

KÖNNUN Á GILDUM ÓLÍKRA TENGLAGERÐA Í RÓMANTÍSKUM SAMBÖNDUM

Útdráttur

Grundvallarpáttur mannlegrar tilveru er að mynda við aðra einstaklinga góð sambönd sem byggjast á trausti. Tilgangur þessarar rannsóknar var að kanna samband tengslagerða og tengslavidda fullorðinna einstaklinga við sjálfsvirðingu og gæði í rómantískum samböndum, en það hefur ekki áður verið gert á Íslandi. Rannsóknin er hluti af alþjóðlegri rannsókn (International Sexuality Description Project, ISDP). Gerð var könnun með þverskurðarsniði og var úrtakið þægindaúrtak 423 kvenna og karla á aldrinum 19-36 ára sem stunduðu nám við Háskóla Íslands á vorönn árið 2005. Rannsóknin byggðist á fimm spurningalistum sem könnuðu meðal annars tengsl, sjálfsvirðingu og gæði í rómantískum samböndum. Niðurstöðurnar sýndu að traust tengslagerð einstaklinga tengdist á jákvæðan hátt gæðum í rómantískum samböndum þeirra hvað varðar ánægju og ástríðu. Einnig kom fram að óttablandin tengslagerð og kvíði í tengslum tengdust minni sjálfsvirðingu þeirra og minni gæðum í rómantískum samböndum varðandi flesta þætti sem mældir voru. Niðurstöðurnar staðfestu þá andstæðu póla traustar tengslagerðar annars vegar og óttablandinnar tengslagerðar hins vegar sem fyrri rannsóknir hafa sýnt fram á og andstæðu tengsl þeirra við gæði í rómantískum samböndum.

Lykilorð: Tengslagerðir, tengslaviddir, fullorðnir, sjálfsvirðing, gæði í rómantískum samböndum.

INNGANGUR

Náið rómantískt samband, þar sem traust og gagnkvæm virðing ríkir, er eftirsóknarvert og dýrmætt og alls ekki allir fá notið. Rannsóknir hafa sýnt að eftir því sem samband á milli einstaklinga í rómantískum samböndum er nánara geti það gefið vísbendingar um líðan og hversu mikillar ánægju þeir almennt njóta í lífinu (Collins o.fl., 2002). Sú kenning, sem hvað mest hefur verið notuð við rannsóknir á tengslum einstaklinga, er tengslakenning Bowlby (1969). Samkvæmt þessari kenningu öðlast börn reynslu í tengslamyndun og með þeim þróast ákveðin tengslagerð (attachment style) (Bartholomew, 1990). Komið hefur í ljós að sú tengslagerð, sem fullorðnir hafa, er í mörgum tilvikum sú sama og mótaðist í æsku (Nosko o.fl., 2011; Waters o.fl., 2000). Rannsókn Waters og félaga sýndi að 64% þátttakenda flokkuðust með sömu tengslagerð á fullorðinsárum og í æsku.

Bartholomew (1990) þróaði áfram kenningu Bowlby og setti fram fjögurra flokka líkan af tengslum fullorðinna einstaklinga. Það byggist á því viðhorfi sem einstaklingurinn hefur af sjálfum sér (líkan af sjálfinu = model of self) og öðrum (líkan af öðrum = model of other) (jákvætt/neikvætt líkan af sjálfum sér - jákvætt/neikvætt líkan af öðrum, mynd 1). Í því eru fjórar tengslagerðir: traust tengslagerð (secure attachment) (+ sjálfur; + aðrir), losaraleg tengslagerð (dismissing attachment) (+ sjálfur; -

ENGLISH SUMMARY

Guðjónsdóttir, D.R., Bender, S.S.

The Icelandic Journal of Nursing, 89 (1), 44-49

A SURVEY ABOUT THE VALUE OF DIFFERENT ATTACHMENT STYLES IN ROMANTIC RELATIONSHIPS.

The basic foundation of human existence is forming good relationships with other people based on trust. The purpose of this study was to examine attachment styles and attachment dimensions in association with self-esteem and quality of romantic relationships. This study is a part of the International Sexuality Description Project-2 (ISDP-2). It is a cross-sectional survey based on a sample of 423 men and women, 19-36 years old, who were studying at the University of Iceland during the spring semester of the year 2005. The study was based on five questionnaires which explored for example attachment, self-esteem and relationship quality. The results showed that secure attachment styles of individuals was related to quality of their romantic relationships in regard to pleasure and passion. Additionally, fearful attachment style and anxiety attachment were related to lower self-esteem and reduced quality of their romantic relationships regarding most items measured. The results supported previous findings of the opposite poles of secure attachment style on one hand and fearful attachment style on the other hand and how they connect in a contrasting way to the qualities in romantic relationships.

Key words: Attachment styles, attachment dimensions, adults, self-esteem, quality in romantic relationships.

