

Komunikacija u partnerskim odnosima

Prof. dr. sc. Željka Kamenov

Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet u Zagrebu



Komunikacija i ponašanja partnera



- naglasak na ponašanja i obrasce komunikacije u odnosu najviše je primjenjiv i praktično orijentiran znanstveni pristup u istraživanjima partnerskih odnosa
 - javio se kao odgovor na potrebe kliničkih psihologa i savjetovatelja koji su radili s parovima sredinom 1970-ih
 - parovi su se često žalili na kvalitetu svoje komunikacije, na previše svađa i sukoba koji se ne rješavaju
 - ostale teorije su nudile objašnjenja zbog čega dolazi do takvih problema, ali nisu pružale odgovor na pitanje kako ih riješiti
 - pristup koji se usmjerava na konkretna ponašanja nudio je konkretne alate za terapeute



Komunikacija i ponašanja partnera



- iako jedan od najstarijih pristupa, ne gubi na svojoj vrijednosti i još uvijek je izrazito zastupljen u području istraživanja bliskih odnosa
- istraživanja usmjerena na:
 - utvrđivanje obrazaca komunikacije/interakcije među partnerima
 - ispitivanje odrednica komunikacije i ponašanja u vezi
 - ispitivanje dinamike odnosa i posljedica pojedinih načina komunikacije/interakcije po samu vezu





1. Teorija socijalnog učenja
2. Interakcija u vezi i zadovoljstvo vezom
3. Komunikacija prilikom sukoba
4. Odrednice komunikacije partnera



Teorija socijalnog učenja



Teorija socijalnog učenja



- proizlazi iz bihevizma, naglašava principe nagrade i kazne
- stavlja naglasak na **ponašanja koja partneri razmjenjuju u svojoj interakciji**
- ponašanje jednog partnera može biti nagrađujuće ili kažnjavajuće za drugog, što vodi do reakcije drugog partnera, i tako dalje naizmjenice
- osnovna ideja je da razmjena nagrađujućih ili pozitivnih ponašanja doprinosi kvaliteti odnosa, dok mu razmjena kažnjavajućih ili negativnih ponašanja šteti





Zašto su ponašanja centralna?

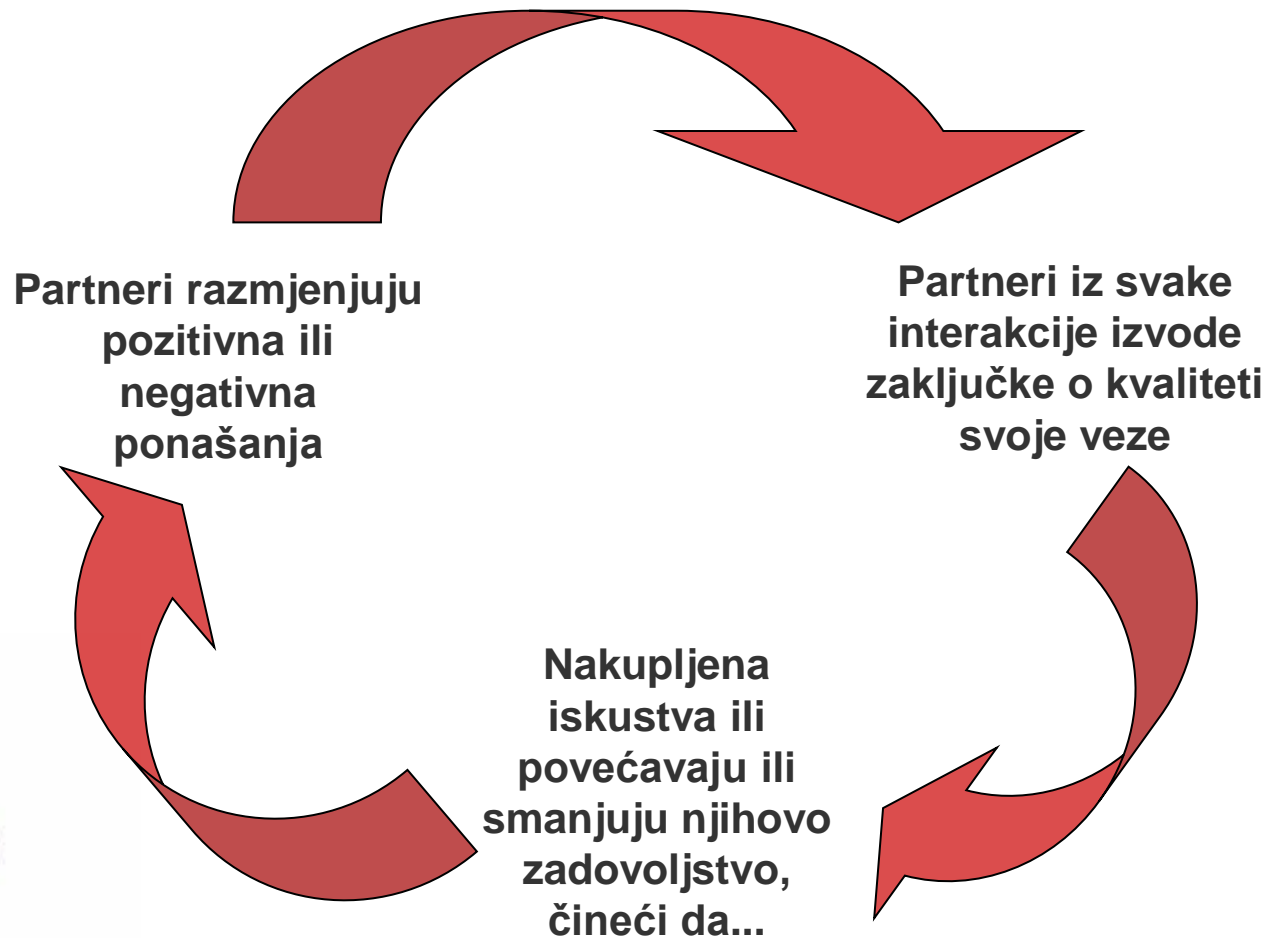
- Kelley (1983) – ona su jedini način na koji partneri mogu direktno utjecati jedan na drugoga
- svi ostali faktori djeluju na vezu putem njih (osobine ličnosti, uvjerenja i prošla iskustva oba partnera, kao i situacijski kontekst)
- druga pretpostavka je da **partneri iz svake interakcije uče o kvaliteti svoje veze**
 - npr. pozitivna interakcija – uče da mogu imati povjerenje, da mogu efikasno komunicirati, da ih drugo osoba voli i poštuje; sve to povećava zadovoljstvo vezom i čini vjerojatnijim buduću pozitivnu interakciju



Teorija socijalnog učenja



- pretpostavlja se **zatvoreni krug između ponašanja u interakciji i zadovoljstva vezom**





Ako su negativne interakcije toliko štetne, zašto se upuštamo u njih?

➤ zbog potkrjepljenja

- dobivanje pažnje (npr. prigovaranje)
- potkrijepljena su ponašanja koja vode do prekida neke neugodne ili bolne situacije (npr. plač ili uvreda ili razbijanje stvari)

Iako su ova negativna ponašanja trenutno nagrađujuća, dugoročno su izrazito štetna za vezu, no upravo zbog kratkoročnog potkrjepljenja ih je teško mijenjati.



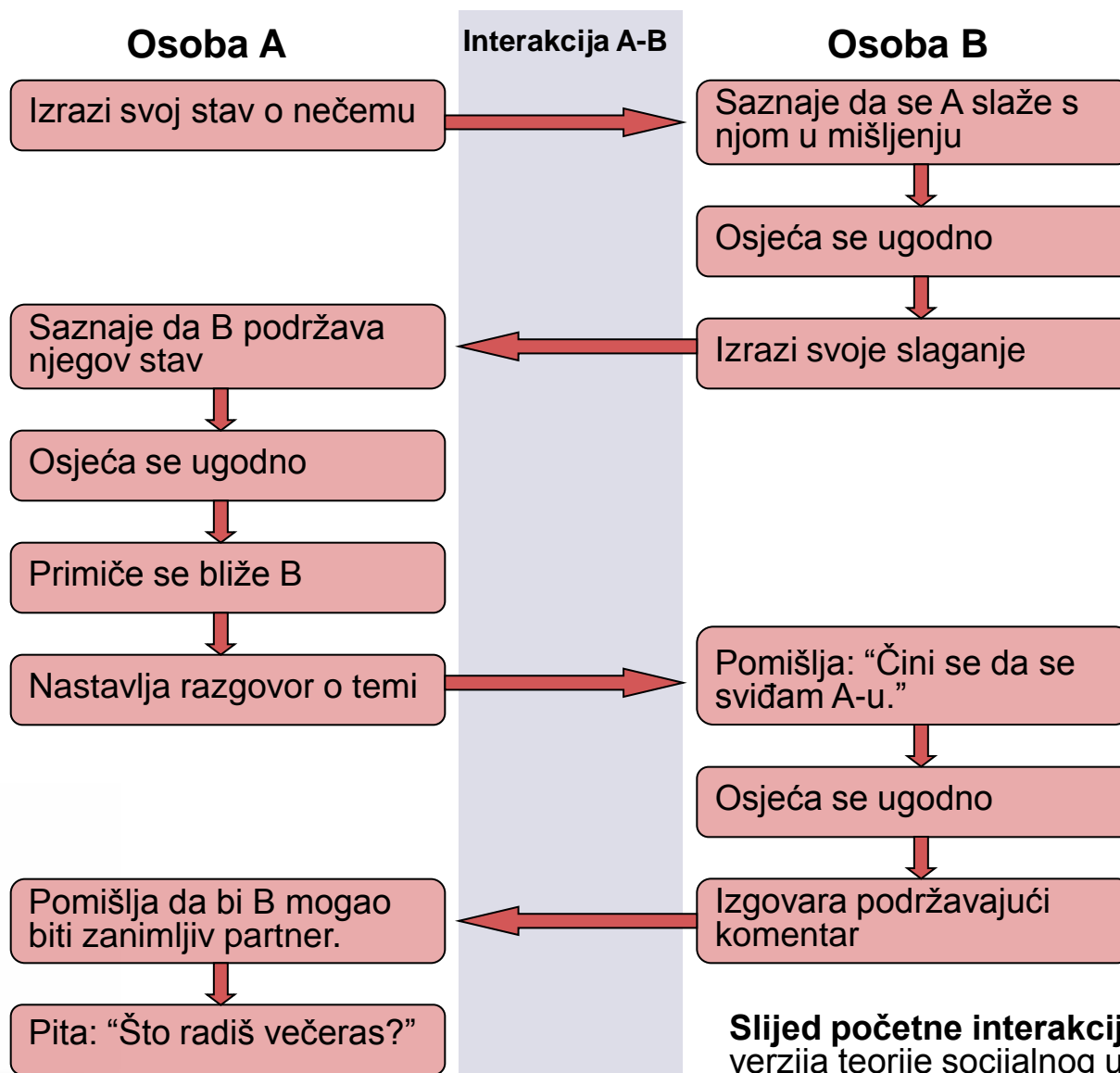
Teorija socijalnog učenja



- zagovornici ovog teorijskog pristupa u početku su se usmjerili samo na komunikaciju, tj. eksplicitna verbalna i neverbalna ponašanja
- u 1980-ima su proširili fokus i na partnerove kognitivne i emocionalne reakcije na ponašanje – shvatili su da reakcije ovise o tome kako partneri **interpretiraju** određeno ponašanje



