Međusobna privlačnost

Galić, Ivana

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:821676

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek

zir.nsk.hr

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

Ivana Galić

MEĐUSOBNA PRIVLAČNOST

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Sumentor: Iva Anić

Osijek, 2016.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju
Studij: Preddiplomski studij psihologije

Ivana Galić

MEĐUSOBNA PRIVLAČNOST

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana socijalna psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Sumentor: Iva Anić

Osijek, 2016.

SADRŽAJ

1. UVOD 1
2. ŠTO DOVODI DO PRIVLAČNOSTI? 2
2.1. Učinak blizine 2
2.2. Fizička privlačnost 3
2.3. Sličnost 5
2.4. Uzajamno sviđanje 6
2.5. Nagrade 7
3. ŠTO JE TO LJUBAV? 8
3.1. Definiranje ljubavi 8
3.1.1. Trodijelna teorija ljubavi 8
3.1.2. Strastvena i partnerska ljubav 9
3.2. Kulturalne i spolne razlike 10
4. ŠTO OMOGUĆAVA BLISKE ODNOSE? 11
4.1. Privrženost 12
4.2. Ravnopravnost 13
4.3. Samootkrivanje 14
5. ZAKLJUČAK 16
Literatura 18

SAŽETAK

Međusobna privlačnost odnosi se na pozitivne osjećaje prema drugoj osobi te sklonost da se s njom bude u kontaktu. Istraživanja su proučavala što sve može utjecati na početnu privlačnost te kasnije na njezin razvoj u bliski odnos, bilo prijateljski ili romantični. Glavne odrednice privlačnosti jesu blizina, fizička privlačnost, sličnost, uzajamno sviđanje te nagrade koje osoba može primiti u odnosu. Od njih se blizina pokazala važnom odrednicom jer ona omogućava interakciju pa tako i otkrivanje sličnosti, ali i drugih informacija, kao što je uzajamno sviđanje ili nagrađujući ishodi. Iz početne privlačnosti može se razviti ljubav. Ona se može definirati kroz tri sastavnice: bliskost, strast i odanost. Ovisno koliko su zastupljene te komponente, na ljubav se može gledati i kao na strastvenu i partnersku. Strastvena ljubav karakteristična je za parove koji su u početku svoje veze, kod kojih postoji puno čežnje, dok je partnerska ljubav karakteristična za parove koji su dugo u vezi te za prijatelje. Na razvoj bliskog odnosa i ljubav i kasnije njihovo održavanje utječu različiti faktori. Pokazalo se da stil privrženosti koji osoba razvije s roditeljem i odgajateljem utječe na bliske odnose i to tako da su sigurno privrženi zadovoljniji svojim odnosima te da njihove romantične veze traju dulje u odnosu na pojedince s nesigurnim stilom privrženosti. Kako bi odnosi dulje trajali, oni bi se trebali temeljiti na odnosima zajedništva, u kojima su ljudi osjetljivi na potrebe druge osobe. Također, samootkrivanje, tj. dijeljenje intimnih i osobnih informacija utječe kako na razvoj odnosa tako i na njegovo održavanje.

KLJUČNE RIJEČI: privlačnost, sviđanje, bliski odnosi, ljubav

1. UVOD

Kao društvena bića, ljudi jako ovise jedni o drugima. Na samom početku života ovise o roditeljima koji im omogućavaju preživljavanje, no kasnije počinju stvarati odnose i s drugim ljudima, ljudima koji im nisu obitelj. Ti se odnosi stvaraju zbog jedne od osnovnih ljudskih potreba, potrebe za ljubavi i pripadanjem (Glasser, 1984; prema Blažeka Kokorić i Gabrić, 2009). Tu potrebu mnogi ljudi zadovoljavaju u intimnim odnosima, bilo da su oni prijateljski ili romantični. O važnosti bliskih odnosa svjedoči i poveći broj filmova, serija, pjesama i knjiga u čijem su središtu prijateljski ili romantični odnosi. Stoga se postavlja pitanje kako uopće dolazi do takvog intimnog odnosa?

Glavni razlog zbog kojeg odnosi nastaju i održavaju se je međusobna privlačnost. Ona se definira kao postojanje pozitivnih osjećaja prema drugoj osobi i sklonost da se bude zajedno s njom (Hewstone i Stroebe, 2003). Na početku je vrlo vjerojatno postojala određena privlačnost između osoba, koja se mogla razviti iz učestalog i ponovljenog sretanja istih osoba, odnosno njihove blizine. Tako se često prijateljstva i romantične veze stvaraju između onih koji žive relativno blizu jedni drugima. Također, budući da je prvo što se primjeti na osobi njezin fizički izgled te da upravo na temelju njega ljudi stvaraju prvi dojam o drugima, početna privlačnost često nastaje kao posljedica fizičkog privlačenja. Sličnosti u stavovima, vrijednostima i uvjerenjima pridonose toj privlačnosti, tj. sviđanju. Također se pokazalo da ljudi vole kada se sviđaju drugima, što može biti vrlo nagrađujuće za njih. Iz početne privlačnosti može se razviti ljubav. Ljubav je puno kompliciranija za proučavanje od početne privlačnosti zbog njezine kompleksnosti. Iako svaka osoba ima svoju implicitnu definiciju ljubavi koju je izvela iz vlastitog iskustva i odgoja, takve definicije često ne mogu poslužiti u znanstvenim istraživanjima. Kako bi ju mogli proučavati, istraživači su ljubav trebali definirati. Tako je nastala trodijelna teorija ljubavi koja navodi da je ljubav spoj tri komponente: odanosti, bliskosti i strasti. Uz istraživanja ljubavi na temelju trodijelne teorije, istraživanja su se temeljila i na podjeli ljubavi na strastvenu, koju karakterizira čežnja, i partnersku ljubav, koju karakterizira naklonost prema drugoj osobi. Te teorije omogućuju proučavanje ljubavi kao nečeg što je zastupljeno kod romantičnih partnera, ali i kod prijatelja. No kako bi opstala, tu razvijenu ljubav treba održavati. Pokazalo se da su ljudi spremni ulagati u vezu ovisno o stilu privrženosti kojeg su razvili s roditeljima i odgajateljima u dojenačkoj dobi. Opstanak ljubavi također ovisi i o ravnopravnosti u njoj, tj. dobiva li osoba onoliko koliko ulaže (Aronson, Wilson i Akert, 2005). Također se pokazalo da razvoj i održavanje intimnih veza ovisi o dijeljenju intimnih informacija, odnosno misli, osjećaja, strahova i želja, s drugom osobom, jer

se na taj način produbljuju osjećaji intimnosti i privrženosti (Pennington, 2001). Do takvih spoznaja istraživači su došli na različite načine. Neki od načina su: nasumično razvrstavanje sudionika u situacije u kojima su više izloženi nekim podražajima (Festinger, Schachter i Back, 1950; prema Aronson i sur, 2005; Moreland i Zajonc, 1982), korištenje podataka o geografskoj udaljenosti (Preciado, Snijders, Burk, Stattin i Kerr, 2012), ocjenjivanje fotografija ljudi (Brand, Bonatsos, D'Orazio i DeShong, 2012; Langlois i Roggman, 1990), paradigma brzog spoja (Eastwick i Finkel, 2008), upitničke mjere (Regan, Levin, Sprecher, Christopher i Gate, 2000; Murray i Holmes, 1997), animirani filmovi (Bazzini, Curtin, Joslin, Regan i Martz, 2010), internetske stranice za upoznavanje (Taylor, Fiore, Mendelsohn i Cheshire, 2011). Također, neka su istraživanja, kako bi došla do spoznaja o intimnim odnosima, pratila pojedince kroz određeni vremenski period (Oriña i sur., 2011; Clark, Lemay, Graham, Pataki i Finkel, 2010). Istraživanja nisu zanemarila ni spolne i kulturalne razlike koje će više biti objašnjene u daljnjem tekstu.

Cilj ovog rada je otkrivanje procesa upoznavanja, odnosno toga što sve utječe na početnu privlačnost i što dovodi do toga da se ta privlačnost razvije u prijateljski ili romantični odnos. Također će uz klasična istraživanja iz pojedinih područja biti prikazana i novija kako bi se dobio što bolji uvid u raznolikosti istraživačkih metoda, kao i brojne i zanimljive nalaze.

2. ŠTO DOVODI DO PRIVLAČNOSTI?

Brojni istraživači pitali su se što može utjecati na našu odluku da se s nekim počnemo družiti. Je li je to nešto što odlučujemo svjesno ili na našu odluku utječe i nešto čega nismo svjesni? Ta su se pitanja provukla kroz brojna istraživanja, čiji su rezultati pokazali da su glavne odrednice privlačnosti blizina, fizička privlačnost, sličnost, uzajamno sviđanje i nagrade koje odnos može donijeti. U nastavku će svaka od odrednica privlačnosti biti pojašnjena i detaljnije obrađena.

