

Nina MIKULIN

Povezanost nelagodja ob doživljanju jeze s stilom navezanosti pri ženskah

Connection between anger discomfort and attachment style in women

POVZETEK

Pričujoče delo raziskuje odnos med občutenim nelagodjem ob jezi in stilom navezanosti pri ženskah. V splošnem smo predvidevali, da se bodo varno navezane posameznice razlikovale od ne-varno navezanih v občutenem nelagodju ob jezi in ga v povprečju doživljale manj (hipoteza 1), negativni odnos do sebe in drugih pa bo pomenil višjo stopnjo občutenega nelagodja (hipoteza 2). Nelagodje namreč praviloma povzroči vznik regulativnih funkcij, ki oblikujejo posameznikovo sposobnost soočanja s čutenji in funkcionalne uporabe čutenj. Ta mehanizem je pri ne-varno navezanih posameznikih okrnjen. Rezultati so potrdili prvo hipotezo, drugo pa le delno, saj se je kot pomembna izkazala le povezava med stopnjo nelagodja in načinom doživljanja sebe. Ugotovitve doprinašajo k natančnejšemu razumevanju povezave med sistemom navezanosti in doživljanjem jeze specifično pri ženskah, hkrati pa predstavljajo začetni korak za nadaljnje raziskave v smeri iskanja rešitev za izboljšanje kvalitete življenja, učinkovitosti ter razbremenitev posameznic, ki se srečujejo s težavami, povezanimi z jezo.

KLJUČNE BESEDE

ženske, navezanost, nelagodje ob jezi, model sebe, model drugega

ABSTRACT

The article examines the relationship between anger discomfort and attachment style in women. In general, it was predicted that there would be a difference between securely and insecurely attached individuals in terms of the discomfort felt when dealing with anger. It was hypothesized that the securely attached individuals would feel more comfortable with anger than insecurely attached individuals (hypothesis 1) and that individuals with a negative *model of self* and others would experience a higher level of

NINA MIKULIN, UNIV. DIPL. FRANCISTKA IN SOCIOLOGINJA KULTURE, DOKTORSKA KANDIDATKA ZAKONSKE IN DRUŽINSKE TERAPIJE NA TEOLOŠKI FAKULTETI V LJUBLJANI Z OPRAVLJENIM PROGRAMOM IZPOPOLNJEVANJA IZ ZAKONSKE IN DRUŽINSKE TERAPIJE.,

BILJANA 30, 5212 DOBROVO, 00386 40 187 985, NINAMIKULIN@GMAIL.COM

discomfort (hypothesis 2). Namely, discomfort usually activates the emotion regulation system, which shapes the individual's ability to cope with emotions and to use them in a functional way. This mechanism is infringed in insecurely attached individuals. While the results confirmed the first hypothesis as a whole, the second one was only partially confirmed, as the only significant correlation found was between the level of unease and the model of self. The findings of research contribute to a better understanding of the connection between the attachment system and anger discomfort specifically in women. In addition, this research can be considered as the first stepping stone to finding further solutions which would bring relief to women facing anger-related problems, boost their effectiveness and improve their quality of life.

KEY WORDS

women, attachment, anger discomfort, model of self, model of other

EXTENDED ABSTRACT

1. Theoretical introduction

The main aim of this study is to examine the relationship between anger discomfort and attachment style in women. In general, it was predicted that there would be a difference between securely and insecurely attached individuals in terms of the discomfort felt when dealing with anger.

1.1 Attachment and emotion regulation

Attachment is a system present throughout the life of an individual. It is a system that helps infants survive, but in adulthood its primary function shifts to emotion regulation. The attachment system also represents a basis for the generation of internal working models - mental representations of oneself and others (Bowlby, 1973; Kompan Erzar, 2006; Siegel, 2012). The nature of these representations is closely linked to the responsiveness of caregivers in the early stages of life. Children of caregivers that were responsive to their needs will develop internal working models of self and others as acceptable, whereas those whose parents or caregivers were not responsive or were even abusive to them will develop a negative working *model of self* or others and in some cases both (Cassidy, 2000). The emotion regulation techniques that individuals are going to apply are closely linked to their internal working models and the attachment style (Kompan Erzar, 2006)

1.2 Internal working models and the regulation of anger

Bartholomew and Horowitz (1991) have developed a four category model of attachment based on how the person views himself or herself and the outside world. The classification was made by taking into consideration two dimensions: anxiety and avoidance. Securely attached individuals having a positive internal working *model of self* and others were found to have fewer problems with emotion regulation than insecurely attached ones (Mikulincer & Shaver, 2007). Studies show that securely attached individuals get angry less frequently (Dutton, Saunders, Starzomski, & Bartholomew, 1994) and expect more positive outcomes from anger episodes (Mikulincer, 1998). Fur-

thermore, they do not display abusive behaviour related to anger (Creasey, 2002), are more ready to talk about their issues (Kim Bartholomew & Scharfe, 1995; Gaines et al., 1997) and are less preoccupied with closeness (Pistole & Arricale, 2003). They do not threaten their partners with leaving them (Kim Bartholomew & Scharfe, 1995; Gaines et al., 1997; Gaines, Work, Johnson, Youn, & Lai, 2000) and they avoid conflicts less than insecure attached individuals (Gaines et al., 1997). Avoidance is very characteristic of avoidantly attached individuals despite the fact that they perceive conflicts as less threatening than preoccupied ones (Paley, Cox, Burchinal, & Payne, 1999; Pistole & Arricale, 2003; Shi, 2003).

1.3 Women and anger

The way women understand and express their anger depends on the way society in general perceives this emotion, especially in women, as generally they are expected to be compliant and non-problematic (Cox, Bruckner, & Stabb, 2003; Fischer & Evers, 2010; Miller & Surrey, 1997). Women, more often than men, rate their success in life and their self-esteem based on the quality of their relationships (Fehr, Baldwin, Collins, Patterson, & Benditt, 1999). They often fear the judgment of others (Cox et al., 2003) and are afraid of losing their loved ones (Jack, 2001) so they express their anger indirectly (Archer, 2004; Fischer & Roseman, 2007; Hess & Hagen, 2006) or redirect it as a way to avoid dealing with the emotion itself.

1.4 Hypothesis

It was hypothesized that securely attached individuals would, on average, feel more comfortable with anger than insecurely attached individuals (hypothesis 1) and that individuals with a negative model of self and others would experience a higher level of discomfort (hypothesis 2).

2. Method and questionnaires

2.1 Anger discomfort scale (Sharkin & Gelso, 1991)

A 15-item self-report inventory designed to assess people's degree of discomfort with their own anger. Results revealed that ADS had satisfactory levels of internal consistency and test-retest reliability.

The relationship questionnaire consists of four paragraphs, each describing one of the four attachment styles (secure, preoccupied, fearful, and dismissing). Participants are asked to indicate on a 7-point Likert scale how well each paragraph describes them.

- Model of self: (secure item + dismissing item) - (preoccupied item + fearful item)
- Model of other: (secure item + preoccupied item) - (dismissing item + fearful item)

The Slovenian translation of the questionnaire was taken from the article of M. and G. Žvelc (Žvelc & Žvelc, 2006) with the permission of the authors.

2.3 Method

The questionnaires were presented online, the data was collected from January 19th 2015 to December 7th 2015. The participants were recruited via e-mail (snowball effect), we also posted an invitation to participate in the study on the online platform MedOver.net.

3. Results

3.1 Mean values

The results show 43.1% of women are securely attached, 29.4 showed a fearful-dismissing attachment pattern, 18.6 avoidant- dismissing and 8.8% preoccupied attachment pattern.

The mean values for the variables *model of self* and *model of other* are represented in the table below (Table 7).

