

Vloga navezanosti in spola pri uravnavanju ter zavedanju čustev

Ksenija Radinović

oš Franceta Prešerna Maribor

ksenija.radinovic@gmail.com

Zlatka Cugmas

Univerza v Mariboru

zlatka.cugmas@um.si

 © 2022 Ksenija Radinović in Zlatka Cugmas

Povzetek. V sodobni literaturi na področju raziskovanja uravnavanja čustev prevladuje stališče, da čustvenega razvoja ni možno razumeti izven okvira intimnih odnosov. V tem kontekstu predstavlja teorija navezanosti temelj za razumevanje razvoja sposobnosti za uravnavanje čustev. Namen prispevka je preučiti povezanost med navezanosijo in uravnavanjem ter zavedanjem čustev pri odraslih. Za pridobivanje podatkov smo uporabili lestvico ugotavljanja težav z uravnavanjem čustev (DERS), vprašalnik doživljanja odnosov z bližnjimi (ECR-R) in vprašalnik medosebnih odnosov (RQ). Ugotovili smo, da se dimenziji nevarne navezanosti (anksioznost, izogibanje) pozitivno povezuje s težavami pri uravnavanju čustev in čustvenem zavedanju. Glede vloge spola kot moderatorja učinka povezanosti nevarnih dimenzij navezanosti s čustvenim zavedanjem smo ugotovili, da imajo izogibajoče navezani moški več težav s čustvenim zavedanjem kot izogibajoče navezane ženske.

Ključne besede: uravnavanje čustev, zavedanje čustev, navezanost, spol

The Role of Attachment and Gender in Emotion Regulation and Emotional Awareness

Abstract. In the contemporary literature, the field of emotion regulation studies is dominated by the view that emotional development cannot be understood beyond the scope of intimate relationships. In this context, attachment theory is the foundation for understanding the development of emotion regulation abilities. The purpose of this article is to examine the relationship between attachment, emotion regulation and emotional awareness in adults. To obtain data we used The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), The Experiences in

Close Relationships-Revised (ECR-R) questionnaire and the Relationship Questionnaire (RQ). We found that the dimensions of non-secure attachment (anxiety, avoidance) correlate positively with difficulties in emotion regulation and emotional awareness. Regarding the role of gender as a moderator of the effect of the connection of non-secure attachment dimensions with emotional awareness, we found that men with avoidant attachment have more problems with emotional awareness than women with avoidant attachment.

Key Words: emotion regulation, emotional awareness, attachment, gender

Slogi navezanosti in uravnavanje čustev

Uravnana čustva predstavljajo temelj prilagoditvenih odzivov na spremenjajoče se zahteve okolja. Določajo, kaj bo posameznik zaznal ali prezrl v določenih okoliščinah, na kaj bo pozoren in kakšen odnos bo vzpostavil s svetom. Če posameznikova čustva niso uravnana, zaznava dogajanje in pomen situacij selektivno. Njegove reflektivne zmožnosti so zmanjšane. Odziva se avtomatično in impulzivno namesto zavestno in hoteno. Za preseganje avtomatizma je optimalno, da človek prepozna svoja čustva. Če se ne zaveda svojega čustvenega odziva, ne more sprožiti vseh svojih mentalnih funkcij, ki omogočajo prilagoditveno vedenje (Hill 2015).

Izsledki raziskav s področja razvoja čustev kažejo, da se človekove sposobnosti uravnavanja čustev lahko razvijajo le znotraj območja pomembnih odnosov (Schore 2003; Siegel 2012). V tem kontekstu predstavlja teorija navezanosti temelj za razumevanje razvoja sposobnosti uravnavanja čustev. Sistem navezanosti je sam po sebi sistem uravnavanja čustev (Mikulincer in Shaver 2007). Zaznavanje nevarnosti povzroči, da posameznik, ki se počuti ogrožen, išče bližino in zaščito pomembne osebe (ali da priključuje mentalne reprezentacije te osebe) kot način soočanja z grožnjo ter vzpostavljanja čustvenega ravnovesja in umirjenosti. Individualne razlike v kakovosti navezanosti so povezane s tem, kako ljudje ocenjujejo dogodke, ki izzovejo čustva, in kako uravnavajo porajanje, doživljanje ter izražanje čustev na ravni mišljenja, občutenja in vedenja. S tega vidika so v zadnjem desetletju številni avtorji raziskav (glej npr. Mikulincer in Shaver 2016; Mikulincer, Shaver in Pereg 2003; Morel in Papouchis 2015; Stevens 2014; Wei idr. 2005; Zimmerman 1999) uporabili teorijo navezanosti kot konceptualno podlago za preučevanje povezanosti navezovalnih izkušenj s sposobnostjo uravnavanja čustev. V kontekstu navezanosti so avtorji (Mash in Barkley 2014; Schore 2001) preučevali tudi

sposobnost prepoznavanja in zavedanja čustev. Ta je nujna za to, da posameznik prožno izbira ustrezne strategije uravnavanja čustev glede na okoliščine (Gratz in Roemer 2004). Povezanost med kakovostjo navezanosti pri odraslih in rabo strategij uravnavanja čustev, ki temelji na slabšem zavedanju, sta v svoji raziskavi potrdila Mikulincer in Shaver (2016). V prispevku bomo raziskali povezanost med navezanostjo in uravnavanjem čustev ter čustvenim zavedanjem.

Mikulincer in Shaver (2007) ugotavljata, da varna navezanost, ki je povezana s ponavljajočimi se interakcijami s senzibilno in odzivno pomembno osebo, omogoča razvoj prožnega uravnavanja čustev. V kontekstu takšnih interakcij se ljudje naučijo, da so ob iskanju opore deležni tolažbe in pomoči ter da se lahko vznemirjenost izraža iskreno, brez strahu, da bi to ogrozilo odnos z objektom navezanosti. To pa spodbuja uravnotežen način doživljanja in izražanja čustev – brez strahu pred zavrnitvijo ali izgubo nadzora. Strategije uravnavanja čustev varno navezanih oseb ne temeljijo na zanikanju negativnega čustvovanja, ampak na sposobnosti kratkotrajnega toleriranja negativnih čustev (Kobak 1985 v Cassidy 1994). Obstajajo številni izsledki raziskav, ki kažejo na povezavo med varno navezanostjo in prožno rabo strategij uravnavanja čustev (npr. Lussier, Sabourin in Turgeon 1997; Mikulincer in Florian 1998; Mikulincer in Shaver 2016).

Osebe z nevarnim slogom navezanosti niso izkusile prednosti iskanja bližine in opore pri objektu navezanosti, zato so razvile sekundarne strategije navezovanja, ki predstavljajo tveganje za težave, povezane z uravnavanjem čustev. Svoje strategije uravnavanja negativnih čustev ob doživljanju groženj in zavrnitev so prilagodile na odzive objekta navezanosti, ki je v povezavi z anksiozno navezanimi osebami pogosto nekonsistenten, pri izogibajoče navezanih osebah pa konsistentno neodziven. Anksiozno navezane osebe pogosto skrbi, da ne bodo deležne zadostne opore, ko jo bodo potrebovale. Predstave o njihovih sposobnostih uravnavanja čustev so negativne, zato ob doživljanju čustvene stiske iščejo oporo pri svojih partnerjih. Če je ne dobijo v skladu s pričakovanji, se odzovejo z jezo, ki jo izražajo nefunkcionalno (Žvelc in Žvelc 2006). Mikulincer in Shaver (2016) navajata, da te osebe dogodke doživljajo kot bolj ogrožajoče, kot so dejansko. Ob doživljanju stresa so čezmerno pozorne na notranje fiziološke komponente čustvenih stanj. Navedeno pa povečuje intenziteto doživljanja negativnih čustev. Ugotavljata tudi, da je značilen znaten in hiter priklic spominov z negativnimi čustvi, kar povečuje čustveno stisko in ustvarja nejasno čustveno doživljanje. Oslabljen je

sposobnost kognitivnega presojanja in razumevanja, ki predstavlja most, ki povezuje zaznavanje, čustvovanje in mišljenje. Zanje je značilno šibko prepoznavanje čustev in slabo razločevanje čustvenih stanj. Za izogiba-joče navezane osebe trdita, da je izražanje lastne šibkosti in ranljivosti nezdrujljivo z njihovo željo po tem, da bi ohranili občutje zanašanja nase. Zato svoje čustvene odzive zadržujejo. Kot navajata Maša Žvelc in Žvelc (2006), drugim težko zaupajo in se zanesejo nanje, ob prejemanju opore pa se ne počutijo dobro. Izsledki številnih študij kažejo povezave med izogibajočo navezanostjo in strategijami distanciranja, kot so npr. zanikanje stresa, preusmeritev pozornosti, vedenjski umik (Feeney 1998; Lopez idr. 2001; Marshall, Serran in Cortoni 2000 v Mikulincer in Shaver 2007). Vse to se kaže v zanikanju lastne negotovosti, zmanjševanju pomena dogodkov, ki povzročajo boleča občutja, potlačevanju s čustvi povezanih misli in spominov, preusmerjanju pozornosti stran od čustvenih vsebin, potlačevanju teženj po čustvenem odzivanju (Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming in Gamble 1993; Mikulincer in Shaver 2003 v Mikulincer in Shaver 2016). To pa se odraža v slabšem vrednotenju, spremljanju in razumevanju lastnih čustev, kar na področju uravnavanja čustev predstavlja velik primanjkljaj (Thompson in Calkins 1996).

