Sigurna privrženost	106	40,33	11	49	9,37	-1,48	1,58	0,2*
Anksiozna privrženost	106	36,64	9	49	8,76	-0,60	-0,13	0,1
Izbjegavajuća privrženost	106	18,34	7	41	8,58	0,84	-0,25	0,15*
Zadovoljstvo vezom na daljinu	106	5,05	2	6	0,81	-1,09	1,14	0,14*

Legenda: K.S.- Kolmogorov-Smirnovljevi test,  $*p < .05$

Prema podacima prikazanim u *Tablici 1* moguće je uočiti kako varijabla sigurne privrženosti, kao i zadovoljstvo vezom na daljinu imaju relativno visoke prosječne vrijednosti koje se kreću prema maksimumu teoretskog raspona odgovora na skalama, dok se s druge strane varijabla anksiozne i izbjegavajuće privrženosti ističu po nešto nižim aritmetičkim sredinama. Osim toga u *Tablici 1* vidljivi su i rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa kojim se ispituje normalnost distribucije. Prema navedenim podacima može se zaključiti kako distribucija rezultata u slučaju varijable sigurne i izbjegavajuće privrženosti, kao i zadovoljstva vezom na daljinu značajno odstupa od normalne distribucije. Međutim, kako je u istraživanju sudjelovao prilično veliki broj ispitanika ( $N=106$ ) dopušta se uzeti u obzir nešto blaže kriterije normalnosti distribucije kao što su indeksi asimetričnosti i spljoštenosti. Ukoliko se razmotre teoretske granice indeksa

asimetričnosti koje se kreću u rasponu od -3 do +3, kao i indeksa spljoštenosti čije se vrijednosti kreću od -10 do +10 (Kline, 2011), može se zaključiti kako rezultati ostvareni u ovom istraživanju ne odstupaju značajno od navedenih granica. S obzirom na prethodno navedeno, moguće je reći da utvrđena odstupanja neće značajno utjecati na konačne rezultate studije.

U nastavku je vidljiv prikaz deskriptivnih parametara za rezultate koje su sudionici, s obzirom na spol, ostvarili na pojedinim skalama kojima su pristupili. Dobiveni rezultati prikazani su u *Tablici 2*.

*Tablica 2* Prikaz deskriptivnih parametara za varijablu stila privrženosti (sigurna, anksiozna i izbjegavajuća) i zadovoljstva vezom na daljinu s obzirom na spol sudionika. ( $N=106$ )

Varijabla	Spol	N	M	Min	Max	SD	Asimetričnost	Spljoštenost
Sigurna privrženost	Ž	68	43,19	13	49	6,69	-2,13	5,94
Anksiozna privrženost	Ž	68	39,57	15	49	7,64	-1,15	1,41
Izbjegavajuća privrženost	Ž	68	17,65	7	39	8,43	0,87	-0,16
Zadovoljstvo vezom na daljinu	Ž	68	5,22	3	6	0,73	-1,14	0,94
Sigurna privrženost	M	38	35,21	11	49	11,22	-0,69	-0,63
Anksiozna privrženost	M	38	31,39	9	49	8,24	0,03	0,41
Izbjegavajuća privrženost	M	38	19,58	7	41	8,80	0,82	-0,33
Zadovoljstvo vezom na daljinu	M	38	4,74	2	6	0,86	-1,03	1,22

Nadalje, kako bi se utvrdilo kakav je odnos varijable zadovoljstva vezom na daljinu te različitih stilova privrženosti pojedinca (sigurni, anksiozni i izbjegavajući) izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije. Dobiveni rezultati prikazani su u *Tablici 3*.