2.1.Učinak blizine

Zašto ljude u njihovim životima okružuju baš određeni ljudi, a ne neki drugi? Jedan od najjednostavnijih odgovora jest blizina. Ona omogućava češće susretanje određenih ljudi i interakciju s njima, a tako se povećava vjerojatnost da će im baš ti ljudi postati prijatelji (Aronson i sur., 2005). Blizina se pokazala kao važan faktor za stvaranje prijateljstva, pri čemu je ono manje vjerojatno što dvije osobe žive dalje jedna od druge (Preciado i sur., 2012). Među prvim istraživanjima koja su proučavala taj fenomen nalazi se i ono Festingera i sur. (1950; prema Aronson i sur., 2005). Oni su proveli istraživanje u stambenom naselju za oženjene studente na

MIT-u. Stanovi su studentima bili dodjeljivani nasumično, a gotovo svi studenti se međusobno nisu znali kada su se useljavali. Kada su ih istraživači zatražili da imenuju trojicu prijatelja iz stambenog naselja, 65% tih navedenih prijatelja živjelo je u istoj zgradi, a ta prijateljstva najčešće su bila između prvih susjeda. Ljudima u istoj zgradi, a onda i susjedima, oni su osobno bili češće izloženi, a ta izloženost dovela je do veće vjerojatnosti da će im se baš ti ljudi, koje češće sreću, svidjeti. Taj efekt poznat je pod nazivom učinak puke izloženosti (Aronson i sur., 2005). Naime, ukoliko se osobu ponavljano izlaže podražaju, povećava se vjerojatnost da će ona prema njemu pokazivati veću naklonost i da će ga pozitivnije procjenjivati. Njegovo djelovanje pronađeno je za različite podražaje koji su bili češće prikazani – od turskih besmislenih riječi i kineskih ideograma (Zajonc, 1968), zvukova, crteža, imena (Bornstein, 1989; prema Reis, Maniaci, Caprariello, Eastwick i Finkel, 2011) pa do slika ljudi (Moreland i Zajonc, 1982). Moreland i Beach (1992) željeli su provjeriti može li se razviti naklonost prema nekoj osobi s kojom ne komuniciramo, ali ju imamo priliku sresti više puta. Kako bi došli do odgovora, četiri pomoćnice istraživača koje su bile slične po izgledu dolazile su na predavanja pretvarajući se da su studentice. One bi u predavaonici sjele na vidljivo mjesto 0, 5, 10 ili 15 puta tijekom semestra te kako bi se stvorili uvjeti puke izloženosti, s drugima nisu uspostavljale interakciju. Na kraju semestra studentima su bile prikazane slike pomoćnica koje su trebali procijeniti na različitim mjerama sviđanja i privlačnosti. Pokazalo se da je učinak puke izloženosti imao najjači utjecaj na privlačnost žene. Što su žene bile na više predavanja, to su studentima bile značajno privlačnije.

Učinak blizine pronađen je i u istraživanju Reisa i sur. (2011) u kojemu je povećana poznatost dovela do privlačnosti kroz povećanje količine interakcije između dvije osobe. No, u današnje vrijeme interakcija se može odvijati i na drugačiji način, preko interneta. Parks i Floyd (1995; prema Bargh i McKenna, 2004) otkrili su da su odnosi koji su se razvili na internetu jako slični odnosima koji su se razvili uživo u terminima njihove dubine, širine i kvalitete. Također, McKenna, Green i Gleason(2002) u svom su istraživanju pokazali da je velika proporcija od otprilike 600 korisnika internetskih foruma razvila intimni odnos s nekim koga su upoznali preko interneta. Dodatno, više od 50% tih ispitanika nastavilo je taj odnos licem u lice, dok je njih 22% izjavilo da su se ili vjenčali, ili zaručili ili su živjeli s nekim koga su prvotno upoznali na internetu.

2.2.Fizička privlačnost

Iako narodna poslovica kaže „ne sudi knjigu po koricama“, fizički je izgled osobe prvo što ljudi na njoj vide te često na temelju njega donose odluku hoće li razviti odnos s nekim, bilo prijateljski ili romantični. Rade li to jednako muškarci i žene provjeravano je u brojnim istraživanjima.

Feingold (1990) je napravio metaanalizu takvih istraživanja te je došao do zaključka da iako je fizička privlačnost važna za oba spola, ona je nešto više važnija za muškarce. Ta razlika bila je veća u onim istraživanjima koja su mjerila stavove muškaraca i žena nego u istraživanjima koja su mjerila njihovo stvarno ponašanje. Do jednakih su rezultata došli i Eastwick i Finkel (2008) koji su u svome istraživanju koristili paradigmu brzih spojeva. Iako su prije spoja muškarci, za razliku od žena, stavljali veći naglasak na fizičku privlačnost, u stvarnosti je fizička privlačnost partnera na spoju bila podjednako važna i muškarcima i ženama. To su potvrdili i Walster, Aronson, Abrahams i Rottman (1966) u istraživanju provedenom na 752 studenta nasumično uparenih za ples na kraju orijentacijskog tjedna za brucoše. U noći kada se održavao ples, parovi su plesali i pričali 2.5 sata te su na kraju procjenjivali svog partnera i navodili vlastitu želju za ponovnim druženjem. Iako je istraživanje obuhvatilo brojne karakteristike koje bi mogle biti povezane sa sviđanjem, jedino se fizička privlačnost pokazala značajnim korelatom. Proučavane su i spolne razlike u poželjnosti 23 osobine kod potencijalnog partnera u kratkotrajnoj strastvenoj vezi i potencijalnog partnera za dugotrajnu romantičnu vezu (Regan i sur., 2000). Pronađene su dvije spolne razlike. Kao što se i očekuje, muškarci su stavljali veći naglasak na karakteristike vezane uz seksualnu poželjnost i privlačnost nego što su to radile žene, dok su žene više cijenile karakteristike koje se odnose na društveni status i materijalna dobra nego što su to radili muškarci. Konačno, i muškarci i žene su obraćali pažnju na seksualnu poželjnost(privlačnost, zdravlje, seksualni nagon, altletsku građu) kada su ocjenjivali partnera za kratkotrajnu seksualnu vezu te su stavljali veći naglasak na sličnost i na društveno privlačne osobine ličnosti(inteligencija, iskrenost, obrazovanje, toplina) uzimajući u obzir dugotrajnu romantičnu vezu.

No što uopće znači biti fizički privlačan i postoje li razlike u percepciji lijepog među kulturama? Privlačno je ono što vrijedi u određenom vremenu i na određenom mjestu. Tako je u jednoj vremenskoj točki popunjeno tijelo s oblinama bilo standard ljepote, dok je kasnije standard ljepote postalo mršavo tijelo. No unatoč raznim promjenama i razlikama između kultura, Langlois i sur. (2000) otkrili su da se ljudi unutar i između kultura međusobno slažu oko toga što je privlačno, a što nije. Isto tako, Langlois i Roggman (1990) su istraživanjem odgovorile na pitanje da privlačan znači biti prosječan, odnosno tipičan. Računalnom obradom fotografija napravile su kombinacije koje su se sastojale od 16, odnosno 32 izvorne fotografije ljudskih lica te su na taj način stvorile tipično lice. Te kombinacije ljudi su procjenjivali privlačnijima od zasebnih fotografija lica. Upravo tipičnost i prosječnost privlačnih lica pomaže objasniti zašto su ljudima ona poželjnija. Djeca i odrasli preferiraju lica koja percipiraju kao prototipe zato što ih je lakše klasificirati kao lice, tj. ugodnija su oku, ali i mozgu.

Brojna istraživanja pokazala su da se često uz fizičku privlačnost vežu poželjne osobine. Taj stereotip ljepote su Dion, Berscheid i Walster (1972) nazvale stereotipom „lijepo je dobro“. Za privlačne pojedince smatra se da su socijalno vještiji(društveniji), sretniji i uspješniji u svom životu. Takav stereotip ljudi mogu naučiti još dok su djeca gledanjem animiranih filmova, specifično gledanjem Disneyevih animiranih filmova za koje je pokazano da promoviraju stereotip „lijepo je dobro“ (Bazzini i sur., 2010). U njima su glavni likovi opisani kao dobri, fizički privlačni, moralni i inteligentni. Pokazalo se da je taj stereotip prisutan i na internetu. Brand i sur. (2012) od sudionica istraživanja tražili su da procjene fotografije i tekstualne opise na profilima muškaraca na popularnoj stranici za upoznavanje. Oni muškarci koji su bili procijenjeni kao privlačni također su imali tekstove na profilu koji su procijenjeni kao privlačni zbog stupnja samopouzdanja izraženog u njima. Također, pokazalo se da vrlo privlačni ljudi stvarno imaju bolje socijalne vještine, popularniji su, ekstavertiraniji, inteligentniji te kompetentniji nego manje privlačni ljudi (Langlois i sur., 2000). Do toga vjerojatno dolazi zbog djelovanja samoispunjavajućeg proročanstva, odnosno, ljudi imaju očekivanja da lijepi ljudi posjeduju dobre socijalne vještine pa se prema njima odnose na pozitivniji način i daju im više pažnje, što onda pomaže u razvoju socijalnih vještina.

