

2022

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

MAGISTRSKO DELO

MAGISTRSKO DELO

POVEZANOST STILOV NAVEZANOSTI V
ODRASLOSTI Z ZADOVOLJSTVOM V PARTNERSKI
ZVEZI

LARA MAGLICA

LARA MAGLICA

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Magistrsko delo

**Povezanost stilov navezanosti v odraslosti z zadovoljstvom v
partnerski zvezi**

(The connection between adult attachment styles and satisfaction in the
partnership)

Ime in priimek: Lara Maglica

Študijski program: Biopsihologija, 2. stopnja

Mentor: doc. dr. Maša Žvelc

Koper, julij 2022

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Lara MAGLICA

Naslov magistrskega dela: Povezanost stilov navezanosti v odraslosti z zadovoljstvom v partnerski zvezi

Kraj: Koper

Leto: 2022

Število listov: 80

Število slik: 6

Število tabel: 7

Število prilog: 2

Št. strani prilog: 3

Število referenc: 122

Mentor: doc. dr. Maša Žvelc

UDK: 364.64: 316.6 (043.2)

Ključne besede: navezanost, stili navezanosti, odraslost, partnerski odnos, zadovoljstvo

Izvleček:

Navezanost poteka vse življenje in ne le v otroštvu – je pa navezanost v otroštvu osnova za razlaganje zdravih oziroma funkcionalnih in na drugi strani nefunkcionalnih odnosov v nadaljnjem življenju. Otrok ustvarja odnose z drugimi ljudmi in s tem gradi svojo psihično strukturo. Zaradi razlik v navezanosti posledično poznamo različne stile navezanosti: varni stil, preokupirani stil in izogibajoči se stil, ki se deli na plašljivo-izogibajoči se in odklonilno-izogibajoči se stil. Predhodne raziskave so pokazale, da so imeli varno navezani posamezniki bolj kakovostne odnose z drugimi ljudmi kot posamezniki, ki niso varno navezani. V raziskavi sem želela ugotoviti, kakšna je povezava med stili navezanosti v odraslosti in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Raziskava je bila izvedena na vzorcu 182 oseb. Uporabila sem dva vprašalnika, in sicer Vprašalnik zadovoljstva s partnerskim odnosom ter Vprašalnik za medosebne odnose. Raziskavo sem izvedla s pomočjo spletne ankete, ki sem jo objavila na raznih spletnih skupnostih. Rezultati raziskave so pokazali, da med odklonilno-izogibajočim se stilom navezanosti in zadovoljstvom v partnerski zvezi obstaja statistično pomembna povezava. Potrdili so, da so odklonilno-izogibajočim se posameznikom medosebni odnosi manj pomembni in da je v takem partnerskem odnosu značilno pomanjkanje intimnosti ter bližine. Tak odnos ne vsebuje konstruktivne in odprte

komunikacije med partnerjema, kar negativno vpliva na zadovoljstvo v partnerskem odnosu. Med ostalimi stili navezanosti in zadovoljstvom med partnerjema v zvezi pa ni statistično pomembnih povezav.

Key document information

Name and SURNAME: Lara MAGLICA

Title of the thesis: The connection between adult attachment styles and satisfaction in the partnership

Place: Koper

Year: 2022

Number of pages: 80

Number of figures: 6

Number of tables: 7

Number of appendix: 2

Number of appendix pages: 3

Number of references: 122

Mentor: Assist. Prof. Maša Žvelc, PhD

UDC: 364.64: 316.6 (043.2)

Keywords: attachment, attachment styles, adulthood, partnership, satisfaction

Abstract:

We create attachments throughout our entire lives, not only in our childhood. Nevertheless, it is the attachments in childhood that become the base for the interpretation of healthy and functional relations later on in our lives as well as of those dysfunctional ones. A child builds their mental structure by forming relations with other people. Because of the differences in attachments, we recognise different attachment styles: secure attachment, preoccupied, fearful-avoidant, and dismissive-avoidant attachment. Research has shown that people with a secure attachment style had better quality relations with others, in comparison to people who did not have a secure attachment style. I wanted to find out what the connection is between attachment styles in adulthood and the satisfaction in a partnership. My research was performed on 182 subjects. I used two questionnaires, the Relationship Satisfaction Scale and the Relationship Questionnaire. The research was performed online using a survey that I posted in multiple online communities. It showed a statistically important connection between dismissive-avoidant attachment and the satisfaction in a relationship. The research proved that people with this type of attachment style do not find interpersonal relations important and lack intimacy and closeness. This type of relationship is not characterised by constructive and open communication between

partners, which negatively affects the satisfaction of said relationship. I did not find any statistically important connection between other attachment styles and the satisfaction in a partnership.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
2	NAVEZANOST	2
	2.1 TEORIJA NAVEZANOSTI.....	3
	2.2 NAVEZANOST V OTROŠTVU	5
	2.3 STILI NAVEZANOSTI V ODRASLOSTI	9
	2.3.1 Varni stil navezanosti	10
	2.3.2 Preokupirani stil navezanosti.....	11
	2.3.3 Izogibajoči se stil navezanosti	11
	2.4 PARTNERSTVO	13
	2.5 NAPOVEDNIKI ZADOVOLJSTVA S PARTNERSKIM ODNOSOM.....	16
	2.5.1 Komunikacija med partnerjema	16
	2.5.2 Socialna opora partnerja	19
	2.5.3 Intimnost.....	20
	2.6 ZADOVOLJSTVA V PARTNERSKEM ODNOSU NI VEČ.....	22
	2.6.1 Navezanost in zadovoljstvo v partnerskem odnosu.....	23
3	OPREDELITEV PROBLEMA	27
	3.1 NAMEN IN CILJI.....	27
	3.2 HIPOTEZE	27
4	METODA	28
	4.1 VZOREC	28
	4.2 PRIPOMOČKI	29
	4.3 POSTOPEK.....	31
5	REZULTATI	32
6	RAZPRAVA.....	43
7	SKLEPI.....	47
8	LITERATURA IN VIRI.....	49

KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 1: Opisne statistike za starost anketirancev	28
Tabela 2: Opisne statistike dimenzij Vprašalnika zadovoljstva s partnerskim odnosom ...	32
Tabela 3: Opisne statistike za stile navezanosti	34
Tabela 4: Testiranje normalnosti porazdelitev spremenljivk	35
Tabela 5: Korelacije med stilom navezanosti A, B, C in D ter zadovoljstvom s partnerskim odnosom in njegovimi dimenzijami	36
Tabela 6: Testiranje normalnosti porazdelitve zadovoljstva s partnerskim odnosom glede na stil navezanosti	39
Tabela 7: Testiranje zadovoljstva s partnerskim odnosom glede na stil navezanosti	41

KAZALO SLIK IN GRAFIKONOV

Slika 1: Spolna struktura	28
Slika 2: Struktura anketirancev glede na partnerski status	29
Slika 3: Povprečne vrednosti dimenzij Vprašalnika zadovoljstva s partnerskim odnosom	32
Slika 4: Struktura anketirancev glede na stil navezanosti	33
Slika 5: Povprečna značilnost posameznih medosebnih stilov navezanosti.....	34
Slika 6: Povprečja za zadovoljstvo s partnerskim odnosom in dimenzijami zadovoljstva s partnerskim odnosom glede na izbrani stil navezanosti	42

KAZALO PRILOG

PRILOGA A *Vprašalnik zadovoljstva s partnerskim odnosom*

PRILOGA B *Vprašalnik medosebnih odnosov*

SEZNAM KRATIC

RQ – Vprašalnik medosebnih odnosov

RSS – Vprašalnik zadovoljstva s partnerskim odnosom

SD – Standardni odklon

AAI – Intervju navezanosti v odraslosti

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici dr. Maši Žvelc za pomoč, prijaznost in podporo ter za vse usmeritve pri nastajanju magistrskega dela. Zahvaljujem se tudi vsem, ki so me spremljali in me spodbujali na moji študijski poti, predvsem pa svoji družini in fantu za razumevanje, vse spodbude in podporo.

Hvala tudi vsem, ki so si vzeli čas in sodelovali v moji raziskavi.

1 UVOD

Družina ima pri oblikovanju odnosov pomembno vlogo. Ko se otrok rodi, je družina njegova osnovna enota, s katero vzpostavi svoje prve odnose in svojo prvo navezanost. Oseba, ki konsistentno skrbi za otroka, mu daje občutek varnosti, sprejetosti in čustvene potešenosti. Spodbujanje otroka in podpora sta pomembni sestavini za njegovo nadaljnje spoznavanje ostalega sveta in nadaljnje navezovanje na ostale osebe v njegovem življenju.

Magistrska naloga obravnava različne stile navezanosti (predvsem v odraslosti) in partnerstvo oziroma zadovoljstvo v partnerski zvezi. V nalogi sem torej raziskovala povezavo med določenim stilom navezanosti v odraslosti in zadovoljstvom med partnerjema v zvezi. Med pisanjem naloge oziroma pregledovanjem teorije sem spoznala, da je stil navezanosti v otroštvu oziroma odnos med otrokom in staršem pomemben napovednik kakovostnih odnosov v odrasli dobi. Če ima otrok v otroštvu izkušnjo, da se starš redno odziva na njegove potrebe, to pozitivno vpliva na nadaljnje odnose v njegovem življenju. Določen stil navezanosti, ki ga otrok oblikuje v otroštvu (predvsem do svojih staršev oziroma skrbnikov), načeloma nato prenese tudi v svoj partnerski odnos.

2 NAVEZANOST

Zaupni in varni medčloveški odnosi so najpomembnejši vir osebnega zadovoljstva, čustvene uravnoteženosti in osebnostne rasti. So tudi najboljša zaščita pred stresom. Posameznik lahko v iskrenih in varnih medosebnih odnosih razvije ustrezne čustvene vsebine in odzive, na podlagi katerih bo usmerjal svoje življenje. Čustvena povezanost nas pomirja ter nam daje občutek ljubljenosti, sprejetosti in učinkovitosti, začne pa se z odnosom med materjo in otrokom. Občutek varnosti je pomemben dejavnik za otrokov čustveni in socialni razvoj (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

Navezanost je trajajoč intimen emocionalni odnos, ki se pojavi ob nastanku »objektnega odnosa«, in sicer takrat, ko otrok začne prepoznavati osebo, ki mu nudi nego in oporo. V odnosu moramo predvsem spodbujati otrokovo samostojnost. S tem se izognemo preveliki navezanosti otroka na objekt oziroma odvisnosti (Praper, 1995). Navezanost je torej stalna psihološka povezava med dvema človekoma (Cugmas, 1998). Je dvosmerni odnos, na katerega vpliva vsak član odnosa s svojimi individualnimi značilnostmi. V tem odnosu so pomembne značilnosti staršev (na primer njihovo psihološko stanje, patologije, zasvojenost, stres, lastna (ne)varna navezanost v preteklosti in podobno), otrokove značilnosti (na primer zdravstvene težave, prezgodnji porod ali temperament otroka) ter značilnosti življenjskega konteksta (na primer nasilno okolje, ekstremno izrinjeno okolje iz javnega življenja, huda revščina in podobno) (Sierra Garcia, 2012). Če pri otroku in staršu oziroma skrbniku obstaja določena pozitivna interakcija, posameznik občuti zadovoljstvo. Kadar posameznik v življenju doživlja stres, mu bližina te osebe, na katero je navezan, daje podporo in tolažbo (Cugmas, 1998).

Navezanost zajema sklop čutenj, misli in prepričanj ter ima glavno organsko in biološko funkcijo, in sicer zaščititi otroka pred nevarnostmi. Ob tem so prisotni še sistem za raziskovanje, sistem skrbi in strahu ter socialni mehanizmi. Ko je otrok blizu nevarnosti, se aktivira sistem strahu, ki zavira radovednost in raziskovanje ter aktivira mehanizem približevanja mami oziroma skrbniku. Takrat se mehanizem navezanosti razvije, otrok se pomiri in lahko spet brezskrbno raziskuje okolico. Celoten postopek omogoči, da se pri otroku razvije varna navezanost in da otrok ve, da mu je skrbnik ves čas na voljo. Navezanost otroku pomeni varnost in čustveno potešenost (Kompan Erzar, 2006). Pri otroku spodbuja motivacijo za iskanje bližine in komunikacije z osebo, s katero sta si blizu (Kompan Erzar in Poljanec, 2009).

Prva navezanost je osnova za vse nadaljnje navezanosti, ki jih človek v življenju oblikuje (Batistič Zorec, 2014). Spodbujanje, podpora in sodelovanje daje otroku občutek vrednosti in ustrezen model, po katerem bo gradil svoje prihodnje odnose (Kompan Erzar in

Poljanec, 2009). Če se otrok loči od osebe, na katero se je primarno navezal, lahko to škoduje njegovemu duševnemu zdravju (Payne in Walker, 2002). Razvoj navezanosti povsod poteka podobno, ne glede na kulturo oziroma različne dele sveta (Batistič Zorec, 2014).