Table 7: *Mean values for model of self and model of other*

	N	Min	Max	M	SD
MODEL OF SELF	185	-11.00	10.00	1.59	4.27
MODEL OF OTHER	185	-11.00	11.00	0.62	4.47
Σ	185				

N= number of participants, M= mean value, SD= Standard deviation, Min/Max= minimal/maximal value

The mean values for the variables anger discomfort, *model of self* and *model of other* in relation to attachment style are represented in the table below (Table 8). The questionnaire's reliability was $\alpha = 0.872$, the results are distributed normally with mean $M = 36.26$, standard deviation $SD = 8.01$, $\min = 17$ and $\max = 57$.

Table 8: *Mean values for anger discomfort, model of self and model of other in relation to attachment*

	ANGER DISCOMFORT					MODEL OF SELF				MODEL OF OTHER			
	N	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD
SECURE	84	17	52	33.33	7.65	-1.00	10.00	4.02	2.89	-4.00	11.00	3.50	2.995
FEARFUL-DISSMISSING	51	25	57	39.12	7.09	-8.00	6.00	-1.27	3.09	-11.00	4.00	-2.69	3.19
AVOIDANT-DISSMISSING	30	23	56	36.67	8.23	-3.00	10.00	3.03	3.77	-10.00	2.00	-3.50	3.35
PREOCCUPIED	20	29	53	40.70	7.035	-11.00	4.00	-3.45	3.85	-3.00	10.00	3.15	3.25

N= number of participants, M= mean, SD= Standard deviation, Min/Max= minimum/maximum

3.2 Differences between groups

The ANOVA variance analysis showed statistically significant differences between groups ($F(3.181) = 9.020$, $p = .000$). The Fisher's Least Significant Difference post-hoc test showed statistically significant differences between securely attached individuals and insecurely attached ones (see details in Table 9)

Table 9: Results of LSD post-hoc tests

Dependable variable: ANGER DISCOMFORT					
ATTACHMENT STYLE		Razlika v M	SD	Sig.	
LSD	SECURE	FEARFUL-DISMISSING	-5.78*	1.34	0.000
		AVOIDANT-DISMISSING	-3.33*	1.60	0.039
		PREOCCUPIED	-7.37*	1.87	0.000

*, the difference in means is statistically significant at 0,05 level

M= mean, SD= Standard deviation, Sig.= Statistical significance

3.3 Correlations between *anger discomfort*, *model of self* and *model of other*

The Pearson correlation coefficient shows statistically significant negative correlation between anger discomfort and model of *self* ($r = -0.379$, $p = 0.01$), and statistically significant positive but low correlation between *model of self* and *model of other* ($r = -0.185$, $p = 0.05$). Other significant correlations were not shown.

4. Interpretation

Whilst the results confirmed the first hypothesis, the second hypothesis was only partially confirmed, as the only significant correlation found was between the level of unease and the model of self. Discomfort usually causes a reaction in the emotion regulation system, which shapes the individual's ability to cope with emotions and to use them in a functional way. This mechanism is impaired in insecurely attached individuals. Insecurely attached women feel more anger discomfort which could mean the process of emotion regulation in these individuals is triggered earlier than in securely attached ones, but the regulation techniques are not yet adequate for this time and place (Gostečnik, 2010). Almost 57% of women reported an insecure attachment style, which is fairly high, compared to the results of the study by M. and G. Žvelc, where there were only 53% of insecurely attached individuals (university students) and 41% of insecurely attached individuals in the American study cited by the two researchers. The difference may be due to the gender or age differences. The findings of this research contribute to a better understanding of the connection between the attachment system and anger discomfort specifically in women. In addition, this research can be considered as the first stepping stone to finding further solutions which would bring relief to women facing anger-related problems, improving their effectiveness and their quality of life. The correlations between *model of self* and anger discomfort were as expected, meaning that

a negative *model of self* results in a greater discomfort when feeling anger. The absence of any significant correlation between the *model of other* and *anger discomfort* could be interpreted as: a) women do not see the outside world (others) as a factor that would influence their way of feeling or expressing anger, b) women have internalized the »others« factor, meaning that the way of thinking and feeling of an individual cannot be separated from society as a whole, given that the *model of self* and other are both created within relationships (Bowlby, 1969, 1973; Kompan Erzar, 2006). Another explanation could lie in the instrument we used as it is directed mainly to the intrapsychic sphere of an individual. It would be advisable to use additional instruments and questionnaires. Interviews could offer a less categorical insight to the experience of anger. Nevertheless, the categorical nature of this study offers great support in group work where some sort of categorization and systematization is needed.

1. Uvod

1.1 Navezanost kot osnova za regulacijo emocij v odraslosti

Sistem navezanosti, kot ga je opredelil Bowlby (1969), je v življenju posameznika prisoten mnogo dlje kot samo v otroštvu. Stil navezanosti, pogojen z načinom, kako so pomembni drugi pristopali do posameznika, njihova dostopnost in zmožnost biti, kot pravi Siegel (1999 v Kompan Erzar 2006), emocionalno senzitivni ter sposobni uspešno modulirati otrokova negativna in okrepiti pozitivna emocionalna stanja, bo posameznika spremljal vse življenje. Utelešen bo v notranjih delovnih modelih (Bowlby, 1969), ti pa bodo predstavljali osnovo za njegovo razumevanje in dojemanje sebe in sveta. Glavna predpostavka teorije navezanosti namreč je, da posamezniki razvijejo reprezentacije oziroma predstave o sebi, pomembnih drugih in odnosu med tem dvojim, prav to pa so t. i. notranji delovni modeli. Ti se razvijejo glede na vrsto in kvaliteto interakcije s pomembnimi drugimi (Markus in Cross, 1990; Mead, 1934; Van Buren in Cooley, 2002). Posebno pomembno naj bi bilo, kako sprejemljivega se posameznik počuti v očeh pomembnih drugih, kar se izoblikuje glede na odzivnost teh oseb. Otroci, pri katerih so bili pomembni drugi prisotni, odzivni in zanesljivi, naj bi izoblikovali predstavo o sebi kot sprejemljivem in vrednem ter o zunanjem svetu kot dostopnem in dobronamernem, medtem ko otroci z neodzivnimi in nekonsistentnimi starši oziroma pomembnimi drugimi izoblikujejo podobo sebe kot nekoga, ki ni sposoben ali vreden odnosa z drugimi ali pa tega sploh ne potrebuje (Cassidy, 2000). Navezanost je torej prisotna vse življenje, vendar pa se njena funkcija v odraslosti iz preživetvene prevesi v čustveno regulativno (Kompan Erzar, 2006). Za uspešno delovanje v svetu je sistem regulacije emocij nujen, saj posamezniku omogoči, da vzpostavi mehanizem tolerance in obvladovanja frustrirajočih situacij (Cassidy, 1994). Okrnjenost tega mehanizma v odraslosti je tesno povezana z ne-varno navezanostjo v otroštvu (Mikulincer in Shaver, 2012), saj ti posamezniki težje ne samo regulirajo, temveč sploh prepoznavajo svoja čutenja (Mikulincer, 1998; Nisenbaum in Lopez, 2015). Shaver (1987, v Mikulincer in Shaver, 2007) ter Oatley in drugi (1996, v Mikulincer in Shaver, 2007) vznik emocij opredeljujejo kot posledico zaznane spremembe, posebno nepričakovane, nenadne in osebno pomenljive, v notranjem ali zunanjem okolju. Te spremembe so nato, večinoma nezavedno, ovrednotene s strani posameznika glede na njegove osebne potrebe, cilje in skrbi. V primeru, da je izražanje vzbujenih emocij v neki situaciji nezaželeno, neprimerno ali celo nevzdržno za posameznika ali okolico, se bo vklopil sistem regulacije, katere funkcija bo preoblikovati emocijo v bolj sprejemljivo stanje (Mikulincer in Shaver, 2007). Sistem regulacije emocij se bo torej vključil v primeru, da bo posameznik iz katerega koli razloga v nekem trenutku začutil nelagodje. Pogostost in jakost občutenega nelagodja ter način vrednotenja situacij pa sta močno odvisna od njegovih specifičnih notranjih delovnih modelov in torej stila navezanosti. Ne nazadnje je treba omeniti, da se v pričujočem članku omejujemo izključno na vplive sistema navezanosti na dojemanje sebe, sveta in odnosa, ki ga bo posameznica imela do jeze. Navezanost namreč predstavlja samo enega izmed dejavnikov vpliva na tovrstno dinamiko, natančneje predstavlja osnovo, iz katere posameznik izhaja, in je zato ne moremo jemati kot edino referenčno točko za determiniranje nadaljnjega razvoja osebnosti. Nevroznanstvene raziskave namreč pričajo o plastičnosti in izjemni senzitivnosti možganov za spremembe (Gilbert, Li in Piech, 2009; Merzenich, 2001, 2013; Merzenich in de Charms, 1996; Weinberger, 2004), kar pomeni, da je razvoj v katero koli smer mogoč ne glede na stil navezanosti