Correspondance: dagmar@hi.is

aðrir), ýkt tengslagerð (preoccupied attachment) (- sjálfur; + aðrir) og óttablandin tengslagerð (fearful attachment) (- sjálfur; - aðrir) (tafla 1; mynd 1). Árið 2000 settu Fraley og Shaver fram líkan um tengsl fullorðinna einstaklinga þar sem horft er á tengslaviddir (attachment dimensions), annars vegar kvíða í tengslum (attachment anxiety) (+ eða - kvíði) og hins vegar hliðrun í tengslum (attachment avoidance) (+ eða - hliðrun) (tafla 2). Þeir sem hafa trausta tengslagerð eru með lítinn kvíða og litla hliðrun í tengslum (Sadikaj o.fl., 2011). Þeir sem hafa losaralega tengslagerð hafa lítinn kvíða en mikla hliðrun í tengslum. Einstaklingar með ýkta tengslagerð hafa mikinn kvíða og litla hliðrun í tengslum og þeir sem hafa óttablandna tengslagerð hafa mikinn kvíða og mikla hliðrun í tengslum (Holmes og Johnson, 2009). Jafnframt því sem tengslagerð einstaklingsins byrjar að þróast í bernsku mótast sjálfsvirðing hans (Hart o.fl., 2005). Sjálfsvirðingin er það

persónulega mat sem einstaklingurinn hefur á eigin gildi. Hún lýsir sér meðal annars í áliti hans á eigin verðleikum og hvernig samskipti hans eru við aðra. Það mat byggist á almennri getu hans í lífinu og hversu mikilvægur, farsæll og verðugur hann telur sig vera (Coopersmith, 1967). Rannsóknir á sjálfsvirðingu hafa sýnt að hún er mjög mikilvæg fyrir andlega og líkamlega heilsu fólks (Leary o.fl., 1995). Mikil sjálfsvirðing er talin vernda það gegn streitu og öðrum neikvæðum tilfinningum auk þess sem hún hjálpar því að viðhalda eða breyta aðlögun sinni að aðstæðum (Greenberg o.fl., 1992; Leary o.fl., 1995). Fram hefur komið að einstaklingar, sem eru með trausta tengslagerð, hafa meiri sjálfsvirðingu en þeir sem eru með ýkta eða óttablandna tengslagerð (Foster o.fl., 2007). Jafnframt hefur komið í ljós að þeir sem eru mjög kvíðnir eða með mikla hliðrun í tengslum hafa tilhneigingu til að vera með litla sjálfsvirðingu (Gentzler og Kerns, 2004; Jones og Cunningham, 1996).

Síðastliðna tvo áratugi hefur tengslakenning Bowlby mikið verið notuð við rannsóknir á rómantískum samböndum (Fraley og Shaver, 2000). Það sem meðal annars einkennir einstaklinga, sem eru í rómantískum samböndum, er að þeir veita hvor öðrum stuðning, hamingju og öryggi en einnig getur skapast streita, kvíði og óhamingja, allt eftir því hverjar væntingar þeirra eru, skoðanir og hegðun (Carnelley o.fl., 1996). Gæðin í þessum samböndum fara því að stórum hluta eftir þeim viðbrögðum sem aðilar í sambandinu sýna hvor öðrum (Lemay og Clark, 2008). Rannsóknir hafa sýnt að jákvætt samband sé á milli sjálfsvirðingar og gæða í rómantískum samböndum (Shackelford, 2001). Auk þess hefur komið í ljós að þeir sem eru með trausta tengslagerð telja sig njóta mikilla gæða í rómantískum samböndum (Feeney, 2002; Gentzler og Kerns, 2004; Monteoliva og García-Martínez, 2005). Þeir eru einnig ánægðari í sínum samböndum en þeir sem eru ekki með trausta tengslagerð (Meyers og Landsberger, 2002; Monteoliva

og García-Martínez, 2005) og meira er um nánd, traust og skuldbindingu (Hazan og Shaver, 1987). Jafnframt eru sambönd þeirra yfirleitt löng, stöðug og ánægjuleg þar sem vinátta og lítill afbrýðisemi er einkennandi (Hazan og Shaver, 1987). Rannsóknir hafa að auki sýnt neikvætt samband milli kvíða í tengslum og gæða í rómantískum samböndum, eins og ánægju og trausts (Jones og Cunningham, 1996; Sibley og Liu, 2006) jafnframt sem árekstrar eru algengari (Meyers og Landsberger, 2002). Einstaklingar með hliðrun í tengslum eru ekki, samkvæmt rannsóknum, eins ánægðir í rómantískum samböndum þar sem meira er um árekstra og lítið um skuldbindingu (Collins o.fl., 2002; Meyers og Landsberger, 2002).

Af framansögðu er ljóst að traust tengslagerð tengist mikilli sjálfsvirðingu en kvíði og hliðrun í tengslum tengist minni sjálfsvirðingu. Jafnframt kemur fram að tengslagerðir og tengslavíddir eru mikilvægir þættir í gæðum rómantískra sambanda. Samband milli þessara þátta hefur ekki áður verið skoðað hér á landi og því þótti mikilvægt að kanna stöðu þessara mála og bera niðurstöðurnar saman við erlendar rannsóknir. Tilgangur rannsóknarinnar var annars vegar að kanna hugsmiðaréttmæti (construct validity) líkansins af sjálfinu og líkansins af öðrum og hins vegar að skoða samband tengslagerða og tengslavídda fullorðinna einstaklinga við sjálfsvirðingu og gæði í rómantískum samböndum.