Iako su najprivlačnije osobe najpoželjniji partneri, kao što se npr. pokazalo u istraživanju Walster i sur. (1966), pojedinci shvaćaju da ne mogu očekivati više nego što sami mogu ponuditi te pronalaze partnera koji im je sličan u fizičkoj privlačnosti i drugim osobinama, što je poznato pod nazivom hipoteza podudaranja (Hewstone i Stroebe, 2003). Taylor i sur. (2011) pokazali su da ljudi biraju one koje su im slični u inteligenciji, popularnosti, osobnoj vrijednosti i fizičkoj privlačnosti. Privlačni muškarci nastoje razviti odnos sa privlačnim ženama, dok manje privlačni muškarci više ulažu u odnos s manje privlačnim ženama (van Straaten, Engels, Finkenauer i Holland, 2009). No kada postoje razlike u privlačnosti, one će se kompenzirati nekim drugim vrijednostima. Tako će se, primjerice, žena vezati za muškarca koji je manje privlačan od nje ukoliko je on višeg statusa (Buss, 1994; prema Hewstone i Stroebe, 2003).

2.3.Sličnost

Iako su blizina i fizička privlačnost bitni faktori za stvaranje veze, nakon nekog vremena drugi faktori počinju utjecati na razvoj veze, tj. hoće li ona prijeći iz poznanstva u prijateljstvo. Jedan takav faktor je sličnost, odnosno podudarnost vlastitih interesa, vrijednosti, stavova, podrijetla ili ličnosti s onima druge osobe (Aronson i sur., 2005). Takva razmišljanja prisutna su i u laičkim poimanjima privlačnosti te poznata narodna poslovica kaže „svaka ptica svome jatu leti“. Ipak, u

svakodnevnom govoru može se čuti i da se „suprotnosti privlače“. Istraživanja više potvrđuju onu prvu, tj. da ljude spaja sličnost (Byrne, 1997; Caspi i Heberner, 1990). Newcomb (1961; prema Aronson i sur., 2005) je uočio takav obrazac u svom istraživanju provedenom na Sveučilištu u Michiganu gdje je nasumice raspodijelio studente kao sustanare u studentskom domu. Pokazalo se da su slična demografska obilježja (poput zajedničkog ruralnog podrijetla), stavovi i vrijednosti bili prediktivni za stvaranje prijateljstva između tih studenata. Do međusobne privlačnosti može doći i zbog sličnosti u osobinama ličnosti. Ličnost pojedinca ima utjecaj na odabir okruženja u kojem će pojedinac biti, što povećava vjerojatnost sretanja osobe sličnih osobina ličnosti pa tako i razvoj odnosa s njom (Caspi i Herbener, 1990). Čak se pokazalo da ako ne znaju nikoga u prostoriji, ljudi će nastojati biti fizički bliže onima koji su im fizički sličniji (Mackinnon, Jordan i Wilson, 2011).

Istraživači su ponudili nekoliko objašnjenja važnosti sličnost za stvaranje privlačnost, kao što su potvrđivanje vlastitih stavova i uvjerenja, uvjerenost da se sviđamo onome tko se nama sviđa, vlastiti rast i uživanje u interakciji (Sprechter, Treger, Hilaire, Fisher i Hatfield, 2013). Sličnost u centralnim stavovima ima veći utjecaj na privlačnost jer su oni informativniji za nagrade koje se mogu očekivati u budućnosti te osobi pružaju osjećaj da su u pravu. Također, ljudi očekuju da će se svidjeti onima koji imaju slične stavove kao oni sami (Montoya i Horton, 2013).

Ljudi su često vođeni pretpostavkom da oni koji ih okružuju dijele njihove stavove. Kada otkriju da im se stavovi razlikuju, dolazi do većeg smanjenja sviđanja nego što bi slični stavovi pobudili privlačnost (Singh i Ho, 2000). Ako se suprotni stavovi tiču osobnih moralnih uvjerenja, ljudi će se nastojati udaljiti od onih koji imaju različite stavove, bit će netolerantniji prema njima te će postojati manja razina suradnje s njima (Skitka, Bauman i Sargis, 2005). Sličnosti i različitosti u stavovima imaju drugačiji utjecaj na privlačnost i odbojnost člana vlastite ili člana vanjske grupe. Pošto se od članova vlastite grupe očekuje veća sličnost u stavovima, informacija o različitosti dovodi do veće odbojnosti prema članu vlastite grupe. S druge strane, od članova vanjske grupe očekuje se veća različitost u stavovima pa informacija o sličnosti dovodi do veće privlačnosti člana vanjske grupe (Chen i Kendrick, 2002).

2.4.Uzajamno sviđanje

Ljudi vole kada se sviđaju nekome. Spoznaja da se baš oni sviđaju nekome glavna je odrednica njihove naklonosti prema toj osobi (Aronson i sur., 2005). Dakle, ako pojedinac misli da se nekome sviđa, tada će se on prema toj osobi ponašati na način koji pobuđuje sviđanje pa će joj se na kraju stvarno i svidjeti, odnosno doći će do samoispunjavajućeg proročanstva. To su uočili i Curtis i

Miller (1986; prema Aronson i sur., 2005) davajući studentima lažnu povratnu informaciju o tome sviđaju li se ili ne drugom studentu. Oni koji su mislili da se sviđaju drugome, prema njemu su se ponašali na način koji potiče sviđanje, odnosno otkrivali su više o sebi, više su se slagali u temama o kojima su raspravljali, bili su ugodniji nego oni koji su mislili da se ne sviđaju drugome. Također, oni koji su mislili da se sviđaju studentu stvarno su mu se više svidjeli nego oni koji su mislili da mu se ne sviđaju. Iako sviđanje potiče sviđanje, pokazalo se da se ljudima još više sviđaju oni koji su promijenili svoje mišljenje o njima s negativnog na pozitivno nego oni koji su konstantno imali pozitivno mišljenje o njima (Aronson i Linder, 1965). Isto tako, doza nesigurnosti u to sviđaju li se određenoj osobi ili ne dovodi do veće privlačnosti prema toj osobi. Do tog su zaključka došli Whitchurch, Wilson i Gilbert (2010) navodeći studenticama da su se svidjele, da se nisu svidjele ili da ne znaju jesu li se svidjele ili ne određenim muškarcima. One koje su bile u uvjetu nesigurnosti, odnosno neznanja sviđaju li se ili ne muškarcu, pokazale su da su im ti muškarci bili najprivlačniji te da su o njima više razmišljale. Dakle, žene su bile više privučene muškarcem za kojeg je postojalo 50% šanse da su mu se jako svidjele, nego onim kojemu su se 100% svidjele. Što se tiče parova koji su u vezi ili su vjenčani, sretniji su bili oni koji su se međusobno idealizirali, tj. koji su vidjeli svog partnera u boljem svjetlu nego što su oni sami sebe vidjeli (Murray i Holmes, 1997). No takvo idealiziranje nema uvijek pozitivan učinak. Kod vjenčanih parova se pokazalo da su oni koji su imali pozitivniju sliku o sebi pokazali više privrženosti supružnicima koji su ih pozitivno procijenili, dok su oni s negativnom slikom o sebi više cijenili supružnike koji su ih procijenili nepovoljno nego one koji su ih procijenili povoljno (Swann, Hixton i De La Ronde, 1992). To ukazuje da ljudi uvažavaju supružnike koji ih procjenjuju na način koji potvrđuje vlastitu sliku o sebi, čak i ako to znači biti potpuno predan onome tko ima bijedno mišljenje o njima.