Navezanost ni omejena samo na otroštvo, ampak se nadaljuje skozi celo življenje. Bowlby (1969/1997) je večkrat govoril o dolgoročnem pomenu odnosov navezanosti. Razlagal je, kako se ponotranjene otroške izkušnje kažejo v obliki pričakovanj glede dostopnosti bližnjih oseb oziroma partnerjev. Topli in prijetni odnosi v otroštvu so temelj varne navezanosti v odraslosti. Ena prvih teorij navezanosti je pokazala, da gre pri materinski ljubezni do otroka za njun vzajemen odnos in čustveno povezanost med njima ter ne zgolj za potrebo otroka po hrani in potrebo matere po stiku z otrokom (Bowlby, 1969). S teorijo navezanosti lahko torej razumemo medosebne odnose v odraslosti, razlike v partnerskih odnosih, razlike med otroki in starši ter tudi razlike v odnosih na delovnem mestu glede na prevladujoči stil navezanosti (Kobal Možina, 2008).

Na proces navezanosti vpliva precej stvari, in sicer kognitivni razvoj otroka in staršev, njihovi problemi, zunanje varstvo, različni stresni dogodki, osebne značilnosti posameznika ter karakteristike oseb, ki skrbijo za otroka (Cugmas, 2003b). Nanjo vplivajo tudi večje življenjske spremembe, na primer ločitev staršev, pogreb bližnje osebe in podobno, v veliki meri pa stil navezanosti ostaja precej stabilen skozi celotno življenje (Cugmas, 2003c). Mladostništvo je sicer čas osamosvajanja od staršev in čas številnih sprememb, a naj bi se stil navezanosti do prehoda posameznika v mladostniško obdobje že stabiliziral (Maras, 2013).

Navezanost je univerzalen pojav, ki se razvije tudi pri otrocih s posebnostmi, in sicer pri posvojenih otrocih, prezgodaj rojenih otrocih, slepih in slabovidnih ter tudi pri zlorabljenih otrocih. Ko pa otrok nima možnosti, da bi vzpostavil odnos s stalno navzočo osebo, se navezanost ne razvije (Sroufe idr., 1996, citirano v: Cugmas, 1998).

2.1 TEORIJA NAVEZANOSTI

Otrok je že pri rojstvu postavljen v sistem odnosov. Družina mu namreč predstavlja osnovno celico, v kateri vzpostavlja svoje prve odnose navezanosti (Gostečnik, 2010). Znotraj družine izoblikuje vzorce vedenj in prepričanj o dojemanju sebe, sveta in odnosov z drugimi ljudmi (Bowlby, 1973).

Teorija navezanosti temelji na raziskavah, ki se nanašajo na vedenje različnih živalskih vrst ob prisotnosti in odsotnosti matere (Bowlby, 1997). Začetnik teorije navezanosti in preučevanja vedenja živali je John Bowlby (Žvelc, 2011). Upošteval je tudi ugotovitve H. Harlowa, ki je delal eksperimente z opicami, kjer so opičje mladiče ločili od matere takoj ob rojstvu. Namesto prave matere so mladičem ponudili model žičnate opice in model mehke opice, oblečene v blago. Opičji mladiči so veliko več časa preživel pri mehkem modelu opice (Bowlby, 1997). S pomočjo raziskav na živalih je Bowlby zaključil, da je navezanost emocionalna potreba, ki je biološko pogojena. Tega se ne naučimo (Klarin, 2006). Hazan in Shaver (1987) pa sta se ukvarjala z navezanostjo v partnerski zvezi odraslih. Ugotovila sta, da je romantična ljubezen proces navezanosti, in jo primerjala z biopsihosocialnim procesom, kjer se med dvema odraslima osebama oblikujejo čustvene vezi – kot se izoblikujejo čustvene vezi med otroki in njihovimi starši oziroma skrbniki (Hazan in Shaver, 1987, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006).

Bowlbyjeva teorija navezanosti je osnova za predstavitev odnosov med otrokom in starši, kar pomeni, da je kakovost odnosov navezanosti odvisna od interakcij med dojenčkom in njegovim skrbnikom. Pomembno je, koliko oseba, ki skrbi za otroka, otroku predstavlja vir občutka varnosti, sprejetosti in podpore. Starši, ki konsistentno odgovarjajo na dojenčkove potrebe, spodbujajo njegovo varno navezanost, nekonsistentna skrb za otroka pa spodbuja razvoj anksiozne navezanosti (Cugmas, 2001). Otrok je prav tako varno navezan, če se v primernem času pusti staršem potolažiti (ob njemu pretresljivem dogodku), ko pa se ne pusti potolažiti, kljub vztrajanju staršev za umiritev, otrok ni varno navezan (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Starši so njegovi zaščitniki in otroku nudijo varnost (Cugmas, 2003b). Navezanost je pomembna, ker otroku omogoča varno zavetje, zaradi občutka varnosti pa začne le-ta raziskovati svet okoli sebe, kar vpliva na njegov kognitivni razvoj (Payne in Walker, 2002). Navezanost se v začetku kaže kot način vzbujanja pozornosti in ustvarjanja fizične bližine s starši oziroma skrbniki pri notranjih ali zunanjih stiskah otroka (Hazan in Shaver, 1987). Teorija trdi, da otrok nima pasivne vloge, ampak aktivno, saj je ves čas dejaven v odnosu s svojim skrbnikom (Cugmas, 2003b). V odnosu navezanosti prihaja do ujemanja otrokove potrebe po varnosti in zaščiti ter na drugi strani pripravljenosti in sposobnosti staršev, da nudijo pravočasen odgovor na otrokove potrebe. Ko je otrok v stiski (na primer zaradi fizične poškodbe ali ogroženosti), navezovalno vedenje stopi v ospredje. V tistem trenutku otrok poišče bližino staršev oziroma skrbnikov (na primer z dotikom, jokom, s klicanjem ali kričanjem) (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Veliko vlogo za otrokov občutek varnosti in zaupanja svetu in ljudem okrog njega imajo njegove ponavljajoče se izkušnje v zgodnjem otroštvu. Te izkušnje vplivajo na to, kako bo otrok v prihodnosti videl sebe in druge (Hazan in Shaver, 1987, citirano v: Erzar in Kompan Erzar, 2011). Pomirjujoče interakcije staršev in otrok dajejo otroku občutek povezanosti in varnosti (Mikulincer in Shaver, 2009).

Odsotnost matere oziroma staršev na dojenčka vpliva negativno (Žvelc, 2011). Novorojenček s svojim telesom in obrazom ves čas pošilja mami signale (jok, smehljanje), na katere se le-ta odzove s skrbnostjo. Njeno odzivanje je predvsem odvisno od medosebnih odnosov z drugimi ljudmi ter socialne podpore, ki jo od njih prejema. Materina navezanost na otroka je odvisna od njene izkušnje iz zgodnjega obdobja življenja. Izkušnje iz otroštva namreč ohranimo v obliki vzorcev navezanosti v odraslosti. Za razvoj varne navezanosti je potrebna telesna skrb za otroka, ljubezen do njega ter pravočasno odzivanje na otrokove potrebe (Varjačič – Rajko, 2007). Na otrokov razvoj navezanosti ima velik vpliv predvsem materina skrb za otroka v prvih letih življenja, saj otrok ni sposoben takoj sam ustvarjati stikov z okoljem. To obdobje je najprimernejše za navezovanje. Simbioza, ki se razvije med materjo in otrokom, slednjemu daje občutek varnosti in predstavlja temelj kasnejšega zaupanja v ljudi in vase (Praper, 1995). Če se mama ni sposobna ustrezno in konsistentno odzivati na dojenčkove potrebe in zahteve po pozornosti, lahko s tem vpliva na njegovo vedenje v prihodnosti (Payne in Walker, 2002). Ustrezna čustvena regulacija in konsistentno čustveno uglaševanje staršev sta osnova za razvoj zaupanja pri otroku (Žvelc, 2011). Ko je dojenček ločen od svoje matere, doživlja več čustvenih reakcij. Prva reakcija je protest, za katerega so značilni jok, aktivno iskanje in odpor do drugih ljudi, ki ga želijo pomiriti. Druga reakcija je obup, za katerega sta značilni žalost in pasivnost. Tretja reakcija pa je nenavezanost, za katero je značilno navidezno neupoštevanje in izogibanje matere ob prihodu (Hazan in Shaver, 1987).

Navezanost se razvije, ko otrok prepozna svojo mamo kot celoto, in sicer nekje pri šestih mesecih starosti. Do takrat dojenček povezavo med sabo in mamo ustvarja samo z določenimi deli mame, na primer z očmi, prsmi ali lasmi. Po tem obdobju začne ločevati mamo od ostalih ljudi. To naj bi bila osnova za razvoj prave oziroma prve navezanosti (Cugmas, 1998).

2.2 NAVEZANOST V OTROŠTVU

Navezanost je način, kako otrok vstopa v odnose z ljudmi in gradi svojo psihično strukturo. Ni nekaj, kar bi otrok lahko imel ali ne imel (Kompan Erzar, 2006).

Teorija navezanosti v otroštvu je osnova za razlaganje zdravih in motenih medosebnih odnosov v odraslosti. Dojenčki naj bi ustvarjali modele sveta, ki jim omogočajo razlaganje dogodkov ter načrtovanje prihodnosti, ti pa se razvijajo v medosebnih interakcijah z drugimi ljudmi. Model o sebi in model o drugih razvijajo komplementarno ter ju vzajemno potrjujejo. Če je na primer otrok imel skrbnega, odzivnega in zanesljivega skrbnika, bo razvil ljubeč delovni model sebe ter zaupanje, da ga tudi drugi ljudje vidijo takega in ga

sprejemajo takšnega, kot je. Če pa njegov skrbnik ni bil odziven in sprejemajoč ter je otrok doživel v otroštvu veliko zavračanja, bo razvil model sebe kot nevrednega pomoči (Kobal Možina, 2008).

Otrok od staršev prejema čustvene informacije, ki so podlaga za vse odnose in čustvene vezi v nadaljnjem razvoju in na splošno v življenju. Na podlagi doživetij, ki jih ustvari s starši, gradi svojo psihično strukturo. To je zanj osnova za nadaljnje ustvarjanje intimnih odnosov s partnerji. Na razvojni proces otroka ne vpliva le enkratno dejanje oziroma enkratna izkušnja, ki jo ima otrok z mamo (razen če je to travmatičen dogodek), ampak ponavljanje določenih dejanj in tem, ki jih mama pogosto uprizarja svojemu otroku (na primer mamina prevelika skrbnost, kontrola, vsiljivost igre, dojenja in podobno) (Gostečnik, 2010).

Razvoj navezanosti pri otrocih poteka v štirih fazah. Prva faza razvoja navezanosti se imenuje faza nediskriminatornega odzivanja na ljudi, v kateri se otrok na ljudi odziva z nasmehom (Klarin, 2006). Otroka najbolj pritegne človeški obraz. S pomočjo vedenj, kot so jok, refleksi požiranja, sesanja, prijemanja in objemalni refleks, se odrasla oseba odzove na njegove potrebe, s svojim odzivanjem pa jo otrok spodbuja, da ostaneta v medsebojnem tesnem stiku (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Druga faza traja od otrokovega tretjega do šestega meseca. V njej začne otrok usmerjati svojo pozornost k svojim skrbnikom oziroma domačim ljudem. Na poznan obraz se tako odzove z nasmehom, glasom in s prijemanjem (Batistič Zorec, 2014). V tretji fazi se že oblikuje intenzivna primarna navezanost, in sicer predvsem navezanost na eno osebo – največkrat na mamo oziroma na primarnega skrbnika, saj prav ona oziroma on največkrat zadovoljuje njegove potrebe. Tretja faza traja od šestega meseca do tretjega leta (Batistič Zorec, 2014). V tem času se pojavi tudi separacijski strah ob odsotnosti mame ter neizmerno veselje ob njeni prisotnosti in želja po njeni bližini. Med raziskovanjem okolja se rad vrača v njeno bližino, da preveri njeno prisotnost. Prisotna sta lahko tudi anksioznost in strah ob navzočnosti neznanih oseb (Klarin, 2006). Otrokov odziv na tujce je odvisen predvsem od maminega – če bo mama mirna, bo tudi otrok ob navzočnosti tuje osebe pomirjen (Varjačič – Rajko, 2007). Četrta faza pa zajema obdobje večkratne ali multiple navezanosti, v kateri začne otrok kazati navezanost tudi na druge osebe, ki zanj skrbijo ali se z njim pogosto družijo in pogovarjajo (na primer starši, stari starši, sorojenci, sorodniki, vzgojiteljice in podobno) (Horvat in Magajna, 1987). Četrta faza traja od tretjega leta do konca otroštva. Otrok ne potrebuje osebe, na katero je primarno navezan, ves čas ob sebi (Batistič Zorec, 2014). Otrok na podlagi izkušenj iz faz razvoja navezanosti oblikuje trajen čustveni odnos z določenimi osebami, ki mu omogoča, da te osebe uporablja kot varno zatočišče. Ta odnos ponotranji in razvije notranji delovni model navezanosti, ki je sestavljen iz pričakovanj o dostopnosti določenih oseb ter iz verjetnosti pridobivanja njihove pomoči in opore v

stresnih situacijah. Vse to otroka vodi pri oblikovanju kasnejših tesnih medosebnih odnosov z drugimi ljudmi (Bretherton, 1992).