posameznika. Navezanost tako obravnavamo le kot izhodišče ali, bolje, eno od izhodišč za nadaljnji razvoj, prav vpliv tega sistema pa želimo v raziskavi povezati z odnosom posameznic do jeze. Kompan Erzar povzema Cassidy in Shaverja (v Kompan Erzar, 2006: 171) takole: »Navezanost se tudi v odrasli dobi lahko spreminja. Da bi lahko raziskovali stabilnost oziroma spremenljivost odrasle romantične navezanosti, so teoretiki raziskovanja navezanosti vpeljali pojem notranjih delovnih modelov (internal working models). Notranje delovne modele določata dve dinamiki: prvič, modeli vodijo izkušnje intimnih odnosov, in drugič, notranji delovni modeli se spreminjajo glede na izkušnje v odnosih.« Iz tega lahko sklepamo, da navezanost ni trdno zaprt sistem, temveč nanj lahko gledamo kot na vseživljenjski proces, katerega temelji so sicer zgrajeni v prvih letih otroštva, vendar pa se skozi življenjske izkušnje oblikuje, spreminja in pretvarja.

Področje navezanosti je vedno bolj raziskano tudi v Sloveniji (Cugmas, 2003; Erzar in Kompan Erzar, 2011; Kobal Možina, 2008; Kompan Erzar, 2003, 2006; Tomec, 2005; Žvelc in Žvelc, 2006), vendar pa se raziskave večinoma osredotočajo na navezanost v otroštvu in na nadaljnji razvoj otroka, na starševstvo ali na vpliv odrasle navezanosti na razvoj intimnega odnosa, medtem ko do sedaj navezanost izključno pri ženskah še ostaja neraziskana, tako kot tudi povezava med občutenjem in doživljanjem jeze in navezanostjo.

1.2 Stili navezanosti (ang. attachment styles) in pripadajoči notranji delovni modeli

Bartholomew in Horowitz (1991) sta stile odrasle navezanosti ločila v štiri različne skupine, in sicer glede na uvrščenost na dveh oseh: izogibanje (negativna podoba drugega) in anksioznost (negativna podoba sebe) (glej Tabela 1).

Tabela 1: *Model odrasle navezanosti (Bartholomew in Horowitz, 1991)*

MODEL SEBE			
		Pozitiven	Negativen
MODEL DRUGEGA	Pozitiven	VARNA NAVEZANOST	ANKSIOZNA NAVEZANOST
	Negativen	ODKLONILNO IZOGIBAJOČA NAVEZANOST	PLAŠLJIVO IZOGIBAJOČA NAVEZANOST

Varno navezani posamezniki se na obeh oseh uvrščajo nizko, z drugimi besedami, uporabljajo malo ali nič deaktivacijskih in hiperaktivacijskih strategij regulacije afekta (Mikulincer in Shaver, 2007), saj so bile osebe navezanosti v njihovem življenju prisotne in sposobne zaznati njihovo stisko ter jim pri tem učinkovito pomagati, zato se tem posameznikom ni treba odreči bližini in navezanosti ali, na drugi strani, postati od nje odvisni. Do sebe in drugih zavzemajo pozitivno držo, saj izhajajo iz notranjih delovnih modelov, preko katerih se dojemajo kot sprejemljive, vredne in kompetentne v zunanjem svetu, ki je relativno obvladljiv in dobronameren (Bowlby, 1969). Verjamejo, da so nase lahko ponosni in imajo dovolj sposobnosti za uspešno delovanje v svetu; prepričanja, ki so se skozi interakcije s pomembnimi drugimi implicitno vgradila vanje (Mikulincer in Shaver, 2007). Vse to pa ne pomeni, da varna navezanost zagotavlja odsotnost

negativnih čutenj; Mikulincer in Orbach (1995) namreč ugotavljata, da varno navezani posamezniki sicer imajo dostop do težkih čutenj, torej jim ta niso neznana, vendar pa jih praviloma obvladujejo in jih čustva ne preplavijo, zato ti posamezniki lažje vzpostavijo čustveno distanco in situacijo vrednotijo bolj racionalno. Zaradi stabilnega občutka za lastno vrednost so sposobni druge sprejemati, ne da bi jih v samoobrambi podcenjevali, poniževali ali z njihove strani potrebovali konstantno potrditev (Mikulincer in Shaver, 2007). Mikulincer (1998) v svoji raziskavi povezav med izražanjem jeze v partnerstvu in navezanostjo ugotavlja, da varno navezani posamezniki, v primerjavi z ne-varno navezanimi, partnerjem manj pogosto pripisujejo sovražne namene. Njihov občutek zaupanja do sebe in drugih se seli tudi na širše življenjske razmere in pričakovanja (Mikulincer in Shaver, 2007). Regulacijaemocij zato zanje ne vključuje izogibanja, potlačitve ali zanikanja čutenj (Mikulincer in Shaver, 2007), čustvena stanja so jim bolj dosegljiva, zanje predstavljajo manjšo nevarnost in jim povzročajo manj nelagodja, čemur botruje njihov pozitiven odnos do sebe in zunanjega sveta. Povsem drugače je pri ne-varnih stilih navezanosti. Ti se namreč »(...) povezujejo s popačenjem ali zanikanjem čustvenih stanj, z nezavedno potlačitvijo potencialno funkcionalnih čutenj, z nefunkcionalnim premlevanjem o nevarnostih in s slabimi strategijami spoprijemanja s težavami (...)« (Mikulincer in Shaver, 2007: 190), kar jih okupira s postavljanjem obramb, medtem ko se varno navezani lahko posvetijo osebnostni rasti in razvoju (Mikulincer in Shaver, 2007). »(...) Primitivni obrambni mehanizmi (...) izkrivijo stvarnost, zunanjo in notranjo, in sicer zato, da bi obvarovali posameznika (...) pred možnimi prizadetostmi.« (Gostečnik, 2010: 280) Vendar pa »(...) prav ti obrambni mehanizmi in njihove funkcije tudi preprečujejo zmožnost učenja na osnovi doživetij ter omejujejo samouresničitev.« (Gostečnik, 2010: 280) Iz tega razloga bo regulacija čutenj za ne-varno navezane posameznike velikokrat disfunkcionalna, kar pomeni, da bodo čustvena stanja delovala prej v škodo kot korist ter bodo zato tudi zaznana s precejšnjim nelagodjem. Notranji delovni modeli, osnovani na negativni podobi sebe, drugih ali kar obojega, pa bodo te podobe vzdrževali.