2.5.Nagrade

Odnosi s drugima mogu biti veoma nagrađujući. Ukoliko samo promislimo zašto se s nekim družimo, često će dio odgovora biti način na koji se mi osjećamo kada smo s njima. Byrne i Clore (1970; prema Pennington, 2001) u svom su modelu veze potkrepljenja i afektivnog stanja naveli da se ljudima sviđaju oni koji ih nagrađuju, bez obzira čine li to onim što kažu ili nečime što naprave, te oni koje povezuju s nagradama(npr., dobrim osjećajima). Uvjetovanjem se zbog nagrađujućih događaja razvija sviđanje prema novim ili nepoznatim stvarima i ljudima koji su s njima povezani (De Houwer, Thomas i Baeyens, 2001). Tako se pojedincima npr. ljudi koje su upoznali u dobrom noćnom izlasku više sviđaju jer ih povezuju s dobrim provodom na kojem su se i sami dobro osjećali. No na sviđanje ne utječu samo nagrade koje osoba pruža već i gubitci do

kojih može doći. Prema teoriji socijalne razmjene osjećaji koje ljudi imaju o vlastitim odnosima ovisit će o njihovoj percepciji dobitaka i gubitaka u odnosima, vrsti odnosa kojeg smatraju da zaslužuju i vjerojatnosti da će s nekim drugim imati bolji odnos (Aronson i sur., 2005). Dobitci se odnose na ona obilježja i ponašanja osobe koja se pojedincu sviđaju te na moguću korist koju on može dobiti iz poznanstva s nekom osobom. S druge strane, gubitci se odnose na negativne aspekte veze kao što je npr. trpljenje iritantnih navika. Do pozitivnih osjećaja u vezi doći će ako u njoj postoji očekivana razina gubitaka i dobitaka (Kelley i Thibaut, 1978; prema Aronson i sur., 2005). Odnosno, ako osoba ima visoku razinu očekivanja, znači da će očekivati više dobitaka nego gubitaka u odnosu, a ako je veza sukladna očekivanjima ona će biti zadovoljavajuća. S druge strane, neće biti zadovoljavajuća ako postoji više gubitaka nego što se očekuje, dok će oni sa niskom razinom očekivanja u takvom odnosu biti sretniji jer očekuju više gubitaka nego dobitaka. Na kraju, zadovoljstvo odnosom ovisi i o percipiranoj vjerojatnosti da je s drugom osobom mogući bolji odnos, tj. razini očekivanja od alternativa (Aronson i sur., 2005). Ako trenutna veza nije zadovoljavajuća, a alternativna bi pružila više zadovoljstva, veza će se okončati ili će se razina intimnosti smanjiti. Ukoliko je pak alternativna veza više nezadovoljavajuća od trenutne ili nije dostupna, nastavit će se trenutna veza (Pennington, 2001).

3. ŠTO JE TO LJUBAV?

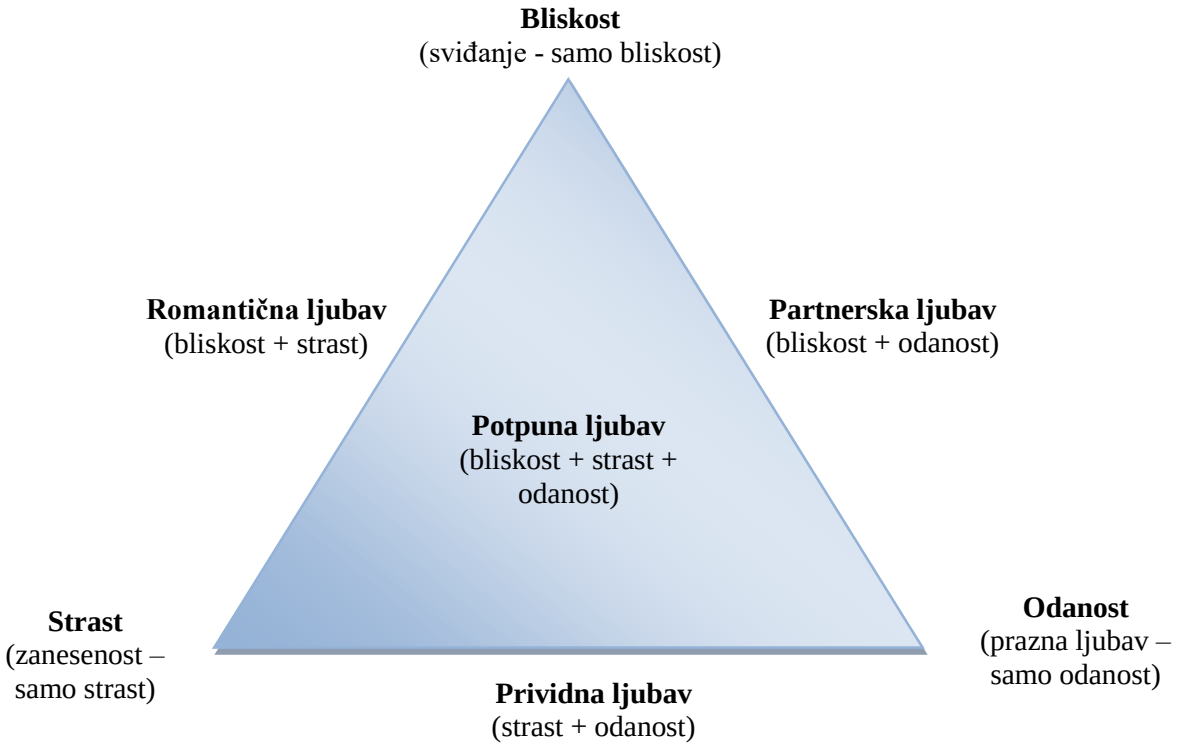
Prve dojmove i početnu privlačnost istraživači su s lakoćom mogli istraživati. No kod istraživanja ljubavi i intimnih veza, takve mogućnosti nisu imali. Metodologija istraživanja intimnih veza puno je kompliciranija zbog nemogućnosti razvrstavanja sudionika po slučaju, ali i zbog teškoće definiranja ljubavi. U nastavku su podrobnije opisane dvije konceptualizacije ljubavi te je opisano kako na ljubav gledaju muškarci, a kako žene te su objašnjene razlike u pogledima na ljubav između različitih kultura.

3.1.Definiranje ljubavi

3.1.1. Trodijelna teorija ljubavi

Robert Sternberg (1988; prema Aronson i sur., 2005) ljubav vidi kao trokut koji se sastoji od tri komponente: bliskosti, strasti i odanosti. Bliskost se odnosi na osjećaj intimnosti i povezanosti s partnerom, strast na uzbuđenje koje doživljavamo s partnerom te ono uključuje i seksualnu privlačnost, a odanost se sastoji od dvije odluke, kratkoročne da ćemo voljeti partnera i dugoročne da ćemo mu biti odani i očuvati tu ljubav. Te sastavnice ljubavi mogu se različito kombinirati pri

čemu se ljubav može sastojati od samo jedne sastavnice ili bilo koje kombinacije te tri sastavnice. Iz takvih kombinacija može nastati sedam različitih oblika ljubavi - strast, bliskost, odanost, prividna ljubav, romantična ljubav, partnerska ljubav te potpuna ljubav kao kombinacija sve tri sastavnice(Slika 1).



Slika 1. Sedam različitih oblika ljubavi prema trodijelnoj teoriji ljubavi

3.1.2. Strastvena i partnerska ljubav

Strastvena ljubav odnosi se na osjećaje intenzivne čežnje za drugom osobom koji su praćeni intenzivnom fiziološkom pobuđenosti. Ako joj je ljubav uzvraćena, osoba će se osjećati ispunjeno i ushićeno, no ako ljubav nije uzvraćena osjećat će prazninu, tjeskobu i očaj (Hatfield i Walster, 1978; prema Hatfield i Sprecher, 1986). Eksperimentalna socijalna psihologija proizvela je teoriju strastvene ljubavi, odnosno dvokomponentnu teoriju koja kombinira osjećaje i misli neke osobe (Pennington, 2001). Naše emocije, odnosno fiziološko uzbuđenje, dobivaju značenje ovisno o društvenom kontekstu u kojem se pojavljuju. Ukoliko do fiziološkog uzbuđenja dolazi u romantičnom kontekstu, kada je osoba s nekim koga nalazi privlačnim, to se fiziološko uzbuđenje može protumačiti kao strastvena ljubav. No ponekad može doći do pogrešnog atribuiranja uzbuđenja koje osoba osjeti. Taj su fenomen Dutton i Aron (1974) demonstrirali u istraživanju u

kojem su proučavali muškarce koji su bili u jednoj od dvije situacije. Kako bi došlo do fiziološkog uzbuđenja, dio muškaraca prelazio je dugačak, uzak, klimav, viseći most koji bi izazvao strah, dok je dio muškaraca prelazio kraći, čvršći, širi i stabilniji most, most na kojem do straha ne treba doći. Na polovici mosta prišla im je ili žena ili muškarac koji su zamolili muškarca da ispune upitnik(koji je mjerio seksualno uzbuđenje), a nakon njegovog ispunjavanja, dali su im svoje brojeve koje mogu nazvati ako budu imali dodatnih pitanja o projektu. Pokazalo se da je seksualno uzbuđenje bilo najniže u situaciji muškog eksperimentatora, više je bilo kod ženskog eksperimentatora na sigurnom mostu, a najviše kod ženskog eksperimentatora na klimavom, nesigurnom mostu. Također, kada je eksperimentator bila žena skoro svi su prihvatili broj, a polovica onih na opasnom mostu je nazvala broj kako bi saznala više o projektu. Iz tog se istraživanja vidi kako se uzbuđenje koje je nastalo zbog prelaženja preko nesigurnog mosta pripisalo susretu s drugom osobom(eksperimentatoricom) zbog čega je ona tim muškarcima postala privlačnija. Taj efekt prisutan je i kod vjenčanih parova kod kojih se pokazalo da je zajedničko sudjelovanje u uzbudljivim aktivnostima, za razliku od sudjelovanja u monotonim i dosadnim, dovelo do veće kvalitete i zadovoljstva vezom (Aron, Norman, Aron, McKenna i Heyman, 2000).