Mary Salter Ainsworth je proučevala navezanost s postopkom preverjanja interakcije med materjo in otrokom, in sicer s testom »tuje situacije«. »Tuja situacija« je namreč najpogosteje uporabljen postopek, s katerim lahko ugotavljamo vzorce navezanosti pri otrocih. Gre za opazovanje odnosov med otrokom in njegovo materjo v laboratorijski igralnici (Ainsworth idr., 1978). Raziskovalci so v postopku raziskovali, kako se otrok odzove na odsotnost matere oziroma na ponovno srečanje z njo. Starost otrok v raziskavi je bila od 12 do 18 mesecev. Ugotavljali so torej kakovost otrokove navezanosti na mamo in ali mu mama daje občutek varnosti v odnosu ali ne. Otrok skupaj z mamo torej vstopi v neznan laboratorij, ki je opremljen z igračkami. Po nekem določenem času mama odide iz laboratorijskega okolja, raziskovalci pa opazujejo otrokovo vedenje ob njenem odhodu. Opazujejo tudi vedenje otroka ob ponovnem prihodu mame (Cugmas, 1998). Za najmočnejši kriterij razvrščanja v različne kategorije so določili prav otrokovo reakcijo na mamo ob njeni vrnitvi (Kompan Erzar, 2006). Z raziskavo je M. S. Ainsworth podkrepila pomembnost navezanosti kot osnovo za otrokovo varno raziskovanje okolice in nadaljnji razvoj novih spretnosti (Cugmas, 2001). V raziskavi so tudi ugotovili, da sta oddaljevanje in raziskovanje okolja posledica otrokovega občutka varnosti ter da je približevanje otrokov odziv na občutke nevarnosti (Erzar in Kompan Erzar, 2011). To je namreč najpogosteje uporabljen postopek za ugotavljanje stilov oziroma vzorcev navezanosti pri otrocih (Cugmas, 2003a).

Obstajajo tri kategorije, ki izražajo kakovost navezanosti, te pa so ugotovili na osnovi otrokovega obnašanja v raziskavah »tuje situacije«. Te kategorije so varnost, izogibanje in upiranje oziroma ambivalenca. Nekateri avtorji (na primer M. Main in J. Solomon) dodajajo še četrto kategorijo, in sicer kontroliranje oziroma neorganiziranost. V tuji situaciji se otroci iz kategorije izogibanje izogibajo stikom z mamo in se ne zatečejo k njej niti takrat, ko nekaj potrebujejo (Cugmas, 1998). Minimalno se zanimajo zanjo (Cugmas, 2003a). Ko se ločijo od matere, izražajo nižjo stopnjo stresa kot drugi otroci. Ko jo po nekem času ponovno vidijo, jo največkrat ignorirajo. Za otroke, ki spadajo v skupino varnost, je značilno, da jim mama daje varno zatočišče. Radi samostojno raziskujejo, najraje pa v prisotnosti mame. Če se med raziskovanjem okolja oddaljijo od nje, se kar hitro vračajo k njej po potrditev. Izražajo pozitiven odnos do nje. Otroci, ki so razvrščeni v skupino upiranje, se ne morejo odlepiti od mame. Strah jih je njenega odhoda ter so ob odhodu zelo razburjeni in pod stresom. Mame jim ne dajejo dovolj občutka varnosti in zanesljivosti. Ko se mama ponovno vrne, iščejo stik z njo, lahko pa tudi zavračajo stik, jo potiskajo stran in izražajo jezo. Zaradi ločitve z mamo se težko potolažijo in izražajo sovraštvo do nje. V četrto kategorijo so razvrščeni otroci, ki izražajo neorientirano,

zmedeno in prestrašeno obnašanje kljub prisotnosti mame. Ti otroci nimajo enotne strategije obnašanja (Cugmas, 1998). Sočasno ali zaporedno izražajo nasprotujoča si čustva in nasprotujoče si vedenjske vzorce, njihovo gibanje in izrazi so nesimetrični, nepravočasni in nedokončani ali prekinjeni, pri njih pa se pojavlja tudi nepravilna drža (Cugmas, 2003a).

Največji pokazatelj otrokove navezanosti je način, kako otrok sporoča staršem svoje želje in potrebe ter kako reagira na njihov odgovor. Interakcija med otrokom in starši oziroma skrbniki tako ustvari različne stile navezanosti (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

Stili navezanosti pri otrocih odražajo njihovo doživljanje varnosti v primarnem odnosu (s starši oziroma skrbniki). Razlike v navezanosti med otroki so opisali najprej s tremi, nato pa s štirimi stili navezanosti: z varnim, plašno izogibajočim se, plašno ambivalentnim ter dezorganizirano dezorientiranim stilom navezanosti (Kobal Možina, 2008). Pri varnem stilu navezanosti so starši otroku čustveno vedno na razpolago in so se sposobni z otrokom čustveno uglasiti (Gostečnik, 2010). Pomembna je konsistentnost v odzivih in kvalitetno preživeti skupni čas. Varno navezani otroci so pri igri kreativni in sproščeni. Svobodno raziskujejo okolje v prisotnosti staršev (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Otrok, pri katerem starši niso prisotni in se zanj ne zanimajo, bo zaostal v razvoju, saj zaradi neodzivnosti staršev nima možnosti za stik (Poljanec in Simonič, 2008). Otrok z ambivalentnim stilom navezanosti se želi igrati in raziskovati okolico, a ga je pri tem preveč strah. Starši mu ne dajejo dovolj občutka varnosti in v skrbi niso konsistentni, zato je otrok večkrat napet in jezen, lahko pa ima tudi večje težave s kontroliranjem impulzov (Cvetek, 2009). Izogibajoče se navezani otroci znajo svoje stiske, ki jih doživljajo, prikriti in zadržati zase (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Navzven so namreč videti neproblematični in čustveno neodzivni, a v resnici v sebi doživljajo močno stisko in stres. Za otroke z dezorganizirano navezanostjo pa je značilno prestrašeno vedenje, kljub temu da so starši v njihovi bližini. Prisotna sta namreč strah in groza pred starši (Cvetek, 2009). Otroci s tem stilom navezanosti so bili lahko pogosto žrtev zlorab in hudih zanemarjanj s strani staršev. Taki starši so nesposobni ustrezno skrbeti za otroka in njegove potrebe (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

Navezanost je pomembna tudi v obdobju mladostništva oziroma adolescence, v katerem so izredno pomembni vrstniki. Mladostniki z vrstniki preživijo ogromno časa in med njimi se sčasoma oblikujejo vedno močnejše čustvene vezi (Del Giudice, 2009). Področja navezanosti, ki so izredno pomembna v mladostništvu, so komunikacija, zaupanje in neodtujenost. Odkrita komunikacija pripomore k boljšemu odnosu med mladostnikom in njegovimi starši. Zaupanje zajema občutek varnosti v odnosu in občutke, da se mladostnik na svoje starše vedno lahko zanese. V odnosu ne sme priti do prevelikega oziroma pogostega izogibanja in zavrnitve. V primeru slednjega navezanost med mladostnikom in

starši ni varna (Armsden in Greenberg, 1987). Varna navezanost mladostnika na starše torej vpliva na boljše kompetence v odnosu z vrstniki, vpliva pa tudi na večjo samostojnost posameznika, na višje samospoštovanje, na boljše spoprijemanje s stresom ter na pozitivno samoznavanje. Ne-varni stili navezanosti pa vodijo do slabših in nestabilnih odnosov med vrstniki. Privedejo lahko do neupoštevanja socialnih norm in sovražnega odnosa tako do vrstnikov kot tudi do staršev (Allen idr., 1998). Lahko se pojavi tudi večja uporaba opojnih substanc in različnih drog pri osebah z anksioznimi in izogibajočimi se stili navezanosti (Branstetter idr., 2009).

Kadar varne navezanosti ni mogoče vzpostaviti, pride do izogibanja, ambivalentnosti, anksioznosti in dezorganizacije. Obstajajo pa tudi okoliščine, v katerih je navezanost popolnoma odsotna. V takih primerih posameznik v otroštvu ni imel osebe, na katero bi se lahko navezal. Pri takih osebah se lahko razvije disfunkcionalno stanje, ki zajema težave s čustvi in odnosi (Siegel, 2014).

2.3 STILI NAVEZANOSTI V ODRASLOSTI

V osemdesetih letih prejšnjega stoletja so teorijo navezanosti začeli uporabljati tudi za razumevanje odnosov med posamezniki v obdobju odraslosti (Fraley, 2018).

Notranji delovni modeli se oblikujejo v zgodnjem otroštvu, z leti pa dodajamo v te modele nove informacije. Za ljudi z varnim stilom navezanosti je značilno, da so pripravljeni sprejeti nove informacije, zaradi česar se delovni model prilagodi. Ljudje z anksiozno-ambivalentnim stilom navezanosti ter izogibajočim se stilom navezanosti imajo bolj zaprt model, torej selektivno sprejemajo informacije in ignorirajo tiste, ki jim ne ustrezajo (Žvelc, 2011).

Cindy Hazan in Philip Shaver (1987) sta ugotovila, da se navezanost vzpostavi tudi v odraslih partnerskih odnosih. Nanjo v veliki meri vplivajo izkušnje navezanosti iz otroštva (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Vsak posameznik pa ima lahko več kot en stil navezanosti, saj se lahko vsaka oseba na posameznika odzove na drugačen način. Vsak medsebojni vpliv in vsak medsebojni odnos med osebama privede do različnih stilov navezanosti vsakega posameznika (Erskine, 2011).

Stili navezanosti se lahko prenašajo iz generacije v generacijo, prenašanje stilov pa poteka preko procesa socializacije, vedenja staršev ter interakcije med otrokom in starši oziroma skrbniki. Povezave med stilom navezanosti staršev in otrok v odraslosti so odvisne tudi od spola. Pri oblikovanju stila navezanosti v odraslosti se posamezniki pogosto poistovetijo s

staršem istega spola, vseeno pa je pomembna vloga obeh staršev (Žvelc in Žvelc, 2006). Lahko so nam v pomoč pri razlagi in razumevanju individualnih razlik v medosebnih odnosih. Z njihovo pomočjo lahko razumemo, zakaj smo si ljudje različni na primer pri razreševanju konfliktov, iskanju čustvene opore, komuniciranju z drugimi, odzivanju na spremembe in stresne dogodke, uravnavanju bližine in razdalje in podobno (Kobal, 2001).

2.3.1 Varni stil navezanosti

Za ljudi z varnim stilom navezanosti je značilno, da se brez težav zblížajo z drugimi ljudmi in se v odnosih počutijo varne. Z drugimi ljudmi so povezani, imajo pozitivno predstavo o sebi in se dobro prilagajajo različnim življenjskim situacijam. Ne bojijo se, da jih drugi ljudje ne bi sprejemali takšnih, kot so (Bartholomew in Horowitz, 1991; Hazan in Shaver, 1987, citirano v: Žvelc, 2011). Posamezniki s tem stilom navezanosti imajo o sebi in bližnjih pozitivno podobo. Stil izhaja iz izkušenj sprejetosti in varnosti ob starših (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

Posamezniki z varnim stilom navezanosti so čustveno uravnoreženi in dobro kognitivno funkcionirajo. Težijo k povezanosti z drugimi ljudmi in so bolj socialno kompetentni od drugih oseb, ki niso varno navezane (Siegel, 1999, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006).

Za partnerske odnose so značilni intimnost, bližina, spoštovanje in zaupanje. Konflikte partnerja rešujeta konstruktivno (Bartholomew in Horowitz, 1991, citirano v: Žvelc, 2011). Njuni odnosi trajajo dlje kot odnosi pri drugih stilih navezanosti. Ljudje s tem stilom so bolj spretni v socialnih situacijah, v partnerskem odnosu pa se pokaže bolj konstruktivno uravnavanje emocij in boljše prilagajanje drug drugemu (Kobak in Sceery, 1988, citirano v: Žvelc, 2011). Za take odnose je značilna vzajemnost, partnerjema pa ni neprijetno, če sta odvisna od drugih ali drugi od njiju. Zaupata si, da si bosta stala ob strani, ko bosta potrebovala pomoč in podporo (Hazan in Shaver, 1987).

Tudi varno navezane osebe včasih doživljajo tesnobo in se določeni osebi izogibajo, ampak se na splošno v odnosih počutijo dovolj varno in prijetno ter v večini primerov želijo vzpostaviti bližino z drugimi ljudmi (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

Posamezniki, ki so bolj varno navezani, so nežnejši in bolj ljubeči do svojih otrok, v konfliktnih situacijah s svojim partnerjem pa se vedejo veliko bolj proaktivno pri iskanju rešitev za doseganje kompromisov in sporazumov. Veliko bolj sodelujejo s svojim partnerjem posamezniki, ki niso varno navezani (Simpson idr., 2007). Posameznik

ponavadi izbere partnerja, ki je na podobni stopnji čustvene zrelosti kot on (Gostečnik, 2004).