AÐFERÐ

Hugmyndafræðilegur grunnur

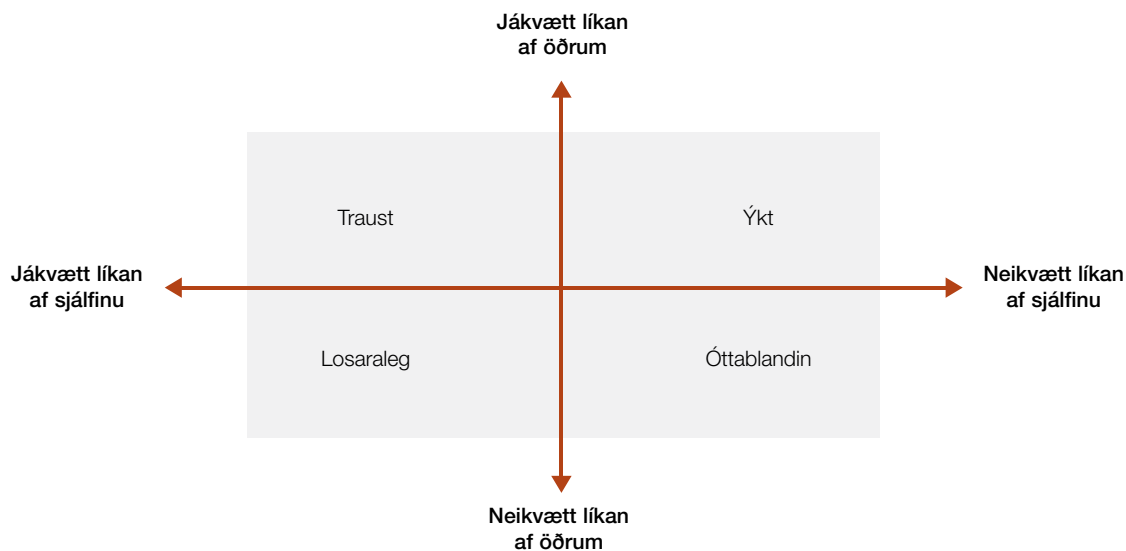
Sú kenning, sem lögð var til grundvallar þessari rannsókn, er tengslakenning Bowlby (1969), líkan Bartholomew (1990) um fjögurra flokka tengsl fullorðinna einstaklinga og hugmyndir Fraley og Shaver (2000) um tengslavíddir (tafla 1 og 2 og mynd 1).

Tafla 1. Tengslagerðir.

Traust tengslagerð (secure attachment)	Einstaklingar með jákvæða mynd af sjálfum sér og öðrum. Þeir hafa mikla sjálfsvirðingu og þeirra rómantísku sambönd einkennast af ánægju, stöðugleika, trausti og vináttu. Þeim líður vel að vera háðir öðrum og að aðrir séu háðir þeim auk þess sem þeir eru ekki viðkvæmir fyrir höfnun.
Losaraleg tengslagerð (dismissing attachment)	Einstaklingar með jákvæða mynd af sjálfum sér og neikvæða mynd af öðrum. Þeir eru því með mikla sjálfsvirðingu en lítið álit á öðrum. Þeir vernda sig gegn vonbrigðum með því að forðast rómantísk sambönd.
Ýkt tengslagerð (preoccupied attachment)	Einstaklingar með neikvæða mynd af sjálfum sér en jákvæða mynd af öðrum. Þeir hafa litla sjálfsvirðingu en mikla trú á eiginleikum annarra. Þeir hræðast höfnun annarra og reyna því að upphæfja sína litlu sjálfsvirðingu með óhöflegri nálægð í rómantískum samböndum.
Óttablandin tengslagerð (fearful attachment)	Einstaklingar með neikvæða mynd af sjálfum sér og öðrum. Þeir eru með litla sjálfsvirðingu og lítið álit á öðrum. Þeir hafa lítinn tilfinningalegan stöðugleika og hræðast mjög að verða hafnað. Því forðast þeir rómantísk sambönd.

Tafla 2. Tengslavíddir.

Kvíði í tengslum (attachment anxiety)	Endurspeglar hversu miklar áhyggjur einstaklingur hefur af því að félagi hans muni ekki vera til staðar þegar hann þarfnast hans. Allt miðar að því að öðlast eins mikið öryggi og kostur er.
Hliðrun í tengslum (attachment avoidance)	Endurspeglar á því vantrausti sem einstaklingur hefur á félaga sínum og hversu mikið hann kappkostar að halda sjálfstæði sínu og tilfinningalegri fjarlægð.



Mynd 1. Fjögurra flokka líkan Bartholomew af tengslum fullorðinna einstaklinga.