S druge strane, partnerska ljubav definira se kao osjećaj intimnosti i naklonosti koje osoba osjeća kada joj je jako stalo do nekoga, ali ti osjećaji nisu praćeni strašću ili fiziološkom pobuđenosti. Takvi osjećaji mogu se razviti prema bliskim prijateljima, ali i u romantičnim vezama u kojim pojedinci doživljavaju snažne osjećaje intimnosti, odnosno bliskosti i odanosti, dok su osjećaji strasti smanjeni (Aronson i sur., 2005). Odnosno, romantični odnosi tijekom vremena prelaze iz one „lude zaljubljenosti“ u odnos koji više nije ispunjen strastima kao što je bio na početku, ali i koji je ispunjen intenzivnim i tvrdokornim osjećajima povjerenja i bliskosti. Tako su Huston i Chorost (1994) pokazali da su supružnici koji su dvije godine u braku izražavali ljubav dva puta manje nego što su to radili kada su stupili u brak.

3.2.Kulturalne i spolne razlike

Razlikuju li se muškarci i žene u romantičnoj ljubavi? Tko će vjerojatnije prije osjećati i izraziti ljubav u vezi? Kako muškarci i žene reagiraju na riječi „volim te“? To su neka od pitanja na koja su Ackerman, Griskevicius i Li (2011) željeli odgovoriti. Iako ljudi često u većoj mjeri vežu ljubav i izražavanje osjećaja uz ženski spol, u šest provedenih istraživanja navedeni znanstvenici utvrdili su da su muškarci bili ti koji su češće prvi izjavili ljubav. Također se pokazalo da su muškarci pozitivnije reagirali na priznanje ljubavi ako je do njega došlo prije započinjanja spolnog odnosa

u vezi, dok su žene pozitivnije reagirale na riječi „volim te“ ako je par već prakticirao spolne odnose. Muškarci su izjavu ljubavi prije prakticiranja spolnog odnosa percipirali kao znak potencijalne seksualne aktivnosti, dok su žene izjave ljubavi u istoj situaciji percipirale kao znakove seksualnog interesa, što je njima značilo da su muškarci izjavili ljubav samo kako bi došlo do spolnog odnosa.

Kako postoje razlike između individualista i kolektivista u definiranju sebe, lako je za pretpostaviti da se oni razlikuju i u poimanju ljubavi. Strastvena ljubav zapravo se smatrala proizvodom Zapada, odnosno Europe i Amerike. No u istraživanju na 166 kultura, u njih 147 pronađeni su dokazi za strastvenu ljubav. Važno je za napomenuti da se ne zaljubljuju baš svi ljudi u različitim kulturama, iako je to rijetkost u zapadnim, odnosno romantičnim kulturama koje veličaju strastvenu ljubav u literaturi, mitologiji i filmovima (Jankowiak i Fischer, 1992). Levine, Sato, Hashimoto i Verma (1995) ispitivali su veliki uzorak studenata iz jedanaest zemalja svijeta o važnosti ljubavi za stvaranje i održavanje braka. Ljubav je općenito bila najvažnija kod studenata iz zapadnih i zapadnjačkih kultura, poput SAD-a, Brazila, Engleske i Australije, a najmanje važna u nerazvijenim istočnjačkim kulturama(poput Indije, Pakistana, Tajlanda, Filipina). Također, brak iz ljubavi bio je najvažniji studentima zapadnih i zapadnjačkih kultura. Za razliku od njih, u individualističkim, istočnjačkim kulturama brakovi se često dogovaraju te oni nemaju priliku na odluku ulaska u brak iz ljubavi. Iako sami ne donose tu odluku, pokazalo se da ne postoji razlika u bračnom zadovoljstvu između dogovorenih brakova u Indiji i brakova iz ljubavi u SAD-u (Myers, Madathil i Tingle, 2005). Također, u usporedbi s ljudima iz Sjeverne Amerike, Azijati su se manje usredotočavali na vlastite osjećaje, a više na praktične aspekte socijalnih veza (Sprecher i Toro-Morn, 2002).

4. ŠTO OMOGUĆAVA BLISKE ODNOSE?

Kako bi opstali, u jednom nastale odnose treba ulagati. Oni nisu statični već se tijekom vremena mogu promijeniti. Iz poznanstva se može razviti prijateljstvo ili romantični odnos, ali jednako tako ljudi koji su jednom bili prijatelji ili romantični partneri u nekom trenutku mogu postati potpuni stranci. Kako bi proučili što pridonosi održavanju veza, istraživači su se fokusirali na utjecaj privrženosti, jednakosti i samootkrivanja u odnosu, koji su detaljnije opisani u nastavku.

4.1.Privrženost

Prema teoriji stilova privrženosti, očekivanja koja postoje u odnosima s drugima utemeljena su na interakcijama s roditeljima i odgajateljima u dojenačkoj dobi (Aronson i sur., 2005). Ainsworth, Blehar, Waters i Wall (1978; prema Aronson i sur., 2005) definirali su tri stila privrženosti između dojenčeta i majke. Sigurni stil obilježava povjerenje, osjećaj vrijednosti i prihvaćanja te izostanak straha od napuštanja. Za izbjegavajući stil karakteristično je potiskivanje potrebe za privrženošću jer su prijašnji pokušaji uspostavljanja privrženosti bili odbijeni. Anksiozno-ambivalentni stil obilježen je zabrinutošću da drugi neće uzvratiti želju osobe za intimnošću. U istraživanjima se pokazalo da stil koji pojedinci kao djeca razviju sa svojim roditeljima uistinu utječe na kasnije razvijanje odnosa. Mladi koji su imali njegujuće i uključene roditelje obično su kasnije imali tople veze pune potpore sa svojim romantičnim partnerima (Conger, Cui, Bryant i Elder, 2000). Sigurno privrženi odrasli izjavljuju da se lako zbližavaju s drugima, spremni su im vjerovati te imaju zadovoljavajuće romantične veze (Hazan i Shaver, 1987; prema Aronson i sur., 2005), a pokazalo se i da te veze traju najdulje u usporedbi s vezama izbjegavajućih i anksiozno-ambivalentnih pojedinaca (Feeney i Noller, 1990). Također, oni su konflikte u romantičnom vezama puno bolje rješavali (Salvatore i sur., 2011). Pojedinci s izbjegavajućim stilom privrženosti izjavljuju da im je teško vjerovati drugima, nelagodno im je zbližavati se s drugima te imaju manje zadovoljavajuće romantične veze (Hazan i Shaver, 1987; prema Aronson i sur., 2005). Oni su najčešće izvještavali o odvojenosti od majke u djetinjstvu te su izražavali nepovjerenje prema ostalima. Češće su izvještavali da nikada nisu bili zaljubljeni te da u vezi izbjegavaju intimnost (Feeney i Noller, 1990). Iako se izbjegavajuća privrženost vezala uz prevaru u vezi, istraživanje Russella, Bakera i McNultyja (2013) pokazalo je da taj stil nije povezan s nevjerom u braku. U jednom su se istraživanju dva tjedna pratile dnevne interakcije izbjegavajuće privrženih sudionika sa svojim sugovornicima, bilo da su oni obitelj, prijatelji, romantični partneri ili poznanici(npr., kolege s posla, članovi sportskog tima, cimeri). Željelo se provjeriti kolika je razina romantične privlačnosti prema trenutnim partnerima, a kolika je prema mogućim alternativama. Pokazalo se da su osjećali više romantične privlačnosti prema trenutnim partnerima nego prema alternativama, no postojala je razlika između onih visoko i nisko na izbjegavajućem stilu privrženosti. U usporedbi s onima nisko na izbjegavajućem stilu privrženosti, oni koji su visoko na izbjegavajućem stilu privrženosti u svojim su interakcijama doživjeli više romantične privlačnosti prema alternativama te su također doživjeli manje romantične privlačnosti prema trenutnim partnerima. To znači da je kod njih razlika u romantičnoj privlačnosti između trenutnog partnera i alternative puno manja zbog čega oni češće reagiraju pozitivno na alternative u svakodnevnim interakcijama te na taj način