2.3.2 Preokupirani stil navezanosti

Za ljudi s preokupiranim stilom navezanosti je značilno, da je njihova samopodoba negativna. Njihove misli in občutki so včasih negativni (Žvelc, 2011). Imajo torej negativne podobe o sebi (si ne zaupajo) in pozitivne podobe o drugih ljudeh (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Želijo si tesne stike z drugimi ljudmi in popolno čustveno bližino, saj se brez tega počutijo nelagodno (Hazan in Shaver, 1987, citirano v: Žvelc, 2011). Preokupirani stil izhaja iz izkušenj, v katerih so bili odnosi napeti in negotovi (Erzar in Kompan Erzar, 2011).

V partnerskih odnosih je prisotna izredna zaskrbljenost, saj osebe s preokupiranim stilom navezanosti niso prepričane, če jih ima partner dovolj rad. Doživljajo veliko čustvenih vzponov in padcev, v odnosu pa sta prisotna tudi močno ljubosumje in ekstremna seksualna privlačnost. Spolnost doživljajo kot zadovoljevanje svojih potreb po ljubezni in varnosti. Hitro se zaljubijo (Hazan in Shaver, 1987, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006).

2.3.3 Izogibajoči se stil navezanosti

Za ljudi z izogibajočim se stilom navezanosti je značilno, da ne marajo bližine drugih ljudi. So precej nezaupljivi in se težko zanesejo na druge (Hazan in Shaver, 1987, citirano v: Žvelc, 2011). Ta stil navezanosti je povezan z bolj promiskuitetnim odnosom do spolnosti oziroma s pogostim menjavanjem partnerjev, prav to pa zavira razvoj globlje čustvene navezanosti (Brennan, Clark in Shaver, 1998, citirano v: Feeney, 1999). Intimnost z drugimi jim povzroča nelagodje in zmanjšuje občutek varnosti. Nesocialne aktivnosti jih bolj privlačijo (Hazan in Shaver, 1987).

Izogibajoči se stil navezanosti se deli na dva podtipa, in sicer na plašljivi in odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti. Plašljiva oseba si želi stika z drugimi ljudmi, a se tega boji, odklonilna pa ne prizna potrebe po bližini z drugimi (Bartholomew in Horowitz, 1991, citirano v: Žvelc, 2011).

Plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti

Osebe s plašljivo-izogibajočim se stilom navezanosti imajo negativno podobo o sebi in drugih (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Starši so jih v otroštvu zavračali, zato so nezaupljivi in se le redko spuščajo v partnerska razmerja, saj jih je strah zavrnitve. Če pa se spustijo v razmerje, prevzamejo pasivno vlogo in so zelo odvisni od svojega partnerja. Niti malo niso sproščeni pri navezovanju stikov (Žvelc, 2011). Bojijo se, da bodo prizadeti, če bi se jim kdo preveč približal (Žvelc in Žvelc, 2006). Take osebe imajo lahko nekaj tesnejših prijateljev, vendar so to prijateljstvo gradili več let. Občutek imajo, da v tak odnos ogromno vlagajo, veliko več kot njihovi prijatelji (Bartholomew, 2000, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006). Po eni strani si želijo socialnih stikov in druženja z drugimi ljudmi (tudi intimnosti), po drugi strani pa doživljajo strah pred zavrnitvijo in nezaupanje. Zelo pozorni in občutljivi so na odzive drugih nanje (Žvelc in Žvelc, 2006).

Odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti

Osebe z odklonilno-izogibajočim se stilom navezanosti imajo na videz pozitivno samopodobo o sebi ter negativno samopodobo o drugih ljudeh. Njihovi starši so precej spodbujali njihovo samozadostnost in neodvisnost. Če so bile te osebe kdaj v otroštvu v stiski, so bili starši pri tem zavračajoči in jim niso priskočili na pomoč (Erzar in Kompan Erzar, 2011). Spodbujali so jih predvsem k doseganju šolskih in športnih dosežkov oziroma k aktivnostim, pri katerih ni treba vzpostavljati intimnejših odnosov (Bartholomew, 1990, citirano v: Žvelc, 2011). Medosebni odnosi so takim osebam nepomembni in na videz nepotrebni. Pomembni so jim le svoboda, neodvisnost in dosežki (Žvelc, 2011). Dobro se počutijo tudi brez tesnih odnosov z drugimi in se raje usmerjajo na neosebna področja življenja, na primer delo in hobije (Bartholomew in Horowitz, 1991, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006). Taki ljudje so osamljeni in bolj distancirani drug od drugega. Kažejo tudi višjo sovražnost do drugih ljudi (Kobak in Sceery, 1988, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006). Ne preveč radi skrbijo za druge ljudi, pa tudi sami ne sprejemajo podpore od drugih (Rholes idr., 1999, citirano v: Žvelc, 2011).

V partnerskih odnosih so pri takih osebah značilni pomanjkanje intimnosti in bližine, majhno samorazkrivanje ter majhna paleta čustev. Z izogibanjem raznim odnosom, ki zahtevajo bližino, se zavarujejo pred razočaranji (Žvelc, 2011). Če že zgradijo kakšno prijateljstvo, je to zgrajeno na interesih in raznih aktivnostih (Bartholomew, 2000, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006).

Zgodnje socialne izkušnje oblikujejo dolgotrajne razlike v odnosih, s katerimi so povezani stili navezanosti, ki so prisotni v odraslih partnerskih odnosih. Obstajajo močne povezave med zgodnjo/otroško in odraslo navezanostjo. Te posameznika spremljajo od otroštva v odnosu s starši do odraslosti v odnosu s partnerjem (Feeney in Noller, 1990). Možno pa je, da se primarna navezanost v odraslosti spremeni. Moč navezanosti je povezana s starostjo posameznika, s trajanjem romantičnega odnosa in bližino med partnerjema (Mikulincer in Shaver, citirano v: Dinero idr., 2008).

Ljubezen, ki se razvije v trajnem partnerskem odnosu, daje partnerjema močan občutek povezanosti (Nastran Ule, 1993). Sternberg (1986) razlikuje tri osnovne dimenzije ljubezni. Prva dimenzija je intimnost, ki je pretežno čustvena komponenta in zajema težnjo po bližini partnerja, medsebojno povezanost, toplino in odkritost med partnerjema. Druga dimenzija je strastnost, ki je motivacijska komponenta in zajema telesno privlačnost partnerja ter željo po zadovoljitvi različnih potreb v odnosu do partnerja. Zadnja, tretja dimenzija pa je zavezanost, ki je kognitivna komponenta ljubezni in zajema globoko navezanost na partnerja, s katerim se odločimo za skupno življenje (kljub težavam, na katere lahko naletimo, vztrajamo v odnosu). Ljubezenski odnos pa se sčasoma spreminja, na primer, strastnost je značilna za zgodnejšo stopnjo ljubezenskega odnosa in razmeroma hitro upade, intimnost in zavezanost pa s trajanjem ljubezenskega odnosa naraščata (Sternberg, 1986). Odrasle v ljubezenskem razmerju lahko torej razdelimo na osebe, ki nimajo težav pri vzpostavljanju tesnih odnosov z drugimi in opisujejo svoje partnerje kot vredne zaupanja, na osebe, ki doživljajo svojo ljubezen kot nekaj negotovega in pogosto doživljajo ljubosumnost, ter na osebe, ki imajo težave pri zblíževanju z drugimi ljudmi in v ljubezenskem odnosu pogrešajo intimnost (Hazan in Shaver, 1987). Modeli odrasle navezanosti nastanejo na podlagi primarne navezanosti (Kompan Erzar, 2003).

2.4 PARTNERSTVO

Partnerstvo nastane, kadar oba partnerja verjameta, da jima bo njuna združitev koristila ter da je združitev energije, talentov in sredstev dobra za oba (Carter-Scott, 2000). Tesno prijateljstvo je osnova za doseganje intimnosti in spolnosti pri oblikovanju skupnega življenja (Musek, 1995). Hendrix (1999) pravi, da vse življenje iščemo partnerja, ki ustreza podobi naših staršev ali skrbnikov iz otroštva. Izbiramo tudi takšnega partnerja, ki nam nadomesti pozitivne lastnosti, ki so nam v otroštvu manjkale oziroma smo jih izgubili. Pričakujemo, da nam bo partner nadomestil naše starše in nam dal vse, kar smo pogrešali v otroštvu (Hendrix, 1999). Iščemo torej partnerja, ki nam bo všeč in nam bo podoben, saj je pomembno, da kasneje v odnosu ne bi prišlo do prevelikih razhajanj v željah in ciljih. To namreč ni le bežno prijateljstvo (Musek, 1995).

R. Sternberg in M. Barnes trdita, da za partnerja izberemo osebo, ki v danem trenutku zadovoljuje vse naše potrebe in želje (Sternberg in Barnes, 1988, citirano v: Rijavec in Miljković, 2002). Med dejavnike, ki vplivajo na oceno privlačnosti partnerja, sodijo telesna privlačnost, osebnostna privlačnost in starost (Musek, 1995). Partnerska ljubezen temelji na sprejemanju in ugajanju, prisoten je pa tudi močen občutek skrbi in privrženosti odnosu (Rijavec in Miljković, 2002).

Skyenner in Cleese (1994) trdita, da si določeno osebo izberemo za partnerja na podlagi treh različnih vzrokov. Prvi vzrok so socialni nagibi, družbeni sloj, vera in denar, pod drugi vzrok spadajo zavestni osebni razlogi (na primer skupna zanimanja, skupni interesi, aktivnosti in čedna zunanost), tretji vzrok pa so nezavedni mehanizmi privlačnosti (na primer strast). Tisto najbolj pomembno, kar dve osebi vleče skupaj, pa je podobnost družin, iz katerih izhajata. Družinsko ozadje dveh posameznikov, ki sta si všeč, in funkcioniranje družine sta torej izredno podobna.

Pri izbiri partnerja je pomembno to, da smo skupaj z njim pripravljene začetni, razvijati in ohranjati kvaliteten odnos v dvoje, s katerim se bosta oba udeležena v odnosu ukvarjala. Od vsega začetka partnerskega odnosa je potrebna odprta in kvalitetna medsebojna komunikacija. Tudi konflikti in problemi v odnosu niso nič neobičajnega. Pomembno je, da drug drugemu povemo, kaj pričakujemo in kaj potrebujemo od partnerja. Oba posameznika v odnosu morata nekaj prispevati v odnos in tudi kaj žrtvovati, da je odnos med njima dober in zadovoljujoč (Brajša, 1986). Upoštevati moramo potrebe svojega partnerja. Če imata oba potrebo po skupnem preživljanju časa, po medsebojnem pogovoru in ukvarjanju drug z drugim, sta si naklonjena. Prisotna mora biti odkritost v odnosu. Če nas pri partnerju kakšno vedenje moti, mu moramo to odkrito povedati in s skupnimi močmi priti do rešitve. Moramo biti zvesti – tako spolno kot čustveno. Zaupati moramo osebi, ki jo ljubimo. Nezaupljivost in ljubosumje velikokrat uničita partnerski odnos. Oba morata biti pripravljena na medsebojno pomoč in medsebojno prilagajanje (Brajša, 1986).

Partnerski odnos je sestavljen iz petih komponent: bližine, ki pomeni, da si partnerja želita biti drug z drugim; intimnosti, ki je povezana z ljubeznijo, zadovoljstvom in zaupanjem; zaveze, ki pomeni odločitev, da se bosta partnerja trudila za njun odnos; moči za enakopravnost pri soočanju z različnostjo ter separiranosti, kar pomeni, da partnerja drug drugega sprejemata (Lewis, 1996, citirano v: Gostečnik, 2001). Je proces, ki se razvija dlje časa. Levinger in Snoek (1972) sta razvoj medosebnih odnosov prikazala v štirih stopnjah. Prva se imenuje »ničelni stik«. Osebi se takrat še ne poznata. Druga stopnja je »bežni stik«. V tej stopnji sta osebi že izvedeli nekaj druga o drugi, a nista še imeli konkretnega stika. Tretja stopnja se imenuje »površinski stik«, na kateri se začne bežno spoznavanje osebe. »Vzajemni stik« je četrta stopnja, za katero je značilno poglobljanje stikov. Ob tem se

začnejo tudi dejavnosti in doživljanja obeh oseb prepletati. Vzajemnost je pri tem izredno pomembna za zgraditev tesnejših odnosov (Musek, 1995).

Hazan in Shaver (1987) sta opazovala romantične odnose in opazila, da imajo podobno dinamiko kot odnos med otrokom in njegovim skrbnikom. Odnosa imata torej podobno čustveno in vedenjsko dinamiko (Tomec, 2005). Oba odnosa zadovoljujeta potrebo po čustveni podpori in varnosti. Prisotna je medsebojna izmenjava odkritij, igranje z obraznimi potezami, izražanje vzajemnega navdušenja, vpetost v bližnje, intimne, telesne stike, občutek varnosti, kadar je drugi v bližini in odziven, ter pomanjkanje varnosti, kadar drugi ni dosegljiv, iskanje figure navezanosti, kadar si bolan, pod stresom ali ogrožen, itd. (Hazan in Shaver, 1987).