Anksiozno navezani posamezniki so tako nagnjeni k pretiravanju in zvrčanju krivde nase, saj vzrok za nezanesljivost in nerazpoložljivost partnerja in drugih vidijo v sebi. Slednje močno potencira destruktivna čutenja ogroženosti in povzroči neustavljiv tok negativnih misli ali, kot ugotavljata Caldwell in Shaver (2012), premlevanja, ki te posameznike popolnoma preplavijo. Sebe zato vidijo kot nemočne, ranljive, ničvredne (Mikulincer in Shaver, 2007), »(...) imajo izredno nizko samozavest, (...) in (...) stalno se bojijo, da bodo zavrženi.« (Clulow, 2005, Solomon, 2009, v Gostečnik, 2010: 119) Ker so čezmerno odvisni od osebe navezanosti, je pri teh osebah samoiniciativnost močno okrnjena; sebe pogosto predstavljajo na ponižujoč, otročji način, da bi pri osebi navezanosti vzbudili sočutje in podporo (Mikulincer in Shaver, 2007). Do sveta in drugih vzdržujejo ambivalenten odnos, saj jih po eni strani dojemajo kot močnejše in modrejše, po drugi strani pa so te osebe v očeh anksiozno navezanega posameznika velikokrat nezanesljive in nekonsistentne v dajanju podpore. Zaradi hiperaktivacijskega sistema navezanosti, obrambnih mehanizmov, ki so se izoblikovali kot odgovor na boleče izkušnje z neodzivnimi osebami navezanosti v otroštvu, so konstantno pozorni na znake nesprejemanja in kritike (Mikulincer in Shaver, 2007). Zunanji svet tako dojemajo kot nekaj, čemur se je treba prilagoditi, saj je njihova samopodoba močno odvisna od zunanjega odobravanja, sami pa imajo malo ali nič vpliva oziroma nadzora nad svojim lastnim občutkom vrednosti, dojemanjem sveta in potekom življenja.

Prav tako tudi deaktivacijske strategije regulacije afekta, značilne za izogibajoče navezane posameznike, izhajajo iz izkušenj z neodzivnimi ali zavračajočimi osebami navezanosti v otroštvu, vendar pa je njihov odziv ravno nasproten odzivu anksiozno navezanih. Ti posamezniki imajo velikokrat narcistične težnje in so nagnjeni k defenzivnemu samopovečevanju, naučijo se odvrčati misli o morebitnih grožnjah in se izogibajo iskanju podpore pri drugih, saj skušajo prikriti ranljivost in biti čim bolj samozadostni (Mikulincer in Shaver, 2007). Imajo težnje po popolnosti in moči, svoje dosežke povečujejo ter se izogibajo situacijam, ki bi lahko ogrožale njihovo grandioznost. Prav zato sebe vidijo v izjemno pozitivni luči, vendar njihova samopodoba temelji na izkrivljanju realnosti in mehanizmu potlačitve, ki pa v trenutkih čustvene preobremenjenosti popusti. Takrat pridejo na dan tudi mnoga potlačena negativna doživanja sebe (kot sta občutka ničvrednosti, nezadostnosti), saj ne morejo zadostiti svojim lastnim perfekcionističnim težnjam (Mikulincer in Shaver, 2007). Zunanji svet dojemajo negativno predvsem zaradi projekcije svojih lastnih potlačenih negativnih lastnosti v druge; deaktivacijski sistem navezanosti povzroči selektivno prepoznavanje dražljajev; pozitivne lastnosti in dobronamernost drugih so spregledane ali zaznane samo bežno, saj spodbujajo procese navezanosti, ki pa ni v skladu z željo po samozadostnosti izogibajoče se navezane osebe. Hkrati njihov pogled na druge ni izključno negativen, saj bi to pomenilo grožnjo tudi zanje – če so njihovi bližnji slabi, potem obstaja možnost, da so taki tudi oni sami; takrat se vključi mehanizem defenzivne idealizacije, kar pomeni, da so določene osebe v njihovih očeh brez napak, v splošnem pa njihova podoba zunanjega sveta ostaja negativna (Mikulincer in Shaver, 2007). Pravkar opisani pogled na stvarnost pri ne-varno navezanih osebah povzroči, da te, večkrat kot varno navezane, določene situacije dojemajo kot ogrožajoče, kar pomeni, da se bo tudi sistem regulacije vključil prej, s tem pa te osebe ne bodo mogle v polnosti izrabiti potenciala vzbujenih čutenj. Tovrstnim izkrivljanjem je posledično podvržena tudi jeza. Ta naj bi v odnosu imela funkcijo odvrčanja osebe navezanosti od nehotenega vedenja in naj bi s tem spodbujala ponovno vzpostavitev stika (Bowlby, 1973). Jeza posamezniku pokaže, kakšne so njegove potrebe, ko se te srečajo s potrebami drugih (Miller in Surrey, 1997), ter mu pomaga utrditi svoje meje (Cox, Bruckner in Stabb, 2003). Jeza torej zahteva določeno spremembo, saj gre za fizično in čustveno izjemno zahtevno stanje. Posameznik, ki je sposoben svojo jezo čutiti, jo sprejeti in ji dati pravo mesto ter o njej tudi razmišljati, bo lažje izrabil tudi njen pozitivni naboj in dosegel pozitivno razrešitev zapleta ali konflikta.

1. 3 Jeza in ženske

Predvsem pri ženskah je način doživanja in soočanja z jezo pogojen z družbenimi pričakovanji in normami ter vzgojo. Od žensk se namreč večinoma pričakuje, da bodo prijazne, mirne in nekonfliktne, torej da bodo konflikte prej razreševale kot pa ustvarjale (Cox in dr., 2003; Fischer in Evers, 2010; Miller in Surrey, 1997). Ženske naj bi hkrati, bolj kot moški, svojo samopodobo in občutek uspešnosti v življenju vrednotile glede na kvaliteto svojih odnosov, zato naj bi se zanje bolj trudile in iz njih tudi črpale večje zadovoljstvo in samozavest (Fehr, Baldwin, Collins, Patterson in Benditt, 1999). Velikokrat pa ženske prav zaradi strahu pred razpadom odnosa (Jack, 2001) ali pred tem, da bi jih zunanji svet označil za neprimerne, nesprejemljive ali celo kaj hujšega (Cox in dr., 2003), uporabljajo bolj posredne načine izražanja jeze (Archer, 2004; Fischer in Roseman, 2007; Hess in Hagen, 2006) ali jezo preusmerijo, da se izognejo zavedanju, direktnemu naslavljanju in konstruktivni uporabi jeze, torej uporabi, ki bi zanje prinesla pozitivno spremembo (Cox, Van Velson in Hulgus, 2004). Meta analiza razlik med spo-

loma v navezanosti je pokazala, da so ženske v splošnem bolj nagnjene k anksioznemu tipu navezanosti, medtem ko je za moške značilnejši izogibajoči se stil (Del Giudice, 2011). Iz tega sicer ne moremo sklepati, kdo ima večje težave pri stiku z jezo ali kdo od tega čutenja več pridobi ali izgubi, vendar pa prav v spektru subjektivnega doživljanja jeze, torej kako vsak posameznik ali posameznica doživlja svojo lastno jezo in to opisuje oziroma ocenjuje, zelo primanjkuje raziskav.