*Tablica 3* Prikaz Pearsonovog koeficijenta korelacije između zadovoljstva vezom na daljinu i različitih stilova privrženosti (sigurni, anksiozni i izbjegavajući). ( $N=106$ )

Varijabla	Zadovoljstvo vezom na daljinu
Sigurna privrženost	.71*
Anksiozna privrženost	.10
Izbjegavajuća privrženost	-.42*

\* $p < .01$

Prema podacima vidljivima u *Tablici 3*, sukladno očekivanjima, utvrđena je statistički značajna snažna pozitivna povezanost između zadovoljstva vezom na daljinu i sigurne privrženosti. Dakle, što je rezultat ispitanika na subskali sigurne privrženosti bio veći, ujedno je i izraženo zadovoljstvo vezom na daljinu bilo veće. Također, pronađena je umjerena negativna povezanost između zadovoljstva vezom na daljinu i izbjegavajućeg stila privrženosti, točnije, što je rezultat sudionika na subskali izbjegavajuće privrženosti bio veći, to je zadovoljstvo vezom na daljinu bilo niže. Suprotno očekivanjima, nije utvrđena statistički značajna povezanost između zadovoljstva vezom na daljinu i anksioznog stila privrženosti sudionika (*Tablica 3*).

U nastavku je provjereno postoje li razlike u zadovoljstvu vezom na daljinu s obzirom na spol sudionika. Izračunat je t-test za velike nezavisne uzorke, a utvrđeni rezultati prikazani su u *Tablici 4*.

*Tablica 4* Tablični prikaz rezultata t-testa za velike nezavisne uzorke u svrhu utvrđivanja razlike u zadovoljstvu vezom na daljinu s obzirom na spol sudionika. ( $N=106$ )

Varijabla	M	M	t-vrijednost	df	p	N	N	p
	Ženski	Muški				Ženski	Muški	
Zadovoljstvo vezom na daljinu	5,22	4,74	3,04*	104	.000	68	38	.38

Prema podacima prikazanim u *Tablici 4* utvrđena je statistički značajna razlika u zadovoljstvu vezom na daljinu s obzirom na spol sudionika, uz razinu rizika od pogrešnog zaključka manju od 1%. Žene su u prosjeku zadovoljnije vezom na daljinu u odnosu na muškarce.

## RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja je bio ispitati odnos zadovoljstva vezom na daljinu i različitih stilova privrženosti pojedinaca (sigurni, anksiozni i izbjegavajući). Osim toga, istraživanje je za cilj imalo utvrditi razlikuju li se muški i ženski sudionici u zadovoljstvu vezom na daljinu općenito. Rezultati ostvareni u istraživanju bit će detaljnije pojašnjeni u nastavku teksta.

Unatoč rezultatima brojnih prethodnih studija (Hazan i Shaver, 1990; Pistole 1989; Shaver i Mikulincer, 2002) koji dosljedno upućuju na pozitivnu povezanost između zadovoljstva vezom na daljinu i sigurnog stila privrženosti pojedinca, te isto tako negativan odnos između zadovoljstva vezom na daljinu i nesigurne privrženosti, rezultati ovog istraživanja samo su djelomice u skladu s prijašnjima. Naime, rezultati provedene studije doista sugeriraju pozitivnu povezanost zadovoljstva vezom na daljinu i sigurne privrženosti, kao i negativnu povezanost između zadovoljstva vezom na daljinu i izbjegavajućeg tipa privrženosti. Međutim, prema podacima koji su prikazani u *Tablici 3*, nije utvrđena povezanost između zadovoljstva vezom

na daljinu te anksioznog stila privrženosti. S obzirom na rezultate postignute u istraživanju, prva hipoteza se djelomično prihvaća.