Rannsóknarsnið og þátttakendur

Gerð var könnun með þverskurðarsniði þar sem lagðir voru fyrir spurningalistar. Úrtakið var þægindaúrtak. Í því voru nemendur sem stunduðu nám í sex deildum innan Háskóla Íslands á tímabilinu janúar til maí árið 2005 ($n=423$). Þátttakendur tóku sjálfviljugir þátt í rannsókninni og gátu þeir tekið þátt sem skildu íslenskt tal- og ritmál. Rannsóknin var hluti af alþjóðlegu rannsóknarverkefni International Sexuality Description Project (2) (ISDP 2) sem Sóley S. Bender er þátttakandi í.

Spurningalistar

Spurningalistarnir, sem notaðir voru í þessari rannsókn, voru 5 af 21 spurningalista sem alþjóðlega rannsóknin byggðist á og hafa verið þýddur á 30 tungumál en upprunalega tungumálið er enska. Um þýðinguna sáu Sölvína Konráðsdóttir sálfræðingur í samráði við Sóleyju S. Bender en farið var eftir alþjóðlegum reglum um þýðingar. Eftirfarandi spurningalistar voru lagðir til grundvallar þessari rannsókn.

Persónulegar upplýsingar og fjölskyldusaga þar sem notaðar voru upplýsingar um kyn og aldur.

Sjálfsvirðing (self-esteem inventory). Með spurningalistanum var skoðað heildarmat einstaklingsins á því hversu mikils virði hann eða hún er sem manneskja (Pullman og Allik, 2000). Spurningalistinn inniheldur tíu atriði þar sem fram koma fullyrðingar um mat þátttakenda á sjálfum sér og merkja þeir við á fjögurra gilda Likert-kvarða frá 1 (afar sammála) til 4 (afar ósammála). Dæmi: „Stundum finnst mér ég vissulega vera einskis nýtt(ur).“ Innri áreiðanleiki (internal reliability) mælitækisins var mældur með Chronbach-alfa, $\alpha=0,84$, og er hann sá sami og hefur áður komið fram [$\alpha=0,84$] (Pullman og Allik, 2000).

Vingjarnleiki (agreeableness inventory). Þessi spurningalisti var notaður til að kanna hvort einstaklingar hafa tilhneigingu til að vera þægilegir og greiðvirkir við félagslegar aðstæður og hvort þeir líti á aðra sem heiðarlega, trausta og áreiðanlega (Benet-Martínez og John, 1998). Spurningalistinn inniheldur níu atriði þar sem fram koma fullyrðingar um mat þátttakenda á sjálfum sér og merkja þeir við á fimm gilda Likert-kvarða frá 1 (afar ósammála) upp í 5 (afar sammála). Dæmi: „Er hjálpleg og óeigingjörn gagnvart öðrum.“ Innri áreiðanleiki spurningalistans var kannaður með Chronbach-alfa, $\alpha=0,67$, en hann er lægri en komið hefur fram í öðrum rannsóknum [$\alpha=0,80$] (Paulhus, 1998). Spurningalistinn var notaður til að kanna hugsniðaréttmæti tengslakvarðans og líkans Bartholomew (1990) um tengsl.

Tengsl (relationship questionnaire). Með spurningalistanum var könnuð tengslagerð einstaklinga (Bartholomew og Horowitz, 1991). Tengsl eru náð tilfinningalegt samband tveggja einstaklinga sem einkennist af gagnkvæmri ást og löngun til að viðhalda þessari nánd (Shaffer, 2002). Spurningalistinn byggist á fjórum persónulýsingum og merkja þátttakendur við hversu vel þeir telja hverja lýsingu eiga við sig á sjö gilda Likert-kvarða sem nær frá 1 (lýsir mér ekki) til 7 (lýsir mér nákvæmlega). Því fleiri stig, sem þátttakandinn fær, því betur telur hann ákveðna tengslagerð eigi við sig. Dæmi um persónulýsingu er varðar trausta tengslagerð: „Ég verð auðveldlega tilfinningalega náin(n) öðru fólki. Mér finnst þægilegt að vera öðrum háð(ur) og að aðrir séu háðir mér. Ég hef ekki áhyggjur af því að vera ein(n) eða að aðrir samþykki mig ekki.“ Tengslakvarðinn var notaður til að finna út líkanið af sjálfinu og líkanið af öðrum og kvíða og hliðrun í tengslum. Það var gert á eftirfarandi hátt: Líkanið af sjálfinu = (traust + losaraleg) – (ýkt + óttablandin) og líkanið af öðrum = (traust + ýkt) – (losaraleg + óttablandin) (Schmitt

o.fl., 2004). Kvíði í tengslum = (ýkt + óttablandin) – (traust + losaraleg) og hliðrun í tengslum = (losaraleg + óttablandin) – (traust + ýkt) (Sibley og Liu, 2006).