Spol, navezanost in uravnavanje čustev

Ugotovitve številnih avtorjev (McClure 2000; Zahn-Waxler, Shirtcliff in Marceau 2008) kažejo odloženo dozorevanje čustvenih in socialnih funkcij pri dečkih v obdobju otroštva. Taylor (1969 v Schore 2017) ter M. Katherine Weinberg idr. (1999) pa ugotavljajo, da se omenjene razlike izražajo že takoj po rojstvu. Tudi Schore (2017) je z interdisciplinarno raziskavo, v kateri je postavil osrednjo tezo o pomembnih razlikah med dečki in deklicami v dozorevanju možganov, posebej desne hemisfere, vprašanje ključnih dejavnikov razvoja in procesiranja čustev razširil na nevrobiološke značilnosti, ki so spolno specifične. Izsledki njegove raziskave kažejo, da se pri dečkih pojavlja počasnejše prenatalno, perinatalno in postnatalno dozorevanje centralnega živčnega sistema ter avtonomnega živčnega sistema. Izpostavil je, da se desna hemisfera, ki je dominantna za procesiranje, izmenjavo in uravnavanje čustev, razvija počasneje pri dojenčkih kot dojenčicah. Odloženo frontalno dozorevanje pri fantih v primerjavi z dekleti so dokazali tudi pri preučevanju kortikalnega dozorevanja mladostnikov (Raznahan idr. 2010). Študija, v kateri so Nicola De Pisapia idr. (2014) raziskovali socialne kompetence pri mlajših odraslih moških s pomočjo slikovnih preiskav možganov, je pokazala, da

omenjene socio-emocionalne funkcije pri moških dozori v zgodnji odraslosti. Socialne kompetence so opredelili kot »zmožljivost za komuniciranje in vzajemno delovanje z drugimi, razumevanje čustev ter sodelovanje z drugimi zaradi reševanja konfliktov« (De Pisapia idr. 2014, 1257). Zaključili so, da je višja raven socialnih kompetenc povezana z večjo količino bele možganovine v različnih območjih desne hemisfere. Ob tem so izpostavili, da je razvoj čustvenih in socialnih kompetenc odvisen od kakovosti odnosa med posameznikom ter objektom navezanosti in da so omenjene kompetence povezane z razvojem funkcij desne hemisfere. Ugotovitve so skladne s predpostavkami, da ima razvoj desne hemisfere pomembno vlogo pri uravnavanju čustev in da socialne izkušnje, ki so povezane z nastajanjem in oblikovanjem nevrnalnih povezav ter dozorevanjem možganov, učinkujejo na procese, povezane s čustvi. Iz navedenega lahko sklenemo, da plastičnost možganov omogoča razvoj učinkovitih strategij uravnavanja čustev pri obeh spolih, ki pa so lahko glede na izkušnje znotraj neugodnih čustvenih izmenjav tudi okrnjene.

Spol, lateralizacija in čustveno zavedanje

Ugotovitve številnih interdisciplinarnih študij (npr. Schore 1994; Siegel 2012) kažejo, da sta človekov um in njegov nevrobiološki sistem odnosa po svoji naravi. Razvijata se v medosebni interakciji. Izsledki študij funkcionalnih značilnosti vsake hemisfere kažejo na razlike v aktivaciji hemisfer med posamezniki z različnimi izkušnjami navezanosti.

Vsaka od možganskih hemisfer je specializirana za različne procese, povezane z uravnavanjem čustev (Schore 2003; Siegel 2012). V desni hemisferi se vršijo procesiranja reprezentacij, ki se nanašajo na nebesedne izkušnje doživljanja sebe in drugih (izraz obraza, ton glasu, telesni gibi). Desna hemisfera zazna primarno telesne občutke (vaskularne, visceralne spremembe), ki so pomemben element v procesu nastajanja čustev, kar pomeni, da primarno omogoča zavedanje (Siegel 2012). Če odziv telesa na pomemben dražljaj ni zaznan, smiselno ovrednoten in integriran kot del čustvene izkušnje, pomeni, da naše prilagoditvene sposobnosti ostajajo na ravni avtomatizma (Hill 2015). Sklepamo lahko, da se tudi procesi, ki uravnavajo zavedanje doživljanja čustev, na splošno razlikujejo v levi in desni možganski hemisferi. Zavedanje občutkov in podob se vrši primarno v desni hemisferi, medtem ko ima leva hemisfera manj zmožnosti za procesiranje neverbalnih, nelogičnih pogledov in več za procesiranje kompleksnih socialnih situacij. Iz tega razloga Siegel (2012) loči »desno-možgansko« in »levomožgansko« obliko zavedanja čustev. Obe hemisferi

pa sta lahko vključeni v integriran nadsistem, v katerem se v procesu zavedanja aktivirajo različne nevrnalne skupine iz povezav obeh hemisfer, kar omogoča »bihemisferično« obliko zavedanja čustev. Integracija v možganih tako na ravni vertikalnih krožnih poti (povezanost nižjih funkcij možganskega debla in limbičnih regij z višjimi funkcijami možganskega neokorteksa) kot na lateralni ravni (povezanost ene možganske hemisfere z drugo) omogoča povezanost in koordinacijo zaznavnih procesov iz različnih modalitet in ustvarja »celovitost« doživljanja.

Tako Schore (2003) kot Siegel (2012) navajata, da lahko ima nêvarna navezanost učinek lateralizacije. Določeni slogi navezanosti povzročijo aktivacijo specifičnih nevrnalnih skupin (Siegel 2012). Npr., čustveno oddaljenost med izogibajoče navezanim subjektom in objektom lahko v kontekstu lateralizacije razumemo kot vključevanje primarno logične, jezikovne komunikacije leve hemisfere. Izkušnje, povezane z nêvarno navezanostjo, podpirajo aktivacijo ene hemisfere pred drugo in onemogočajo integracijo obeh hemisfer, kar osebo vodi v ranljivost na čustvenem in socialnem področju. Takšno relativno prevladovanje ene hemisfere in lateralizirana oblika procesiranja lahko sčasoma prevladata v subjektivnem doživljanju osebe, kar je pogosto prisotno pri izogibajoče navezanih osebah.

Glede razlik v aktivaciji možganskih hemisfer med moškimi in ženskami pri procesiranju čustev raziskave kažejo, da ženske v večji meri procesirajo bilateralno ter da imajo moški večjo asimetrijo v možganskih funkcijah kot ženske, kar lahko vodi v pomanjkanje integracije funkcij obeh hemisfer in posledično poveča občutljivost osebe za čustvene težave (Siegel 2012). Ena izmed možnih razlag za omenjene razlike, ki se sicer ne osredotoča na to, kako individualne izkušnje navezanosti prispevajo k posameznim funkcijam, predstavlja evolucijski vidik. Levy (1969 v Siegel 2012) ugotavlja, da je večja lateralizacija pri moških nujno potrebna za ohranjanje visoke ravni vizualno-prostorskih spretnosti. Pri ženskah učinkovita aktivnost, povezana z nego otroka, zahteva bilateralizacijo funkcij, ki se kaže v rabi govora, nujnega za izmenjavo notranjih stanj, kot tudi čustveni uglašenosti, senzibilnosti in izmenjavi z nebesednimi oblikami komunikacije. Sklepamo lahko, da je izpostavljanje generacij moških in žensk evolucijskim procesom selektivno za določene vzorce hemisferične specializacije. Razlago za omenjene razlike med moškimi in ženskami lahko iščemo tudi v raziskavah s področja nevroznanosti. Mnogi raziskovalci so se osredotočili na ugotavljanje razlik med spoloma glede velikosti *corpus callosum* (lat.), ki je ključen za

interhemisferično organizacijo in funkcionalno organizacijo obeh hemisfer. Dubb idr. (2003) so pri ženskah potrdili večji *corpus callosum* kot pri moških in s tem pojasnili razlike med spoloma glede asimetrije. Številni avtorji (Hausmann in Bayer 2010; Hausmann 2017; Sowell 2011 v Siegel 2012) pa so v svojih raziskavah potrdili tudi učinek steroidnih hormonov na lateralizacijo. Manj raziskana je vloga socializacije pri hemisferični specializaciji, čeprav je znano, da socialne izkušnje in kultura pomembno prispevajo k razvoju možganov (Worthman idr. 2010 v Siegel 2012).