1.4 Stili navezanosti in specifični načini doživljanja in regulacije jeze

Raziskave kažejo, da varno navezani posamezniki manj pogosto (Dutton, Saunders, Starzomski in Bartholomew, 1994) in, v primerjavi z ne-varno navezanimi, bolj funkcionalno izražajo jezo, kar pomeni, da jo lažje začutijo, prinesejo v odnos ter iščejo rešitve, saj v splošnem pričakujejo, da bo jeza v njihovo življenje prinesla nekaj novega in pozitivnega (Mikulincer, 1998); varno navezani posamezniki v zvezi s tem kažejo tudi manj negativnih vedenj (izogibanja, verbalnih in fizičnih napadov ipd.) (Creasey, 2002), pripravljeni so se več pogovarjati (Bartholomew in Scharfe, 1995; Gaines, Reis, Summers, Rusbult, Cox, Wexler in Kurkland, 1997), manj so tudi preokupirani z ohranjanjem bližine s partnerjem (Pistole in Arricale, 2003), redkeje grozijo, da bodo prekinili odnos (Bartholomew in Scharfe, 1995; Gaines in dr., 1997; Gaines, Work, Johnson, Youn in Lai, 2000), ter se manj izogibajo težavam in konfliktom (Gaines in dr., 1997). Prav izogibanje konfliktom pa je zelo značilno za izogibajoče se navezane posameznike, kljub dejstvu, da so ti zanje manj ogrožajoči kot za anksiozno navezane (Paley, Cox, Burchinal in Payne, 1999; Pistole in Arricale, 2003; Shi, 2003). Raziskave si glede povezanosti med navezanostjo in načinom izražanja jeze niso povsem enotne; nekatere dokazujejo, da izogibajoče se navezani jezo izražajo (Kobak, Cole, Ferenz-Gillies, Fleming in Gamble, 1993; Rholes, Simpson in Oriña, 1999), druge, da jo pogostejše tlačijo (Lafontaine in Lussier, 2005; Mikulincer, 1998; Zimmermann, Maier, Winter in Grossmann, 2001), tretje spet med izražanjem jeze in omenjenim stilom navezanosti niso ugotovile nobene pomembne povezave (Davis, Shaver in Vernon, 2003; Diamond in Hicks, 2005). Anksiozno navezani posamezniki uporabljajo manj funkcionalne stile izražanja jeze (Calamari in Pini, 2003; Davis in dr., 2003; Lafontaine in Lussier, 2005; Mikulincer, 1998; Troisi in D'Argenio, 2004), do partnerja se vedejo bolj sovražno ter so med konfliktom in po njem pod večjim stresom (Powers, Pietromonaco, Gunlicks in Sayer, 2006; Simpson, Rholes in Phillips, 1996), velikokrat pa tudi, v primerjavi z varno navezanimi, burneje reagirajo (Campbell, Simpson, 2005). Slednje je povsem skladno s hiperaktivacijskimi strategijami in konstantno prekomerno vzbujenostjo živčnega sistema, ki so posledica notranjih delovnih modelov anksiozno navezanih posameznikov. Prav tako pa tudi deaktivacijske strategije izogibajoče se navezanih kažejo na njihovo negativno nastrojenost do sveta in, v primeru plašljivo izogibajoče se navezanih, tudi do samih sebe.

Faktor navezanosti je za pričujočo raziskavo pomemben predvsem z vidika vpliva ne samo na izražanje jeze, temveč tudi, in še pred tem, na samo dožemanje in odnos do tega čutenja, ki ga ima posameznik. Zgoraj opisane raziskave, večinoma gre za kombinacijo kvantitativnih metod s kvalitativnimi pristopi, so se namreč osredotočale predvsem na način izražanja jeze pri posameznikih ali posameznicah, primanjkuje pa raziskav v smeri dogajanja v posameznikih pred samo reakcijo na čutenje, torej ob samem občutenju jeze, in koliko je slednje povezano z njihovim načinom videnja sveta in sebe ter z navezanostjo.

1.5 Hipoteze

Navedene razlike v dojemanju sveta in dosedanje raziskave glede razlik med dojemanjem in izražanjem jeze med varno in ne-varno navezanimi posameznicami nas pripeljejo do hipotez, ki jih želimo v raziskavi preveriti: V splošnem pričakujemo, da bodo varno navezane posameznice čutile manj nelagodja ob občutenju jeze kot ne-varno navezane posameznice (Hipoteza 1), saj so regulativne funkcije pri teh posameznicah bolj funkcionalne, na kar kažejo dosedanje raziskave povezav med jezo in navezanostjo. Model sebe in model drugega bosta povezana z občutenjem nelagodja ob jezi; pri tem pričakujemo, da bo bolj negativen odnos do sebe in drugega pomenil tudi več nelagodja ob občutenju jeze (Hipoteza 2), saj se regulacija čutenj vključi glede na zaznano nevarnost oziroma nelagodje, negativen odnos do sebe in sveta pa to stanje potencira.

2. Merski inštrumenti in metoda

2.1 Lestvica nelagodja ob občutenju jeze

Štiristopenjska Lestvica nelagodja ob občutenju jeze (Anger Discomfort Scale) (Sharkin in Gelso, 1991) je sestavljena iz petnajstih trditev, za katere lahko udeleženci označijo, v kolikšni meri so značilne zanje. Lestvica je usmerjena tako intrapsihično kot interpersonalno. Trije elementi (5, 10, 11) so obratno vrednoteni. Rezultati se gibljejo od 15 do 60; višji rezultat pomeni večje nelagodje ob občutenju jeze. Vprašalnik smo za potrebe raziskave prevedli in pilotsko testirali, zanesljivost vprašalnika v pilotski raziskavi se je izkazala za visoko (Cronbachov $\alpha = 0,838$).

2.2 Vprašalnik medosebnih odnosov

Vprašalnik medosebnih odnosov (Bartholomew in Horowitz, 1991) vsebuje opise štirih tipov navezanosti. Udeleženci najprej označijo tip navezanosti oziroma način vzpostavljanja intimnih odnosov, ki je najbolj značilen zanje, nato pa opise ocenijo še na podlagi sedemstopenjske Likertove lestvice. Dimenziji »model sebe« in »model drugega« se preračunata iz podatkov dimenzij Likertove lestvice s pomočjo naslednje formule:

- Model sebe = (VARNA + ODKLONILNA nav.) – (PLAŠLJIVA + ANKSIOZNA nav.) = (vzorci navezanosti, ki vključujejo pozitiven odnos do sebe) – (vzorci navezanosti, ki vključujejo negativen odnos do sebe)
- Model drugega = (VARNA + ANKSIOZNA nav.) – (PLAŠLJIVA + ODKLONILNA nav.) = (vzorci navezanosti, ki vključujejo pozitiven odnos do drugih) – (vzorci navezanosti, ki vključujejo negativen odnos do sebe)

Prevod vprašalnika smo z dovoljenjem avtorjev prevzeli iz publikacije Stili navezanosti v odraslosti avtorjev M. Žvelc in G. Žvelca (2006).

2.3 Metoda

Vprašalnika Lestvica nelagodja ob občutenju jeze (Sharkin in Gelso, 1991) in Vprašalnik medosebnih odnosov (Bartholomew in Horowitz, 1991) predstavljata del cikla vprašalnikov, ki so ga udeleženke izpolnjevale za potrebe širše raziskave. Uporabljeno

je bilo spletno anketiranje, podatke smo zbirali od 19. 1. 2015 do 7. 12. 2015, pri čemer smo uporabili metodo snežne kepe; udeleženke so bile za sodelovanje v raziskavi naprošene preko elektronske pošte ter so vprašalnik na našo pobudo posredovale znankam in prijateljicam. Povezavo na spletni vprašalnik smo z dovoljenjem urednikov objavili tudi na forumih spletne platforme MedOver.net. Udeleženke so bile obveščene, da je sodelovanje v raziskavi prostovoljno. Zaradi potreb širše raziskave, to je morebitnega kasnejšega ponovnega izpolnjevanja vprašalnika, smo jih naprosili za kontakt v obliki naslova elektronske pošte, ter zagotovili, da so podatki zaupni v skladu z Zakonom o varstvu osebnih podatkov.¹ Vpis naslova elektronske pošte je bil prostovoljen. Izpolnjevanje vprašalnika je trajalo v povprečju od 10 do 15 minut. Za statistično analizo je bila uporabljena programska oprema IBM SPSS.