Gæði í samböndum (perceived relationship quality component inventory). Þessi spurningalisti kannar gæði í rómantískum samböndum (Fletcher o.fl., 2000). Rómantískt samband einkennist af ástúðlegum tengslum milli maka eða þeirra sem eru í traustu ástarsambandi og inniheldur flókið félagslegt og tilfinningalegt ferli (Hazan og Shaver, 1987). Spurningalistinn inniheldur sex spurningar sem skoða ánægju, skuldbindingu, nánd, traust, ástríðu og ást. Þátttakendur merkja við á sjö gilda Likert-kvarða sem nær frá 1 (alls ekki ánægð(ur)) til 7 (ákaflega ánægð(ur)). Dæmi um spurningu: „Hversu ánægð(ur) ertu í sambandinu?“ Því fleiri stig sem þátttakandi fær því meiri gæði telur hann að séu í sambandinu. Notaður var allur kvarðinn í þessari rannsókn. Kannaður var innri áreiðanleiki spurningalistans með Chronbach-alfa og var hann $\alpha=0,84$, sem samræmist öðrum rannsóknum ($\alpha=0,85-0,88$) (Fletcher o.fl., 2000).

Rannsóknarleyfi

Áður en gagnasöfnun hófst lá fyrir leyfi frá Vísindasiðanefnd (VSNb2004020040/03-1) fyrir rannsókninni auk þess sem rannsóknin var tilkynnt til Persónuverndar (S1872). Jafnframt var aflað skriflegs leyfis frá deildarforsetum þeirra deilda í Háskóla Íslands þar sem gögnum var safnað. Rannsóknin var kynnt fyrir þátttakendum áður en könnunin var lögð fyrir og fengu þeir afhent kynningarbréf um tilgang rannsóknarinnar og rétt þeirra áður en hún var lögð fyrir á skólatíma.

Framkvæmd

Spurningalistarnir voru lagðir fyrir nemendur í lok kennslustundar. Rannsóknin var kynnt fyrir þeim og fengu þátttakendur í hendur kynningarbréf um rannsóknina og rétt sinn. Það tók nemendur um 30 mínútur að svara spurningalistunum. Að lokinni þátttöku fengu þeir blað með nánari upplýsingum um rannsóknina frá ábyrgðarmanni alþjóðlegru rannsóknarinnar, David P. Schmitt.

Gagnagreining

Gögnin voru skráð og greind með aðstoð tölfræðiforritsins SPSS (14. útgáfu). Kannaður var innri áreiðanleiki þriggja spurningalista með Chronbach-alfa. Stuðst var við fylgniútreikninga Pearson við skoðun á hugsmíðarréttmæti líkansins og við gagnagreiningu meginbreyta rannsóknarinnar (tengslagerðir, tengslavíddir, sjálfsvirðing og gæði í rómantískum samböndum). Miðað er við miðlungssterka fylgni þegar hún er á bilinu 0,30-0,60 (Levin og Fox, 2003). Miðað var við marktæknimörk $p<0,05$. Kannað var hugsmíðarréttmæti líkansins af sjálfinu og líkansins af öðrum sem leitt er af tengslakvarðanum. Tilgangurinn var sá að fá úr því skorið hvort spurningalistinn kannaði það sem honum var ætlað að kanna en það var gert með því að skoða tengsl skyldra eða svipaðra hugtaka en einnig með því að skoða tengsl andstæðra hugtaka. Í þessu sambandi var kannað hvort líkanið af sjálfinu tengdist sjálfsvirðingarkvarðanum og leiddu niðurstöður í ljós marktæka jákvæða fylgni, $p<0,001$. Einnig var

kannað hvort líkanið af öðrum tengdist vingjarnleikakvarðanum og kom þar í ljós marktæk jákvæð fylgni, $p<0,005$. Í sambandi við gæði í rómantískum samböndum var annars vegar notað heildarhugtakið gæði, sem er breyta búin til úr sex gæðapáttum, og hins vegar voru skoðaðir einstakir þættir gæða, þ.e. ánægja, skuldbinding, nánd, traust, ástríða og ást.

NIÐURSTÖÐUR

Í rannsókninni tóku 423 háskólastúdentar þátt, þar af voru 287 konur (67,9%) og 136 karlar (32,1%). Þetta er svipað kynjahlutfall og var meðal þeirra 7749 nemenda sem stunduðu nám í grunnnámi við Háskóla Íslands á vorönn 2005 þegar gögnunum var safnað, það er 63,0% konur og 37,0% karlar. Stærð úrtaksins í þessari rannsókn er því um 5,5% af heildarfjölda nemenda í grunnnámi Háskóla Íslands á þessum tíma. Aldur þátttakenda var á bilinu 19-36 ár og var meðalaldur þeirra 22,8 ár ($SD=2,7$). Meðalaldur kvenna var 22,9 ár en karla 22,6 ár.

Niðurstöður um hugsmíðarréttmæti sýndu að það var í flestum tilfellum gott því marktæk miðlungssterk jákvæð fylgni var á milli líkansins af sjálfinu og sjálfsvirðingarkvarðans og marktæk veik jákvæð fylgni var á milli líkansins af öðrum og vingjarnleikakvarðans. Einnig var marktæk miðlungssterk neikvæð fylgni milli andstæðra tengslagerða. Þessar niðurstöður eru í samræmi við það sem gert er ráð fyrir út frá líkani Bartholomew um tengsl (Schmitt o.fl., 2004). Niðurstöðurnar gefa því vísbendingar um að tengslakvarðinn gefi rétta mynd af því sem hann á að skoða.