Nevroznanstvena perspektiva o vlogi hemisferične integracije v možganih pri uravnavanju zavedanja čustev ter navedene razlike med spoloma v lateralizaciji možganskih funkcij nakazujejo na možen obstoj razlik med spoloma v zavedanju čustev. Pregled literature kaže, da avtorji (Barrett idr. 2000; Boden in Berenbaum 2007; Ciarrochi, Hynes in Crittenden 2005) v številnih empiričnih študijah dosledno potrjujejo razlike med spoloma v zavedanju čustev. Manj pozornosti je usmerjeno v raziskovanje dejavnikov, ki so povezani z omenjenimi razlikami. Na podlagi integracije spoznanj nevroznanosti in teorije navezanosti smo želeli preveriti učinek spola v odnosu med nêvarno navezanostjo in čustvenim zavedanjem.

Namen

Namen pričujočega dela je raziskati povezanost med konstruktoma navezanosti in uravnavanja čustev. Zanimalo nas je, ali med udeleženci v slogu navezanosti in uravnavanju čustev prihaja do individualnih razlik ter kako se nêvarna navezanost povezuje z eno dimenzijo uravnavanja čustev, tj. s čustvenim zavedanjem. Raziskali smo tudi, ali je spol statistično pomemben moderator odnosa med navezanostjo in čustvenim zavedanjem.

Metoda

Udeleženci

Udeleženci so odrasle osebe, ki so bili ali so v partnerskem odnosu. V vzorec je bilo vključenih 229 oseb, 98 (42,8 %) moških in 131 (52,7 %) žensk. Preizkus hipoteze enake verjetnosti je pokazal, da je bila razlika v številu moških in žensk statistično pomembna, $\chi^2(1) = 4,75$, $p = 0,029$. 166 (72,5 %) udeležencev je bilo starih od 22 do 45 let, 61 (26,6 %) med 46 in 65 let in dva udeleženca (0,9 %) več kot 65 let. 198 (86,5 %) udeležencev je imelo v času reševanja vprašalnika parterja/-ko, 18 (7,9 %) je že kdaj imelo

partnerja/-ko, a so trenutno samski, 13 (5,7 %) pa jih že več kot dve leti ni bilo v zvezi.

Pripomočki

Lestvica ugotavljanja težav z uravnavanjem čustev (angl. *Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS*) (Gratz in Roemer 2004) je večdimenzi- onalni vprašalnik, ki je oblikovan za ocenjevanje različnih težav z uravna- vanjem čustev, pri čemer se osredotoča na težave z uravnavanjem nega- tivnih čustvenih stanj (veliko postavk se začne z besedno zvezo »ko sem vznemirjen«). Prevajanje izvirne oblike vprašalnika v slovenščino je po- tekalo s pomočjo treh prevajalcev, uporabljena je bila tudi metoda vzvra- tnega prevajanja. Vprašalnik ima 36 postavk in ocenjuje šest pomembnih težav v uravnavanju čustev: pomanjkanje čustvenega zavedanja (*Zaveda- nje*), pomanjkanje čustvene jasnosti (*Jasnost*), težave z nadzorom impul- zivnega vedenja (*Impulzivnost*), nesprejemanje čustvenih odzivov (*Ne- sprejemanje*), težave v ciljno usmerjenem vedenju (*Cilji*) in omejen do- stop do učinkovitih strategij uravnavanja čustev (*Strategije*). Postavke so vrednotene na 5-stopenjski Likertovi lestvici od 1 (*skoraj nikoli*) do 5 (*sko- raj vedno*). Končno vrednost predstavlja seštevek ocen vseh postavk, za določeno dimenzijo pa seštevek ocen posameznih postavk na določeni dimenziji. Visoki rezultati so povezani z večjimi težavami pri uravnavan- ju čustev. V prejšnjih raziskavah (Gratz in Roemer 2004) se je izkazalo, da imajo vse dimenzije, ki sestavljajo vprašalnik DERS, primerno zaneslji- vost, koeficienti α so znašali prek 0,80, prav tako ima celotni vprašalnik DERS visok koeficient zanesljivosti ($\alpha = 0,93$). Faktorska analiza na na- šem vzorcu je podprla šestfaktorsko rešitev. Izračunali smo α -koeficient za lestvico *Zavedanje* ter skupen rezultat za lestvico DERS. Cronbachov α -koeficient zanesljivosti za lestvico *Zavedanje* je znašal 0,65, za skupen rezultat lestvice DERS pa 0,90.

Vprašalnik doživljanje odnosov z bližnjimi (angl. *Revised Experiences in Close Relationships Inventory – ECR-R*) (Fraley, Waller in Brennan 2000) je samoocenjevalni vprašalnik, ki je sestavljen iz 36 postavk in vrednoti navezanost pri odraslih v partnerskem odnosu, kar pomeni, da smo z njim ocenjevali navezanost v kontekstu specifičnih odnosov. Vprašalnik ECR-R je revidirana oblika izvirnega vprašalnika ECR (Brennan, Clark in Shaver 1998). Slovensko različico vprašalnika je prevedla in priredila Sraka (2007). Oba vprašalnika vrednotita medosebne razlike v navezано- sti. ECR-R sestavljata dve dimenziji. Vsako dimenzijo sestavlja 18 postavk, ki jih udeleženci vrednotijo na 7-stopenjski ocenjevalni lestvici (od 1 –

zame sploh ni značilno do 7 – zame zelo značilno). Dimenzija anksiozne navezanosti vrednoti strah pred zapuščanjem in zavrtnitvijo s strani drugih. Primer postavke, ki meri anksiozno navezanost, je: »Skrbi me, da bi izgubil partnerjevo ljubezen.« Dimenzija izogibajoče navezanosti vrednoti doživljanje neugodja zaradi bližine. Primer postavke, ki meri izogibajočo navezanost, je: »Partnerju nerad pokažem svoja najgloblja občutja.« Končno vrednost predstavlja povprečje ocen posameznih postavk na določeni dimenziji. Obe dimenziji imata visoko zanesljivost (α koeficienta znašata nad 0,90), celotni vprašalnik ECR-R ima α -koeficient zanesljivosti 0,95 (Sibley in Liu 2004). Na našem vzorcu je α -koeficient zanesljivosti za lestvico *Anksioznost* znašal 0,89, za lestvico *Izogibanje* pa 0,92. Analiza glavnih komponent je pokazala na možno dvo- oziroma trokomponentno rešitev. Uporabili smo dvokomponentno rešitev, saj se bolj ujema z umeščanjem postavk v podlestvico izvirnega vprašalnika ECR-R (Fraley, Waller in Brennan 2000).

Vprašalnik medosebnih odnosov (angl. *Relationship Questionnaire – RQ*) (Bartholomew in Horowitz 1991) sta priredila Maša Žvelc in Žvelc (2006). Sestavljen je iz dveh delov. Prvi del sestavljajo štiri kratki odstavki, v katerih vsak opisuje enega izmed štirih slogov navezanosti, ki se pojavijo v bližnjih odraslih odnosih, in sicer slog A – varno navezan, slog B – plašljivo izogibajoč slog navezanosti, slog C – preokupiran slog navezanosti in slog D – odklonilno izogibajoč slog navezanosti. Primer odstavka za slog B – plašljivo izogibajoč slog navezanosti – je: »Pri navezovanju tesnih stikov z drugimi ljudmi nisem sproščen/-a. Čeprav si želim imeti tesne odnose, le težko popolnoma zaupam in se težko na nekoga popolnoma zanesem. Skrbi me, da bom prizadet/-a, če si bom dopustil/-a priti z nekom preblizu.« V prvem delu vprašalnika udeleženci raziskave med opisi štirih slogov navezanosti izberejo tistega, za katerega menijo, da je zanje najznačilnejši. Ta podatek služi za kategorizacijo udeleženca skladno z njegovim primarnim slogom navezanosti. V drugem delu vprašalnika udeleženci na 7-stopenjski ocenjevalni lestvici (od 1 – *zame sploh ni značilno do 7 – zame zelo značilno*) ocenijo, koliko je posamezen slog navezanosti značilen zanje. Udeležencem smo dali navodilo, da ocenjujejo svoj odnos z ljudmi na splošno, kar pomeni, da smo merili splošne predstave navezanosti. Te so se razvile v kontekstu odnosov z različnimi ljudmi in pomenijo abstrakcijo delovnih modelov navezanosti, ki se razvijejo v specifičnih odnosih (Fraley in Shaver 2000 v Cugmas 2020). Griffin in Kim Bartholomew (1994) navajata, da ima vprašalnik ustrezno vsebinsko, konvergentno in diskriminativno veljavnost. Najboljša ocena

zanesljivosti, ki je zabeležena v literaturi, je korelacija test-retest, ki je v povprečju za ženske 0,78 in za moške 0,86 (Scharfe in Bartholomew 1994 v Pace, Cacioppo in Schimmenti 2012).