Romantični odnos med odraslimi je torej oblika navezanosti, a vključuje še vedenjski sistem skrbi in spolnosti. Med dvema odraslima se izmenjujeta vloga navezanosti in skrbi. Stil navezanosti posameznika vpliva na kvaliteto podpore in odzivnosti v intimnih odnosih, to pa posledično na kvaliteto čustvene vezi med partnerjema (Feeney, 1999). Na podlagi izkušenj v odnosih navezanosti posameznikov lahko torej razumemo romantično ljubezen med odraslimi (Hazan in Shaver, 1987). Funkcije navezanosti se postopoma prenesejo s primarnega skrbnika na romantičnega partnerja v odraslosti. Posameznik najprej išče partnerjevo bližino in se noče ločiti od njega oziroma ob ločitvi občuti odpor. Na drugi stopnji se obrne nanj, ko je v stiski, saj v njem vidi oporo. Na zadnji stopnji pa mu partner predstavlja »varno bazo«. Prenos funkcij navezanosti je pozitivno povezan s trajanjem odnosa, z vzajemnim zaupanjem ter spolno privlačnostjo, vse skupaj pa naj bi trajalo dve leti. Tisti, ki so prenesli v obdobje odraslosti več funkcij, opisujejo vrstniške odnose kot bolj zaupljive in intimne (Fraley in Davis, 1997). Starši za posameznika vedno ostanejo figure navezanosti, vendar pa se spreminja njihov položaj v hierarhiji figur navezanosti (Fraley in Shaver, 2000).

Kvaliteten odnos je tisti, kjer si partnerja postavljata meje, a tudi drug drugemu dopuščata izražanje svojih potreb, želj in osebnih lastnosti ter drug drugega upoštevata in v odnosu zadovoljujeta potrebe obeh (Krajnc, 2014). V partnerskem odnosu sta izredno pomembni spontanost in iskrenost – posameznik je lahko v zvezi to, kar je tudi v resnici, in se mu pred partnerjem ni treba skrivati. Ni treba, da se v njegovi bližini počuti napetega, in ni mu treba paziti na vsako besedo, ki jo izgovori. V odnosu mora posameznik prevzeti tudi skrb in odgovornost za ljubljeno osebo (Maslow, 1976, citirano v: Rijavec in Miljković, 2002).

Teorija navezanosti v odraslosti trdi, da je navezanost prisotna v vseh romantičnih odnosih. Vsi otroci so res navezani na primarne skrbnike – razlika pri njih je le v kvaliteti navezanosti, pri odraslih v romantičnih odnosih pa ni nujno tako. V romantičnih odnosih

odraslih lahko namreč prepoznamo različne funkcije navezanosti. Ena izmed funkcij v odnosu je ta, da želi posameznik ostati v tesnem stiku s figuro navezanosti, ločitev od figure pa mu predstavlja stres. Druga funkcija nastane, kadar je posameznik pod stresom, figura navezanosti pa mu služi kot opora in zaščita. Zadnjo izmed funkcij pa opazimo, kadar prisotnost figure navezanosti daje osebi občutek varnosti in samozavesti ter vzpodbuja nemoteno raziskovanje okolice (Fraley in Shaver, 2000).

Posamezniki s pozitivno samopodobo so manj odvisni od drugih ter v svojih odnosih iščejo intimnost in podporo partnerja. Posamezniki z negativno samopodobo pa iščejo pri drugih ljudeh samopotrditve in se intimnosti v odnosih raje izogibajo (Shaver in Mikulincer, 2006, citirano v: Ule, 2009).

2.5 NAPOVEDNIKI ZADOVOLJSTVA S PARTNERSKIM ODNOSOM

2.5.1 Komunikacija med partnerjema

Slovar slovenskega knjižnega jezika oziroma SSKJ opredeljuje pojem komunikacije kot izmenjavo misli in informacij ter sporazumevanje (Ahlin idr., 2000).

Komunikacija je pripomoček, s katerim človeka drug drugemu merita raven samovrednotenja. Je sporazumevanje dveh ali več ljudi. Vpliva na posameznikovo zdravje in na njegove odnose z drugimi ljudmi (Satir, 1995). Omogoča torej sporazumevanje, življenje z drugimi, je pogoj za odnos med ljudmi, za vključevanje v družbo, v skupino in tako dalje (Brajša, 1982). Naše komunikacijske sposobnosti so pomembne pri vzpostavljanju odnosov z drugimi ljudmi, pri razvijanju osebnosti in ustvarjalnosti ter nam pomagajo pri ureditvi našega življenja. Te sposobnosti pa pridobimo v družini, saj ima vsaka družina svoj način komuniciranja. Komunikacija je osnova za pogajanja in sodelovanje za doseganje popolne enotnosti. Je pomembna metoda za izboljšanje odnosa (Blumenthal, 1998).

Vsaka komunikacija vsebuje vsebinski in odnosni vidik. Sestavlja jo informacija oziroma vprašanje ter odnos med dvema osebama. Z načinom komuniciranja si osebi pokažeta, kako druga drugo upoštevata in spoštujeta. Partnerja se v pogovorih skorajda ne zavedata odnosne ravni komunikacije (Stritih, 1994). Pogovor je za odnos med dvema partnerjema kot zrak, saj brez njega ni nobenega odnosa. Kjer ni pogovora, tam primanjkuje tudi zraka (Khavari in Khavari, 1993). Komunikacija ne more pričarati ljubezni in ustvariti spoštovanja, lahko pa pripomore k povečanju količine obeh. Ko posameznik sporoča

partnerju svoje občutke, misli, doživljanja in frustracije, mu s tem omogoča spoznavanje sebe in prave ljubezni (Ramovš, 1995). Razne konflikte partnerja rešujeta z dialogom ter imata oba možnost izražanja svojih mnenj, občutkov in interesov (Harris, 2007, citirano v: Krajnc, 2014).

Zaradi pomanjkanja komunikacije med partnerjema nastaneta dva začarana kroga, ki se med seboj prepletata. Prvi krepí brezbesednost. Zanj je značilno to, da je med partnerjema premalo medsebojnega pogovora, premalo usklajevanja potreb, ker se o potrebah, ki jih imata, ne pogovarjata. Vse to vodi v razočaranje ter nerazpoloženje oziroma jezo in posledično še manj medsebojnega pogovora. Zaradi tega se partnerja oddaljita drug od drugega. Drugi začarani krog pa ovira erotiko med partnerjema. Premalo usklajevanja potreb privede do upadanja erotičnih čustev, ki jih imata drug do drugega. To vodi v razočaranje, razdražljivost in zaprtost, posledično pa tudi v minevanje poželenja. Rešitev prvega in drugega začaranega kroga so torej skupni pogovori med partnerjema (Moeller, 1995).

Večje medsebojno usklajevanje, več samouresničevanja, zmanjšana razdražljivost in bolj odprta izmenjava misli in potreb vodi v medsebojno naklonjenost med partnerjema, posledično pa tudi v močnejšo erotiko, globlji občutek varnosti, bolj sproščeno medsebojno pogovarjanje ter vedno manj nerazpoloženja (Moeller, 1995). Zadovoljujoč seks z istim partnerjem v daljšem časovnem obdobju ni možen brez dobre medsebojne komunikacije ter zaupanja in naklonjenosti med partnerjema (Brajša, 1982).

V partnerskem odnosu je pomembno, da vsa mnenja, občutke in čustva izrazimo svobodno in brez zavor. Ko pa gre za občutljivo temo oziroma obstaja konflikt mnenj ali interesov, je izražanje brez zadržkov omejeno, saj se nekateri posamezniki v odnosu bojijo, da bo partner jezen, prizadet ali nesproščen. V takšnih primerih je izredno pomembno, da se partnerja naučita razvijanja novih govornih navad – z ljubeznivejšim tonom. Te zahtevajo veliko napora, a posledično pomenijo manj konfliktov in sčasoma privedejo do izboljšanja odnosa. Partnerja morata biti pri tem uglasena in se morata oba truditi za vzpostavitev smiselnega stika. Nujno je, da drug drugega poslušata. Pri tem je prepovedano skakanje v besedo, saj lahko to pri sogovorniku sproži veliko negativnih misli. Tudi vprašanja je treba postavljati spretno – najbolje je, da se vprašanja ne začnejo z »zakaj«, saj v sogovorniku vzbujajo občutek obtoževanja. V partnerskem odnosu je treba upoštevati tudi področja, ki so za partnerja občutljiva in ga zlahka prizadenejo (Beck, 2013).

Nekonstruktivna komunikacija, ki se večkrat pojavi med partnerjema, je pripisovanje krivde, pri čemer partnerja obtožujemo, namesto da bi se z njim pogovorili. Sem štejemo tudi pripisovanje negativnih lastnosti na partnerjevo osebnost namesto na moteče vedenje,

potlačevanje neprijetnih čustev namesto pojasnjevanja lastnih občutkov partnerju, uporabljanje posplošitev, kot sta »vedno« in »nikoli«, ki služita izražanju jeze na partnerja, in podobno. Takšna partnerja imata pomanjkljive sposobnosti za reševanje konfliktov in zato se v odnosu oddaljujeta (Engl in Thurmaier, 2005).

Miller in Tedder (2011) sta v svojih raziskavah ugotovila, da na zadovoljstvo v partnerskem odnosu vpliva dobra kakovost komunikacije med partnerjema, ki pa vsebuje tudi občasne konflikte. Prav način reševanja konfliktov je dober napovedovalec zadovoljstva s partnerskim odnosom (Miller in Tedder, 2011).

V vsakem medosebnem odnosu se pojavljajo konflikti oziroma nasprotujoča si mnenja in interesi (Lamovec, 1993). Konflikti lahko oslabijo ali okrepijo odnos. Lahko namreč ustvarijo globlje razumevanje, bližino in spoštovanje med partnerjema, ali pa so uničujoči ter povzročajo zamero in sovraštvo (Nadig, 2010). Mnenje večine ljudi je, da konflikti slabo vplivajo na partnerski odnos in da se jim je treba izogibati, v resnici pa je za prepire in nesoglasja med partnerjema kriva nesposobnost reševanja konfliktov na konstruktiven način (Lamovec, 1993). V večini primerov se partnerja bojita konflikta in naredita vse, da se mu izogneta. Bojita si zaupati resnične občutke in čustva zaradi strahu pred še večjimi nesoglasji. Posledično pride do navideznega razumevanja in zanikanja resničnosti (Gostečnik, 1999). Pri konstruktivnem reševanju konfliktov partnerski odnos postaja trdnejši in poveča se pripravljenost za sodelovanje in komuniciranje. Povečata se tudi medsebojno zaupanje in naklonjenost ter izboljša sposobnost za nadaljnje reševanje konfliktov (Lamovec, 1993). Osebe z varnim stilom navezanosti partnerske konflikte rešujejo konstruktivno. Bolj večji so v socialnih situacijah (Bartholomew in Horowitz, 1991, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006). Doživljanje in izražanje jeze takih oseb je bolj konstruktivno in situaciji primerno v primerjavi z ostalimi stili navezanosti (Rholes idr., 1999, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006). Izražanje jeze pri anksiozno navezanih ljudeh je namreč disfunkcionalno. Jeze pogosto sploh ne morejo kontrolirati (Mikulincer in Florian, 1999, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006). Pri ljudeh z izogibajočim se stilom navezanosti pa je značilno, da se na jezo drugega odzovejo s svojo jezo (Rholes idr., 1999, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006).

Anksioznost in izogibanje v navezanosti imata pomemben vpliv na verbalno in neverbalno komuniciranje v medosebnih odnosih oziroma v partnerskem odnosu (Mikulincer in Shaver, 2012).

2.5.2 Socialna opora partnerja

V partnerskem odnosu je pomembna tudi socialna opora partnerja, ki posamezniku olajša soočanje s stresom in drugimi življenjskimi nalogami (Reis in Collins, 2000). Opора preprečuje čustveno izolacijo med partnerjema in posledično pojav depresije, kar lahko vodi do poslabšanja kakovosti odnosa med partnerjema. Socialna opora prav tako znižuje verjetnost stopnjevanja konfliktov ter večja občutek povezanosti med partnerjema (Cutrona, 1998).

Socialna opora posamezniku in njegovemu zdravju predstavlja zaščito pred stresnim vplivom okolja. Pomembni sta vzajemnost in trajnost odnosov. Niso pomembne samo najbližje vezi, ampak tudi tiste bolj oddaljene (na primer skupine za pomoč, sosedi, zdravnik, duhovnik in podobno). Socialna opora je torej informacija, ki posamezniku pomaga, da se zaveda, da je ljubljen. Zaradi izmenjevanja opore se počuti sprejetega in spoštovanega, posledično pa tudi zadovoljnejšega v svojem življenju. Boljša socialna opora je ključni dejavnik, ki prispeva k zmanjšanju stresa in zmanjša oziroma preprečuje možnosti za nastanek raznih obolenj. Pozitivno tudi vpliva na psihično in fizično zdravje ter na dobro počutje (Hlebec in Kogovšek, 2004). Socialno oporo lahko najdemo v vsakodnevnih stvareh, na primer pri izmenjavi informacij in naklonjenosti. Začne se že v zgodnjem otroštvu, in sicer pri dojenčku. Odsotnost interakcije med materjo in otrokom lahko namreč povzroči različne psihične težave, na primer izgubo identitete, težave z navezovanjem stikov z drugimi ljudmi in podobno (Vaux, 1988).