Prije detaljnije razrade samih rezultata studije, važno se prisjetiti kako je Bowlby (1982) u samo središte sustava privrženosti postavio koncept traženja blizine. U skladu s tim može se pretpostaviti kako će tip privrženosti pojedinca biti relevantno obilježje za pitanje blizine i distance u okviru ljubavnih odnosa. Weiss i Aved (1978) navode kako je koncept traženja blizine jedan od primarnih čimbenika u odnosu između male djece i roditelja, ali i u romantičnim vezama. Istraživanje koje se bavilo proučavanjem privrženosti u okviru romantičnih odnosa odraslih pojedinaca ističe važnost misli i osjećaja partnera o konceptu blizine u odnosu (Feeney i Noller, 1991). Rezultati faktorske analize, koja je korištena kao statistički postupak u spomenutom istraživanju dosljedno upućuju na dvije osnovne dimenzije: ugodu zbog bliskosti te tjeskobu zbog odnosa, koje karakteriziraju ideje o konceptu blizine u romantičnim odnosima odraslih. U sklopu prve dimenzije, naglašavaju se misli i osjećaji osobe o blizini i distanciranosti, te se u skladu s tim ističe kako pretjerano razmišljanje osobe o vlastitom romantičnom odnosu rezultira jakom potrebom za blizinom partnera, čime se u suštini stvara ovisnost o njemu i potencijalno nezadovoljstvo odnosom. Osim toga, utvrđena je veza između tri tipa privrženosti pojedinca i potrebe za blizinom/udaljenosti partnera. U skladu s tim pokazalo se kako sigurno privrženi pojedinci preferiraju određenu vrstu ravnoteže između ove dvije stavke, točnije podjednako njeguju povezanost kao i autonomiju. S druge strane, osobe izbjegavajućeg tipa privrženosti u najvećoj mjeri zahtijevaju autonomiju u odnosu, dok anksiozni pojedinci preferiraju konstantnu blizinu s partnerom (Feeney i Noller, 1991). Pistole (1989) naglašava kako je važno ograničiti količinu udaljenosti u romantičnim odnosima upravo zbog sprječavanja nastanka anksioznosti i sukoba uzrokovanih odvajanjem. Uzimajući u obzir navedeno, i činjenicu da sigurno privržene osobe preferiraju ravnotežu autonomije i povezanosti, mala je vjerojatnost da će u slučaju odnosa u kojem su oba partnera sigurno privržena doći do rasprave koja se tiče pitanja blizine/udaljenosti partnera. Nasuprot tome, takve rasprave vrlo su vjerojatne u okviru odnosa u kojem partneri imaju različit stil privrženosti, primjerice ukoliko jedan partner ima usvojen anksiozni stil, a drugi izbjegavajući. U takvom slučaju, ne samo da se pojedinci razlikuju u svojim potrebama za blizinom/udaljenosti partnera, već mogu imati i iskrivljenu percepciju o ponašanjima koja uzrokuju probleme (Pistole, 1989).

Nadalje, još jedna bitna postavka koju je Bowlby (1982) postulirao jest da iskustva koja čovjek ima s objektom privrženosti u ranom djetinjstvu oblikuju svojevrzne kognitivne konstrukcije koje dalje utječu na očekivanja koje pojedinac ima u interpersonalnim odnosima, pa tako i u

romantičnim vezama. U skladu s tim, svaka osoba koja stupa u ljubavnu vezu ima određene želje i potrebe (između ostalog, ovisno o tipu privrženosti) za koje želi da ulaskom u vezu budu zadovoljene, a stupanj njihova zadovoljenja dalje utječe na kvalitetu samog odnosa (Ainsworth i sur., 1978; prema Li i Chan, 2012). Tako primjerice, sigurno privrženi pojedinci obično smatraju da su njihove potrebe u romantičnom odnosu adekvatno ispunjene te se eventualne nesuglasice u vezi rješavaju upotrebom konstruktivnih argumenata i prijedloga, što u konačnici pridonosi izgradnji i očuvanju visoko zadovoljavajućih, uravnoteženih odnosa. S druge strane, nesigurno privrženim pojedincima nedostaje vještina za kvalitetnu i adekvatnu komunikaciju s partnerom zbog čega njihove potrebe nisu zadovoljene i obično izvještavaju o nižem zadovoljstvu samim odnosom (Li i Chan, 2012). Osim toga, izbjegavajuće privrženi pojedinci su kroz iskustvo stekli dojam da drugi nisu zainteresirani za njih i njihove potrebe, što je posljedično dovelo do razvoja velikog nepovjerenja u ljude i raznih teškoća prilikom stupanja u intimne odnose, kao što je primjerice manjak investiranja energije u iste. Takvi pojedinci, u okviru romantičnog odnosa, često ignoriraju vlastite potrebe za bliskošću s partnerom te izbjegavaju misli koje se dotiču najintimnijih pitanja u vezi. Opisani obrazac ponašanja može biti koristan samo kada se radi o vrlo kratkim vremenskim razdobljima, primjerice kada partner ne može adekvatno odgovoriti na potrebe pojedinca, međutim dugoročno gledano, ponašanje potiskivanja i izbjegavanja dovodi do nezadovoljstva odnosom koje može rezultirati i njegovim raskidom (Fitzpatrick i Lafontaine, 2017).