Teorija socijalnog učenja



Slijed početne interakcije para – kasnija verzija teorije socijalnog učenja koja se usmjerava i na percepciju i interpretaciju



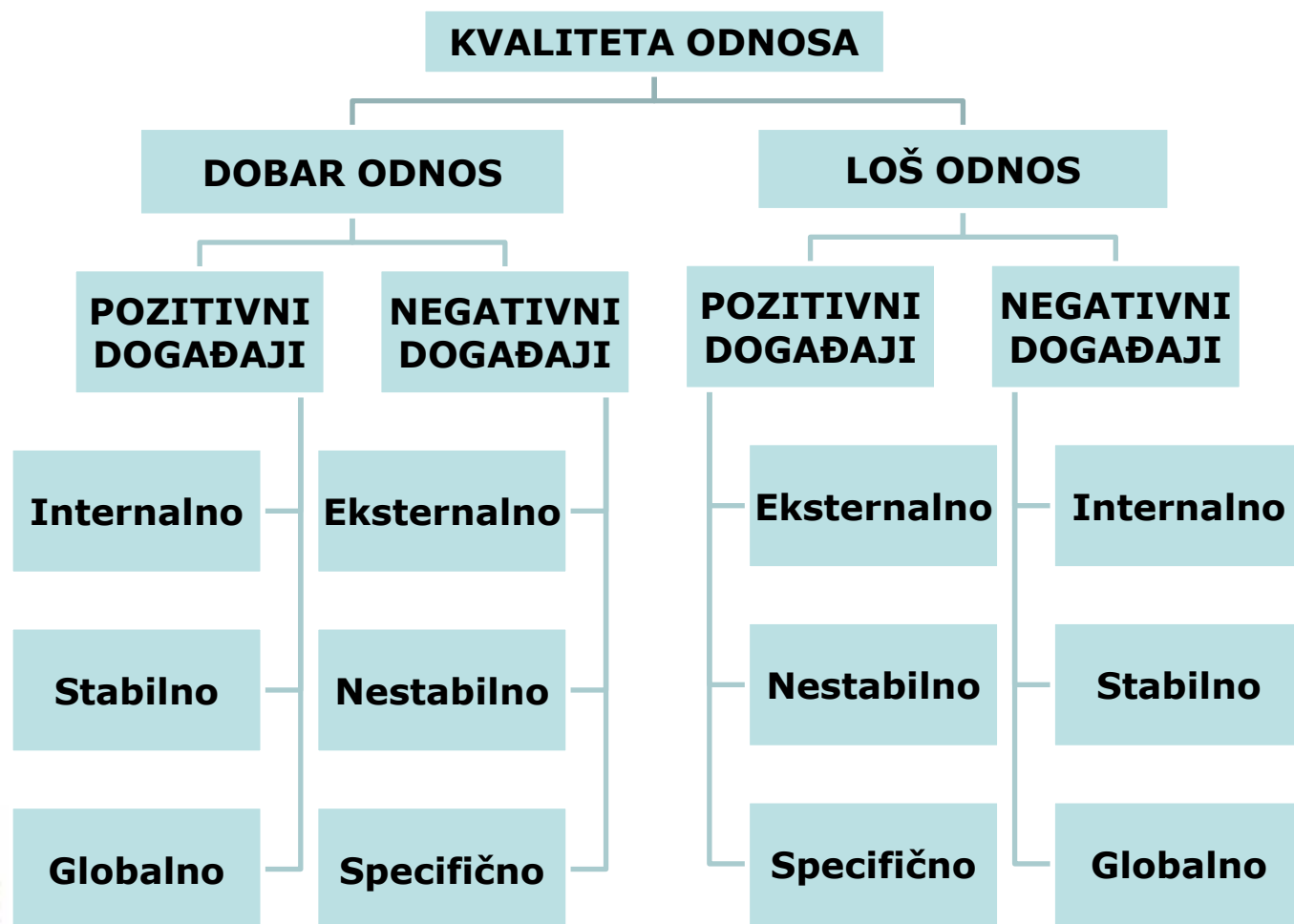
- kasnije verzije teorije socijalnog učenja prepoznaju da problemi u vezi mogu nastati ne samo zato što partneri izmjenjuju negativna ponašanja, nego i zato što počinju partnerova ponašanja interpretirati negativno
- do izražaja dolaze spoznaje iz **teorije atribucije**

ADAPTIVNO ATRIBUIRANJE = pripisivanje pozitivnih događaja internalnim i stabilnim karakteristikama partnera, a negativnih eksternalnim i nestabilnim uzrocima

- ✓ **brojna istraživanja su pokazala razliku u atribucijama između zadovoljnih i nezadovoljnih parova, čak i kad nije nađena razlika u čestini negativnih ponašanja!**



Pristrano atribuiranje ponašanja



Razlike u atribucijskom stilu zadovoljnih i nezadovoljnih partnera: zadovoljni partneri koriste adaptivni atribucijski stil, a nezadovoljni neadaptivni (Bradbury & Fincham, 1990)

Utjecaj na istraživanja



- istraživanja se temelje na **metodi opažanja** interakcije među partnerima (snimanje, kodiranje, analiza) – do danas su te metode postale izuzetno sofisticirane, a neki uključuju i fiziološke mjere
 - ✓ ne samo da sretni parovi imaju više pozitivnih interakcija a nesretni više negativnih, nego se u problematičnim vezama javlja i **negativni reciprocitet** (na negativnu reakciju odgovara se još više negativnom), dok su sretni parovi u stanju prekinuti krug i na negativno odgovoriti pozitivnim





- novija istraživanja odmaknula su se od opažanja interakcije pri rješavanju problema i usmjerila na **obrasce ponašanja koji karakteriziraju uspješnu podršku ili bliskost**
 - npr. **responzivnost**
- Mitchell i sur. (2008) – partneri jedan drugome pričali kad ih je netko izvana povrijedio
 - ✓ pokazalo se da je za doživljaj bliskosti oba partnera važno ponašanje muškarca: i kad se muškarac više otvorio i kad je pokazao više razumijevanja i brige za partnericu oba partnera su se osjećala više bliskima





- naglašavajući važnost dinamike odnosa između partnera skrenula je pažnju na **dijadu** kao jedinicu analize (druge teorije se usmjeravaju na pojedinca)
- fokus na interakciju među partnerima je ujedno i najveće ograničenje ove teorije – ne objašnjava odakle razlike u vještinama i obrascima ponašanja
- drugi nedostatak – predviđa promjenu samo u jednom smjeru – ili sve više pozitivno ili sve više negativno – ne objašnjava kako dolazi do bolje ili lošije interakcije tijekom vremena unutar istog para
- treba ispitati veze između ponašanja i drugih varijabli koje mogu utjecati na odnos



Interakcija u vezi i zadovoljstvo vezom



PAIR projekt (Huston i sur.)



- longitudinalno praćenje 168 parova prvovjenčanih 1981.
- nakon 13 godina: 35% razvedeno, 20% nesretnih, 45% sretnih
- 3 hipoteze o razlozima prekida:
 1. model trajne dinamike – problemi među partnerima i prije braka
 2. model pojave distresa – negativne interakcije koje se jave u braku
 3. model razbijanja iluzija – nerealna očekivanja i razočaranje
- svaka hipoteza sugerira drugačiji pristup prevenciji razvoda
- dva važna zaključka:
 1. veličina i brzina promjene emocionalne klime u braku najbolje predviđa koji parovi će se razvesti
 2. problemi koje parovi unesu u brak određuju kako brzo će se razvesti
- ✓ slični rezultati i u drugim studijama (Arriaga, 2001; Kurdek, 2002; Surra & Gray, 2000)



Interakcija u vezi



- **emocionalna klima** u vezi oblikuje se razmjenom ponašanja partnera
- kroz svoja ponašanja partneri svakodnevno jedno drugome pokazuju **naklonost** ili **antagonizam**
- NE ispituje se samoprocjena vlastitog ponašanja, nego se ispituje **percepcija ponašanja partnera**



Pokazivanje naklonosti i antagonizma



- 17 čestica, 2 dimenzije

Tijekom proteklog tjedna (u posljednjih 7 dana), koliko često se Vaš suprug/supruga ponašao na sljedeći način?

1	2	3	4	5	6	7
nijednom	jednom	dvaput	svaki drugi dan	svaki dan	dvaput dnevno	češće od dvaput dnevno

Naklonost: 10 čestica, $\alpha = .90$

"Vaša partnerica je za Vas učinila nešto lijepo što niste očekivali."

Antagonizam: 7 čestica, $\alpha = .79$

"Vaša partnerica je pokazala nestrpljenje ili ljutnju tako što se obreznula, podigla glas ili vikala na Vas"





1. Ispitati mijenja li se percipirano partnerovo ponašanje kojim pokazuje naklonost i antagonizam ovisno o spolu, dobi, duljini braka i strukturi obitelji
2. Ispitati moderiraju li ove kontekstualne varijable odnos između percipiranog partnerovog ponašanja i zadovoljstva brakom





- 302 bračna para
- duljina braka: 1 mjesec do 57 god ($M=18$ god)
- dob (žene) = 20 – 77 god; dob (muževi) = 21 – 82 god
- 80% parova ima djecu