ugrožavaju zadovoljstvo u vezi i njenu stabilnost (Overall i Sibley, 2008). Pojedinci s anksiozno-ambivalentnim stilom privrženosti imaju manje zadovoljavajuće veze zbog svoje opsesivnosti i pretjerane zaokupljenosti vezom, žele se stopiti s partnerom te su nesigurni u sebe (Hazan i Shaver, 1987; prema Aronson i sur., 2005). Oni su najčešće percipirali manjak očeve potpore te su izražavali veliku ovisnost o partneru i želju za odanošću u vezi (Feeney i Noller, 1990). Ti pojedinci se najviše od sva tri stila privrženosti uzrujavaju ako im ljubav nije uzvraćena (Aronson i sur., 2005), te se pokazalo da se na temelju anksioznog stila privrženosti može predvidjeti bračna nevjera. Skloniji su nevjeri, a ako su oba supružnika anksiozno privržena, vjerojatnost nevjere se još više povećava (Russell i sur., 2013). Općenito se zapravo pokazalo da se oni koji su primili lošiju podršku od svojih odgajatelja u ranom djetinjstvu razvijaju u manje predane partnere u odraslim romantičnim odnosima (Oriña i sur., 2011). I kod hrvatskih studenata pronađena je važna uloga stila privrženosti u stvaranju i održavanju intimnih odnosa. Blažeka Kokorić i Gabrić (2009) u svom su istraživanju na 564 studenata različitih fakulteta došle do zaključka da su, u usporedbi s osobama s izbjegavajućim i ambivalentnim stilom privrženosti, oni sa sigurnim stilom privrženosti u većoj mjeri stvarali ljubavne veze i da su njihove veze dulje trajale, zadovoljniji su načinom rješavanja sukoba u dosadašnjim vezama te imaju pozitivnija iskustva u takvim odnosima.

4.2.Ravnopravnost

Često na početku stvaranja odnosa s nekim ljudi prate tko koliko pridonosi tom odnosu te teže da omjer ulaganja i dobitaka u vezi bude podjednak. To su Clark i Mills (1979; prema Aronson i sur., 2005) nazvali odnos razmjene. Dakle u početku uslugu uzvraćamo istom uslugom, npr., kada nam netko posudi svoje bilješke, mi ćemo toj osobi posuditi svoje kada joj budu trebale, ili kada nas netko pozove na svoj rođendan, mi ćemo vjerojatno tu osobu pozvati na svoj. Ili, drugim riječima, pratimo tko koliko pridonosi odnosu, želimo da nam naše usluge budu vraćene te se osjećamo iskorišteno kada nam one nisu uzvraćene. No kako se razvija, odnos, koji je u početku temeljen na razmjeni usluga, može se početi temeljiti na zajedništvu. Odnose zajedništva Clark i Mills (1979; prema Aronson i sur., 2005) definiraju kao odnose u kojima je osnovna briga osobe reagiranje na potrebe druge osobe. Takvi odnosi često se pronalaze među bliskim prijateljima, romantičnim partnerima te članovima obitelji. Oni ne zahtijevaju neposredno uzvraćanje usluga, ne prate tko koliko pridonosi u odnosu te se ne osjećaju iskorišteno kada im usluge nisu uzvraćene. U istraživanju koje su proveli Le, Impett, Kogan, Webster i Cheng (2012) sudionici su četiri tjedna pisali dnevnike u kojima su trebali odgovoriti na pitanja koja se odnose na samopoštovanje, emocije, zadovoljstvo u bliskim odnosima i iskustvima ljubavi u bliskim odnosima te općenito s

ljudima u cijelosti. Pokazalo se da su ljudi koji su u svom svakodnevnom životu više orijentirani na odnose zajedništva doživjeli porast u samopoštovanju, veće zadovoljstvo u odnosima te više ljubavi u bliskim odnosima i odnosima s nepoznatim ljudima u svakodnevnom životu. Ti nalazi ukazuju da su potrebe ljudi koji su orijentirani na zajedništvo zadovoljene samom brigom za ostale. Odnosno, oni u svojim odnosima doživljavaju pozitivne interpersonalne i intrapersonalne ishode, kao što su veća ljubav i zadovoljstvo u odnosima, koji prate njihovu brigu za potrebe drugih, a ti pozitivni ishodi pomažu u održavanju odnosa zajedništva. Clark i sur. (2010) pratili su parove koji su bili zaručeni te kasnije vjenčani kako bi odgovorili na pitanja koje odnose smatraju idealnima, kakvi su njihovi odnosi te dolazi li tijekom vremena do promjene u pogledu razmjene i zajedništva. Pokazalo se da su parovi i prije braka i dvije godine nakon ulaska u brak percipirali odnose zajedništva kao idealne te su ih prakticirali u svojim odnosima više nego odnose razmjene. Pridržavanje te norme zajedništva bilo je pozitivno povezano sa zadovoljstvom vezom prije braka, i malo, ali ne značajno, pozitivnije povezano sa zadovoljstvom braka dvije godine nakon ulaska u brak. Prakticiranje odnosa razmjene nije se smatralo idealnim te je ono, nakon dvije godine braka, bilo negativno povezano s bračnim zadovoljstvom.

4.3.Samootkrivanje

Kako se dvije osobe upoznaju sve više i više, tako se sve više i više otkrivaju, odnosno otvaraju jedna drugoj. Taj fenomen poznat je pod nazivom samootkrivanje i odnosi se na dijeljenje privatnih i osobnih informacija s drugim osobama koje te informacije ne bi saznale da ih pojedinci njima nisu sami otkrili (Culbert, 1967; prema Pennington, 2001). Samootkrivanje osobnih informacija drugim ljudima zapravo je znak povjerenja koje je potrebno kako bi se dobar odnos mogao razviti (Collins i Miller, 1994). Neke od pronađenih razlika u samootkrivanju su da se žene otkrivaju više nego muškarci, licem u lice i na internetu (Sheldon, 2013), žene se više otkrivaju na osnovi sviđanja, a muškarci na osnovi povjerenja (Jourard, 1971; prema Pennington) te da adolescenti koji razvijaju izbjegavajući stil privrženosti prijatelju imaju prijateljstva koje karakterizira manja intimnost (Chow, Ruhl i Buhrmester, 2016). Samootkrivanje ima jako važnu ulogu u razvoju i održavanju veza. Jedan način na koji su istraživači proučavali te procese je promatranjem odnosa između samootkrivanja i sviđanja. Otkriveno je da se ljudima sviđaju oni koji im se otkrivaju (Sprecher, Treger i Wondra, 2013) te se otkrivaju onima koji im se sviđaju. Jednako tako, sviđaju im se oni kojima se otkrivaju, pri čemu je od ta tri efekta najjači onaj da što se jednoj osobi više sviđa druga, to će joj se više otkriti (Collins i Miller, 1994). Iz tih nalaza vidi se da sviđanje ima ulogu u samootkrivanju iako i samootkrivanje može dovesti do sviđanja. No postoje li još neki efekti samootkrivanja? Mehl, Vazire, Holleran i Clark (2010) pokazali su da su

od 70 studenata čiji su se razgovori snimali tijekom 4 dana najsretniji bili oni koji su vodili više dubokih i manje kratkih i beznačajnih razgovora. Također, ravnopravnost i neravnopravnost u samootkrivanju u interakciji s nepoznatom osobom dovodi do različitih ishoda. Sprecher, Treger, Wondra, Hilaire i Wallpe (2013) su u svom istraživanju manipulirali uzajamnosti samootkrivanja između parova pojedinaca koji se prethodno nisu upoznali. Sudionici ili su se stalno izmjenjivali u ulogama slušatelja ili govornika, ili su bili samo govornici ili samo slušatelji pa su poslije, u drugom razgovoru, zamijenili uloge. Pokazalo se da su sudionici koji su stalno naizmjenično izmjenjivali uloge slušatelja i govornika izvijestili veće sviđanje, bliskost, percipiranu sličnost i zadovoljstvo u interakciji sa partnerom. Samootkrivanjem se vrlo brzo može razviti bliskost između međusobno nepoznatih ljudi. To su vrlo zanimljivo demonstrirali Aron, Melinat, Aron, Vallone i Bator (1997). Oni su uparili studente koji se međusobno nisu znali, a čiji je zadatak bio razgovarati 45 minuta. Prvih 15 minuta dijelili su svoja mišljenja o temama koje su bile nisko na intimnosti, kao npr. bi li željeli biti slavni ili kada su zadnji puta nekome pjevali. Idućih 15 minuta razgovarali su o intimnijim temama, kao što su npr. odnosi s majkom, značenje prijateljstva ili najnegativnije iskustvo. U posljednjih 15 minuta bilo je uključeno još više samootkrivanja s pitanjima o tome čija smrt u obitelji bi ih najviše uznemirila ili kada su zadnji puta plakali pred nekim. U usporedbi sa sudionicima iz kontrolne skupine, koji su proveli 45 minuta čavrljajući, oni koji su bili u situaciji povećavanja samootkrivanja osjećali su veću bliskost sa svojim partnerima. Čak je 30% tih sudionika izvijestilo da su prema partneru osjećali veću bliskost nego što ju osjećaju prema najboljem prijatelju. Nadalje, pokazalo se da dijeljenje dobrih vijesti s drugima povećava našu radost ne samo zbog pozitivnih događaja već i zbog drugih ljudi koji na te događaje reagiraju s oduševljenjem i interesom, što dovodi do razvoja povjerenja i pozitivnijih osjećaja prema tim ljudima (Reis i sur., 2010). Također, u romantičnim odnosima dijeljenje pozitivnih događaja te zajedničko proživljavanje pozitivnih emocija dovodi do odanosti, zadovoljstva i ljubavi (Gable, Gonzaga i Strachman, 2006).