Postopek zbiranja podatkov

Podatke smo zbirali v spletni obliki. Vprašalnik smo po elektronski pošti posredovali prijateljem in znancem ter jih prosili, naj ga izpolnijo in tudi sami posredujejo svojim znancem. V postopek zbiranja podatkov so bile vključene odrasle osebe, ki so bile stare 22 let ali več in so bile v preteklosti ali trenutno v partnerskem odnosu. Anonimnost udeležencev raziskave je bila zagotovljena. Reševanje je potekalo individualno. Predviden čas reševanja je bil približno 15 minut.

Statistične analize podatkov

Za statistiko testiranja raziskovalnih hipotez je bil uporabljen program za statistične analize IBM SPSS, verzija 23.0. Pred testiranjem hipotez smo preverili ustreznost podatkov za skupni rezultat vprašalnika DERS in obe dimenziji vprašalnika ECR-R glede na predpostavke za parametrične teste, in sicer da med podatki ni osamelcev in da so vrednosti mer normalno porazdeljene. Vrednosti mer navezanosti (ECR-R) so bile normalno porazdeljene, medtem ko porazdelitev mere uravnavanja čustev (DERS) ni bila normalna. Pri presojanju normalnosti porazdelitve smo upoštevali priporočila, ki sta jih podala George in Mallery (2010), namreč da so koeficienti asimetričnosti in sploščenosti znotraj vrednosti ± 2 . Razmeroma visok koeficient sploščenosti za skupni rezultat težav v uravnavanju čustev (2,06) kaže na odstopanje od normalne porazdelitve in na morebitne osamelce. Pri pregledu prikazov zabojev z ročaji za skupni rezultat DERS smo našli dva multivariatna osamelca, ki sta dosegala ekstremne vrednosti na višjih koncih lestvice. Razlogov za njun pojav ne poznamo. Navedena osamelca v analizi nismo ohranili. Med postopkom analize podatkov smo se prepričali, da imata učinek na normalnost porazdelitve in da se ta po njuni izključitvi izboljša. V teku vzporednih analiz rezultatov z osamelcema in brez njiju smo se prepričali, da v našem primeru nimata učinka na rezultate faktorске in komponentne analize, rezultate *t*-testa, korelacije, MANOVA in analize moderacije, saj so vsi rezultati omenjenih analiz po izključitvi osamelcev skoraj identični tistim, ki analizirajo podatke z vključenima osamelcema. Glede na to, da imata navedena osamelca učinek na predpostavke, povezane s porazdelitvijo, ne pa tudi na rezultate omenjenih analiz, smo se odločili, da ju iz vprašalnika DERS iz-

ključimo, v nadaljevanju pa predstavimo rezultate analiz po njuni izključitvi.

V nadaljevanju smo izvedli statistiko za testiranje hipotez. Avtorji (Brennan, Clark in Shaver 1998; Brennan, Shaver in Tobey 1991; Fraley in Waller 1998) priporočajo uporabo merskih pripomočkov, ki temeljijo na ugotavljanju izraženosti dveh dimenzij navezanosti. Navedeno je razlog, da smo omenjeni pristop s pomočjo vprašalnika ECR-R uporabili za testiranje vseh hipotez, razen ene. To je primerjava sloga varne navezanosti s slogom nevarne navezanosti glede na uravnavanje čustev. Za to hipotezo smo uporabili vprašalnik RQ, ki kategorizira udeležence skladno z njihovim primarnim slogom navezanosti, saj smo se hoteli izogniti ločevanju varno in nevarno navezanih udeležencev na podlagi mediane 7-stopenjske lestvice vprašalnika ECR-R. Za primerjavo sloga varne navezanosti s slogom nevarne navezanosti glede uravnavanja čustev je bil uporabljen *t*-test za neodvisne vzorce. Pred tem smo nevarne sloge navezanosti na prvem delu vprašalnika RQ združili, nato pa s preizkusom enake verjetnosti preverili, ali sta sloga varne in nevarne navezanosti enakomerno zastopana. Povezanost obeh dimenzij navezanosti (anksioznost, izogibanje) pri vprašalniku ECR-R s čustvenim zavedanjem in težavami pri uravnavanju čustev smo preverili s pomočjo korelacijske analize. Ker so bili podatki porazdeljeni normalno, smo uporabili Pearsonov koeficient korelacije. Ali spol moderira odnos med dvema dimenzijama nevarne navezanosti in uravnavanjem čustev, smo preverili z moderirano linearno regresijo. Uporabljen je bil priključek Process Macro model 1. Preden smo izvedli analizo moderacije, smo kot dodatno analizo izvedli MANOVO za preverjanje razlik v obeh dimenzijah nevarne navezanosti glede na spol. Za izračun smo uporabili Pillai-Bartlettovo sled, saj je bila kategorija spola neenakomerno zastopana.

Rezultati

Mere opisne statistike

V preglednici 1 so prikazane opisne statistike za mere navezanosti (ECR-R), težav v uravnavanju čustev (DERS) in čustvenega zavedanja (DERS-Zavedanje). Za preverjanje normalnosti skupnega rezultata vprašalnika DERS, dimenzije *Zavedanje* in dimenzij vprašalnika ECR-R smo uporabili test Kolmogorov-Smirnov, koeficiente asimetričnosti in sploščenosti, histograme in Q-Q grafe. Iz preglednice je razvidno, da rezultati testa Kolmogorov-Smirnov kažejo na to, da spremenljivke niso porazdeljene normalno ($p < 0,05$). Zaradi navedenega smo preverili tudi koeficiente asi-

Preglednica 1 Opisna statistika mer navezanosti vprašalnika ECR-R (anksioznost, izogibanje), skupnega rezultata vprašalnika DERS in dimenzije Zavedanje na vprašalniku DERS

Postavka	ECR-R		DERS	
	Anksioznost	Izogibanje	Skupaj	Zavedanje
Povprečje	2,46	2,48	74,59	16,69
Standardni odklon	0,98	1,03	15,87	4,31
Koeficient asimetrije	0,54	0,95	0,56	0,07
Koeficient sploščenosti	-0,60	0,79	0,14	-0,75
Minimalna vrednost	1,00	1,06	41,00	8,00
Maksimalna vrednost	5,00	6,78	126,00	26,00
Statistika testa Kolmogorov-Smirnov	0,10	0,10	0,08	0,07
Število udeležencev	229	229	227	227
Stopnja statistične značilnosti	<0,001	<0,001	0,001	0,019

metričnosti in sploščenosti. Ti so bili znotraj vrednosti ± 2 , ki se pri preverjanju normalne porazdelitve štejejo kot sprejemljive (George in Mallery 2010).

Analiza izraženosti težav v uravnavanju čustev glede na slog navezanosti (RQ)

Na podlagi odgovora na vprašanje, v kateri opis vedenja bi se uvrstili na prvem delu vprašalnika RQ, smo vsakemu udeležencu pripisali njegov najbolj izražen slog navezanosti. 128 (55,9 %) udeležencev je imelo varen slog navezanosti, 51 (22,3 %) plašljivo izogibajoč, 21 (9,2 %) preokupiran in 29 (12,7 %) odklonilno izogibajoč. Udeležence, ki niso imeli varnega sloga navezanosti, smo združili v skupino nêvarna navezanost, v kateri je bil 101 (44,1 %) udeleženec. Preizkus hipoteze enake verjetnosti je pokazal, da razlika v številu udeležencev med skupino varno in nêvarno navezanih ni bila statistično pomembna, $\chi^2(1) = 3,18$, $p = 0,074$. S t -testom za neodvisne vzorce smo preverili, ali se težave v uravnavanju čustev statistično pomembno razlikujejo glede na slog navezanosti, pri čemer smo kot odvisno spremenljivko uporabili skupni rezultat na vprašalniku DERS. Z Levenovim testom smo testirali predpostavko o homogenosti varianc ($F = 2,99$, $p = 0,09$). Rezultati t -testa so pokazali, da pri težavah pri uravnavanju čustev glede na slog navezanosti obstajajo statistično pomembne razlike, in sicer so udeleženci, ki so imeli varen slog navezanosti, dosegli nižje povprečje ($M = 70,15$, $SD = 13,76$) kot udeleženci, ki niso imeli varnega sloga navezanosti ($M = 80,33$, $SD = 16,42$), $t(225) = -5,04$, $p < 0,001$;

Preglednica 2 Prikaz korelacij med spremenljivkami

Spremenljivke	1	2	3	4
1 DERS – zavedanje				
2 DERS – skupaj	0,47**			
3 Anksioznost (ECR-R)	0,14*	0,44**		
4 Izogibanje (ECR-R)	0,24**	0,35**	0,62**	

OPOMBE * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Preglednica 3 Prikaz razlik v dimenzijah navezanosti glede na spol

Navezanost (ECR-R)	Spol	<i>M</i>	<i>SD</i>
Anksioznost	Moški	2,43	0,91
	Ženski	2,48	1,05
Izogibanje	Moški	2,59	0,93
	Ženski	2,39	1,10

$d = 0,68$. Višje vrednosti na vprašalniku DERS pomenijo, da imajo posamezniki več težav pri uravnavanju čustev, kar pomeni, da so udeleženci z varnim slogom navezanosti izrazili manj težav v uravnavanju čustev, in obratno. Velikost učinka za to analizo kaže v skladu s Cohenovo (1992) konvencijo na srednje velik učinek ($d > 0,50$).