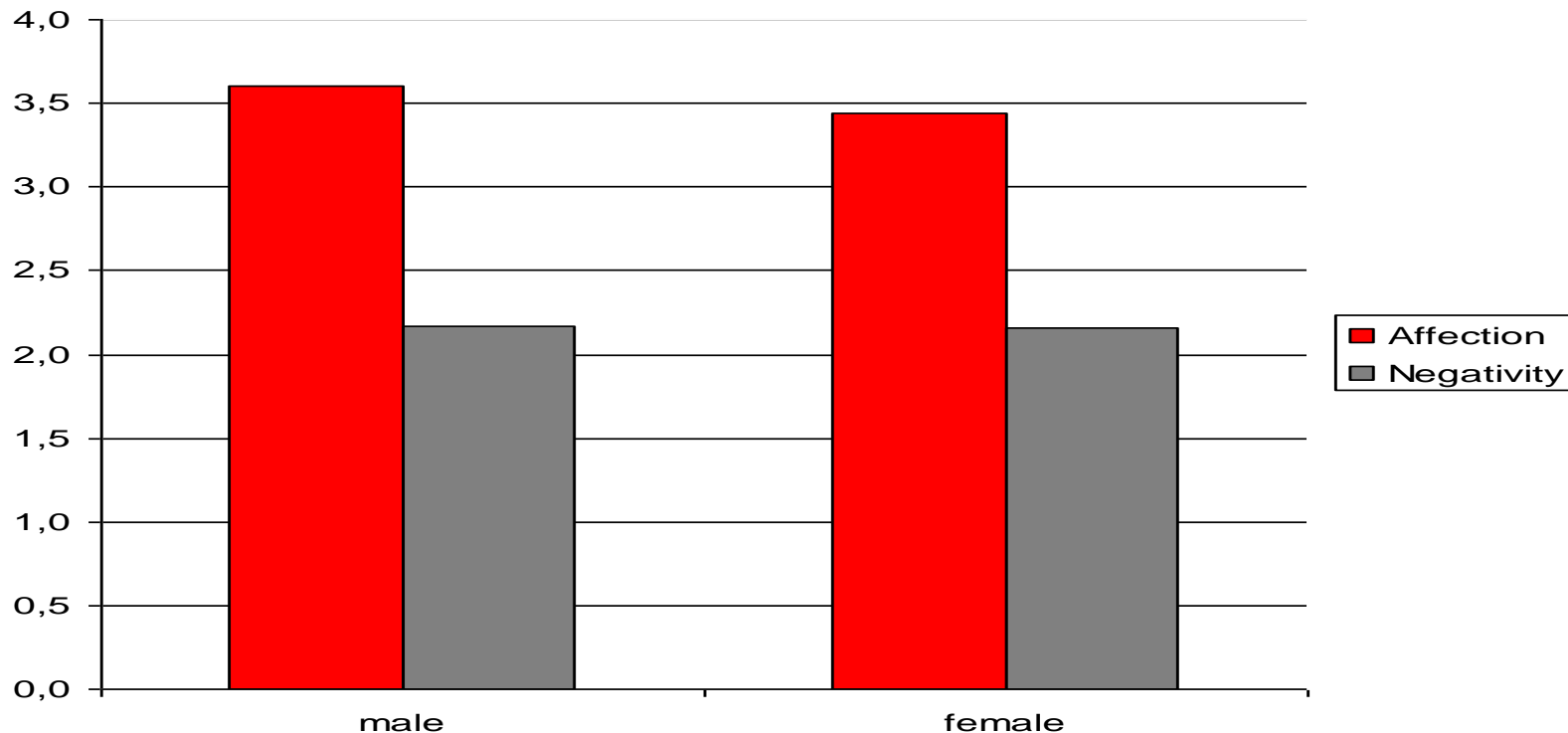
Obrazovanje	%
NSS	3,2
SSS	46,4
VŠS	15,4
VSS	26,9
Mr i Dr	8,2

Mjesto stanovanja	%
selo	16,8
mjesto (10 000)	14,5
manji grad (100 000)	22,1
grad (500 000)	8,3
veliki grad (Zagreb)	38,4



1. Efekt spola, dobi, duljine braka i strukture obitelji na percipirano pozitivno i negativno ponašanje partnera

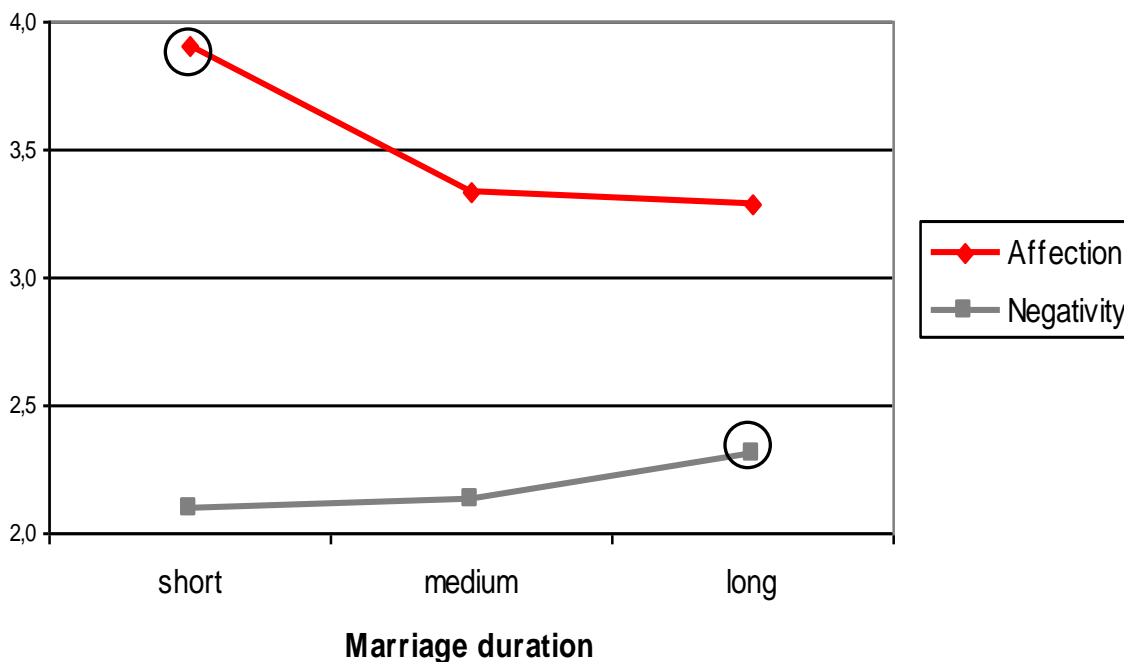
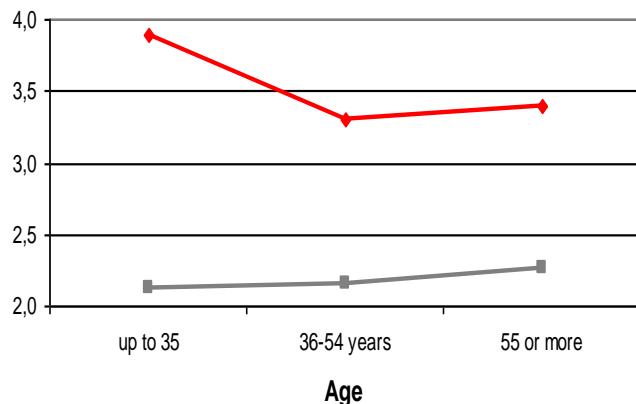
- **Spol** se nije pokazao značajnim





- **Dob i duljina braka:**

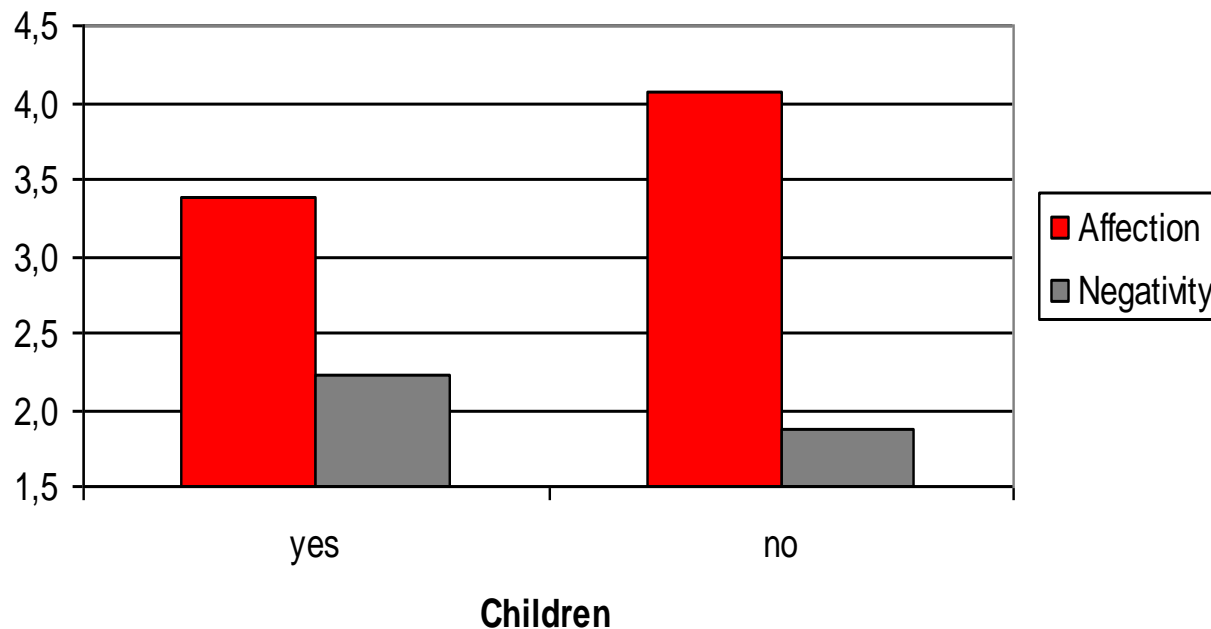
- U novijim parovima (u braku manje od 10 god) partneri pokazuju više naklonosti
- U dugotrajnim parovima (u braku više od 25 god) partneri su skloni pokazivati više antagonizma



Rezultati



- Parovi koji imaju **djecu** pokazuju manje naklonosti i više antagonizma nego parovi bez djece



- ALI, parovi bez djece su mlađi i kraće u braku
(5 god vs. 21 god braka; $t=13.621$, $p=.001$)