Þegar skoðað var samband traustrar tengslagerðar við sjálfsvirðingu reyndist ekki vera marktækt samband milli þeirra en hins vegar kom fram marktæk neikvæð fylgni á milli þeirra sem voru með óttablandna ($r=-0,18$) eða ykta tengslagerð ($r=-0,18$) ásamt kvíða í tengslum ($r=-0,22$) við sjálfsvirðingu (tafla 3). Einnig var skoðað (ekki sýnt í töflu) hvort samband væri á milli sjálfsvirðingar og heildargæða í rómantískum samböndum og kom í ljós að marktæk jákvæð fylgni var á milli þessara þátta ($r=0,16$). Þegar athugað var samband tengslagerða og tengslavídda við heildargæði í rómantískum samböndum og einstaka þætti þeirra þá kom í ljós jákvæð fylgni ($r=0,17$) á milli einstaklinga með trausta tengslagerð og heildargæða í rómantískum samböndum. Þegar þetta var skoðað nánar út frá einstökum þáttum gæða reyndist vera marktækt samband við tvö atriði, ánægju ($r=0,15$) og ástríðu ($r=0,25$). Við skoðun á öðrum tengslagerðum kom í ljós að aðeins þeir sem höfðu óttablandna tengslagerð voru með marktækt neikvætt samband ($r=-0,32$) við heildargæði í rómantískum samböndum og við nánari athugun voru það allir gæðapættirnir sex sem komu fram með marktæka neikvæða fylgni ($r=-0,17$ til $-0,29$). Einstaklingar með kvíða ($r=-0,23$) og hliðrun ($r=-0,24$) í tengslum voru einnig með marktæka neikvæða fylgni við heildargæði. Við frekari athugun kom í ljós að þeir sem sögðust vera með kvíða í tengslum höfðu marktækt neikvætt samband við alla sex gæðapættina ($r=-0,13$ til $-0,25$) nema skuldbindingu. Þeir sem síðan sögðust vera með hliðrun í tengslum höfðu marktækt neikvætt samband við alla gæðapættina ($r=-0,15$ til $-0,26$) nema traust.

Tafla 3. Fylgni tengslagerða og tengslavídda við sjálfsvirðingu og gæði í rómantískum samböndum.

	Sjálfsvirðing	Heildargæði	Ánægja	Skuldbinding	Nánd	Traust	Ástríða	Ást
Tengslagerðir								
Traust	0,05	0,17**	0,15*	0,06	0,01	0,06	0,25***	0,12
Losaraleg	0,04	-0,08	-0,11	-0,07	-0,09	0,06	0,02	-0,12
Ýkt	-0,18***	-0,05	-0,11	0,09	-0,02	-0,12	-0,12	0,04
Óttablandin	-0,18***	-0,32***	-0,21**	-0,27***	-0,27***	-0,28***	-0,17**	-0,29***
Tengslavíddir								
Kvíði	-0,22***	-0,23***	-0,17**	0,09	-0,15*	-0,25***	-0,25***	-0,13*
Hliðrun	-0,02	-0,24***	-0,17**	-0,22**	-0,20**	-0,09	-0,15*	-0,26***

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

UMRÆÐA

Helstu niðurstöður þessarar rannsóknar gefa vísbendingar um að þeir sem eru með trausta tengslagerð greini frá meiri gæðum í sínum rómantísku samböndum. Hins vegar hafa þeir sem eru með óttablandnari tengslagerð eða haldnir eru kvíða í tengslum minni sjálfsvirðingu og rómantísk sambönd þeirra einkennast af lakari gæðum. Meginniðurstöðurnar eru því í samræmi við fyrri rannsóknir á þessu sviði og þá hugmyndafræði sem lögð var til grundvallar rannsókninni. Komið hefur í ljós að einstaklingar hafa yfirleitt mikla þörf fyrir sjálfsvirðingu (Leary o.fl., 1995) enda er hún talin hjálpa þeim í aðlögun þeirra að þeim breytingum sem verða í lífi þeirra (Greenberg o.fl., 1992). Samkvæmt mörgum erlendum rannsóknum er jákvætt samband á milli þeirra sem hafa trausta tengslagerð og mikillar sjálfsvirðingar (Bartholomew og Horowitz, 1991) og því kom nokkuð á óvart að ekki fengust þær niðurstöður í þessari rannsókn. Hins vegar kom í ljós neikvætt samband á milli þeirra sem hafa ýkta og óttablandna tengslagerð og sjálfsvirðingar, og samræmist það niðurstöðum erlendra rannsókna (Bartholomew og Horowitz, 1991). Samkvæmt líkani Bartholomew (1990) eru einstaklingar með ýkta eða óttablandna tengslagerð með lítið álit á sjálfum sér og þar af leiðandi litla sjálfsvirðingu. Því eru niðurstöður þessarar rannsóknar í samræmi við fræðilegan bakgrunn rannsóknarinnar. Þeir sem höfðu kvíða í tengslum höfðu minni sjálfsvirðingu og eru þessar niðurstöður í samræmi við niðurstöður margra rannsókna (Gentzler og Kerns, 2004; Schmitt og Allik, 2005).