Uzimajući u obzir činjenicu da su u ovom istraživanju sudjelovali ispitanici koji su u romantičnom odnosu minimalno godinu dana, što predstavlja relativno duži vremenski period, moguće je da ponašanje izbjegavanja djeluje negativno na sam odnos i vodi ka smanjenom zadovoljstvu vezom. Nadalje, premda većina istraživanja izvještava kako su anksiozno privržene osobe zbog svoje prevelike ovisnosti o partneru i njegovoj blizini, u prosjeku manje zadovoljne svojim romantičnim odnosom (Feeney i Noller, 1991), što nije slučaj u ovom istraživanju. Važno je spomenuti kako su Li i Chan (2012) proveli meta analizu studija koje su se bavile proučavanjem zadovoljstva u romantičnim odnosima. Na osnovu ostvarenih rezultata, autori su došli do zaključka kako je koeficijent korelacije između anksioznosti i zadovoljstva vezom iznosio -0.36, dok je povezanost između izbjegavanja i zadovoljstva iznosila  $r = -0,44$ , što sugerira da u odnosu na anksioznost, izbjegavanje ima jaču povezanost sa varijablom zadovoljstva i samim tim više narušava zadovoljstvo romantičnim odnosom. U kontekstu veza na daljinu, partnere često više karakterizira anksioznost nego li ponašanje izbjegavanja (Jimenez, 2010). Međutim, važno je naglasiti kako anksiozna privrženost partnera ne mora uvijek imati degradirajući utjecaj na sam odnos, već ona može poslužiti kao svojevrsna



adaptacijska taktika. Anksioznost, u usporedbi sa izbjegavanjem, može djelovati motivirajuće na osobu potičući je na privlačenje partnera i na taj način pridonijeti razvoju samog odnosa, budući da snažna posvećenost ponekad može ukloniti negativan utjecaj anksioznosti (Jimenez, 2010). S obzirom na navedeno, iako rezultati prikazani u *Tablici 3* ne sugeriraju značajnu povezanost između anksioznog stila privrženosti i zadovoljstva u vezi na daljinu, ona je ipak pozitivnog predznaka što može biti poticaj kako bi se u idućim istraživanjima provjerilo može li anksioznost potencijalno imati pozitivan utjecaj na zadovoljstvo u vezi na daljinu.