Kako se samootkrivanjem drugima daju privatne i osobne informacije, uvijek je prisutan rizik da će oni iskoristiti te informacije, kritizirati pojedinca ili mu se ismijavati. Imajući to na umu, internet bi kao sredstvo koje pruža relativnu anonimnost mogao pridonijeti formiranju bliskih odnosa (Bargh i McKenna, 2004). I sam Kang (2000; prema Bargh i McKenna, 2004) navodi da virtualni svijet čini razgovaranje sa strancima puno lakšim jer u njemu postoje brojne stranice s ciljem upoznavanja drugih. S druge strane, u stvarnom svijetu postoji mali broj okolnosti koji će osobu ohrabriti da priđe nekome i upozna se s njim. Pojavom društvenih mreža istraživači su dobili priliku testirati različite teorije u novom okruženju. Tako je Sheldona (2009) zanimalo kako na

samootkrivanje utječe društvena privlačnost Facebook prijatelja kojemu se osoba otkriva. Društvena privlačnost odnosi se na privlačnost neke osobe kao prijatelja, tj. za takvu osobu smatralo bi se da se npr. može lako uklopiti s već postojećim krugom prijatelja i da bi bilo lako postati prijatelj s njom. Samootkrivanje prema Altmanu i Tayloru (1973; prema Sheldon, 2009) ima dvije dimenzije: a) širina, odnosno količina informacija ili broj tema samootkrivanja, i b) dubina, odnosno intimnost samootkrivanja. Pokazalo se da percepcija društvene privlačnosti dovodi do samootkrivanja, pogotovo kada je riječ o broju tema o kojima raspravljamo s nekim na Facebooku. Dakle, ako nam je Facebook prijatelj društveno privlačan onda ćemo s njim raspravljati o velikom broju tema. Također se pokazalo da više samootkrivanja dovodi do percepcije međusobne privlačnosti, ali samo ako su teme otkrivanja intimne. Odnosno, ako sa svojim Facebook prijateljem dijelimo intimne informacije, on će nam biti društveno privlačniji. Također, iako društvena privlačnost utječe na dubinu samootkrivanja i obrnuto, pokazalo se da dubina samootkrivanja, odnosno intimnost informacija koje otkrivamo svom Facebook prijatelju, u većoj mjeri izaziva društvenu privlačnost nego što društvena privlačnost produbljuje samootkrivanje. To istraživanje pokazuje i da nije količina samootkrivanja ta zbog koje će nam se svidjeti naš Facebook prijatelj, već je za to zaslužna dubina, odnosno intimnost informacija koje njemu otkrivamo, odnosno nije bitna kvantiteta već kvaliteta.

5. ZAKLJUČAK

Veoma zanimljiva grana psihologije za cilj si je zadala proučiti međusobne odnose, kako oni nastaju i što omogućava njihov opstanak. Međusobna privlačnost odnosi se na postojanje pozitivnih osjećaja prema drugoj osobi i sklonost da se bude zajedno s njom. Da bi se stvorio neki odnos između dvije osobe u početku između njih treba postojati određena privlačnost, tj. sviđanje. Klasična istraživanja bavila su se faktorima koji utječu na početnu privlačnost. Pokazalo se da je blizina između dvije osobe najbolji prediktor toga hoće li one postati prijatelji. Što su osobe geografski i fizički bliže jedna drugoj, to postoji veća mogućnost da će se one sretati, odnosno viđati jedna drugu. To im omogućava interakciju kroz koju mogu otkriti sličnosti i razviti sviđanje. Na sviđanje također utječe i fizička privlačnost. Pokazalo se da se u istraživanjima u laboratorijskim i prirodnim uvjetima ljudima više sviđaju oni koji su fizički privlačniji, dok im se u svakodnevnim situacijama više sviđaju oni koji su slični njima u fizičkoj privlačnosti. Također se pokazalo da su ljudi skloni fizički privlačnim pojedincima pripisati posjedovanje poželjnih osobina, tj. skloni su stereotipu „lijepo je dobro“. Nadalje, sličnost u stavovima, uvjerenjima i vrijednostima dovodi do veće privlačnosti pri čemu istraživanja potvrđuju poslovicu da „svaka

ptica svome jatu leti“. Također, veća je vjerojatnost da ćemo razviti odnos s osobom kojoj se sviđamo. Ljudi koje pojedinci povezuju s nagradama ili s nagrađujućim događajima, a ne povezuju s gubitcima će im biti privlačniji. Iz početne privlačnosti može se razviti bliski odnos. Kako bi ga istraživali, istraživači su trebali odgovoriti na pitanje što je ljubav. Ljubav su okarakterizirali pomoću tri sastavnice: bliskosti, strasti i odanosti. Također, široko je korištena i podjela na strastvenu ljubav, ispunjena osjećajem intimnosti i čežnje koja je karakteristična za partnere koji su na početku svoje veze i partnersku, koja je ispunjena osjećajem intimnosti i naklonosti prema nekome, ali ti osjećaji nisu popraćeni strašću. Takva ljubav može se pronaći u dugotrajnim vezama i prijateljstvima. Na razvoj, ali i održavanje odnosa utječu različiti faktori. Pokazalo se da je sigurna privrženost povezana sa zdravim i dugotrajnim odnosima, te su sigurno privržene osobe općenito zadovoljnije svojim iskustvima u intimnim odnosima. Veća je vjerojatnost da će bliski odnosi opstati ako se temelje na odnosu zajedništva, a ne na odnosu razmjene. Također, pronađeno je da samootkrivanje, odnosno otkrivanje vlastitih misli, emocija, strahova i želja ima važnu ulogu u stvaranju i održavanju bliskih odnosa. Iako bi neki ljudi možda rekli da je sudbina ta koja spaja ljude, brojna istraživanja pokazuju da su zapravo sami ljudi ti koji su zaslužni za vlastite odnose.

Literatura

Ackerman, J. M., Griskevicius, V., Li, N. P. (2011). Let's get serious: communicating commitment in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 100*(6), 1079-1094.

Aron, A., Melinat, E., Aron, E. N., Vallone, R. D., Bator, R. J. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *23*(4), 363-377.

Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of personality and social psychology, 78*(2), 273-284

Aronson, E., Linder, D. (1965). Gain and loss of esteem as determinants of interpersonal attractiveness. *Journal of Experimental Social Psychology*, *1*(2), 156-171.

Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija.* Zagreb: Mate.

Bargh, J. A., McKenna, K. Y. (2004). The Internet and social life. *Annual Review of Psychology*, *55*, 573-590.

Bazzini, D., Curtin, L., Joslin, S., Regan, S., Martz, D. (2010). Do Animated Disney Characters Portray and Promote the Beauty–Goodness Stereotype? *Journal of Applied Social Psychology*, *40*(10), 2687-2709.

Blažeka Kokorić, S., Gabrić, M. (2009). Razlike u ljubavnim vezama studenata sa sigurnim i nesigurnim stilovima privrženosti. *Ljetopis socijalnog rada, 16*(3), 551-572.

Brand, R. J., Bonatsos, A., D'Orazio, R., DeShong, H. (2012). What is beautiful is good, even online: Correlations between photo attractiveness and text attractiveness in men's online dating profiles. *Computers in Human Behavior*, *28*(1), 166-170.

Caspi, A., Herbener, E. S. (1990). Continuity and change: assortative marriage and the consistency of personality in adulthood. *Journal of personality and social psychology*, *58*(2), 250-258.

Chen, F. F., Kenrick, D. T. (2002). Repulsion or attraction? Group membership and assumed attitude similarity. *Journal of personality and social psychology, 83*(1), 111-125.

Chow, C. M., Ruhl, H., Buhrmester, D. (2016). Reciprocal associations between friendship attachment and relational experiences in adolescence.*Journal of Social and Personal Relationships*, *33*(1), 122-146.