2.4 Vzorec

Demografske značilnosti vzorca so predstavljene v tabelah (glej Tabela 2–6). Z odebeljenim tiskom so označeni podatki z najvišjimi frekvencami. Večinski del vzorca predstavljajo ženske, stare od 26 do 35 let, ki živijo v zunajzakonski zvezi v mestu ali na podeželju, nimajo otrok ter so zaposlene in imajo univerzitetno izobrazbo.

Tabela 2: *Starost*

	N*	Odstotek
do 20 let	10	5,4
21-25	15	8,1
26-30	39	21,1
31-35	37	20,0
36-40	22	11,9
41-45	17	9,2
46-50	15	8,1
51 let ali več	30	16,2
Skupaj	185	100,0

*Opombe: N= št. udeležencev

¹ »Zakon o varstvu osebnih podatkov (ZVOP-1), stran 10389« V: Uradni list RS, št. 86/2004, 5. avgusta 2004, <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200486&stevilka=3836> (pridobljeno 5. januarja 2016).

Tabela 3: Stan

	N*	Odstotek
samski	26	14,1
poročeni	67	36,2
vdoveli	2	1,1
razvezani	17	9,2
v zvezi	69	37,3
drugo	4	2,2
Skupaj	185	100,0

*Opombe: N= št. udeležencev

Tabela 4: Status

	N*	Odstotek
šolajoči	32	17,3
zaposleni	113	61,1
brezposelni	32	17,3
drugo	8	4,3
Skupaj	185	100,0

*Opombe: N= št. udeležencev

Tabela 5: Bivanje

	N*	Odstotek
podeželje	78	42,2
predmestje	32	17,3
mesto	75	40,5
Skupaj	185	100,0

*Opombe: N= št. udeležencev

Tabela 6: Število otrok

	N*	Odstotek
0	85	45,9
1	28	15,1
2	51	27,6
3	15	8,1
4 in več	5	2,7
neizpolnjeno	1	0,5
Skupaj	185	100,0

*Opombe: N= št. udeležencev

3. Rezultati

3.1 Osnovni opis rezultatov

Rezultati kategorične uporabe Vprašalnika medosebnih odnosov (Bartholomew in Horowitz, 1991) so pokazali naslednje: 43,1 odstotka žensk se je opredelilo za varno navezane, 29,4 za plašljivo izogibajoče se, 18,6 za odklonilno izogibajoče se ter 8,8 odstotka za anksiozno navezane. V Tabeli 7 so prikazane srednje vrednosti za spremenljivki model sebe in model drugega, Tabela 8 prikazuje srednje vrednosti za spremenljivke nelagodje ob jezi, model sebe in model drugega glede na stil navezanosti.

Tabela 7: Srednje vrednosti za spremenljivki model sebe in model drugega

	N	Min	Max	M	SD
MODEL SEBE	185	-11,00	10,00	1,59	4,27
MODEL DRUGEGA	185	-11,00	11,00	0,62	4,47
SKUPAJ	185				

Opombe: *N*= št. udeležencev, *M*= povprečna vrednost, *SD*= Standardna deviacija, *Min/Max*= minimalna/maksimalna vrednost

Tabela 8: Srednje vrednosti za spremenljivke nelagodje ob jezi, model sebe in model drugega glede na stil navezanosti

	NELAGODJE OB JEZI					MODEL SEBE				MODEL DRUGEGA			
	N	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD	Min	Max	M	SD
VARNO	84	17	52	33,33	7,65	-1,00	10,00	4,02	2,89	-4,00	11,00	3,50	2,995
PLAŠLJIVO IZOGIBAJOČE	51	25	57	39,12	7,09	-8,00	6,00	-1,27	3,09	-11,00	4,00	-2,69	3,19
ODKLONILNO IZOGIBAJOČE	30	23	56	36,67	8,23	-3,00	10,00	3,03	3,77	-10,00	2,00	-3,50	3,35
ANKSIOZNO	20	29	53	40,70	7,035	-11,00	4,00	-3,45	3,85	-3,00	10,00	3,15	3,25

Opombe: *N*= št. udeležencev, *M*= povprečna vrednost, *SD*= Standardna deviacija, *Min/Max*= minimalna/maksimalna vrednost

Test zanesljivosti Lestvice nelagodja ob občutenju jeze (Sharkin in Gelso, 1991) je pokazal visoko stopnjo zanesljivosti vprašalnika s Cronbachovim alpha koeficientom $\alpha = 0,872$. Podatki se razporejajo normalno z aritmetično sredino $M = 36,26$, standardno deviacijo $SD = 8,01$, min = 17 in max = 57.

3.2 Razlike med skupinami

Želeli smo preveriti, ali se povprečje občutenega nelagodja razlikuje glede na stil navezanosti posameznic. Vprašalnik medosebnih odnosov smo uporabili kategorično, odvisno spremenljivko so predstavljali rezultati Lestvice nelagodja ob občutenju jeze. Izvedli smo analizo varianc (ANOVA), za katero so bili zadoščeni vsi potrebni pogoji; odvisna spremenljivka nelagodje ob občutenju jeze je na razmernostnem nivoju, podatki se distribuirajo normalno, Levenov test homogenosti varianc je za skupine pokazal

enakost varianc (Sig = 0,909). Rezultati kažejo, da se skupine glede na tip navezanosti statistično pomembno razlikujejo med sabo ($F(3,181) = 9,020$, $p = 0,000$).

S testom Fisher's Least Significant Difference post-hoc smo preverili, katere skupine se med sabo razlikujejo v povprečju občutenega nelagodja ob jezi, in ugotovili, da se varno navezane posameznice statistično pomembno razlikujejo od vseh treh tipov ne-varno navezanih posameznic. Preostale skupine se med sabo ne razlikujejo statistično pomembno. Rezultati post-hoc testov so predstavljeni v Tabeli 9.

Tabela 9: Rezultati LSD post-hoc testov

Odklonska spreminljivka: NELAGODJE OB JEZI				
STIL NAVEZANOSTI			Razlika v M	Sig.
LSD	VARNO	PLAŠLJIVO IZOGIBAJOČ	-5,78*	0,000
		ODKLONILNO IZOGIBAJOČ	-3,33*	0,039
		ANKSIOZNO	-7,37*	0,000

* Razlika v povprečjih je statistično pomembna na ravni 5% tveganja.

Opombe: M = povprečna vrednost, SD = Standardna deviacija, $Sig.$ = Statistična značilnost

3.3 Korelacije med občutenim nelagodjem ob jezi, modelom sebe in modelom drugega

Za boljši vpogled v odnos med nelagodnim občutkom ob jezi in navezanostjo smo preverili, ali se rezultati Lestvice nelagodja ob občutenju jeze (Sharkin in Gelso, 1991) povezujejo z rezultati Vprašalnika medosebnih odnosov (Bartholomew in Horowitz, 1991) pri spremenljivkah model sebe in model drugega.

Uporabili smo Pearsonov korelacijski koeficient, za katerega so bili zadoščeni vsi potrebni pogoji: spremenljivke so na razmernostnem nivoju, odnos med njimi je monoton in distribuirajo se normalno. Spremenljivka nelagodje ob jezi statistično pomembno zmerno negativno korelira s spremenljivko model sebe; Pearsonov koeficient korelacije = -0,379 na ravni 1-odstotnega tveganja. Spremenljivka model sebe statistično pomembno nizko pozitivno korelira s spremenljivko model drugega; Pearsonov koeficient korelacije = 0,185 na ravni 5-odstotnega tveganja. Drugih statistično pomembnih korelacij ni bilo.