Drugi problem ovog istraživanja odnosio se na utvrđivanje razlike u zadovoljstvu vezom na daljinu s obzirom na spol sudionika. Premda je početna pretpostavka bila kako se žene i muškarci neće značajno razlikovati u zadovoljstvu vezom na daljinu, u ovom istraživanju to nije potvrđeno. Naime, rezultati studije sugeriraju kako su žene u prosjeku zadovoljnije vezom na daljinu u odnosu na muškarce. Stoga, uzimajući u obzir početnu pretpostavku i rezultate ostvarene u istraživanju, može se reći kako se druga hipoteza u potpunosti odbacuje. Rezultati ove studije mogu djelovati pomalo iznenađujuće budući da nisu u skladu s nekim prijašnjim istraživanjima poput onog provedenog od strane Jurič (2011) ili pak Montenegro (2004), međutim oni nisu neobjašnjivi. Na samom početku, ostvareni rezultati mogu se protumačiti uz pomoć razlike u procesu socijalizacije kojoj su muškarci i žene izloženi već od ranog djetinjstva. Naime, upravo je djetinjstvo razdoblje života u kojem čovjek najviše uči, te znanje i navike stečene u tom periodu, oblikuju pojedinca i njegovo ponašanje dalje kroz život. Ono što je vrlo karakteristično za žene tijekom tog razdoblja, jest da ih se odgaja i usmjerava ka tomu da budu izrazito empatična i druželjubiva bića, koja u konačnici služe kao određena vrsta „stupa“ za izgradnju i očuvanje interpersonalnih odnosa. S druge strane, muškarce se prije svega potiče da budu samostalna i neovisna bića koja su potpuno sigurna u svoje vještine i sposobnosti (Baxter i Montgomery, 1997; Christensen i Heavey 1990). Naravno, opisani obrasci socijalizacije koji su karakteristični za žene i muškarce mogu dovesti do sukoba u kasnijim životnim periodima pojedinaca, posebice kada je riječ o romantičnim odnosima. Tako su primjerice, Christensen i Heavey (1990) u svom istraživanju pronašli kako razlike u procesu socijalizacije mogu dovesti do toga da su žene u romantičnim odnosima više ovisne o svom partneru, točnije u većoj mjeri teže bliskosti u odnosu na muškarce, dok su muškarci oni koji teže svojevrsnoj autonomiji i udaljenosti. Vrlo je zanimljiva činjenica da se zbog različitih želja i potreba koje muškarci i žene imaju u okviru romantičnog odnosa, njihov način komunikacije može znatno razlikovati. Naime, komunikacija je jedna od najvažnijih odrednica zadovoljstva vezom te se uglavnom odnosi na mogućnost obraćanja pažnje na osjećaje i misli drugih pojedinaca te sposobnost izjašnjavanja vlastitih (Guerrero i sur., 2017). Nemogućnost uspješne