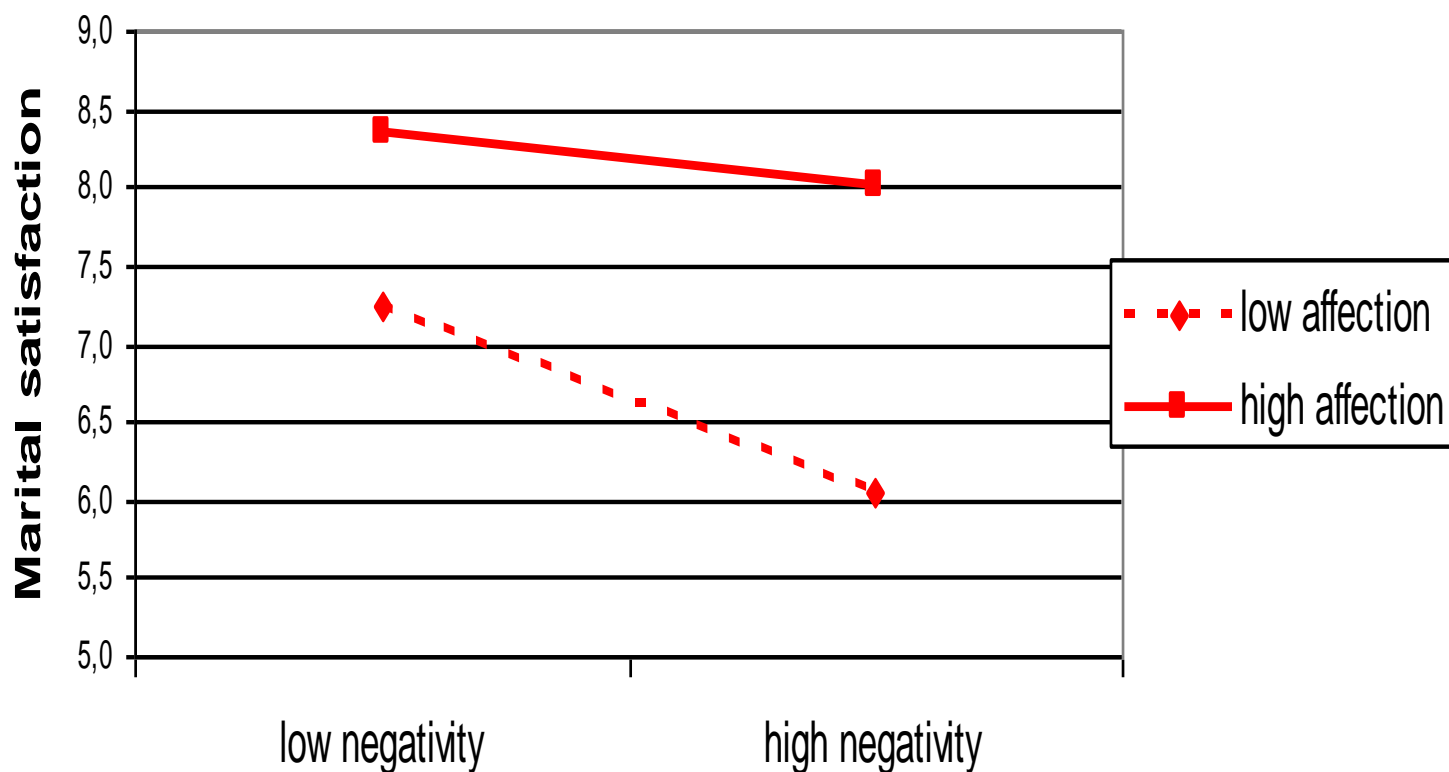
- **No, razlika ostaje i kad se kontrolira duljina braka!**





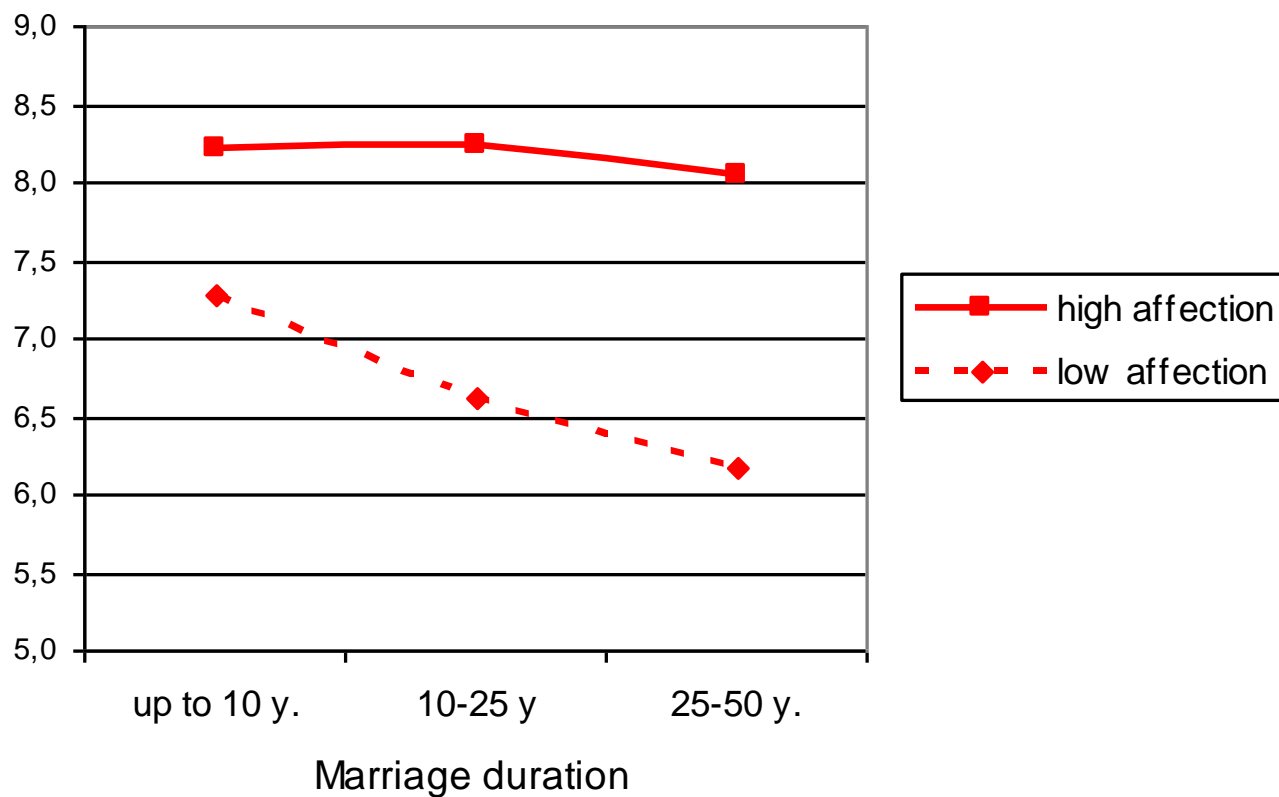
2. Efekt pokazivanja naklonosti i antagonizma na zadovoljstvo brakom

- Interakcija naklonost x antagonizam:





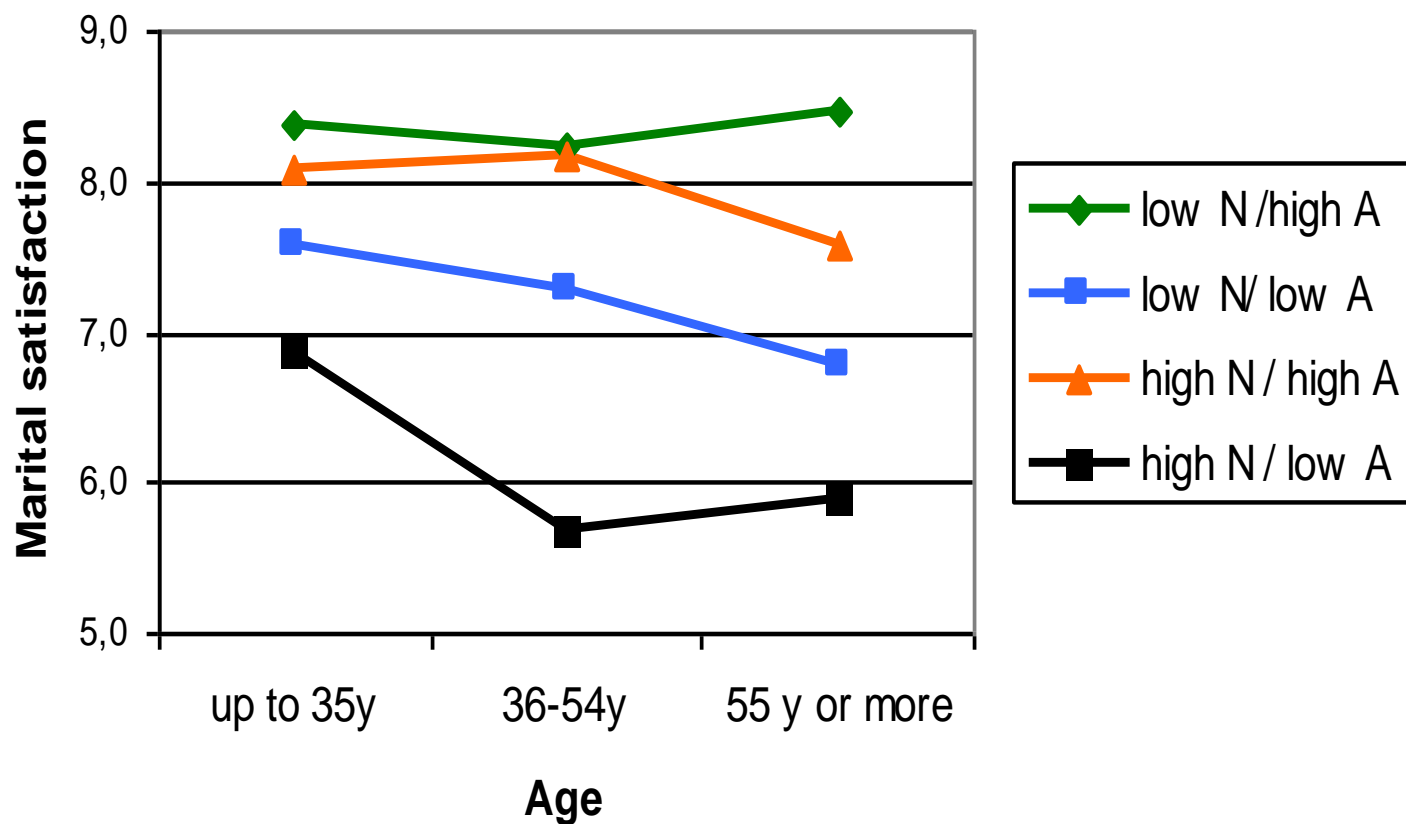
- Interakcija naklonost x duljina braka



Rezultati



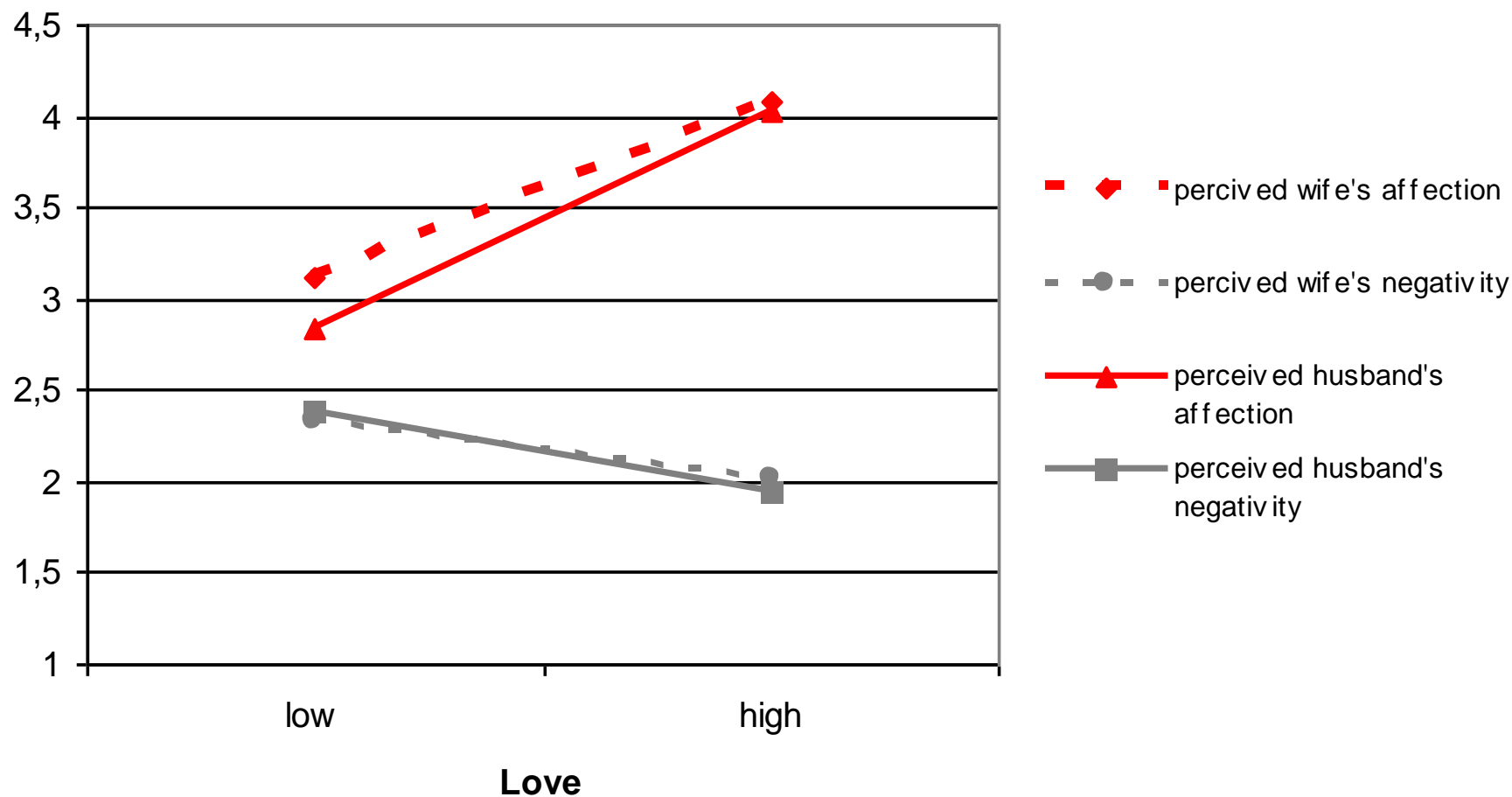
- Interakcija afektivnost x negativnost x dob



Rezultati



- Muškarci i žene koji više vole svoje partnere percipiraju više pozitivnog i manje negativnog ponašanja svojih partnera





- Percipirano partnerovo pozitivno i negativno ponašanje zajednički pridonose zadovoljstvu brakom
- Osobe koje percipiraju više partnerovog pokazivanja naklonosti su općenito zadovoljnije brakom neovisno o partnerovom pokazivanju antagonizma, no kada partner pokazuje malo naklonosti zadovoljstvo brakom određeno je količinom partnerovog negativnog ponašanja
- Ovi efekti variraju s dobi i duljinom braka
- Percepcija partnerovog ponašanja povezana je s intenzitetom ljubavi koju osoba osjeća prema partneru
 - smjer te povezanosti?



Komunikacija prilikom sukoba





- Komunikacija prilikom sukoba kao indikator općenite komunikacije u vezi
- Sukob – neslaganje dvoje ljudi koji percipiraju da imaju neusklađene ciljeve
- Bliske veze koje nemaju sukoba su vrlo rijetke i iznimne
- Većina parova ima između 1 i 3 sukoba tjedno, uključujući 1 do 2 iznimno neugodna sukoba mjesečno (Guerrero, Andersen i Afifi, 2001)





- ▶ Načini na koje parovi rješavaju sukobe povezani sa zadovoljstvom i kvalitetom braka, te prediktivni za razvod (Gottman i Levenson, 2000)
- ▶ Vjerojatnije je da će zadovoljni parovi raspravljati o neslaganjima, a nezadovoljni parovi umanjivati i izbjegavati problem (Guerero i sur., 2001)





- ▶ **Stilovi komunikacije prilikom sukoba**
 - ▶ Konstruktivno rješavanje sukoba
 - ▶ Uzajamno izbjegavanje i suzdržavanje
 - ▶ Zahtijevanje promjene i povlačenje
 - ▶ Žensko zahtijevanje i muško povlačenje
 - ▶ Muško zahtijevanje i žensko povlačenje



Upitnik komunikacije prilikom sukoba

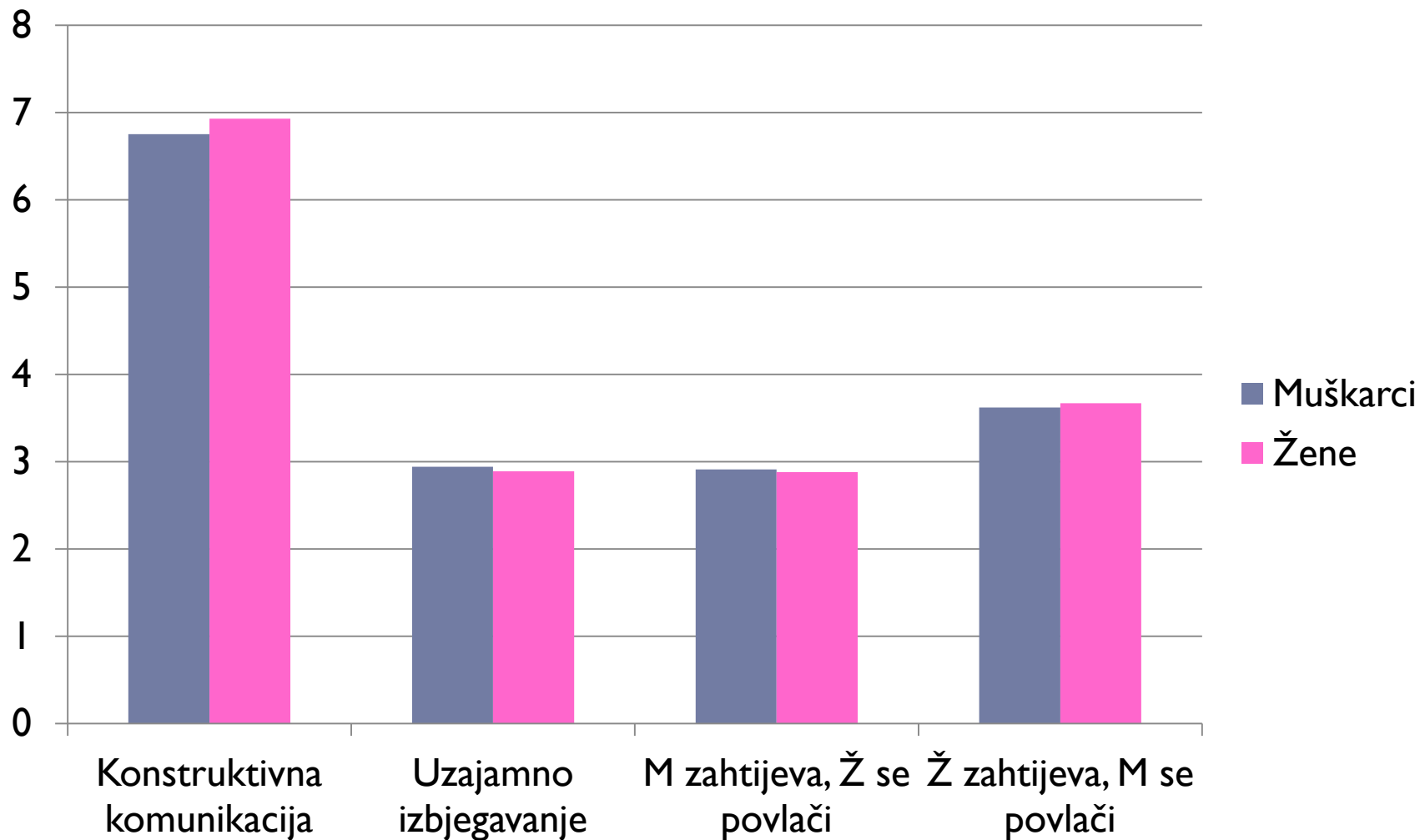


- *Communication Patterns Questionnaire, CPQ* (Christensen i Sullaway, 1984)
- 35 čestica
- Sudionik izražava svoju percepciju komunikacije u paru
 - *Konstruktivna komunikacija*, $\alpha = ,77$
“Oba partnera pokušavaju raspravljati o problemu.”
 - *Uzajamno izbjegavanje i suzdržavanje*, $\alpha = ,56$
“Oba partnera izbjegavaju raspravljati o problemu.”
 - *Zahtijevanje promjene i povlačenje*, $\alpha = ,76$
“Žena/Muž prigovara i zahtijeva dok se muškarac/žena povlači, ušuti ili odbija dalje nastaviti raspravu.”