Povezave med uravnavanjem čustev, čustvenim zavedanjem in dimenzijama nêvarne navezanosti (ECR-R)

Za preverjanje povezav med anksiozno navezanostjo (ECR-R), čustvenim zavedanjem in skupnim rezultatom pri uravnavanju čustev smo uporabili Pearsonov koeficient korelacij. V preglednici 2 prikazani rezultati so pokazali, da se čustveno zavedanje z anksiozno navezanostjo povezuje statistično pomembno, šibko in pozitivno. Kot statistično pomembna se je pokazala tudi pozitivna povezava med izogibajočo navezanostjo in zavedanjem ter med obema dimenzijama nêvarne navezanosti in skupnim rezultatom pri vprašalniku DERS.

Razlike v povezavi med dimenzijama nêvarne navezanosti in čustvenim zavedanjem glede na spol

Preden smo izvedli analizo moderacije, smo dodatno preverili razlike v dimenzijah navezanosti glede na spol. Za preverjanje razlik v navezanosti glede na spol smo uporabili MANOVO, saj sta obe dimenziji med seboj visoko korelirali (glej preglednico 3). Preliminarni Boxov M-test ($F(3, 5315631,32) = 2,35, p = 0,071$) je pokazal, da lahko predpostavljamo, da

Preglednica 4 Prikaz moderatorske analize za napovedovanje težav v čustvenem zavedanju s pomočjo interakcije med spolom in anksiozno navezanostjo

Spremenljivke	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	(1)	(2)
Anksioznost	0,66	0,29	2,26	0,025	0,08	1,23
Spol	-1,18	0,57	-2,08	0,037	-2,30	-0,06
Anksioznost × spol	-0,83	0,60	-1,40	0,164	-2,01	0,34

OPOMBE *b* – nestandardiziran regresijski koeficient, *SE* – standardna napaka, *t* – *t*-statistika, *p* – stopnja statistične značilnosti, (1) spodnja meja 95-odstotnega intervala zaupanja, (2) zgornja meja 95-odstotnega intervala zaupanja.

Preglednica 5 Prikaz moderatorske analize za napovedovanje težav v čustvenem zavedanju s pomočjo interakcije med spolom in izogibajočo navezanostjo

Spremenljivke	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	(1)	(2)
Izogibanje	1,04	0,27	3,84	<0,001	0,51	1,58
Spol	-0,91	0,56	-1,63	0,095	-2,01	0,19
Izogibanje × spol	-1,40	0,56	-2,49	0,014	-2,50	-0,29

OPOMBE *b* – nestandardiziran regresijski koeficient, *SE* – standardna napaka, *t* – *t*-statistika, *p* – stopnja statistične značilnosti, (1) spodnja meja 95-odstotnega intervala zaupanja, (2) zgornja meja 95-odstotnega intervala zaupanja.

so kovariančne matrike približno enake. Rezultati MANOVE so pokazali, da statistično pomembne razlike v navezanosti glede na spol ne obstajajo ($V = 0,02$, $F(2,226) = 2,22$, $p = 0,111$). Ker rezultati MANOVE niso bili statistično pomembni, nadaljnjih analiz nismo izvedli. Kot je razvidno iz preglednice 3, so povprečja ocen tako moških kot žensk pri obeh dimenzijah navezanosti približno enaka.

Za razumevanje interakcije med dimenzijo navezanosti kot napovednikom, čustvenim zavedanjem kot kriterijem ter spolom kot moderator-sko spremenljivko smo izvedli moderirano regresijsko analizo. Rezultati moderirane regresije, kjer smo vključili anksiozno navezanost kot neodvisno spremenljivko, dimenzijo *Zavedanje* (DERS) kot odvisno spremenljivko in spol kot moderator, so pokazali, da omenjen model pojasni 5 % variance odvisne spremenljivke. Pregled posameznih regresijskih koeficientov v preglednici 4 je pokazal, da spremenljivki anksioznost in spol statistično pomembno pojasnita odvisno spremenljivko čustveno zavedanje. Učinek interakcije med anksiozno navezanostjo in spolom pa ni statistično pomemben, kar pomeni, da spol ne moderira odnosa med anksiozno navezanostjo in čustvenim zavedanjem.

Preglednica 6 Prikaz učinka spola v povezanosti izogibajoče navezanosti s težavami v čustvenem zavedanju

Spol	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	(1)	(2)
Moški	1,84	0,45	4,08	<0,001	0,95	2,72
Ženski	0,44	0,33	1,38	0,190	-0,20	1,10

OPOMBE *b* – nestandardiziran regresijski koeficient, *SE* – standardna napaka, *t* – *t*-statistika, *p* – stopnja statistične značilnosti, (1) spodnja meja 95-odstotnega intervala zaupanja, (2) zgornja meja 95-odstotnega intervala zaupanja.

Rezultati moderirane regresije, kjer smo vključili izogibajočo navezanost kot neodvisno spremenljivko, dimenzijo *Zavedanje* kot odvisno spremenljivko in spol kot moderator, so pokazali, da omenjeni model pojasni 9,3 % variance odvisne spremenljivke. Pregled posameznih regresijskih koeficientov je pokazal, da je učinek interakcije med spolom in izogibajočo navezanostjo statistično pomemben ($p < 0,05$), kar je razvidno iz preglednice 5. Pregled pogojnih učinkov je pokazal, da je rezultat statistično pomemben za moški spol ($p < 0,001$), ne pa tudi za ženski spol ($p = 0,190$). Kot je razvidno tudi iz preglednice 6, so moški, ki so imeli bolj izraženo izogibajočo navezanost, izražali več težav s čustvenim zavedanjem kot moški, ki so imeli manj izraženo izogibajočo navezanost. Pri ženskah sprememba v izraženosti izogibajoče navezanosti ni napovedala večjih težav pri čustvenem zavedanju.

Razprava

Pričakovali smo, da bo mera uravnavanja čustev različna pri udeležencih glede na slog navezanosti. Najprej smo v raziskavi preverili, ali imajo posamezniki, ki imajo varen slog navezanosti (RQ) (Bartholomew in Horowitz 1991), izraženih manj težav v uravnavanju čustev kot posamezniki, ki imajo nêvaren slog navezanosti (plašljivo izogibajoči, odklonilno izogibajoči, anksiozni). Empirične in teoretične raziskave dosledno kažejo, da tovrstne razlike obstajajo (npr. Bowlby 1979; 1980; Cassidy 1994; Mikulincer in Shaver 2007; Mikulincer in Shaver 2016; Morel in Papouchis 2015; Pickard, Caputi in Grenyer 2016). Izsledki naše raziskave so pokazali, da osebe, ki imajo varen slog navezanosti, izražajo manj težav v uravnavanju čustev v primerjavi z nêvarno navezanimi osebami.

Nadalje so nas zanimale povezave med dimenzijama nêvarne navezanosti in skupnim rezultatom uravnavanja čustev (DERS) ter rezultatom dimenzije uravnavanja čustev, tj. čustvenim zavedanjem. V skladu s pričakovanji so analize rezultatov v naši raziskavi pokazale pozitivne

povezave med dimenzijama n evarne navezanosti (anksioznost, izogibanje; ECR-R) in teŹavami v uravnavanju čustev ter teŹavami s čustvenim zavedanjem. Osebe z viŹje izraŹeno anksiozno navezanostjo ter osebe z viŹje izraŹeno izogibajočo navezanostjo izraŹajo ve  teŹav pri uravnavanju čustev in čustvenem zavedanju. Rezultati, ki kaŹejo statistično pomembne povezave med dimenzijama uravnavanja čustev, tj.  ustvenim zavedanjem in n evarno navezanostjo, so skladne z ugotovitvami predhodnih raziskav (npr. Goodall, Trejnowska in Darling 2012; Morel in Papouchis 2015; Pepping, Davis in O'Donovan 2013; Stevens 2014) o pozitivnih povezavah med navedenimi spremenljivkami.