Clark, M. S., Lemay, E. P., Graham, S. M., Pataki, S. P., Finkel, E. J. (2010). Ways of Giving Benefits in Marriage Norm Use, Relationship Satisfaction, and Attachment-Related Variability. *Psychological Science, 21*(7), 944-951.

Collins, N. L., Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, *116*(3), 457-475.

Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M., Elder Jr, G. H. (2000). Competence in early adult romantic relationships: a developmental perspective on family influences. *Journal of personality and social psychology*, *79*(2), 224-237.

De Houwer, J., Thomas, S., Baeyens, F. (2001). Association learning of likes and dislikes: A review of 25 years of research on human evaluative conditioning. *Psychological bulletin*, *127*(6), 853-869.

Dion, K., Berscheid, E., Walster, E. (1972). What is beautiful is good. *Journal of personality and social psychology*, *24*(3), 285-290.

Dutton, D. G., Aron, A. P. (1974). Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. *Journal of personality and social psychology*, *30*(4), 510-517.

Eastwick, P. W., Finkel, E. J. (2008). Sex differences in mate preferences revisited: do people know what they initially desire in a romantic partner?.*Journal of personality and social psychology*, *94*(2), 245-264.

Feeney, J. A., Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of personality and Social Psychology*, *58*(2), 281-291.

Feingold, A. (1990). Gender differences in effects of physical attractiveness on romantic attraction: A comparison across five research paradigms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*(5), 981-993.

Gable, S. L., Gonzaga, G. C., Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures.*Journal of personality and social psychology*, *91*(5), 904-917.

Hatfield, E., Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of adolescence*, *9*(4), 383-410.

Hewstone, M, Stroebe, W. (2003). *Socijalna psihologija: europske perspektive.* Jastrebarsko: Naklada Slap.

Huston, T. L., Chorost, A. F. (1994). Behavioral buffers on the effect of negativity on marital satisfaction: A longitudinal study. *Personal Relationships*,*1*(3), 223-239.

Jankowiak, W. R., Fischer, E. F. (1992). A cross-cultural perspective on romantic love. *Ethnology*, *31*(2), 149-155.

Langlois, J. H., Kalakanis, L., Rubenstein, A. J., Larson, A., Hallam, M., Smoot, M. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic and theoretical review. *Psychological bulletin*, *126*(3), 390-423.

Langlois, J. H., Roggman, L. A. (1990). Attractive faces are only average.*Psychological science*, *1*(2), 115-121.

Le, B. M., Impett, E. A., Kogan, A., Webster, G. D., Cheng, C. (2012). The personal and interpersonal rewards of communal orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, *30*(6), 694-710.

Levine, R., Sato, S., Hashimoto, T., Verma, J. (1995). Love and marriage in eleven cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *26*(5), 554-571.

Mackinnon, S. P., Jordan, C. H., Wilson, A. E. (2011). Birds of a feather sit together: Physical similarity predicts seating choice. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *37*(7), 879-892.

McKenna, K. Y., Green, A. S., Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction?. *Journal of social issues*, *58*(1), 9-31.

Mehl, M. R., Vazire, S., Holleran, S. E., Clark, C. S. (2010). Eavesdropping on Happiness Well-Being Is Related to Having Less Small Talk and More Substantive Conversations. *Psychological Science, 21*(4), 539-541.

Montoya, R. M., Horton, R. S. (2013). A meta-analytic investigation of the processes underlying the similarity-attraction effect.*Journal of Social and Personal Relationships*,*30*(1), 64-94

Moreland, R. L., Beach, S. R. (1992). Exposure effects in the classroom: The development of affinity among students. *Journal of Experimental Social Psychology, 28*(3), 255-276.

Moreland, R. L., Zajonc, R. B. (1982). Exposure effects in person perception: Familiarity, similarity, and attraction. *Journal of Experimental Social Psychology, 18*(5), 395-415.

Murray, S. L., Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(6), 586-604.

Myers, J. E., Madathil, J., Tingle, L. R. (2005). Marriage satisfaction and wellness in India and the United States: A preliminary comparison of arranged marriages and marriages of choice. *Journal of Counseling & Development, 83*(2), 183-190.

Oriña, M. M., Collins, W. A., Simpson, J. A., Salvatore, J. E., Haydon, K. C., Kim, J. S. (2011). Developmental and dyadic perspectives on commitment in adult romantic relationships. *Psychological Science, 22*(7), 908-915.

Overall, N. C., Sibley, C. G. (2008). Attachment and attraction toward romantic partners versus relevant alternatives within daily interactions.*Personality and Individual Differences, 44*(5), 1126-1137.

Pennington, D.C. (2001). *Osnove socijalne psihologije.* Jastrebarsko: Naklada Slap.

Preciado, P., Snijders, T. A., Burk, W. J., Stattin, H., Kerr, M. (2012). Does proximity matter? Distance dependence of adolescent friendships. *Social networks, 34*(1), 18-31.

Regan, P. C., Levin, L., Sprecher, S., Christopher, F. S., Gate, R. (2000). Partner preferences: What characteristics do men and women desire in their short-term sexual and long-term romantic partners?. *Journal of Psychology & Human Sexuality, 12*(3), 1-21.

Reis, H. T., Maniaci, M. R., Caprariello, P. A., Eastwick, P. W., Finkel, E. J. (2011). Familiarity does indeed promote attraction in live interaction. *Journal of personality and social psychology, 101*(3), 557-570.

Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F. F., Rodrigues, A., Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits.*Journal of personality and social psychology, 99*(2), 311-329.

Russell, V. M., Baker, L. R., McNulty, J. K. (2013). Attachment insecurity and infidelity in marriage: Do studies of dating relationships really inform us about marriage?. *Journal of Family Psychology, 27*(2), 242-251.

Salvatore, J. E., Sally, I., Kuo, C., Steele, R. D., Simpson, J. A., Collins, W. A. (2011). Recovering From Conflict in Romantic Relationships: A Developmental Perspective. *Psychological Science*, *22*(3), 376-383.

Sheldon, P. (2009). I'll poke you. You'll poke me! Self-disclosure, social attraction, predictability and trust as important predictors of Facebook relationships. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *3*(2), 67-75.

Sheldon, P. (2013). Examining gender differences in self-disclosure on Facebook versus face-to-face. *The Journal of Social Media in Society*, *2*(1), 88-105

Singh, R., & Ho, S. Y. (2000). Attitudes and attraction: A new test of the attraction, repulsion and similarity-dissimilarity asymmetry hypotheses. *British Journal of Social Psychology*, *39*(2), 197-211.

Skitka, L. J., Bauman, C. W., Sargis, E. G. (2005). Moral conviction: another contributor to attitude strength or something more?. *Journal of personality and social psychology*, *88*(6), 895-917.

Sprecher, S., Toro-Morn, M. (2002). A study of men and women from different sides of earth to determine if men are from Mars and women are from Venus in their beliefs about love and romantic relationships. *Sex Roles*, *46*(5-6), 131-147.

Sprecher, S., Treger, S., Hilaire, N., Fisher, A., Hatfield, E. (2013). You validate me, you like me, you're fun, you expand me:"I'm yours!". *Current Research in Social Psychology*, *22*, 22-30.

Sprecher, S., Treger, S., Wondra, J. D. (2013). Effects of self-disclosure role on liking, closeness, and other impressions in get-acquainted interactions.*Journal of Social and Personal Relationships*, *30*(4), 497-514.

Sprecher, S., Treger, S., Wondra, J. D., Hilaire, N., Wallpe, K. (2013). Taking turns: Reciprocal self-disclosure promotes liking in initial interactions. *Journal of Experimental Social Psychology*, *49*(5), 860-866.

Swann, W. B., Hixon, J. G., De La Ronde, C. (1992). Embracing the bitter "truth": Negative self-concepts and marital commitment. *Psychological Science*, *3*(2), 118-121.

Taylor, L. S., Fiore, A. T., Mendelsohn, G. A., Cheshire, C. (2011). "Out of my league": A real-world test of the matching hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *37*(7), 942-954.

van Straaten, I., Engels, R. C., Finkenauer, C., Holland, R. W. (2009). Meeting your match: How attractiveness similarity affects approach behavior in mixed-sex dyads. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*(6), 685-697.

Walster, E., Aronson, V., Abrahams, D., Rottman, L. (1966). Importance of physical attractiveness in dating behavior. *Journal of personality and social psychology*, *4*(5), 508-516.

Whitchurch, E. R., Wilson, T. D., Gilbert, D. T. (2010). "He Loves Me, He Loves Me Not..." Uncertainty Can Increase Romantic Attraction. *Psychological Science*, 1-4.

Zajonc, R. B. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of personality and social psychology*, *9*(2), 1-27.