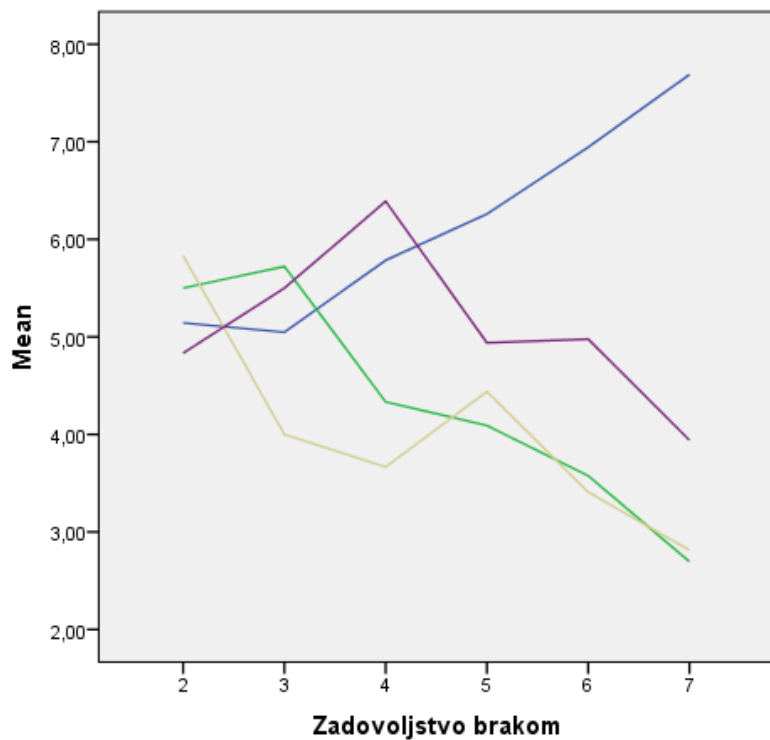
Percepcija učestalosti obrazaca komunikacije prilikom sukoba

(Krznarić, Kamenov, Huić, 2015; Pranjić, 2012)

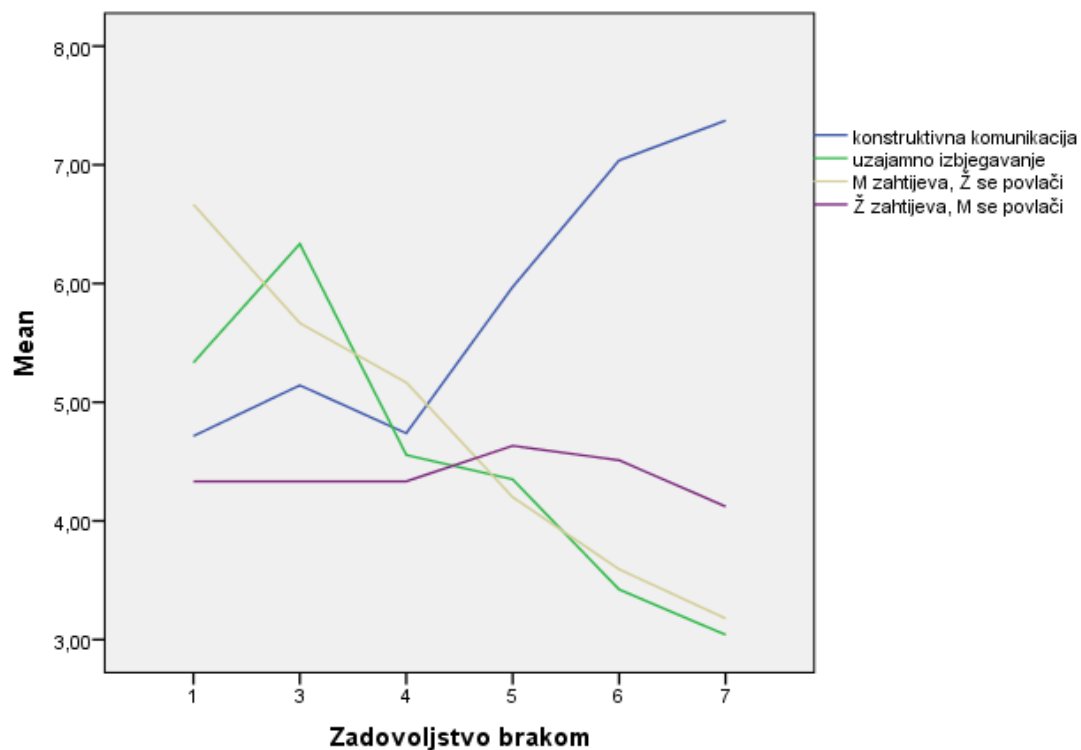


Obrasci komunikacije prilikom sukoba i zadovoljstva brakom (Pranjić, 2012)

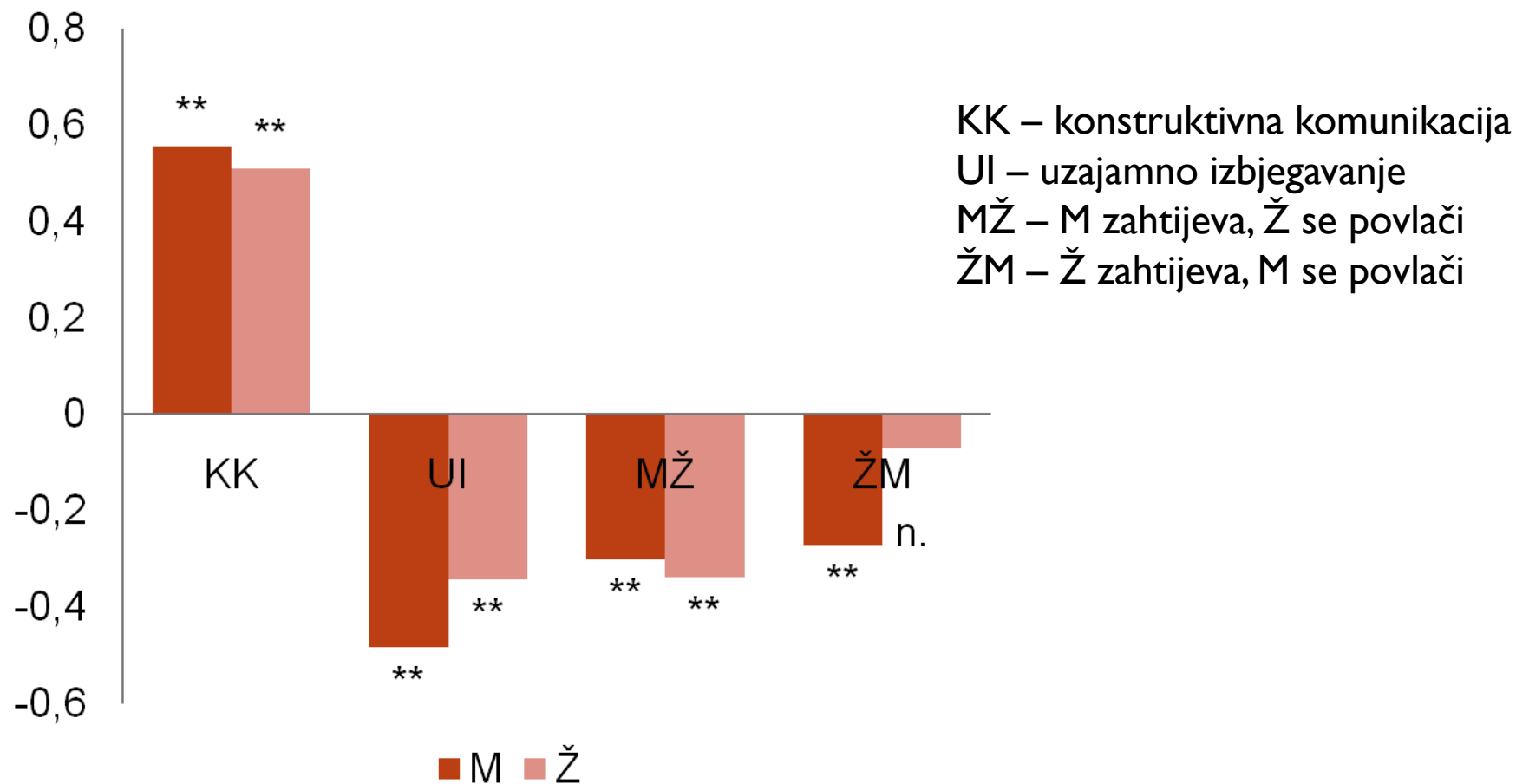
ŽENE



MUŠKARCI



Obrasci komunikacije prilikom sukoba i zadovoljstva brakom (Pranjić, 2012)



Odrednice komunikacije i ponašanja u odnosu



Odrednice komunikacije u vezi



- Osobine ličnosti partnera
 - Prošla iskustva
 - Rodne uloge i stavovi
 - Uvjerenja, stavovi i očekivanja
 - Obilježja para
 - Situacijske odrednice
- ...



Odrednice komunikacije u vezi



- Osobine ličnosti partnera
 - **Prošla iskustva**
 - Rodne uloge i stavovi
 - Uvjerenja, stavovi i očekivanja
 - Obilježja para
 - Situacijske odrednice
- ...





- ▶ Komunikacija prilikom sukoba je jedno od niza ponašanja koja se uče po modelu
- ▶ Za razumijevanje je bitno poznavati odnos roditelja za vrijeme odrastanja sudionika
 - ▶ Bračne teškoće roditelja
 - ▶ Kvaliteta odnosa roditelja





Krznarić, Kamenov, Huić (2015)

- Ispitati je li kvaliteta međusobnog odnosa roditelja prediktor komunikacije u intimnim vezama sudionika na prelasku u odraslu dob

Odnos
roditelja



Stilovi
komunikacije

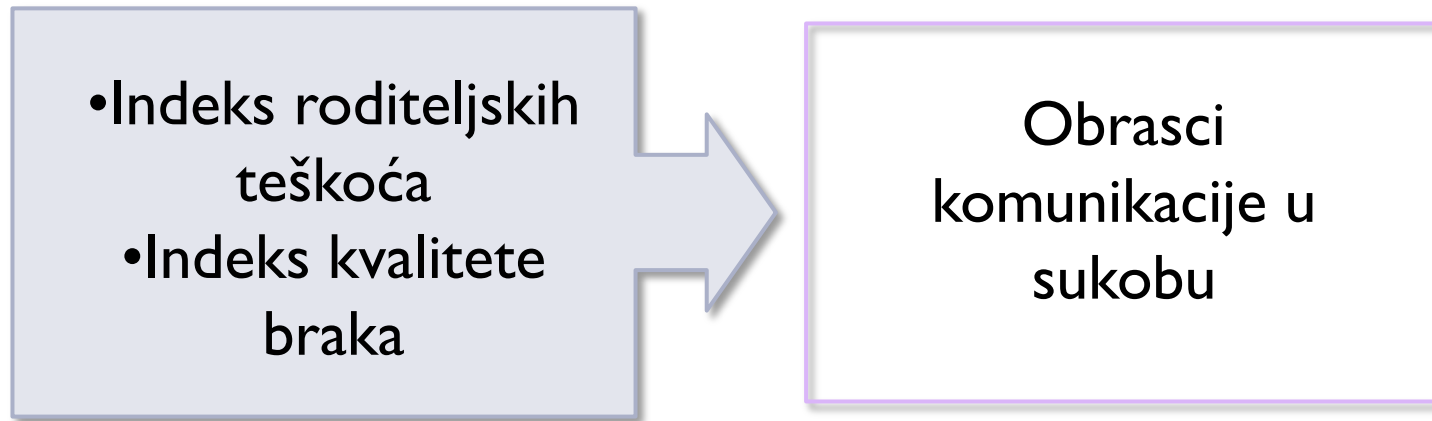




- 143 osobe koje su trenutno u vezi (M 43,4%, Ž 56,6%)
- smatraju da se nalaze u ozbiljnoj romantičnoj vezi, no nisu u braku
- Dob od 18 do 30 godina, $M = 21,39$
- Duljina veze 1 – 136 mjeseci, $M = 2$ god