Varno navezane osebe investirajo svoje napore v povezavi z uravnavanjem čustev v komunikacijo in ohranjanje medosebnih odnosov, medtem ko je cilj izogibajoče navezanih oseb zmanjŹevanje bliŹine z drugimi. Izogibajoče navezana oseba sproŹi obrambno vedenje, da omeji doŹivljanje čustev, ki niso skladna s cilji vzdrŹevanja deaktivacije sistema navezanosti (Main in Weston 1982 v Mikulincer in Shaver 2007). Obrambno zadrŹevanje je usmerjeno preteŹno v strah, anksioznost, jezo, Źalost, sram in krivdo, saj bi lahko ta čustva nehoteno sproŹila sistem navezanosti (Mikulincer in Shaver 2007). Poleg tega jeza predpostavlja čustveno vključenost v odnos, takŹna vključenost pa ni v skladu s strategijo izogibajoče navezanega posameznika, s katero se izogiba čustveni bliŹini in vzdrŹuje drŹo zanaŹanja nase (Cassidy 1994 v Mikulincer in Shaver 2007).

 e je za izogibajoče navezane posameznike značilno obrambno vedenje v smislu potlačevanja (pregled v Mikulincer in Shaver 2007), pa izsledki istih Źtudij kaŹejo, da je anksiozna navezanost povezana s ŹibkeŹjim potla evanjem. Sklepamo lahko, da gre pri teŹavah anksiozno navezanih oseb za drugačne vzroke in dinamiko, ki botrujejo slabŹemu zavedanju lastnih čustev kot pri teŹavah izogibajoče navezanih oseb. Izogibajoče navezane osebe imajo po asnejŹi priklic spomina, povezan z negativnimi čustvi, kot pa anksiozno navezane, za katere je značilna hitra in znatna aktivacija takŹnih spominov (Mikulincer in Shaver 2016). MoŹno je torej, da hiperaktivacijske strategije anksiozno navezanih oseb vodijo do krepitve čustvene stiske, ki preprečuje zaviranje priklica spominov, povezanih z negativnimi čustvi. Posledica tega je doŹivljanje neskončnega in nenadzorovanega toka negativnih misli in čustev, kar oteŹuje presojanje, razumevanje, prepoznavanje ter razločevanje občutij in specifičnih čustev (Mikulincer in Shaver 2007) ter onemogoča uravnavanje čustev (Mikulincer in Shaver 2016).

Kljub navedenim raziskavam je potrebna previdnost pri pojasnjevanju

razlik v strategijah uravnavanja čustev in čustvenem zavedanju glede na dimenziji nêvarne navezanosti. Podobno kot so v svojih študijah ugotovili raziskovalci (npr. Goodall, Trejnowska in Darling 2012; Pepping, Davis in O'Donovan 2013), smo tudi v naši raziskavi potrdili močno povezanost med obema dimenzijama nêvarne navezanosti, kar kaže na to, da imajo posamezniki z bolj izraženo anksiozno navezanostjo hkrati bolj izraženo izogibajočo navezanost v istem medosebnem odnosu. Po mnenju Mikulincerja idr. (2009) naj bi bili dimenziji nepovezani. Fraley idr. (2011) pa poudarjajo, da konceptualno ločevanje obeh dimenzij ne predpostavlja statistične nepovezanosti in da pogostost rezultatov, ki v študijah dokazujejo povezanost obeh dimenzij, ne kaže na to, da sta konstrukta identična, ampak da sta povezana. Kot navajata Fraley in Shaver (2000), lahko delujeta vzporedno, npr. anksiozno navezane osebe postanejo anksioznejše, če potlačujejo svoje misli, povezane z zavrnitvijo.

Del raziskave je bil usmerjen v preverjanje moderatorskega učinka spola v odnosu med nêvarno navezanostjo in čustvenim zavedanjem. Pred izvedbo moderacije smo kot dodatno analizo preverili, ali obstajajo razlike v navezanosti glede na spol. Rezultati naše raziskave so pokazali, da imajo moški in ženske anksiozno in izogibajočo navezanost izraženo v enaki meri, kar je skladno z rezultati, o katerih poročata Marian J. Bakermans-Kranenburg in van IJzendoorn (2009). Analiza moderacije je pokazala, da spol ne moderira povezave med anksiozno navezanostjo in čustvenim zavedanjem. V naši raziskavi so težave s čustvenim zavedanjem izražali tako anksiozno navezani moški kot anksiozno navezane ženske. Glede vloge spola kot moderatorja učinka izogibajoče navezanosti so rezultati podprli hipotezo, da spol moderira povezavo med izogibajočo navezanostjo in čustvenim zavedanjem. To hipotezo smo podprli, kljub temu da model pojasni majhen delež variance odvisne spremenljivke. Izogibajoče navezani moški so imeli več težav z zavedanjem čustev kot izogibajoče navezane ženske. Razloge za razlike v čustvenem zavedanju med izogibajoče navezanimi moškimi in ženskami lahko najdemo v izsledkih raziskav s področja nevroznanosti. Raziskovalci (Ingalhalikar idr. 2014) so ugotovili, da se pri moških v teku njihovega razvoja možganov krepijo povezave med zaznavanjem in koordinirano dejavnostjo, nasprotno pa se v teku razvoja možganov pri ženskah krepijo povezave med analitično obliko procesiranja, ki je v funkciji leve hemisfere, in intuitivno, ki je v funkciji desne hemisfere. Izpostavili so, da so možgani pri moških optimizirani za povezave znotraj možganske hemisfere, možgani pri ženskah pa za interhemisferične povezave. Te dominantne oblike so

vzpostavljene že zgodaj v razvoju in so posledica epigenetskih dejavnikov – socialnega in fizičnega okolja. Stališče, da ženske procesirajo bolj bilateralno, so na podlagi študij anatomskih sistemov zavzeli tudi številni drugi avtorji (glej Cela-Conde idr. 2009; Godard in Fiori 2010). Bilateralno procesiranje, kjer se povezujejo različne nevronske skupine iz obeh hemisfer, omogoča bihemisferično obliko zavedanja (Siegel 2012). Hill (2015) poudarja, da se kompleksne spoznavno-čustvene dimenzije uravnavanja čustev, kot je zavedanje čustev, lahko razvijajo, ko so procesi v možganih, povezani z doživljanjem čustev, prvotno procesirani v desni možganski hemisferi, integrirani s procesi, ki se vršijo v levi možganski hemisferi.

Morda lahko neoškodovanost procesa zavedanja čustev pri izogiba-joče navezanih ženskah, kljub izkušnjam negotovosti znotraj pomembnih medosebnih odnosov, povežemo z njihovimi nevropsihološkimi značilnostmi, ki so se razvile kot posledica evolucijske prilagoditve, saj potrebujejo te pri negovanju otroka več bilateraliziranih funkcij. Raziskovalci so v svojih študijah pogosto potrdili tudi vpliv hormonov na možgansko asimetrijo. Ornella Godard in Nicole Fiori (2010) sta potrdili vpliv steroidnih hormonov na lateralizacijo pri ženskah. Tudi Hausmann in Güntürkün (2000) ugotavljata, da visoka raven progesterona povzroča močnejšo bilateralno organizacijo možganov. Ob navedenem je treba nujno izpostaviti, da je pri pojasnjevanju razlik med moškimi in ženskami potrebna previdnost pri posploševanju, saj obstajajo tudi izsledki študij, ki ne podpirajo navedenih razlik med moškimi in ženskami v delovanju možganskih hemisfer (Siegel 2012).

Zaključek

Po moderni teoriji navezanosti, kot Judith R. Schore in Schore (2008) imenujeta sintezo ugotovitev raziskav nevroznanosti ter teorije navezanosti, ustvarjajo uglašeni čustveni odnosi značilne nevropsihološke procese, ki omogočajo integracijo na ravni delovanja možganov in se dogajajo skozi vse življenje ter so ključni za prilagojeno uravnavanje čustev.

V pričujoči raziskavi smo preverili povezanost med navezanostjo in uravnavanjem čustev ter čustvenim zavedanjem. Zanimal nas je tudi učinek spola pri povezanosti navezanosti s čustvenim zavedanjem. Predstavili smo antropološki vidik, ki razlike med moškimi in ženskimi možgani prikazuje s perspektive evolucije ter spolno specifične nevrobiološke značilnosti delovanja možganov, s čimer smo pojasnili možne razloge, zakaj ženske procesirajo bolj bilateralno. Slednje pa smo navedli kot možno

razlago za neoškodovanost procesa zavedanja čustev pri izogibajoče navezanih ženskah.