4. Razprava

Namen pričujoče raziskave je bil raziskati domnevo, da sta stil navezanosti posameznice in njen način doživljanja jeze med seboj povezana. Predvidevali smo, da se bodo varno navezane posameznice razlikovale od ne-varno navezanih v občutenem nelagodju ob jezi in ga v povprečju doživljale manj (hipoteza 1). Rezultati raziskave so domnevo potrdili. Slednje je skladno z dosedanjimi ugotovitvami, da varna navezanost ne pomeni

odsotnosti negativnih čutenj (Mikulincer in Orbach, 1995), ampak so tem posameznikom čustvena stanja zaradi pozitivnih notranjih delovnih modelov in občutka varnosti v svetu (Bowlby, 1969) bolj dosegljiva in jim predstavljajo manjšo nevarnost, zato lažje sprejemajo in regulirajo težka in naporna čustvena stanja (Mikulincer in Shaver, 2007), med katere spada tudi jeza. Glede na rezultate Vprašalnika medosebnih odnosov se je skoraj 57 odstotkov žensk opredelilo za ne-varno navezane, kar je precej velik odstotek, če ga primerjamo z rezultati raziskave M. Žvelc in G. Žvelca (2006), pri kateri je bilo na vzorcu študentov različnih fakultet ne-varno navezanih 53 odstotkov posameznikov, ter v primerjavi z 41 odstotki ne-varno navezanih posameznikov iz reprezentativnega vzorca ameriške študije, ki jo tudi navajata avtorja. Iz teh podatkov lahko sklepamo, da je v Sloveniji v povprečju več ne-varno navezanih oseb, hkrati pa razlika med vzorcem študentov v raziskavi M. Žvelc in G. Žvelca (2006) in vzorcem žensk v tej raziskavi nakazuje morebitne razlike med spoloma, po drugi strani pa morebitni vpliv starosti na rezultate, kar bi bilo smiselno preveriti v prihodnjih raziskavah. Hkrati se vprašalnik medosebnih odnosov opira na samooceno posameznic; v raziskavo bi zato lahko vključili dodatne merske inštrumente, ki bi bolje osvetlili polje navezanosti. Preverili smo povezave med spremenljivkami model sebe, model drugega in nelagodje ob občutenju jeze. Rezultati po pričakovanjih kažejo zmerno negativno povezanost med doživljanjem sebe (spremenljivka model sebe) ter nelagodjem ob jezi, kar pomeni, da so večje nelagodje doživljale posameznice, katerih model sebe se je izkazal za bolj negativnega, oziroma tiste, ki se uvrščajo visoko na osi anksioznost in uporabljajo hiperaktivacijske strategije regulacije afekta. Med doživljanjem drugih (spremenljivka model drugega) in nelagodjem ob jezi ni bilo nobene pomembne povezave. Slednje bi si lahko razlagali na dva načina a) ženske zunanjega sveta ne razumejo kot nekoga ali nekaj, kar bi jih omejevalo ali kar bi kakor koli vplivalo na njihovo občutenje in dojemanje jeze, ali b) ženske so zunanji svet »ponotranjile«, ta je že utelešen v t. i. modelu sebe. Slednja trditev se zdi veliko bolj verjetna, če prevzamemo integrativni način razumevanja osebe kot celote, na katero vplivajo prepletajoči se dejavniki; tako modela sebe nikakor ne moremo ločiti od modela drugega, saj vzajemno vplivata drug na drugega in sta oba kreirana v odnosu/-ih in z odnosom/-i (Bowlby, 1969, 1973; Kompan Erzar, 2006), kar je seveda neločljivo tudi od družbene komponente, saj tudi to sestavljajo odnosi. Slednje je skladno s pokazano, sicer nizko, vendar statistično pomembno pozitivno povezanostjo med spremenljivkama model sebe in model drugega – s pozitivnim doživljanjem sebe narašča prav tako pozitivno doživljanje drugih in okolice. Model drugega in torej način, kako posameznica vidi zunanji svet, vendarle igra določeno vlogo pri doživljanju nelagodja ob jezi, vendar pa je ta v pričujoči raziskavi bolj ali manj zanemarljiva. Razlog za to bi lahko bila tudi izbira merskega inštrumenta; čeprav so trditve v Lestvici nelagodja ob občutenju jeze (Sharkin in Gelso, 1991) usmerjene tako intrapsihično kot interpersonalno, ob podrobnejšem pregledu samo štiri izmed petnajstih trditev vključujejo faktor posameznika v odnosu do drugega (trditve št. 2 – Če sem jezna na druge, se počutim krivo., št. 3 – Strah me je, da bi moja jeza prizadela druge ljudi., št. 4 – Ne maram, da me ljudje vidijo jezno., št. 7 – Ko sem jezna, me ljudje ne marajo.). Za jasnejšo sliko vpliva, ki ga imata model sebe in drugega na občuteno nelagodje ob doživljanju jeze, bi bilo smiselno uporabiti dodatne inštrumente, predvsem kvalitativne narave. Dodatni, morebiti delno strukturirani intervjuji na to temo bi lahko prinesli dodatne, manj kategorične opise doživljanja jeze, ki bi doprinesli k boljšemu kliničnemu delu s posameznicami. Kategorična narava pričujoče raziskave pa lahko konkretno predstavlja oporo pri delu s skupinami žensk, ki doživljajo težave na tem področju, saj je pri skupinskem delu določena mera kategorizacije in sistematizacije nujna. Kljub omenjenim

omejitvam torej raziskava osvetljuje polje subjektivnega doživljanja jeze specifično pri ženskah, opira se na samoocene žensk, ne na zunanja opažanja, ter umešča dinamiko v sfero teorije navezanosti. Ugotovitve kažejo, da ne-varno navezane posameznice v splošnem čutijo več nelagodja ob jezi in jo torej zaznavajo kot sebi bolj nevarno, hkrati pa je pri tem predvsem pomemben odnos oziroma občutek, ki ga imajo o sebi. Slednje bi lahko pomenilo, da se pri teh posameznicah, prej kot pri varno navezanih, vključi sistem regulacije afekta, ki pa vsebuje veliko obrambnih mehanizmov, ki so nekoč sicer bili uporabni, v sedanjem času pa ovirajo ustrezno uporabo potenciala (Gostečnik, 2010), ki ga jeza prinaša. Pri kliničnem delu s takimi posameznicami bi se bilo zato smiselno osredotočiti ne samo na nefunkcionalne načine izražanja jeze, temveč tudi na specifični odnos, ki ga posameznica ima do tega čutenja ter čutenj, ki se ob tem zbujejo, ter na spodbujanje sprejemanja in s tem funkcionalnega predelovanja specifične disfunkcionalne dinamike. Za globlje razumevanje in potrditev omenjenih domnev so potrebne dodatne raziskave v tej smeri.