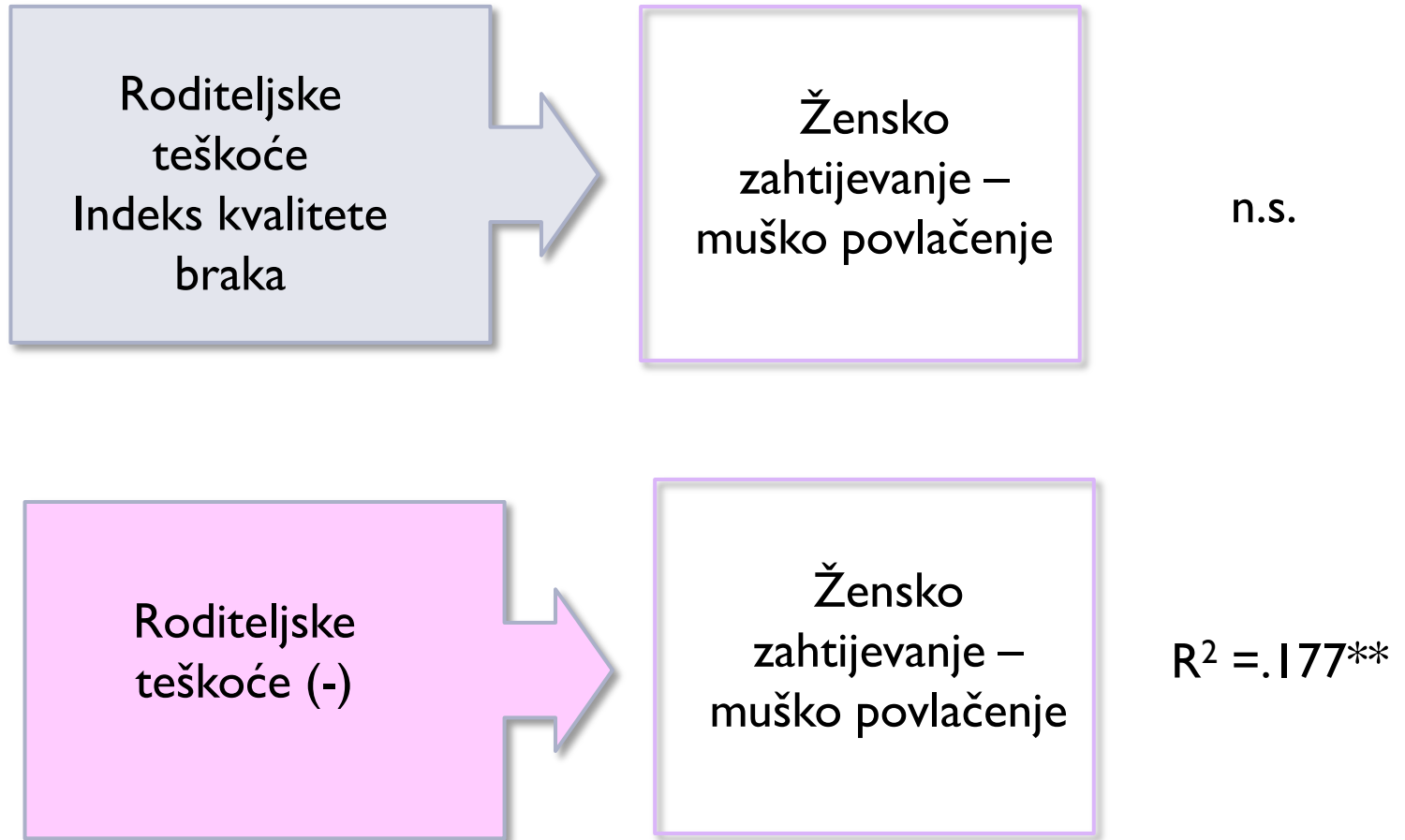
Rezultati regresijske analize



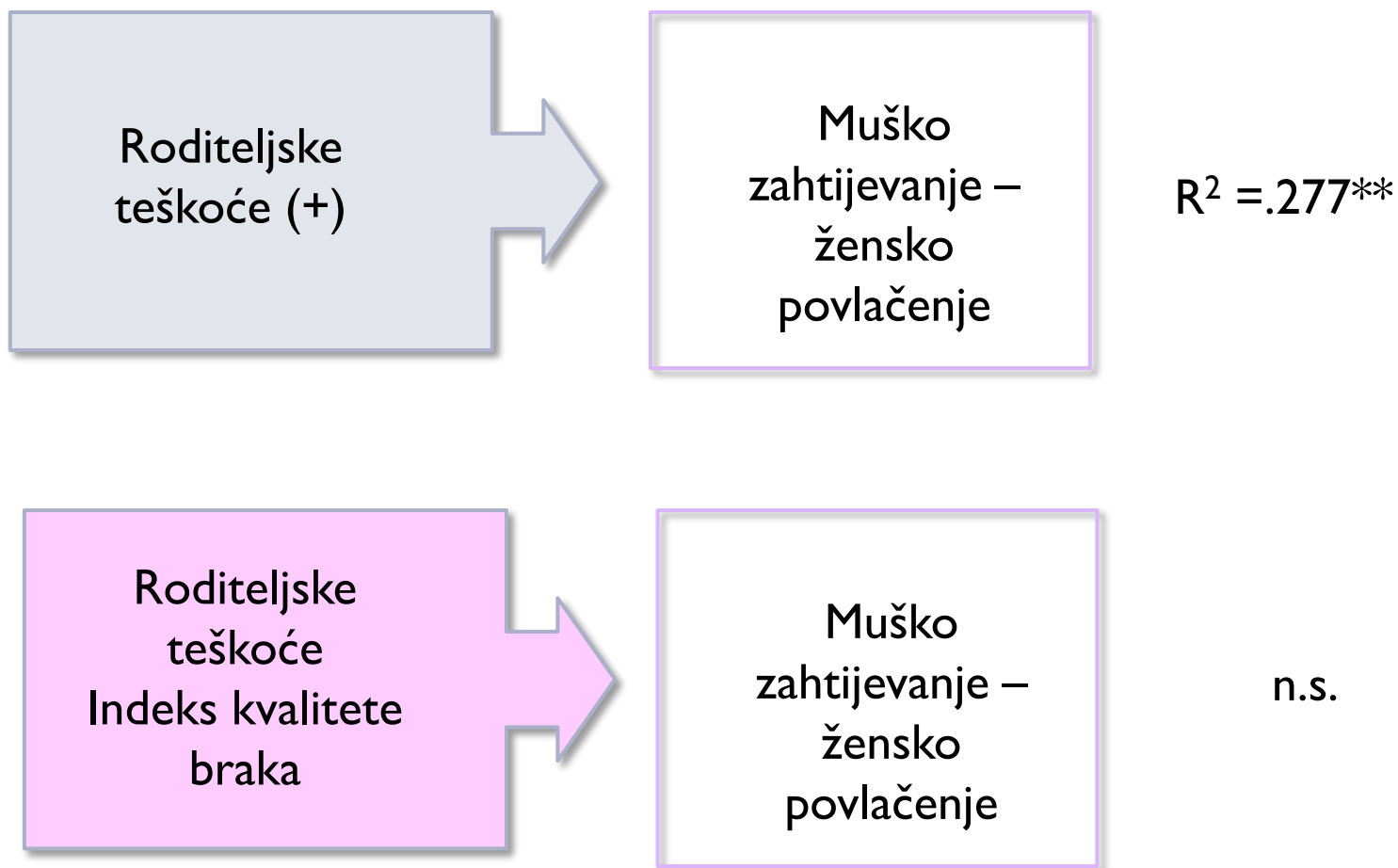
- konstruktivna komunikacija – n.s.
- uzajamno izbjegavanje i suzdržavanje – n. s.



Rezultati – žensko zahtijevanje/ muško povlačenje



Rezultati – muško zahtijevanje/ žensko povlačenje



Zaključak

- ▶ Iz percepcije roditeljskih teškoća muškarci i žene uče različite obrasce zahtijevanja/povlačenja prilikom sukoba:
 - ▶ M iz problematičnih odnosa roditelja usvajaju agresivnije obrasce ponašanja
 - ▶ Ž iz neproblematičnih obitelji usvajaju uobičajeni obrazac ženskog prigovaranja
- ▶ Izostanak roditeljskih teškoća, kao ni kvalitetan odnos roditelja, NE dovodi do povećanja konstruktivne komunikacije!
- ▶ Učenje po modelu samo po sebi nije dovoljno – po modelu naučili negativne obrasce, ali nisu naučili pozitivne



Odrednice komunikacije u vezi



- Osobine ličnosti partnera
- Prošla iskustva
- **Rodne uloge i stavovi**
- Uvjerenja, stavovi i očekivanja
- Obilježja para
- Situacijske odrednice





REGRESIJSKA ANALIZA S OBRASCIMA KOMUNIKACIJE KAO KRITERIJIMA

	Konstruktivna komunikacija	Uzajamno izbjegavanje
Spol	-.110	.100
Egalitarni stavovi	.304**	-.338**
Instrumentalnost	.009	-.029
Ekspresivnost	.169**	.001
R²	.364**	.334**
	M zahtijeva, Ž se povlači	Ž zahtijeva, M se povlači
Spol	.024	.114
Egalitarni stavovi	-.275**	-.145
Instrumentalnost	.096	-.006
Ekspresivnost	-.027	.008
R²	.275**	.178

Odrednice komunikacije u vezi



- Osobine ličnosti partnera
- Prošla iskustva
- Rodne uloge i stavovi
- **Uvjerenja, stavovi i očekivanja**
- Obilježja para
- Situacijske odrednice
- ...