Prednosti in omejitve raziskave ter možnosti za nadaljnje raziskave

Prednost raziskave je, da smo mere navezanosti preverjali z dvema različnima pripomočkoma, ki merita navezanost z različnima pristopoma. Vprašalnik ECR-R (Fraley, Waller in Brennan 2000) temelji na dimenzionalnem pristopu in vrednoti navezanost pri odraslih v partnerskem odnosu. Vprašalnik RQ (Bartholomew in Horowitz 1991) temelji na kategoričnem kot tudi kontinuiranem načinu merjenja. Pri slednjem smo za ocenjevanje navezanosti uporabili samo prvi način merjenja. Pričakovano povezanost med navezanostjo in uravnavanjem negativnih čustev smo podprli pri uporabi obeh navedenih vprašalnikov navezanosti, kar je skladno z izsledki mnogih tujih študij. Raziskav, kjer bi avtorji poročali o razlikah med moškimi in ženskami v povezanosti navezanosti in čustvenega zavedanja, nismo zasledili. Ugotovitve predhodnih raziskav med moškimi in ženskami v delovanju hemisfer pri procesiranju čustev sicer kažejo pomembne razlike, na podlagi katerih avtorji predpostavljajo, da ženske procesirajo bolj bilateralno kot moški. Predpostavko o tovrstnih razlikah med moškimi in ženskami na našem vzorcu smo uspeli podpreti samo v povezavi med izogibajočo navezanostjo in čustvenim zavedanjem, ne pa tudi med anksiozno navezanostjo in čustvenim zavedanjem.

Pričujoče delo ima nekaj pomanjkljivosti. Glavna omejitev raziskave predstavlja vzorec. Ta je selekcioniran in priložnosten z nizkim numerusom in nesorazmernim deležem moških. Previdnost pri interpretaciji podatkov je potrebna zaradi uporabe samoocenjevalnih vprašalnikov, zato predlagamo, da avtorji v prihodnjih raziskavah v povezavi s preučevanjem uravnavanja čustev uporabijo tudi druge načine merjenja, pri katerem bi na fiziološkem nivoju ocenili stanje vznemirjenja udeležencev raziskave. Pri slogih navezanosti bi bilo treba poleg kvantitativnih merjenj vključiti tudi kvalitativno metodo merjenja navezanosti, npr. *intervju navezanosti v odraslosti* (angl. *Adult Attachment Interview – AAI*) (George, Kaplan in Main 1985 v Žvelc in Žvelc 2006). Smiselna bi bila uporaba tudi drugih intervjujev za ocenjevanje navezanosti v partnerskem odnosu, npr. *intervju navezanosti na partnerja* (angl. *Marital Attachment Interview*) (Dickstein, Seifer, St. Andre in Schiller 2001 v Mikulincer in Shaver 2007). Omejitev raziskave bi lahko predstavljala tudi močna povezanost obeh dimenzij nêvarne navezanosti, čeprav se s teoretičnega vidika

ne predpostavlja, da bi bili dimenziji med seboj nepovezani (Fraley idr. 2011). Glede na ugotovitev, da je povezanost obeh dimenzij v raziskavah pogosta, bi bilo v prihodnje smiselno preveriti, kakšen je prispevek posamezne dimenzije nêvarne navezanosti pri pojasnjevanju variance odvisne spremenljivke. Zanimivo bi bilo preveriti, kateri dejavniki pojasnjujejo razlike med izogibajoče navezanimi ženskami, ki nimajo težav v čustvenem zavedanju, in anksiozno navezanimi ženskami, ki izražajo težave v čustvenem zavedanju.

Literatura

- Bakermans-Kranenburg, Marian J., in Marinus H. van IJzendoorn. 2009. »No Reliable Gender Differences in Attachment across the Lifespan.« *Behavioral and Brain Sciences* 32 (1): 22–23.
- Barrett, Lisa Feldman, Richard D. Lane, Lee Sechrest in Gary E. Schwartz. 2000. »Sex Differences in Emotional Awareness.« *Personal and Social Psychology Bulletin* 26 (9): 1027–1035.
- Bartholomew, Kim, in Leonard M. Horowitz. 1991. »Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model.« *Journal of Personality and Social Psychology* 61 (2): 226–244.
- Boden, M. Tyler, in Howard Berenbaum. 2007. »Emotional Awareness, Gender and Suspiciousness.« *Cognition and Emotion* 21 (2): 268–280.
- Bowlby, John. 1979. *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. New York: Routledge.
- . 1980. *Attachment and Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books.
- Brennan, Kelly A., Catherine L. Clark in Phillip R. Shaver. 1998. »Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview.« V *Attachment theory and close relationship*, ur. Jeffrey A. Simpson in W. Steven Rholes, 46–76. New York: Guilford.
- Brennan, Kelly A., Phillip R. Shaver in Ann E. Tobey. 1991. »Attachment Styles, Gender, and Parental Problem Drinking.« *Journal of Social and Personal Relationships* 8 (4): 451–466.
- Cassidy, Jude. 1994. »Emotion Regulation: Influences of Attachment Relationships.« *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59 (2–3): 228–249.
- Cela-Conde, Camilo J. J., Francisco J. Ayala, Enric Munar, Fernando Maestú, Marcos Nadal, Miguel A. Capó, David del Rio, Juan J. López-Ibor, Tomás Ortiz, Claudio Mirasso idr. 2009. »From the Cover: Sex-Related Similarities and Differences in the Neural Correlates of Beauty.« *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106 (10): 3847–3852.
- Ciarrochi, Joseph, Keiren Hynes in Nadia Crittenden. 2005. »Can Men Do Better if they Try Harder: Sex and Motivational Effect on Emotional Awareness.« *Cognition and Emotion* 19 (1): 133–141.
- Cohen, Jacob. 1992. »A Power Primer.« *Psychological Bulletin* 112 (1): 155–159.
- Cugmas, Zlatka. 2020. *Večkratna navezanost*. Ljubljana: iz.

- De Pisapia, Nicola, Mauro Serra, Paola Rigo, Justin Jager, Nico Papinutto, Gianluca Esposito, Paola Venuti in Marc H. Bornstein. 2014. »Interpersonal Competence in young Adulthood and Right Laterality in White Matter.« *Journal of Cognitive Neuroscience* 26 (6): 1257–1265.
- Dickstein, Susan, Ronald Seifer, Martin St Andre in Masha Schiller. 2001. »Marital Attachment Interview: Adult attachment assessment of marriage.« *Journal of Social and Personal Relationships* 18 (5): 651–672.
- Dubb, Abraham, Ruben Gur, Brian Avants in James Gee. 2003. »Characterization of Sexual Dimorphism in the Human Corpus Callosum.« *Neuroimage* 20 (1): 512–519.
- Feeney, Judith A. 1998. »Adult Attachment and Relationship-Centered Anxiety: Responses to Physical and Emotional Distancing.« V *Attachment Theory and Close Relationships*, ur. Jeffrey A. Simpson in William S. Rholes, 189–218. New York: Guilford.
- Fraley, R. Chris, in Phillip R. Shaver. 2000. »Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversis, and Unanswered Questions.« *Review of General Psychology* 4 (2): 132–154.
- Fraley, R. Chris, in Niels G. Waller. 1998. »Adult Attachment Patterns: A Test of the Typological Model.« V *Attachment Theory and Close Relationships*, ur. Jeffrey A. Simpson in W. Steven Rholes, 77–114. New York: Guilford.
- Fraley, R. Chris, Niels G. Waller in Kelly A. Brennan. 2000. »An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment.« *Journal of Personality and Social Psychology* 78 (2): 350–365.
- Fraley, R. Chris, Marie E. Heffernan, Amanda M. Vicary in Claudia Chloe Brumbaugh. 2011. »The Experiences in Close Relationships-Relationship Structures Questionnaire: A Method for Assessing Attachment Orientations Across Relationships.« *Psychological Assessment* 23 (3): 615–625.
- George, Darren, in Paul Mallery. 2010. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update*. 10. izd. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- George, Carol, Nancy Kaplan in Mary Main. 1985. »Adult Attachment Interview (AAI).« APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t02879-000>.
- Godard, Ornella, in Nicole Fiori. 2010. »Sex Differences in Face Processing: Are Women Less Lateralized and Faster than Men?« *Brain and Cognition* 73 (3): 167–175.
- Goodall, Karen, Anna Trejnowska in Stephen Darling. 2012. »The Relationship between Dispositional Mindfulness, Attachment Security and Emotion Regulation.« *Personality and Individual Differences* 52 (5): 622–626.
- Gratz, Kim L., in Lizabeth Roemer. 2004. »Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale.« *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 26 (1): 41–54.
- Griffin, Dale W., in Kim Bartholomew. 1994. »The Metaphysics of Measurement: The Case of Adult Attachment.« V *Advances in Personal Relationships*, ur. Kim Bartholomew in Daniel Perlman, 17–52. London: Jessica Kingsley.
- Hausmann, Markus. 2017. »Why Sex Hormones Matter for Neuroscience: A