komunikacije među partnerima vodi ka nastanku sukoba, a učestalost i način njihova rješavanja dalje utječe na razinu zadovoljstva u vezi. Christensen i Heavey (1990), su između ostalog pronašle kako žene aktivno nastoje pristupiti problemima u vezi i riješiti ih, dok s druge strane, muškarci te probleme zanemaruju i nastoje „pobjeći“ od istih. Igbo i suradnici (2015) proveli su istraživanje u kojem su provjerili strategije koje supružnici koriste prilikom rješavanja sukoba. Autori su utvrdili kako se korištenje strategija razlikovalo s obzirom na spol sudionika. Muškarci su češće nastojali održati dominaciju nad razgovorom te su iskazivali agresivne obrasce ponašanja, točnije služili su se nasilnim strategijama. Nasuprot tomu, žene su sukobe nastojale riješiti na mirniji način poput smirivanja konfliktne situacije fokusiranjem na problem, a ne na sudionike u raspravi. Također, prilikom pokušaja rješavanja sukoba žene obično koriste konstruktivne strategije, točnije pokušavaju pronaći valjane argumente koji potkrepljuju njihovo stajalište te određenu dozu kompromisa. S druge strane, muškarci su obično usmjereni na kritiziranje i prebacivanje odgovornosti na partnera. Stoga je moguće da su zbog načina na koji žene pristupaju rješavanju problema u romantičnom odnosu ujedno i zadovoljnije istim, kada ih se uspoređi sa muškarcima. Navedeno objašnjenje može potkrijepiti i nalaz Lisca (2018) koji ističe kako su osobe koje svoje probleme rješavaju aktivno, koristeći se konstruktivnim strategijama, zadovoljnije vezom u odnosu na pojedince koje te iste probleme izbjegavaju i „ostavljaju“ za poslije. Naime, izbjegavanje problema može imati određene kratkoročne koristi, na primjer pojedinac trenutno ne proživljava stres uzrokovan nastankom sukoba, međutim dugoročno gledajući takvo ponašanje nije održivo te može rezultirati još gorim posljedicama te u konačnici raskidom veze (Canary i sur., 1995; prema Hojjat, 2000). Dodatno objašnjenje zašto su žene u prosjeku zadovoljnije vezom na daljinu potencijalno leži u drugačijim elementima veze koje muškarci i žene evaluiraju i na koje usmjeravaju svoju pažnju. Karney i Bradbury (1995) navode kako su žene općenito usmjerene na pozitivne elemente koji imaju visoku vrijednost, poput intimnosti i emocionalne otvorenosti, dok su njihovi heteroseksualni partneri više fokusirani na elemente koji se tiču seksualnosti te odsutnosti sukoba. Autori su ove nalaze dodatno potvrdili u svom istraživanju u kojem su mjerili kvalitetu braka, u kojem je između ostalog korištena metaanaliza kao statistički postupak. Nadovezujući se na prethodno opisano, važno je spomenuti kako su Acitelli i Antonucci (1994) u svom istraživanju došli do zaključka da žene čiji su partneri puni razumijevanja i podrške izvještavaju o višim razinama zadovoljstva romantičnim odnosom. Razumijevanje i podrška od strane partnera iznimno su važni u situacijama kada žene iznose vlastite probleme koji ih muče i koje nastoje riješiti uz potvrdu da je njihovo rješenje uistinu dobro. Međutim, nerijetko je slučaj da partneri umjesto potvrde njihova rješenja daju vlastite savjete kako riješiti određene teškoće, zbog čega dolazi do

određenih nesuglasica među njima. Naime, muškarci stječu mišljenje kako su žene pretjerano usmjerene na razmišljanje o vlastitom problemu umjesto na načine njegova rješavanja, dok s druge strane partnerice stječu dojam kako su njihovi partneri nezainteresirani i ne razumiju stvarni problem. Stoga, postoji mogućnost da se sudionice koje su pristupile ovom istraživanju nalaze u vezi sa partnerima koji iskazuju obrasce ponašanja (razumijevanje, podršku) sukladne njihovim željama i potrebama, što u konačnici vodi ka većem zadovoljstvu samim odnosom.