Pegar stofnað er til rómantískra sambanda er talið að þær félagslegu þarfir, sem einstaklingarnir fengu uppfylltar af fjölskyldu og vinum, flytjist yfir í þessi nýju sambönd þar sem áherslan er á það að einstaklingarnir veiti hvor öðrum öryggi og nánd (Gallagher o.fl., 2004). Sýnt hefur verið fram á að stöðug og ánægjuleg rómantísk sambönd stuðli að heilbrigði og vellíðan hjá þeim sem í samböndunum eru (Baumeister og Leary, 1995). Í rómantískum samböndum reynir einmitt á það hvernig einstaklingum tekst að laga sig að þeim breytingum sem eiga sér stað og hvernig þeim síðan gengur að takast á við þær tilfinningar, bæði jákvæðar og neikvæðar, sem þar geta komið fram (Collins, 2003).

Í þessari rannsókn voru gæðin í rómantískum samböndum könnuð út frá sjálfsvirðingu, tengslagerðum og tengslavíddum.

Samkvæmt niðurstöðum þessarar rannsóknar er marktækt jákvætt samband milli sjálfsvirðingar og gæða í rómantískum samböndum og eru þessar niðurstöður í samræmi við niðurstöður annarra rannsókna (Jones og Cunningham, 1996; Orth o.fl., 2012). Niðurstöðurnar sýndu einnig að þeir sem voru með trausta tengslagerð bjuggu við meiri gæði í rómantískum samböndum og er þetta í samræmi við það sem margar niðurstöður erlendra rannsókna hafa sýnt (Hazan og Shaver, 1987; Monteoliva og García-Martínez, 2005; Welch og Houser, 2010). Allar framangreindar niðurstöður koma heim og saman við líkan Bartholomew (1990) þar sem segir að einstaklingar með trausta tengslagerð séu líklegri til að vera í traustu og ánægjulegu rómantísku sambandi.

Sú tengslagerð, sem er andstæð traustri tengslagerð, er óttablandin tengslagerð og kemur það því ekki á óvart að þeir sem sögðust hafa slíka tengslagerð bjuggu við minni gæði í rómantískum samböndum. Þessar niðurstöður eru í samræmi við það sem Gentzler og Kerns (2004) fengu í sinni rannsókn. Það að einstaklingar með óttablandna tengslagerð greini frá litlum gæðum í rómantískum samböndum samræmist líkani Bartholomew (1990) en samkvæmt því eru þessir einstaklingar með neikvæða sýn á sjálfa sig og aðra og telja sig ekki vera þess virði að vera elskaðir. Þeir forðast því nán sambönd enda óttast þeir höfnun (Bartholomew og Horowitz, 1991). Að auki kom fram neikvætt samband á milli þeirra sem sögðust hafa kvíða eða hliðrun í tengslum við gæði í rómantískum samböndum og er það í samræmi við niðurstöður erlendra rannsókna (Meyers og Landsberger, 2002; Saavedra o.fl., 2010). Rannsóknin sýndi að sá sem er kvíðinn í tengslum finnur fyrir minni ánægju, nánd, trausti, ástríðu og ást í sínum rómantísku samböndum. Það kom hins vegar ekki fram neikvætt samband á milli kvíða í tengslum og skuldbindingar eins og hinna þáttanna enda leggja þessir einstaklingar mikla áherslu á að skuldbinda sig í rómantískum samböndum og óttast höfnun. Vegna alls þessa eiga þeir oft erfitt með að fá þörfum sínum í rómantískum samböndum fullnægt (Sibley og Liu, 2006). Þeir einstaklingar, sem greindu frá hliðrun í tengslum, bjuggu við minni gæði í rómantískum samböndum er lutu að ánægju, skuldbindingu, nánd, ástríðu og ást. Þessir einstaklingar eiga oft erfitt með að mynda traust í nánnum samböndum enda vilja þeir halda tilfinningalegri

fjarlægð og sjálfstæði (Sibley og Liu, 2006). Út frá niðurstöðum þessarar rannsóknar og annarra er ljóst að það er mikilvægt að einstaklingar nái að þróa með sér trausta tengslagerð svo þeir hafi meiri möguleika á því að mynda ánægjuleg og gefandi rómantísk sambönd. Traust tengslagerð einkennist af því að hafa jákvæða afstöðu til sjálfs sín og annarra, hafa mikla sjálfsvirðingu og rómantísk sambönd þeirra einkennast meðal annars af ánægju, stöðugleika, trausti og vináttu.

Helstu takmarkanir þessarar rannsóknar eru þær að um þægindaúrtak er að ræða og því ekki unnt að yfirfæra niðurstöður á þýði rannsóknarinnar. Einnig er um að ræða þversniðskönnun sem gefur ekki tilefni til að átta sig á breytingum á löngum tíma og gæta þarf varúðar við túlkun niðurstaðna þar sem að fylgnin var í flestum tilvikum veik (0,1-0,3) þó hún væri marktæk.