Shumaker in Brownll (1984) socialno oporo opredelujeta kot menjavo virov med dvema posameznikoma, pri čemer mora imeti vsaj eden od njiju namen izboljšati blagostanje drugega posameznika. Pod vire spada vse, kar se izmenjuje z namenom, da prispeva k blagostanju posameznika (Iglič, 1989).

Poznamo več vrst socialne opore. Ena izmed njih je instrumentalna oziroma materialna opora, ki se nanaša na pomoč v materialnem smislu (lahko si na primer od soseda sposodimo kakšno orodje, prosimo prijatelja za pomoč pri hišnih opravilih in podobno). Druga opora je informacijska opora. Ljudje prosijo druge za nasvet oziroma informacijo, ki jo potrebujejo ob kakšnem večjem dogodku v svojem življenju (na primer ob selitvi, ločitvi in podobno). Tretja opora je emocionalna opora, ki se nanaša na pomoč ob manjših in večjih življenjskih krizah (na primer ob ločitvi, ob smrti bližnjega in podobno). Četrta opora je druženje, kamor spadajo razni izleti, obiski, ogledi kino predstav in podobno. Zadnja opora je finančna opora, ki se prav tako nanaša na materialno oporo, a v bolj specifičnem smislu, na primer potreba po večji vsoti denarja, za katero posameznik ne vpraša kar vsakogar, ampak le določenega posameznika (Hlebec in Kogovšek, 2006).

Emocionalno oporo in druženje največkrat zagotavljajo najbližje osebe, in sicer partner oziroma partnerka, najbližji sorodniki in najtesnejši prijatelji. Velik del instrumentalne in informacijske opore pa nudijo bolj oddaljene osebe, na primer znanci, sodelavci in drugi. Emocionalno oporo ponavadi nudijo ženske (tako moškim kot ženskam) (Hlebec in Kogovšek, 2004).

Ni pa nujno, da bo socialna opora posameznika imela na določeno osebo pozitiven učinek. V določenih okoliščinah imajo lahko dejanja, ki so mišljena kot opora, nasprotno učinke in lahko posameznik ta dejanja vzame za škodljiva in se mu počutje zaradi njih poslabša (Sarason, 1992, citirano v: Hlebec in Kogovšek, 2004). V življenju tudi nista pomembni velikost in gostota socialnega omrežja, ampak predvsem kakovost socialnih odnosov v njem (Antonucci, 2001).

Vogel in Wei (2005) trdita, da navezanost posameznika vpliva na kvaliteto omrežja socialne opore. Socialna opora je torej posrednik oziroma mediator, ki vpliva na nastanek in ohranjanje varne navezanosti. Anksioznost in plašljivost na primer prispevata k zmanjšanju zadovoljstva s socialno oporo (Vogel in Wei, 2005, citirano v: Lane in Fink, 2015). Posamezniki s preokupiranim stilom navezanosti poročajo o manjši socialni opori s strani svoje družine in prijateljev. Osebe z višjim rezultatom na lestvicah anksioznosti večinoma poročajo tudi o manjši socialni opori svojega partnerja. To pomeni, da osebne razlike v stilih navezanosti vplivajo na raven zaznavanja in prejemanja socialne opore (Lane in Fink, 2015). Osebe z različnimi stili navezanosti imajo torej različno zaznavo socialne opore svojih bližnjih, kadar se soočajo s stresom, razlika pa nastaja predvsem v odraslosti, ko se posamezniki za oporo zanašajo bolj na prijatelje in partnerja kot na starše (Fraley in Davis, 1997, citirano v: Lane in Fink, 2015). Osebe z varno navezanostjo enostavno in hitro vzpostavljajo stike z drugimi in se v medosebnih odnosih počutijo dobro. Osebe s plašljivim stilom navezanosti čutijo strah pred zavrnitvijo in se izogibajo socialnim odnosom z drugimi, zato te zaznavajo kot takšne, ki ne nudijo opore. Osebe s preokupiranim stilom navezanosti se v odnosih z drugimi počutijo negotove in čutijo, da niso dovolj cenjene, zato oporo od svojih bližnjih zaznavajo, kot da ti ne izpolnjujejo njihovih pričakovanj in potreb. Osebe z odklonilnim stilom pa čutijo, da ne potrebujejo socialnih stikov, in socialno oporo dojemajo kot motečo (Mikulincer in Shaver, 2007, citirano v: Zhu idr., 2016).

2.5.3 Intimnost

Pomemben napovednik zadovoljstva s partnerskim odnosom je tudi stopnja intimnosti (Prager, 1997). Robert Sternberg (1986) je bil eden najpomembnejših raziskovalcev na

področju intimnosti (Kocjan idr., 2010). Po njegovem mnenju se intimnost nanaša na občutke bližine, povezanosti in topline v odnosu med dvema oseba. Občutja in pojmi, ki spadajo v komponento intimnosti, so spoštovanje ljubljene osebe, vzajemno razumevanje, deljenje sebe in svoje lastnine z osebo, prejemanje in dajanje čustvene opore, cenjenje ljubljene osebe, doživljanje sreče s to osebo ter intimno komuniciranje. Ni treba občutiti vseh občutij, da bi doživeli ljubezen, niti jih ne doživljamo ločeno, ampak kot eno vsesplošno občutje (Sternberg, 1986). Intimnost je bistvenega pomena za ohranjanje čvrste ljubezenske zveze (Tysoe, 1997). Najpomembnejši element intimnosti je odprtost, saj prav zaupni pogovori naredijo vez med govorcem in poslušalcem (Levine, 2003). O večjem zadovoljstvu v odnosu s partnerjem poročajo tisti posamezniki, ki imajo več z intimnostjo povezanih ciljev v medsebojnem odnosu. Svoje življenje si partnerja organizirata tako, da vsakodnevno povečujeta verjetnost intimnih interakcij s partnerjem, in sicer je v odnosu več samorazkrivanja, več časa preživita skupaj in več je pozitivnega pogovora med njima. Vse to dodatno gradi intimnost v partnerskem odnosu in povečuje zadovoljstvo v razmerju (Sanderson in Evans, 2001). Več intimnih interakcij s partnerjem se kaže torej v večjem zadovoljstvu v partnerskem odnosu – in obratno (Zimmer-Gembeck in Petherick, 2006). Ena od raziskav pravi, da so ženske, ki so v zvezi s partnerji, ki imajo težave pri izražanju emocij, v odnosu manj zadovoljne, obratno pa to ne velja (Cordova idr., 2005). Emocionalne spretnosti torej pomembno vplivajo na zadovoljstvo v partnerski zvezi (Mirgain in Cordova, 2007).

Intimnost in zadovoljstvo s partnerskim odnosom sta torej pomembna gradnika kakovostnega partnerskega odnosa (Kocjan idr., 2010). Intimni odnosi so pomembni tudi za dobro počutje in zdravje, njihova izguba v zvezi pa deluje negativno nanjo (Vaux, 1988).

Ne-varne oblike navezanosti pri osebi sprožijo mnoge strahove pred intimnostjo (Kompan Erzar, 2003).

Eden najpomembnejših napovednikov splošnega zadovoljstva z življenjem (tudi partnerskega zadovoljstva) je samospoštovanje (Diener, 1984). Je celota pozitivnih in negativnih stališč do sebe, zajema pa tudi občutja, s katerimi posameznik doživlja sebe in preko katerih usmerja svoje ravnanje (Rosenberg, 1965). Posameznik z visoko mero samospoštovanja se ceni in je zadovoljen sam s seboj. Zaznava se kot bolj všečen in privlačen ter ima na splošno boljše medosebne odnose z drugimi ljudmi (Baumeister idr., 2003). Tisti z nizko mero samospoštovanja pa se v neprijetnih trenutkih v odnosu oddaljijo od svojih partnerjev, ker se bojijo njihove zavrnitve. To pomeni, da podcenjujejo partnerjevo ljubezen in ne vidijo partnerjevega sprejemanja, vse to pa vodi v nezadovoljstvo s partnerjem (Murray idr., 2002). Posameznikovo samospoštovanje ima

tudi izredno pomembno vlogo pri zagotavljanju kakovosti odnosa med partnerjema (DeHart idr., 2004).

Ocena zadovoljstva s partnerskim odnosom je lahko celostna oziroma splošna, lahko pa se nanaša na specifične vidike partnerstva. Zadovoljstvo s partnerskim odnosom lahko torej umestimo v model splošnega subjektivnega blagostanja, ki vsebuje splošno zadovoljstvo z življenjem, pozitivna in negativna čustva ter zadovoljstvo s specifičnimi področji življenja (Diener idr., 2004). Model kakovosti partnerskega odnosa je sestavljen iz treh skupin oziroma treh napovednikov partnerskega zadovoljstva. V prvo skupino spadajo osebni in socialni viri, ki jih partnerja prineseta v njun odnos. Med osebne in socialne vire spadajo sposobnosti, telesno in duševno zdravje ter osebne lastnosti, med drugim stil navezanosti in samospoštovanje. Druga skupina predstavlja zadovoljstvo z življenjskim slogom, kamor spadata razporeditev dela v gospodinjstvu in skupno preživljanje prostega časa. Zadnje področje pa predstavljajo koristi, ki jih posameznik prejema v odnosu s partnerjem, na primer čustvene nagrade, privlačnost, enostavnost komunikacije, količina interakcije med partnerjema, socialna opora partnerja in podobno (Lewis in Spanier, 1979).

V odnosu je izredno pomembno tudi zaupanje, saj ustvari varnost in povečuje partnerjevo prepričanje v trajanje odnosa (Kelley in Thibaut, 1978). Prisotnost zaupanja, ki zagotavlja zadovoljstvo in trajanje odnosa, je pomembnejša v odnosih, kjer je prisotno večje zanašanje na partnerja in je posamezniku odnos izredno pomemben (Johnson idr., 2001).

Zaupanje je prvi pogoj, da se nek odnos lahko sploh razvija. Razvija pa se tako, da sprejemamo mišljenje, čustva in reakcije drugega ter mu pri tem nudimo podporo in sodelovanje. Zaupljivo vedenje pomeni, da smo pripravljeni tvegati in pokazati svojo ranljivost, zaupanja vredno vedenje pa zagotavlja ugodne posledice, in sicer sprejemanje in podporo. Zaradi takega vedenja drugi osebi ni žal, ker se nam je razkrila. Ker pa lahko pride tudi do nezaupanja, se posledično pojavijo prve krize v (partnerskem) odnosu (Lamovec, 1993).

2.6 ZADOVOLJSTVA V PARTNERSKEM ODNOSU NI VEČ

Vzroki, ki pripeljejo do nezadovoljstva v odnosu med partnerjema, so spremenjeni (različni) interesi in dolgčas v zvezi, razlike v željah glede pogostosti spolnih dejavnosti, različna pričakovanja od razmerja (poroka ali sestajanje z drugimi), slaba komunikacija, deljenje vlog in opravlil (ali želita partnerja opravljati tradicionalne moške in ženske vloge ali ne) ter problematičen način povezovanja (na primer varno navezane osebe sprejemajo

svoja neprijetna čustva in iščejo partnerjevo podporo) (Grasha, 1995, citirano v: Rijavec in Miljković, 2002).

Posledica disfunkcionalne komunikacije med partnerjema, v katero spadajo trma, pogosto kritiziranje, pritoževanje, sovražnost, obrambno vedenje, izogibanje pogovoru in neodzivnost v odnosu, so konflikti (Fincham in Beach, 2006). Moški se običajno izogibajo konfliktom, ker jih zaznavajo kot neprijetne, kar lahko vodi v stres in nezadovoljstvo z odnosom, ženske pa se želijo soočiti s konflikti in razrešiti problem, ki je nastal v odnosu, ter ga s pogovorom odpraviti (Lloyd, 1987).

Duck (1982) trdi, da prekinitev odnosa med partnerjema poteka v petih fazah. V prvi fazi partner spozna, da mu pri drugem nekaj ni všeč. V tej fazi lahko stvari še popravita, če je obema do tega. V drugi fazi se pojavi razočaranje nad partnerjem, vendar psihološka navezanost traja še naprej. Partner je še vedno privlačen nezadovoljenemu partnerju in ta ga ne želi zapustiti, zato se zateče po nasvet k prijatelju. V tretji fazi se partnerja znajdeta pri obtoževanju drug drugega in pogostem prepiranju. V naslednji fazi iščeta zaveznike med prijatelji in sorodniki, ti pa se postavijo na stran tistega, ki jim je bližji. V zadnji fazi si partnerja izmišljata zgodbe o zdaj že bivšem partnerju, sebe pa prikazujeta kot žrtev (Duck, 1982, citirano v: Rijavec in Miljković, 2002).