5. Literatura

- Archer, J. (2004). Sex Differences in Aggression in Real- World Settings: A Meta- Analytic Review. *Review of General Psychology* 8(4), 291–322.
- Bartholomew, K., in Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Bartholomew, K., in Scharfe, E. (1995). Accommodation and attachment representations in young couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 389–401.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment: Attachment and loss (Vol. 1)*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol.2. Separation: Anxiety and Anger. (Vol. 1)*. New York: Basic Books.
- Calamari, E., in Pini, M. (2003). Dissociative experiences and anger proneness in late adolescent females with different attachment styles. *Adolescence*, 38, 287–303.
- Caldwell, J. G., in Shaver, P. R. (2012). Exploring the Cognitive-Emotional Pathways between Adult Attachment and Ego-Resiliency. *Individual Differences Research*, 10, 141–152.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Mono-graphs of the Society for Research in Child Development*, 59, 228–283.
- Cassidy, J. (2000). Adult romantic attachments: A developmental perspective on individual differences. *Review of General Psychology*, 4, 111–131.
- Cox, D. L., Bruckner, K. H., in Stabb, S. D. (2003). *The Anger Advantage*. New York: Broadway Books.
- Cox, D. L., Van Velson, P., in Hulgus, J. F. (2004). Who me, angry? Patterns of Anger Diversion in Women. *Health Care for Women International* 25, 872–893.
- Creasey, G. (2002). Associations between working models of attachment and conflict management behavior in romantic couples. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 365–375.
- Cugmas, Z. (2003). Navezanost je dinamičen sistem. *Psihološka obzorja*, 12(1), 85–102.
- Davis, D., Shaver, P. R., in Vernon, M. L. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 871–884.

- Del Giudice, M. (2011). Sex differences in romantic attachment: a meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 193–214.
- Diamond, L. M., in Hicks, A. M. (2005). Attachment style, current relationship security, and negative emotions: The mediating role of physiological regulation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 499–518.
- Dutton, D. G., Saunders, K., Starzomski, A., in Bartholomew, K. (1994). Intimacy-anger and insecure attachment as precursors of abuse in intimate relationships. *Journal of Applied Social Psychology*, 24, 1367–1386.
- Erzar, T., in Kompan Erzar, K. (2011). *Teorija navezanosti*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- Fehr, B., Baldwin, M., Collins, L., Patterson, S., in Benditt, R. (1999). Anger in close relationships: An interpersonal script analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 299–312.
- Fischer, A. H., in Evers, C. (2010). Anger in the Context of Gender. In M. Potegal, Stemmler, G., Spielberger, C. (Ed.), *International Handbook of Anger*. New York: Springer.
- Fischer, A. H., in Roseman, I. J. (2007). Beat Them or Ban Them: The Characteristics and Social Functions of Anger and Contempt. *Journal of Personality and Social Psychology* 93(1), 103–115.
- Gaines, S. O. J., Reis, H. T., Summers, S., Rusbult, C. E., Cox, C. L., Wexler, M. D., in Kurkland, G. J. (1997). Impact of attachment style on reactions to accommodative dilemmas in close relationships. *Personal Relationships*, 4, 93–113.
- Gaines, S. O. J., Work, C., Johnson, H., Youn, M. S. P., in Lai, K. (2000). Impact of attachment style and self-monitoring on individuals' responses to accommodative dilemmas across relationship types. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 767–789.
- Gilbert, C. D., Li, W., in Piech, V. (2009). Perceptual learning and adult cortical plasticity. *The Journal of Physiology*, 2743–2751.
- Gostečnik, C. (2010). *Neprodirna skrivnost intime*. Ljubljana: Brat Frančišek.
- Hess, N. H., in Hagen, E. H. (2006). Sex differences in indirect aggression: Psychological evidence from young adults. *Evolution and Human Behavior* 27, 231–245.
- Jack, D. C. (2001). Understanding women's anger: A description of relational patterns. *Health Care for Women International* 22, 385–400.
- Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., in Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother-teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development*, 64, 231–245.
- Kobal Možina, L. (2008). Navezanost in proces separacije-individualizacije pri mladih odraslih v vlogi prostovoljcev na področju psihosocialne pomoči. *Psihološka obzorja*, 17(1), 57–72.
- Kompan Erzar, K. (2003). *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek Frančiškanski Družinski Inštitut.
- Kompan Erzar, K. (2006). *Ljubezen umije spomin*. Ljubljana, Celje: Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut in Celjska Mohorjeva družba.
- Lafontaine, M.-F., in Lussier, Y. (2005). Does anger towards the partner mediate or moderate the link between romantic attachment and intimate violence? *Journal of Family Violence*, 20, 349–361.
- Markus, H., in Cross, S. (1990). The interpersonal self. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 576–608). New York: Guilford press.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self and Society*. Chicago: University of Chicago Press.

- Merzenich, M. M. (2001). Cortical plasticity contributing to child development. In J. McClelland in R. Siegler (Eds.), *Mechanisms in Cognitive Development* (pp. 67–96). Mahwah NJ: Erlbaum.
- Merzenich, M. M. (2013). *Soft-Wired: How the New Science of Brain Plasticity Can Change Your Life*. San Francisco: Parnassus Publishing.
- Merzenich, M. M., in de Charms, C. (1996). *Neural representations, experience and change*. In R. Llinas in P. Churchland (Eds.), *The mind–brain continuum: Sensory processes* (pp. 61–81). Cambridge, MA, US: MIT Press.
- Mikulincer, M. (1998). Adult Attachment Style and Individual Differences in Functional Versus Dysfunctional Experiences of Anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 513–524.
- Mikulincer, M., in Orbach, I. (1995). Attachment styles and repressive defensiveness: The accessibility and architecture of affective memories. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 917–925.
- Mikulincer, M., in Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, Dynamics and Change*. New York: Guilford.
- Mikulincer, M., in Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 1(11), 11–15.
- Miller, J. B., in Surrey, J. L. (1997). Rethinking women's anger: The personal and the global. In J. V. Jordan (Ed.), *Women's growth in diversity: More writings from the Stone Center* (pp. 199–216). New York: Guilford.
- Nisenbaum, M. G., in Lopez, F. G. (2015). Adult Attachment Orientations and Anger Expression in Romantic Relationships: A Dyadic Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 62(1), 63–72.
- Paley, B., Cox, M. J., Burchinal, M. R., in Payne, C. C. (1999). Attachment and marital functioning: Comparison of spouses with continuous secure, earned-secure, dismissing, and preoccupied attachment stances. *Journal of Family Psychology*, 13, 580–597.
- Pistole, C. M., in Arricale, F. (2003). Understanding attachment: Beliefs about conflict. *Journal of Counseling & Development*, 89, 318–328.
- Powers, S. I., Pietromonaco, P. R., Gunlicks, M., in Sayer, A. (2006). Dating couples' attachment styles and patterns of cortisol reactivity and recovery in response to a relationship conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 613–628.
- Rholes, S. W., Simpson, J. A., in Oriña, M. M. (1999). Attachment and anger in an anxiety-provoking situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 940–957.
- Sharkin, B. S., in Gelso, C. J. (1991). The anger discomfort scale: Beginning reliability and validity data. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 24, 61–68.
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 143–157.
- Siegel, D. J. (1999). *The developing Mind*. New York: Guilford.
- Siegel, D. J. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are.*: Guilford Press.
- Simpson, A. J., Rholes, W. S., in Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 899–914.
- Tomec, E. (2005). *Navezanost v odraslosti*. *Anthropos*, 1(4), 399–415.
- Troisi, A., in D'Argenio, A. (2004). The relationship between anger and depression in a clinical sample of young men: The role of insecure attachment. *Journal of Affective Disorders*, 79, 269–272.

- Van Buren, A., in Cooley, E. L. (2002). Attachment styles, view of self and negative affect. *North American Journal of Psychology*, 4(3), 417–430.
- Weinberger, N. M. (2004). Specific long-term memory traces in primary auditory cortex. *Nat. Rev. Neurosci.*, 5, 279–290
- Zimmermann, P., Maier, M. A., Winter, M., in Grossmann, K. E. (2001). Attachment and adolescents' emotion regulation during a joint problemsolving task with a friend. *International Journal of Behavioral Development*, 25, 331–343.
- Žvelc, M., in Žvelc, G. (2006). *Stili navezanosti v odraslosti*. Psihološka obzorja, 15(3), 51–64.
-