Sá fjögurra atriða tengslakvarði Bartholomew (1990), sem notaður var í þessari rannsókn, er einfaldur í notkun og hefur verið notaður í mörgum rannsóknum (Griffin og Bartholomew, 1994). Þótt margir telji þetta mælitæki hentugt í alþjóðlegum rannsóknum (Schmitt o.fl., 2004) inniheldur það einungis fjögur atriði sem hvert um sig lýsa á frekar flókinn hátt hverri tengslagerð. Þetta getur gert þátttakendum erfitt fyrir þar sem þeir þurfa að leggja mat á töluvert flóknar persónuleikalýsingar.

Heimildir:

- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7, 147-178.
- Bartholomew, K., og Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-244.
- Baumeister, R.F., og Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497-529.
- Benet-Martínez, V., og John, O.P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethods analysis of the Big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (3), 729-750.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Harmondsworth: Pelican Books.
- Carnelley, K.B., Pietromonaco, P.R., og Jaffe, K. (1996). Attachment, caregiving and relationship functioning in couples: Effects of self and partner. *Personal Relationships*, 3, 257-278.
- Collins, N.L., Cooper, M.L., Albino, A., og Allard, L. (2002). Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood: A prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. *Journal of Personality*, 70 (6), 965-1008.
- Collins, W.A. (2003). More than myth: The development significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 13 (1), 1-24.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Feeney, J.A. (2002). Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9, 39-55.
- Fletcher, G.J.O., Simpson, J.A., og Thomas, G. (2000). The measurement of perceived relationship quality components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26 (3), 340-354.
- Foster, J.D., Kernis, M.H., og Goldman, B.M. (2007). Linking adult to self-esteem stability. *Self and Identity*, 6, 64-73.
- Fraley, R.C., og Shaver, P.R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4 (2), 132-154.
- Gallagher, R.V., Welsh, D.P., Rostosky, S.S., og Kawaguchi, M.C. (2004). Interaction and relationship quality in late adolescent romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21 (2), 203-216.
- Gentzler, A.L., og Kerns, K.A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences. *Personal Relationships*, 11, 249-265.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Burling, J., Simon, L., Solomon, S., Rosenblatt, A., o.fl. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63 (6), 913-922.
- Griffin, D., og Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (3), 430-445.
- Hart, J., Shaver, P.R., og Goldenberg, J.L. (2005). Attachment, self-esteem, worldviews and terror management: Evidence for a tripartite security system. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (6), 999-1013.
- Hazan, C., og Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualised as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (3), 511-524.
- Holmes, B.M., og Johnson, K.R. (2009). Adult attachment and romantic partner preference: A review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26 (6-7), 833-852.
- Jones, J.T., og Cunningham, J.D. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 3, 387-399.
- Leary, M.R., Tambor, E.S., Terdal, S.K., og Downs, D.L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (3), 518-530.
- Lemay, E.P., jr., og Clark, M.S. (2008). How the head liberates the heart: Projection of communal responsiveness guides relationship promotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 647-671.
- Levin, J., og Fox, J.A. (2003). *Elementary statistics in social research* (9. útg.). New York: Prentice-Hall.
- Meyers, S.A., og Landsberger, S.A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9, 159-172.
- Monteoliva, A., og García-Martínez, J.M.A. (2005). Adult attachment style and its effect on the quality of romantic relationships in Spanish students. *The Journal of Social Psychology*, 145 (6), 745-747.
- Nosko, A., Tieu, T.T., Lawford, H., og Pratt, M.W. (2011). How do I love thee? Let me count the ways: Parenting during adolescence, attachment styles and romantic narratives in emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 47 (3), 645-657.
- Orth, U., Robins, R.W., og Widaman, K.F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102 (6), 1271-88. Doi: 10.1037/a0025558.
- Paulhus, D.L. (1998). Interpersonal and intrapsychic adaptiveness of trait self enhancement a mixed blessing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (5), 1197-1208.
- Pullman, H., og Allik, J. (2000). The Rosenberg self-esteem scale: Its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences*, 28, 701-715.
- Saavedra, M.C., Chapman, K.E., og Rogge, R.D. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24 (4), 380-390.
- Sadikaj, G., Moskowitz, D.S., og Zuroff, D.C. (2011). Attachment-related affective dynamics: Differential reactivity to others' interpersonal behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100 (5), 905-917.
- Schmitt, D.P., Alcalay, L., Allensworth, M., Allik, J., Ault, L., Austers, I., o.fl. (2004). Pattern and universals of adult romantic attachment across 62 cultural regions. Are models of self and of other pancultural constructs? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35 (4), 367-402.
- Schmitt, D.P., og Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg self-esteem scale in 53 nations: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89 (4), 623-642.
- Shackelford, T.K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personal and Individual Differences*, 30, 371-390.
- Shaffer, D.R. (2002). *Developmental psychology* (6. útg.). Bretland: Thomson Learning.
- Sibley, C.G., og Liu, J.H. (2006). Working models of romantic attachment and the subjective quality of social interaction across relational contexts. *Personal Relationships*, 13, 243-259.
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., og Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development*, 71 (3), 684-689.
- Welch, D.R., og Houser, M.E. (2010). Extending the four-category model of adult attachment: An interpersonal model of friendship attachment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27 (3), 351-366.