Barbara DeAngelis je opisala štiri stopnje, s katerimi lahko uničimo partnerski odnos, če se konflikti in problemi ne rešujejo sproti. Prva stopnja je odpor – torej posameznik čuti odpor do svojega partnerja. Ponavadi se pojavi, ko smo užaljeni ali slabe volje. Odpor preide v nezadovoljstvo. Slabi volji se torej pridruži še jeza. Od partnerja se začnemo oddaljevati in postavljati čustvene blokade. Zmanjšuje se tudi čustvena intimnost. Če se o tem ne pogovorimo s partnerjem, nezadovoljstvo preide v tretjo stopnjo. Tretja stopnja je zavračanje – iščemo stvari, s katerimi bi partnerja lahko verbalno ali neverbalno napadli. Vse, kar počne, nas jezi. Prisotne so tudi fizične blokade. Zadnja stopnja pa je zatajitev, ko se pojavi čustvena otopelost. Izogibamo se bolečini, jezi in razburjanju ter se s partnerjem ne prepiramo več (Robbins, 2000).

2.6.1 Navezanost in zadovoljstvo v partnerskem odnosu

Navezanost je prisotna že na začetku romantičnega odnosa, in sicer pri spogledovanju oziroma na prvem zmenku. Prve interakcije vplivajo na oblikovanje bolj dolgotrajne čustvene vezi z drugo osebo in aktivirajo sistem navezanosti. Prisotnih je veliko čustev, ki lahko vzbudijo občutek strahu pred zavrnitvijo, to pa posledično zmanjša posameznikov občutek lastne vrednosti. Pri tem se aktivirajo habituacijske strategije navezanosti.

Partnerjeve misli in vedenje na začetku romantičnega odnosa vplivajo na oblikovanje delovnih modelov navezanosti. Ko se osebi na začetku šele spoznavata, se delovanje delovnih modelov najbolj odraža, saj imata drug o drugem še zelo malo informacij (Shaver in Mikulincer, 2006). Posamezniki, ki so varno navezani, bodo ob spoznavanju druge osebe sproščeni. Načeloma bodo s tem ustvarili pozitivno vzdušje. Anksiozno navezane posameznike bo vedno strah zavrnitve, zato pride do neustreznih in neuspešnih interakcij. Izogibajoče se navezane osebe pa sprva zavračajo stališča morebitnega potencialnega partnerja in se s tem na nek način zavarujejo (Shaver in Mikulincer, 2006).

Odrasli, ki so v svojem otroštvu imeli tople, odzivne in skrbne starše, poročajo o večjem zadovoljstvu s partnerjem. V intimnem partnerskem odnosu so se bolj pripravljeni prilagajati in vztrajati v primerjavi s tistimi posamezniki, ki v otroštvu niso vzpostavili varne navezanosti (Hazan in Shaver, 1987). Posamezniki brez razvite varne navezanosti ne zaupajo drugim in pogosto zanikajo potrebo po bližini partnerja ter so z njimi manj intimni (Sperling in Berman, 1994). Posamezniki, ki so varno navezani, pa imajo v povprečju daljše intimne odnose s svojimi partnerji. V odnosu so zadovoljni s svojimi partnerji, zato jih prav to zadovoljstvo vzpodbuja, da medsebojni odnos ohranijo in vzdržujejo (Simpson, 1990). Varo navezani posamezniki imajo tudi večje sposobnosti komunikacije in spoprijemanja s konflikti v odnosu. Drug drugemu nudijo več podpore. To pa ne pomeni, da varna navezanost partnerjev vedno zagotavlja trajen intimni odnos s partnerjem (Cobb idr., 2001). Ljudje z anksioznim stilom navezanosti se pogosto znajdejo v dolgotrajnih, a nesrečnih intimnih partnerskih zvezah, saj jih je strah zapuščenosti (Davila in Bradbury, 2001).

Varo navezani posamezniki nimajo težav z reguliranjem potreb po bližini partnerja in njegovo neodvisnostjo, anksiozno navezani posamezniki posesivno iščejo bližino pri partnerju, izogibajoče se navezani posamezniki pa skrbijo, da je razdalja med njimi in njihovim partnerjem dovolj velika – ob vsaki bližini se odzovejo precej kritično. To negativno vpliva na zadovoljstvo v partnerskem odnosu ter zmanjšuje možnost, da bo tak odnos trajal daljše časovno obdobje (Mikulincer in Shaver, 2007).

Posamezniki, ki so v otroštvu razvili ne-varno navezanost s starši, imajo prej spolne odnose, več spolnih partnerjev in bolj pogosto varajo svoje partnerje kot tisti posamezniki, ki so razvili varno navezanost v otroštvu (Bogaert in Sadava, 2002).

Dimenziji anksioznosti in izogibanja se v odnosu povezujeta z višjim psihološkim stresom, z nižjo socialno oporo ter z nižjim zadovoljstvom v partnerskem odnosu, vse to pa posledično s časom vodi v upad kakovosti odnosa (Kocjan in Avsec, 2014). Anksioznost in izogibanje torej oblikujeta posameznikove izkušnje v romantičnih odnosih ter te odnose

krhata (Saavedra idr., 2010). Bolj anksiozno navezani posamezniki v odnosu so bolj konfliktni s svojim partnerjem, njihova zaznava konfliktov v odnosu pa negativno vpliva na zaznavo zadovoljstva v odnosu in posledično tudi na oddaljevanje med partnerjema (Campbell idr., 2005).

Tako otroci kot tudi odrasli z različnim stilom navezanosti uporabljajo v življenju različne strategije za regulacijo anksioznosti in stresa. Na primer, ljudje z izogibajočim se stilom navezanosti pri stresnih situacijah navzven ne pokažejo vedenja, ki se kaže kot anksioznost. Anksioznost doživljajo, a pri tem potlačijo nezaželene misli in občutja ter pozornost preusmerijo drugam (Fraley in Shaver, 1997).

Rezultati raziskave, ki so jo izvedli Årseth in drugi (2009), so pokazali, da so varno navezani posamezniki z intimnimi odnosi pozitivno povezani. Tisti, ki so bili v intimnem odnosu in so bili v razmerju, so dosegali višje rezultate varne navezanosti v Vprašalniku o medosebnih odnosih, ki sta ga oblikovala Bartholomew in Horowitz (1991).

Varno navezani posamezniki imajo v odraslosti več pozitivnih prepričanj o razrešitvi medosebnih konfliktov, saj so zmožni odprte komunikacije. Konflikti lahko služijo za povečevanje harmonije in zadovoljstva v odnosu (Mikulincer in Shaver, 2012). Tudi raziskava, ki sta jo izvedla Pistole in Arricale (2003), dokazuje povezanost med stilom navezanosti in razreševanjem medosebnih konfliktov. Ko je odnos z osebo ogrožen s konfliktno situacijo, se aktivirajo procesi navezanosti. Reakcije na situacijo so odvisne od vzorca navezanosti, ki jih ima oseba, ki je udeležena v konfliktu.

Levy in Davis sta opazila, da je varna navezanost bolj povezana s pozitivnimi značilnostmi odnosa, izogibajoča se navezanost z manj izpolnjujočimi in manj intimnimi odnosi, anksiozna navezanost pa je negativno povezana z vsemi pozitivnimi značilnostmi odnosa, razen s strastjo (Feeney in Noller, 1990). Varno navezani posamezniki vidijo stresne situacije v partnerskih odnosih kot nekaj normalnega in se nanje odzovejo z minimalno stopnjo frustracije in strahu. Anksiozno navezani posamezniki se odzivajo na stresne situacije v partnerskih odnosih z visoko stopnjo strahu, anksioznosti in jeze. Izogibajoče se navezane osebe pa si ne priznavajo, da bi občutile katerokoli negativno čustvo med konflikti v odnosu (Fuller in Fincham, 1995).

V raziskavi, ki so jo izvedli Simpson in drugi (1992), so ženske izpostavili stresni laboratorijski situaciji in ugotovili, da izogibajoče se navezane ženske iščejo manj podpore pri svojih romantičnih partnerjih, ko se jim zviša nivo anksioznosti. Tudi Fraley in Shaver (1998) sta naredila podoben eksperiment – opazovala sta pare, ki so se poslavljali drug od

drugega na letališču. Opazila sta, da so ženske z višjim rezultatom na lestvici izogibanja iskale manj kontaktov s svojim partnerjem (Collins in Feeney, 2000).

J. Fox in K. Warber (2014) sta ugotovili, da posamezniki s preokupiranim in plašljivo-izogibajočim se stilom navezanosti najbolj nadzirajo svojega partnerja. Za omenjena stila je namreč značilna visoka stopnja anksioznosti, ki je vzrok za ustvarjanje problemov v partnerskem odnosu, kar vodi do konfliktov in nesoglasij med partnerjema (Fox in Warber, 2014). Nettle in Shaver (2006) sta v svojih študijah potrdila, da sta preokupirani in izogibajoči se stil navezanosti pomembna napovedovalca kvalitete partnerskega odnosa.

Nekateri raziskovalci (Rubenstein in Shaver, 1982; Hazan in Shaver, 1987; Weiss, 1973) so ugotovili, da osamljeni odrasli poročajo o težavnih odnosih s starši v otroštvu in o oddaljenih oziroma ujetih odnosih z romantičnimi partnerji. To pomeni, da zgodovina navezanosti vpliva na stopnjo osamljenosti v odraslosti (Fraley in Shaver, 2000).

3 OPREDELITEV PROBLEMA

3.1 NAMEN IN CILJI

Namen te magistrske naloge je raziskati, ali je določen stil navezanosti v odraslosti (varni stil, plašljivo-izogibajoči se stil, odklonilno-izogibajoči se stil, preokupirani stil) povezan z zadovoljstvom med partnerjema v zvezi.

Cilj magistrske naloge je torej ugotoviti, kateri stili navezanosti v odraslosti so najbolj povezani z visokim zadovoljstvom v partnerski zvezi. Na podlagi tujih raziskav me je zanimalo, ali je določen stil navezanosti v odraslosti povezan z zadovoljstvom med partnerjema v zvezi na slovenskih tleh. V povezavi z zastavljenim ciljem sem postavila hipoteze, ki se nanašajo na povezanost med določenim stilom navezanosti in stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi.

3.2 HIPOTEZE

Zastavila sem tri hipoteze.

H1: Obstaja pozitivna povezanost med varnim stilom navezanosti v odraslosti in visoko stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi.

H2: Obstaja pozitivna povezanost med izogibajočim se stilom navezanosti v odraslosti in nizko stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi.

H3: Obstaja pozitivna povezanost med preokupiranim stilom navezanosti v odraslosti in nizko stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi.

V preteklih raziskavah je bilo namreč ugotovljeno, da obstaja povezava med stili navezanosti v odraslosti in zadovoljstvom v partnerski zvezi, kot je opisano v poglavju Navezanost (Sperling in Berman, 1994; Simpson, 1990; Rubenstein in Shaver, 1982; Hazan in Shaver, 1987; Weiss, 1973). Pri pregledovanju virov in literature pa nisem nikjer zasledila, da bi bila približno enaka raziskava že kdaj narejena v Sloveniji, zato me je zanimalo, kakšni bodo rezultati na slovenski populaciji ter ali se bodo moji rezultati skladali s tistimi iz tujih raziskav.

4 METODA

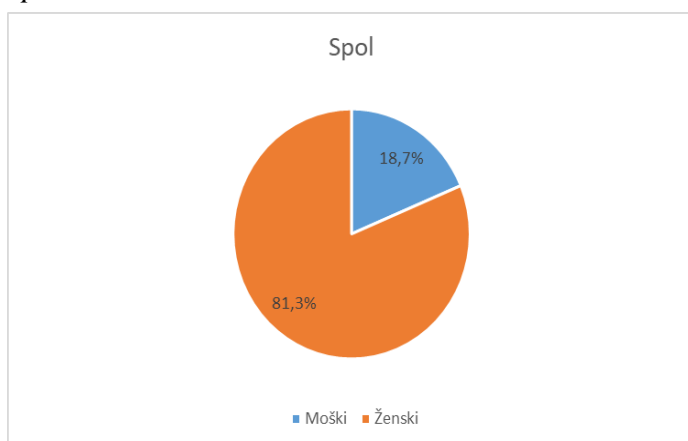
4.1 VZOREC

V raziskavo je bilo po izločitvi neustreznih enot, med katere spadajo samski udeleženci, ki v preteklosti še niso bili v partnerski zvezi, vključenih 182 oseb. Vključene so bile torej osebe, stare med 21 in 63 let, ki so poročene, živijo s partnerjem brez zakonske zveze, ločene in ovdovele osebe ter samske osebe, ki so v preteklosti že bile v partnerski zvezi.

Vzorec predstavlja 81,3 % žensk in 18,7 % moških.

Slika 1

Spolna struktura



Povprečna starost anketirancev je 37,3 leta (SD = 12,09 leta). Najmlajši anketiranci so stari 21 let, najstarejši pa 63 let.