Metodološki nedostaci i prijedlozi za buduća istraživanja

U samoj konačnici važno je napomenuti i potencijalne nedostatke provedenog istraživanja. Prvenstveno, važno je naglasiti kako se na osnovi ostvarenih rezultata koji se tiču odnosa između zadovoljstva vezom na daljinu i različitih stilova privrženosti pojedinca, ne mogu izvoditi uzročno-posljedični zaključci. Zbog korelacijske naravi tih rezultata može se samo pretpostavljati u kojem smjeru se kauzalnost odvija. Nadalje, svi podaci u istraživanju prikupljeni su online putem, na osnovi samoiskaza sudionika. Premda online istraživanja imaju određene prednosti poput: neposrednog dobivanja povratne informacije, ekonomičnosti i jednostavnosti provedbe, veliki nedostatak takvih istraživanja jest nemogućnost kontrole uvjeta u kojima se istraživanje događa. Tako primjerice, sudionici za vrijeme pristupanja istraživanju mogu biti pod utjecajem raznih ometajućih čimbenika poput buke, umora ili pak ograničenog vremenskog okvira za rješavanje istraživanja (jer im se npr. žuri stići na predavanje), što može narušiti njihovu koncentraciju i tako utjecati na odgovore i njihovu kvalitetu (Maliković, 2015). Osim toga, u slučaju nerazumijevanja određenog pitanja, ispitanici nemaju mogućnost direktnog kontakta sa istraživačem kako bi im dodatno pojasnio pitanje. Budući da su podaci prikupljeni na osnovu samoiskaza ispitanika, uz takav način prikupljanja informacija uvijek se veže mogućnost davanja socijalno poželjnih odgovora (Paulhus i Vazire, 2007). Moguće je da su sudionici sebe i svoj romantični odnos htjeli predstaviti u najboljem svijetlu, te su na pojedinim česticama za koje su smatrali da bi mogle biti negativno procijenjene, prilagođavali odgovore. Stoga bi u idućim istraživanjima, u kojima će biti korišten samoiskaz sudionika kao način prikupljanja podataka, bilo dobro uvesti i mjeru davanja socijalno poželjnih odgovora kao određeni oblik „kontrolne“. Također, romantični odnos je u suštini dvosmjernan proces, odnosno odvija se između dvije osobe, zbog čega bi prilikom mjerenja zadovoljstva u vezi bilo dobro uzeti u obzir mišljenja i iskustva oba romantična partnera. Međutim, u ovom slučaju nije kontrolirano sudjeluju li oba partnera u istraživanju, stoga bi bilo dobro da se u nekima od budućih istraživanja to uvede kao uvjet. Na taj način bi se možda postigao i ravnomjerniji omjer muškaraca i žena u istraživanju, s obzirom na činjenicu da je u provedenoj studiji omjer žena gotovo dvostruko veći u odnosu na omjer muškaraca te je važno dobivene rezultate tumačiti s

posebnim oprezom. Premda ima određene nedostatke, ovo istraživanje rezultiralo je prilično zanimljivim rezultatima koji mogu biti poticaj za neka buduća istraživanja, kako bi se doista provjerilo može li anksioznost kako vlastita tako i partnerova imati pozitivan utjecaj na romantični odnos, a ne isključivo negativan.

## **ZAKLJUČAK**

1. Utvrđena je pozitivna povezanost između zadovoljstva vezom na daljinu i sigurnog stila privrženosti pojedinca te negativna povezanost između zadovoljstva vezom na daljinu i izbjegavajućeg stila privrženosti pojedinca. Također, nije utvrđena značajna povezanost između zadovoljstva vezom na daljinu i anksioznog tipa privrženosti.
2. Utvrđena je značajna razlika u zadovoljstvu vezom na daljinu s obzirom na spol sudionika.

## LITERATURA

- Acitelli, L. K. i Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 688-698.
- Baxter, L. A. i Montgomery, B. M. (1997). Rethinking communication in personal relationships from a dialectical perspective. U: S. Duck (ur.), *Handbook of personal relationships: Theory, Research and Interventions*, 325–349. John Wiley and Sons.
- 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.
- Blažeka Kokorić, S. (2005). *Povezanost iskustava u primarnoj obitelji s obilježjima partnerskih odnosa*. Doktorska disertacija. Zagreb: Pravni fakultet, Studijski centar socijalnog rada.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment* (Vol. 2). Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. i Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measures of Adult Romantic Attachment. An Integrative Overview. U: J. A. Simpson i W. S. Rholes (ur.), *Attachment Theory and Close Relationships*, 46-76. Guilford Press.
- Butzer, B. i Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal relationships*, 15(1), 141-154.
- Christensen, A. i Heavey, C.L. (1990). Gender and social structure in the demand-withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 73-81.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810-832.
- 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). Sveučilište u Zadru.
- Daraboš, D. (2020). *Efekte stilova privrženosti na zadovoljstvo vezom: dijadna analiza*. Doktorska disertacija. Rijeka: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
- Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: A meta-analysis, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 193–214. <https://doi.org/10.1177/014616721039278>
- 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>
- 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/10.1177/026540759108200>