- Pripisivanje odgovornosti za negativan postupak partnera
 - Povezano s nasiljem u vezi (Holtzworth-Munroe, Hutchinson, 1993)
 - Ključno za praštanje u vezi (Fincham, Paleari, Regalia, 2002) → razlikuje se stupanj vjerojatnosti javljanja emocije ljutnje i empatije





- Neadaptivne atribucije partnerovog negativnog ponašanja povezane s:
 - Manje efikasnim rješavanjem problema (Bradbury i Fincham 1992)
 - Više negativnog ponašanja tijekom rješavanja problema i davanja podrške (Bradbury i sur., 1996, Miller i Bradbury 1995)
 - Izražavanjem specifičnih afekata (kukanje i ljutnja) tijekom rješavanja problema (Fincham i Bradbury 1992)





Cilj:

- **Utvrđiti ulogu atribucijskog stila svakog partnera u percepciji komunikacije prilikom sukoba u vezi**

Sudionici:

- 362 mlade odrasle osobe (181 par)
- 18 do 30 godina ($M = 22$ god)
- Duljina veze 1 – 102 mjeseci ($M = 2,5$ god)
- Smatraju da se nalaze u ozbiljnoj romantičnoj vezi, no nisu u braku



Mjera atribucija u vezi



- *Relationship Attribution Measure, RAM* (Bradbury i Fincham, 1992)
 - 4 hipotetske negativne situacije u vezi, a na svaku se odnosi 7 čestica:

- Uzrok u sebi
- Uzrok u partneru
- Stabilnost
- Globalnost

Indeks kauzalnosti, $\alpha = ,77$

→ Uzrok negativnog partnerovog ponašanje je u partneru, stabilan je i prisutan i u drugim područjima veze

- Namjera
- Motivacija
- Krivnja

Indeks odgovornosti, $\alpha = ,88$

→ Negativno ponašanje partnera bilo je namjerno, potaknuto sebičnim motivima te partnera zbog toga treba kriviti



Atribucije i komunikacija u sukobu



RAM
kauzalnost

RAM
odgovornost

RAM
kauzalnost

RAM
odgovornost



Konstruktivna komunikacija

Uzajamno izbjegavanje i
suzdržavanje

Žena zahtijeva/muškarac se
povlači

Konstruktivna komunikacija

Uzajamno izbjegavanje i
suzdržavanje

Žena zahtijeva/muškarac se
povlači

Atribucije i komunikacija u sukobu



RAM
kauzalnost

RAM
odgovornost

RAM
kauzalnost

RAM
odgovornost

$-.225^{**}$

$-.281^{**}$

Konstruktivna komunikacija

Uzajamno izbjegavanje i
suzdržavanje

Žena zahtijeva/muškarac se
povlači

Konstruktivna komunikacija

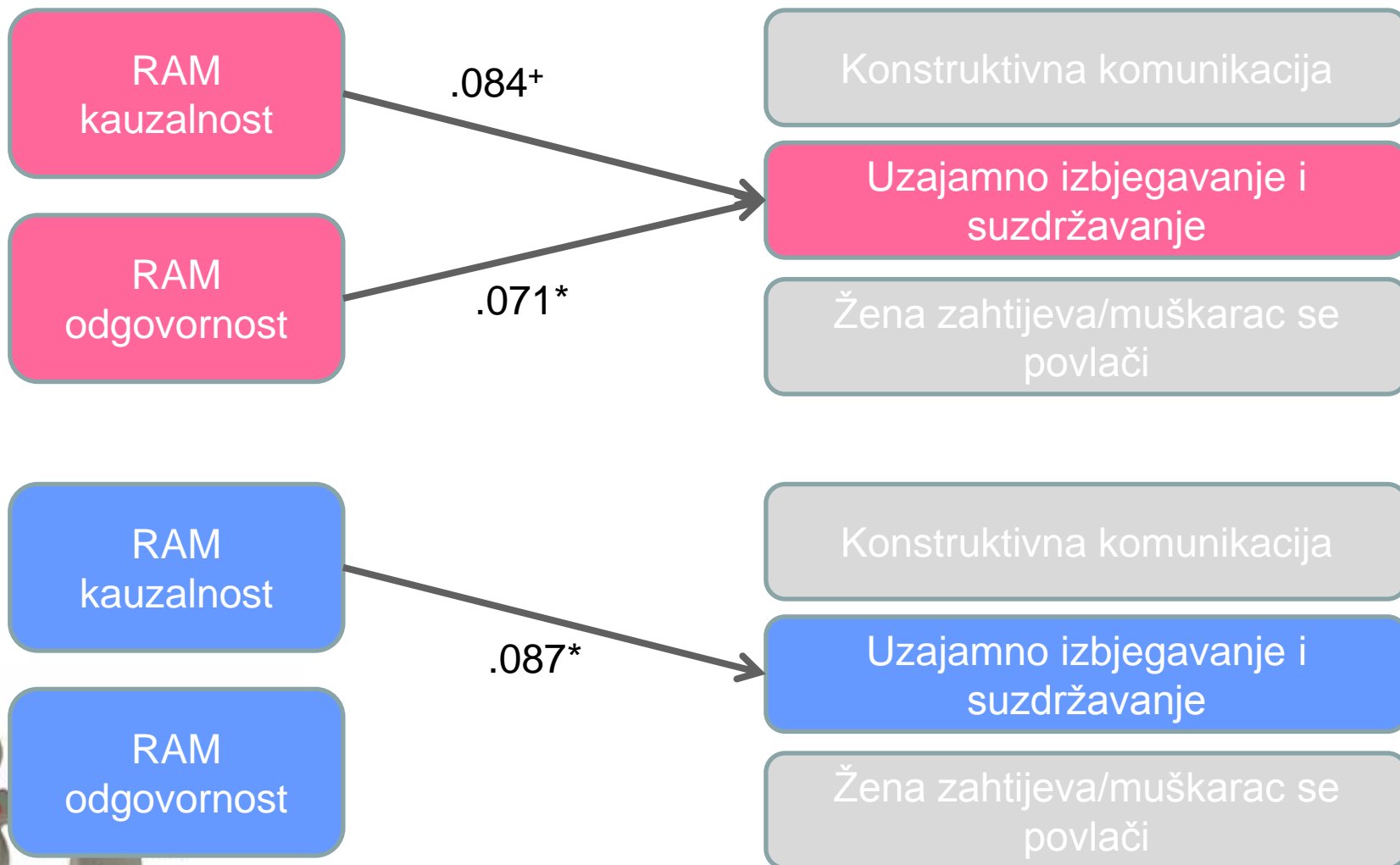
Uzajamno izbjegavanje i
suzdržavanje

Žena zahtijeva/muškarac se
povlači

** $p < 0,01$; $p < 0,5$; + $p < 0,1$



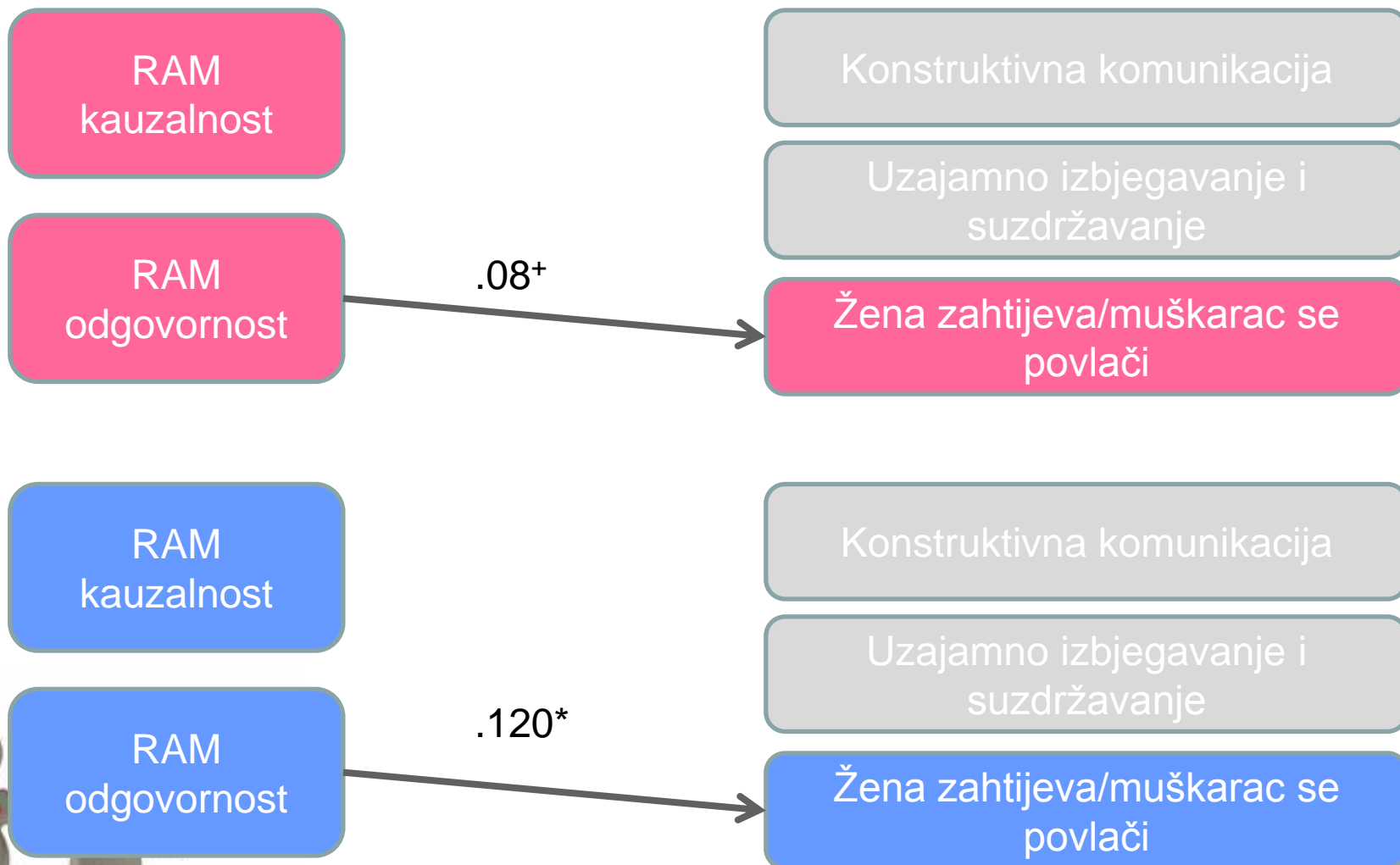
Atribucije i komunikacija u sukobu



** $p < 0,01$; $p < 0,5$; + $p < 0,1$



Atribucije i komunikacija u sukobu



** $p < 0,01$; $p < 0,5$; + $p < 0,1$

Atribucije i komunikacija u sukobu



- Mogući odraz rodni razlika u načinima suočavanja sa stresom → M više usmjereni na rješavanje problema, a Ž na potiskivanje i suočavanje usmjereno na emocije
- Neadaptivna atribucija partnerovog negativnog ponašanja odražava se na njihovo primjećivanje poteškoća u onoj strategiji rješavanja sukoba na koju su usmjereni





- Moguć nedostatak – parovi u uzorku relativno zadovoljni odnosom
 - međutim, više nezadovoljnih parova → veći varijabilitet neadaptivnog atribuiranja → veći efekt na komunikaciju
- Snažniji efekti ukoliko bismo ispitivali atribucije za uzrok konkretnog sukoba i komunikaciju prilikom tog sukoba?



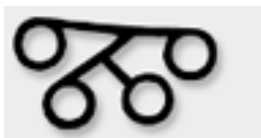
Umjesto zaključka





- istraživanja potvrđuju da je naša komunikacija u vezi određena našim kognicijama
 - i ovaj projekt pridonosi tim spoznajama, ispitujući još neke kognitivne odrednice, kao što su npr. **vremenske perspektive**
- logičan izbor za tretman problema u komunikaciji partnera je **kognitivno-bihevioralna terapija**





Hvala na pažnji!

www.razvojkomunikacije.eu