- Very Short Review on Sex, Sex Hormones, and Functional Brain Asymmetries.« *Journal of Neuroscience Research* 95 (1–2): 40–49.
- Hausmann, Markus, in Ulrike Bayer. 2010. »Sex Hormonal Effects on Hemispheric Asymmetry and Interhemispheric Interaction.« V *The Two Halves of the Brain: Information Processing in the Cerebral Hemispheres*, ur. Kenneth Hugdahl in Rene Westerhausen, 253–286. Cambridge, MA: MIT.
- Hausmann, Markus, in Onur Güntürkün. 2000. »Steroid Fluctuations Modify Functional Cerebral Asymmetries: The Hypothesis of Progesterone-Mediated Interhemispheric Decoupling.« *Neuropsychologia* 38 (10): 1362–1374.
- Hill, Daniel. 2015. *Affect Regulation Theory*. New York: W. W. Norton.
- Ingalhalikar, Madhura, Alex Smith, Drew Parker, Theodore D. Satterthwaite, Mark A. Elliott, Kosha Ruparel, Hakon Hakonarson, Raquel E. Gur, Ruben C. Gur in Ragini Verma. 2014. »Sex Differences in the Structural Connectome of the Human Brain.« *Proceedings of the National Academy of Sciences USA* 111 (2): 823–828.
- Kobak, R. Roger. 1985. »The Transition to College: Attitudes toward Attachment and Social Competence.« Doctoral dissertation, University of Virginia.
- Kobak, R. Rogers, Holland E. Cole, Rayanne Ferenz-Gillies, William S. Fleming in Wendy Gamble. 1993. »Attachment and Emotion Regulation during Mother-Teen Problem Solving: A Control Theory Analysis.« *Child Development* 64 (1): 231–245.
- Levy, Jerre. 1969. »Possible Basis for the Evolution of the Human Brain.« *Nature* 224:614–615.
- Lopez, G. Frederick, Anne M. Mauricio, Barbara Gormley, Tracy Simko in Ellen Berger. 2001. »Adult Attachment Orientations and College Student Distress: The Mediating Role of Problem Coping Styles.« *Journal of Counseling & Development* 79 (4): 459–464.
- Lussier, Yvan, Stephane Sabourin in Chantal Turgeon. 1997. »Coping Strategies as Moderators of the Relationship between Attachment and Marital Adjustment.« *Journal of Social and Personal Relationships* 14 (6): 777–791.
- Main, Mary, in Donna R. Weston. 1982. »Avoidance of the Attachment Figure in Infancy: Descriptions and Interpretations.« V *The Place of Attachment in Human Behavior*, ur. Colin M. Parkes in Joan Stevenson-Hinde, 203–217. London: Tavistock.
- Marshall, William L., Gerris A. Serran in Franca A. Cortoni. 2000. »Childhood Attachments, Sexual Abuse, and Their Relationship to Adult Coping in Child Molesters.« *Sexual Abuse: Journal of Research and Treatment* 12 (1): 17–26.
- Mash, Eric J., in Russell A. Barkley. 2014. *Child Psychopathology*. New York: Guilford.
- McClure, Erin B. 2000. »A Meta-Analytic Review of Sex Differences in Facial Expression Processing and Their Development in Infants, Children, and Adolescents.« *Psychological Bulletin* 126 (3): 424–453.
- Mikulincer, Mario, in Victor Florian. 1998. »The Relationship between Adult Attachment Styles and Emotional and Cognitive Reactions to Stressful

- Events.« *V Attachment Theory and Close Relationships*, ur. Jeffrey A. Simpson in W. Steven Rholes, 143–165. New York: Guilford.
- Mikulincer, Mario, in Phillip R. Shaver. 2003. »The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, And Interpersonal Processes.« *Advances in Experimental Social Psychology* 35:53–152.
- . 2007. *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford.
- . 2016. »Adult Attachment and Affect Regulation.« *V Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*, ur. Jude Cassidy in Phillip R. Shaver, 507–533. New York: Guilford.
- Mikulincer, Mario, Phillip R. Shaver in Dana Pereg. 2003. »Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies.« *Motivation and Emotion* 27 (2): 77–102.
- Mikulincer, Mario, Phillip R. Shaver, Yael Sapir-Lavid in Neta Avihou-Kanza. 2009. »What Is Inside the Minds of Securely and Insecurely Attached People? The Secure-Base Script and Its Associations with Attachment Style Dimensions.« *Journal of Personality and Social Psychology* 97 (4): 615–633.
- Morel, Katie, in Nicholas Papouchis. 2015. »The Role of Attachment and Reflective Functioning in Emotion Regulation.« *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (4): 15–20.
- Pace, Ugo, Marco Cacioppo in Adriano Schimmenti. 2012. »The Moderating Role of Father's Care on the Onset of Binge Eating Symptoms among Female Late Adolescents within Secure Attachment.« *Child Psychiatry & Human Development* 43 (2): 282–292.
- Pepping, Christopher A., Penelope J. Davis in Analise O'Donovan. 2013. »Individual Differences in Attachment and Dispositional Mindfulness: The Mediating Role of Emotional Regulation.« *Personality and Individual Differences* 54 (3): 453–456.
- Pickard, Judy A., Peter Caputi in Brin F. S. Grenyer. 2016. »Mindfulness and Emotional Regulation as Sequential Mediators in the Relationship between Attachment Security and Depression.« *Personality and Individual Differences* 99:179–183.
- Raznahan, Armin, Yohan Lee, Reva Stidd, Robert Long, Dede Greenstein, Liv Clasen, Anjene Addington, Nitin Gogtay, Judith L. Rapoport in J. N. Giedd. 2010. »Longitudinal Mapping the Influence of Sex and Androgen Signaling on the Dynamics of Human Cortical Maturation in Adolescence.« *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA* 107 (39): 16988–16993.
- Scharfe, Elaine, in Kim Bartholomew. 1994. »Reliability and Stability of Adult Attachment Patterns.« *Personal Relationships* 1:23–43.
- Schore, Allan N. 1994. *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, MI: Lawrence Erlbaum.
- . 2001. »Effect of a Secure Attachment Relationship on Right Brain Development, Affect Regulation and Infant Mental Health.« *Infant Mental Health Journal* 22 (1–2): 7–66.
- . 2003. »The Human Unconscious: The Development of the Right Brain and Its Role in Early Emotional Life.« *V Emotional Development in Psycho-*

- analysis, Attachment Theory and Neuroscience Creating Connection*, ur V. Green, 23–53. New York: Brunner in Routledge.
- . 2017. »All Our Sons: The Developmental Neurobiology and Neuroendocrinology of Boys at Risk.« *Infant Mental Health Journal* 38 (1): 15–52.
- Schore, Judith R., in Allan N. Schore. 2008. »Modern Attachment Theory: The Central Role of Affect Regulation in Development and Treatment.« *Clinical Social Work Journal* 36 (1): 9–20.
- Sibley, Chris G., in James H. Liu. 2004. »Short-Term Temporal Stability and Factor Structure of the Revised Experiences in Close Relationships (ECR-R) Measure of Adult Attachment.« *Personality and Individual Differences* 36 (4): 969–975.
- Siegel, Daniel J. 2012. *The Developing Mind: How Relationship and the Brain Interact to Shape Who We Are*. New York: Guilford.
- Sowell, Elizabeth A. 2011. »Imaging the Developing Human Brain.« Presentation at the UCLA Center for Culture, Brain, and Development Winter Seminar, Los Angeles.
- Sraka, Špela. 2007. »Odnosi med sorojenci v mladostništvu in zgodnji odraslosti.« Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani.
- Stevens, Francis Leroy. 2014. »Affect Regulation Styles in Avoidant and Anxious Attachment.« *Individual Differences Research* 12 (3C): 123–230.
- Taylor, David. 1969. »Differential Rates of Cerebral Maturation between Sexes and between Hemispheres: Evidence from Epilepsy.« *The Lancet* 294 (7612): 140–142.
- Thompson, Ross A., in Susan D. Calkins. 1996. »The Double-Edged Sword: Emotional Regulation for Children at Risk.« *Development and Psychopathology* 8 (1): 163–182.
- Wei, Meifen, David L. Vogel, Tsun-Yao Ku in Robyn A. Zakalik. 2005 »Adult Attachment, Affect Regulation, Negative Mood, and Interpersonal Problems.« *Journal of Counseling Psychology* 52 (1): 14–24.
- Weinberg, M. Katherine, Ed Tronick, Jeffrey F. Cohn in Karen Olson. 1999. »Gender Difference in Emotional Expressivity and Self-Regulation during Early Infancy.« *Developmental Psychology* 35 (1): 175–188.
- Worthman, M. Carol, Paul M. Plotsky, Daniel S. Schechter in Constance A. Cummings. 2010. *Formative Experiences: The Interaction of Caregiving, Culture, and Developmental Psychobiology*. New York: Cambridge University Press.
- Zahn-Waxler, Carolyn, Elizabeth A. Shirtcliff in Kristine Marceau. 2008. »Disorders of Childhood and Adolescence: Gender and Psychopathology.« *Annual Review of Clinical Psychology* 4:275–303.
- Zimmerman, Peter. 1999. »Structure and Functions of Internal Working Models of Attachment and Their Role for Emotion Regulation.« *Attachment and Human Development* 1 (3): 291–306.
- Žvelc, Maša, in Gregor Žvelc. 2006. »Stili navezanosti v odraslosti.« *Psihološka obzorja* 15 (3): 51–64.