- 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/pere.12203>
- Gardner, K. A. (2005). *Cognitive dissonance as an explanation for relationship satisfaction in long-distance relationships*. Iowa State University.
- Gillath, O., Hart, J., Nofle, E. E. i Stockdale, G. D. (2009). Development and Validation of a State Adult Attachment Measure (SAAM). *Journal of Research in Personality*, 43, 362-373.
- Gonzalez, Camille C. (2011). *Personal and Perceived Partner Commitment and Trust as Predictors of Relationship Satisfaction in Long-Distance and Proximally Close Dating Relationships of Graduate Student*. University of Denver.
- Gove, W. R., Hughes, M. i Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual? *Journal of Health and Social Behavior*, 24 (2), 122-131.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A. i Afifi, W. A. (2017). *Close encounters: Communication in relationships*. Sage Publications.
- Hazan, C. i Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C. i Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280.
- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598-617.
- Igbo, H. I., Grace, A. R. i Christiana, E. O. (2015). Relationship between duration of marriage, personality trait, gender and conflict resolution strategies of spouses. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 190, 490-496.
- Jimenez, M. A. (2010). *The regulation of psychological distance in long-distance relationships*. Doktorska disertacija. Berlin: Sveučilište Humboldt, Odsjek za psihologiju.
- Jurič, S. (2011). Difference in relationship satisfaction and adult attachment in married and cohabitating couples. *Anthropos: Casopis za Psihologijo in Filozofijo ter za Sodelovanje Humanisticnih Ved*, 43, 51-69.
- 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>

- 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.
- Lisac, P. (2018). Implicitne teorije o ljubavnim vezama, percepcija partnera i zadovoljstvo u vezi. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
- Maliković, M. (2015). *Internetska istraživanja*. Sveučilišni priručnik. Filozofski fakultet u Rijeci
- 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(3), 450–468. <https://doi.org/10.1037/a0017366>
- Milas, G. (2005). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Naklada Slap.
- 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(4), 1771-1778.
- Omla, J. i Jurkin, M. (2014). Skala privrženosti kao stanja. U: Čubela Adorić, V., Penezić, Z., Proroković, A. i Tucak Junaković, I. (ur), *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, Sv. 7 (str. 21-29). Sveučilište u Zadru.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married people over the course of life? *American Journal of Family Therapy*, 36(5), 388–401.
- Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505- 510.
- Pistole, M.C. (2010). Long-distance romantic couples: An attachment theoretical perspective. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(2), 115-125.
- Roberts, B. W. i Robins, R. W. (2000). Broad dispositions, broad aspirations: The intersection of personality traits and major life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(10), 1284-1296.
- Saavedra, M. C., Chapman, K. E. i Rogge, R. D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 380-390. <https://doi.org/10.1037/a0019872>
- Schmitt, D. P., Alcalay, L., Allensworth, M., Allik, J., Ault, L., Austers, I. i sur.. (2003). Are men universally more dismissing than women? Gender differences in romantic attachment across 62 cultural regions. *Personal Relationships*, 10, 307–331

- Shaver, P. R. i Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment and human development*, 4(2), 133-161.
- Shrivastava, A. i Burianova, A. (2014). Attachment styles, physical proximity, and relational satisfaction. *Aviation Psychology and Applied Human Factors*, 4(2), 116-112. <https://doi.org/10.1027/2192-0923/a000062>
- Simpson, J. A. i Rholes, W. S. (2012). Adult attachment, stress, and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 13, 19-24.
- 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>
- 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)
- Tadinac, M., Kamenov, Ž., Jelić, M. i Hromatko, I. (Ur.). (2007). *Što ljubavnu vezu čini uspješnom? Izveštaj s XV. Ljetne psihologijske škole*. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta sveučilišta u Zagrebu, FF-Press.
- Weiss, R. L. i Aved, B. M. (1978). Marital satisfaction and depression as predictors of physical health status. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(6), 1379–1384. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.6.1379>
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D. i Gangamma, R. (2013). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 40(4), 275-293.