Tabela 1

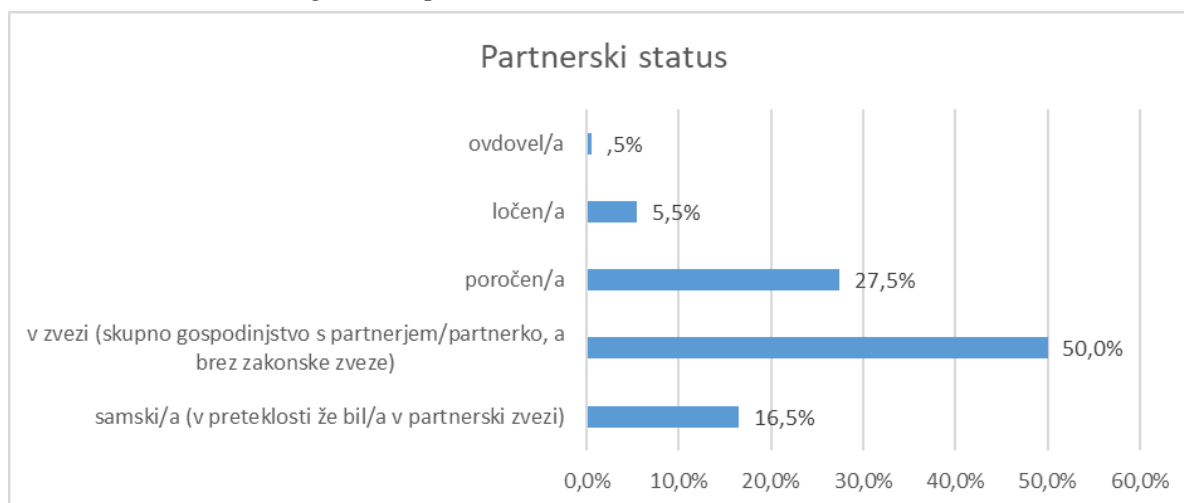
Opisne statistike za starost anketirancev

	N	Povprečje	SD	Minimum	Maksimum
Starost	182	37,30	12,09	21	63

Polovica anketirancev je v zvezi, vendar niso poročeni, 27,5 % je poročenih, 16,5 % je samskih – a so v preteklosti že bili v partnerski zvezi, 5,5 % je ločenih, le 0,5 % vzorca pa predstavljajo ovdovele posamezniki.

Slika 2

Struktura anketirancev glede na partnerski status



Vzorec sem pridobila naključno, in sicer s pomočjo anketnega vprašalnika, ki je bil v elektronski obliki dostopen na spletu. Po elektronski pošti sem ga posredovala prijateljem in znancem ter jih prosila, naj ga izpolnijo in pošljejo naprej svojim prijateljem in znancem. Dostopen je bil tudi na spletnih skupnostih, in sicer na Facebooku in Instagramu. Samske udeležence, ki v preteklosti še niso bili v partnerski zvezi, sem izločila iz raziskave.

4.2 PRIPOMOČKI

Demografski vprašalnik je preverjal splošne podatke o spolu, starosti in partnerskem statusu udeleženca v raziskavi.

Vse avtorje oziroma prevajalce naslednjih merskih pripomočkov sem pred začetkom raziskave zaprosila za dovoljenje za spletno uporabo.

Vprašalnik *Zadovoljstva s partnerskim odnosom RSS (Relationship Satisfaction Scale)* je razvil Gaultiere (1995). Meri zadovoljstvo s partnerskim odnosom pri moških in ženskah in je sestavljen iz 30 postavk. Lestvica vsebuje šest področij partnerskega odnosa, in sicer stresne točke, ki se nanašajo na strinjanje partnerjev glede pomembnih področij (denarja, otrok, spolnosti in duhovnosti; na primer: »Strinjava se glede ravnanja z denarjem.«), reševanje konfliktov, ki opisuje način reševanja težav v partnerski zvezi (na primer: »Kaznuje me z molčečnostjo.«), komunikacijo, ki zajema trditve poslušanja in pogovora med partnerjema (na primer: »Imam občutek, da me posluša.«), čustveno reaktivnost, ki se

nanaša na prehitre in pretirane čustvene odzive med partnerjema (na primer: »Bojim se njegove jeze.«), intimnost, ki vsebuje trditve, povezane z bližino med partnerjema (na primer: »Imava zabavne aktivnosti, v katerih uživava skupaj.«), in meje, ki zajema trditve posameznikove individualnosti v partnerskem odnosu (na primer: »V najinem razmerju imam dovolj prostora zase.«). Prvotni vprašalnik je vseboval dihotomno lestvico, v katerem je udeleženec na vse postavke odgovarjal z da ali ne. Vprašalnik je leta 2008 v slovenščino prevedla in priredila Katja Guštin. Lestvico je, zaradi večje informativnosti odgovorov, prestrukturirala v 5-stopenjsko (Kocjan in Avsec, 2014). Njeno verzijo vprašalnika sem tudi uporabila v svoji raziskavi. Lestvica je torej 5-stopenjska z možnostmi: 1 – nikakor ne drži, nikoli; 2 – večinoma ne drži, redko; 3 – včasih drži; 4 – večinoma drži, pogosto in 5 – popolnoma drži, vedno. Zanesljivost celotnega vprašalnika je 0,84 (Guštin, 2009).

Vprašalnik za medosebne odnose (Bartholomew in Horowitz, 1991) ugotavlja prevladujoči stil navezanosti in izražanje štirih stilov navezanosti: varnega, preokupiranega, plašnega oziroma plašljivo-izogibajočega se in odklonilnega oziroma odklonilno-izogibajočega se stila navezanosti (Žvelc, 2010), ki sem jih opisala že v teoretičnem delu naloge. Vprašalnik sta za slovensko uporabo prevedla in priredila Žvelc in Žvelc (2000). Uporabila sta ga za raziskavo, ki je ugotavljala povezave med navezanostjo v odraslosti in separacijo od staršev (Žvelc in Žvelc, 2006). Vprašalnik je sestavljen iz dveh delov. V prvem delu udeleženec izmed štirih opisov stilov navezanosti izbere tistega, ki je zanj najbolj značilen. Varni stil navezanosti je opisan kot: »Brez težav se čustveno zblížam z drugimi ljudmi. Počutim se prijetno in varno, če se lahko zanesem nanje in oni name. Prav nič me ne skrbi, da bi ostal/a sam/a, ali da me ljudje ne bi sprejeli.« Plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti je opisan kot: »Pri navezovanju tesnih stikov z drugimi ljudmi nisem sproščen/a. Čeprav si želim imeti tesne odnose, le težko popolnoma zaupam in se težko na nekoga popolnoma zanesem. Skrbi me, da bom prizadet/a, če si bom dopustil/a priti z nekom preblizu.« Odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti je opisan kot: »Želim se popolnoma čustveno zblížati z drugimi ljudmi, toda pogosto ugotovim, da si drugi ne želijo biti tako blizu z mano, kot bi si želel/a sam/a. Brez tesnih odnosov se ne počutim dobro in včasih me skrbi, da me ljudje cenijo manj kakor jaz njih.« Preokupirani stil navezanosti pa je opisan kot: »Dobro se počutim brez tesnih čustvenih odnosov z drugimi ljudmi. Zame je zelo pomembno, da se počutim neodvisen/-na in samozadosten/-na ter, da se drugi ljudje ne zanašajo name, niti jaz nanje.« V drugem delu vprašalnika pa posameznik oceni izraženost oziroma značilnost vsakega stila navezanosti pri sebi na 7-stopenjski ocenjevalni lestvici. S tem namreč omogočimo merjenje stilov navezanosti kot dimenzij, ki so bolj ali manj izražene pri vsakem posamezniku (Kobal Možina, 2008). Obstaja srednja mera zanesljivosti vprašalnika (Bartholomew in Horowitz, 1991). Schmitt in ostali kolegi

(Schmitt idr., 2004) so dokazali veljavnost vprašalnika v 62 kulturah (Kobal Možina, 2008).

4.3 POSTOPEK

Po pregledu literature sem si izbrala vprašalnike, ki sem jih uporabila pri svojem delu. Podatke sem zbrala po metodi snežne kepe. Anketni vprašalnik, ki je bil v elektronski obliki dostopen na spletu, sem po elektronski pošti posredovala prijateljem in znancem ter jih prosila, naj ga izpolnijo – ni bilo pomembno, ali so samski ali trenutno v partnerskem razmerju, ločeni ali ovdoveli. Prosila sem jih, naj ga tudi sami posredujejo naprej. Povezavo, na kateri so bili vsi vprašalniki skupaj dostopni, sem objavila tudi na spletnih skupnostih, in sicer na Facebooku in Instagramu. Izpolnjevanje vprašalnikov je trajalo okoli 10 do 15 minut. Udeleženci so morali podati odgovore na vsa vprašanja.

Spletna anketa je bila aktivna maja in junija 2021.

Vsak udeleženec je bil pred začetkom izpolnjevanja vprašalnikov seznanjen z namenom raziskave. Potrdil je, da se anonimno in prostovoljno vključuje v raziskavo, in nato preko spletne ankete izpolnil demografski vprašalnik, vprašalnik zadovoljstva s partnerskim odnosom ter vprašalnik medosebnih odnosov. Če je imel udeleženec kakšno dodatno vprašanje, se je lahko obrnil na avtorico raziskave preko elektronske pošte.

Podatki so bili statistično obdelani s pomočjo programa IBM SPSS.

5 REZULTATI

V spodnjem grafu in tabeli so predstavljene povprečne ocene (in druge opisne statistike) za posamezno dimenzijo zadovoljstva s partnerskim odnosom ter za konstrukt »zadovoljstvo s partnerskim odnosom«. Zadovoljstvo s partnerskim odnosom, strinjanje partnerjev glede pomembnih področij (stresne točke), konstruktivnost komunikacije med partnerjema (komunikacija), konstruktivnost reševanja konfliktov med partnerjema (reševanje konfliktov), bližina med partnerjema (intimnost), čustvenost odzivov med partnerjema, pri katerih odzivi partnerja niso prehitri in pretirani (emocionalna reaktivnost), ter individualnost posameznika znotraj partnerskega odnosa (meje) so izraženi na lestvici od 1 do 5, kjer višje povprečno število točk v splošnem kaže na višje zadovoljstvo s partnerskim odnosom. Vidimo, da je v povprečju najvišje ocenjena komunikacija (PV = 4,16), najnižje pa reševanje konfliktov (PV = 3,54). Glede na vrednosti povprečja pa lahko rečemo, da so v povprečju zadovoljni s partnerskim odnosom (PV = 3,81), kar nam pove povprečna vrednost dimenzije zadovoljstva s partnerskim odnosom. Prav tako tudi pri drugih dimenzijah vidimo, da je povprečje točk višje od 3,5 in nižje od 4,5, kar kaže na precej visoko zadovoljstvo s partnerskim odnosom tudi po posameznih dimenzijah.

Slika 3

Povprečne vrednosti dimenzij Vprašalnika zadovoljstva s partnerskim odnosom



Tabela 2

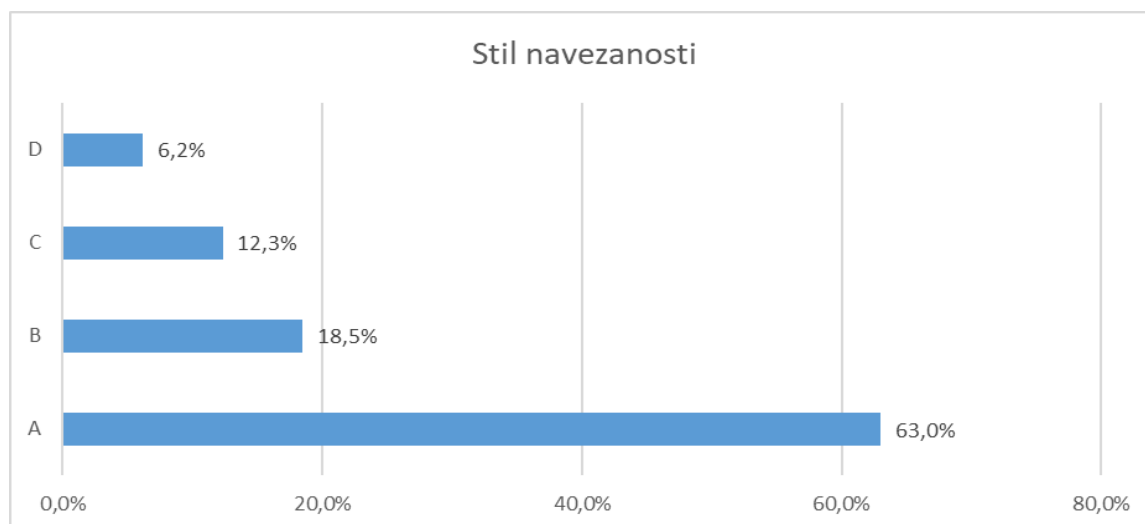
Opisne statistike dimenzij Vprašalnika zadovoljstva s partnerskim odnosom

	Število	Povprečje	Standardni odklon	Minimum	Maksimum
Stresne točke	152	3,82	,711	1,40	5,00

Komunikacija	152	4,16	,706	1,40	5,00
Reševanje konfliktov	152	3,54	,662	1,40	5,00
Intimnost	152	3,94	,817	1,00	5,00
Emocionalna reaktivnost	152	3,71	,634	2,00	5,00
Meje	152	3,68	,648	1,40	5,00
Zadovoljstvo s partnerskim odnosom	152	3,81	,569	1,93	4,83

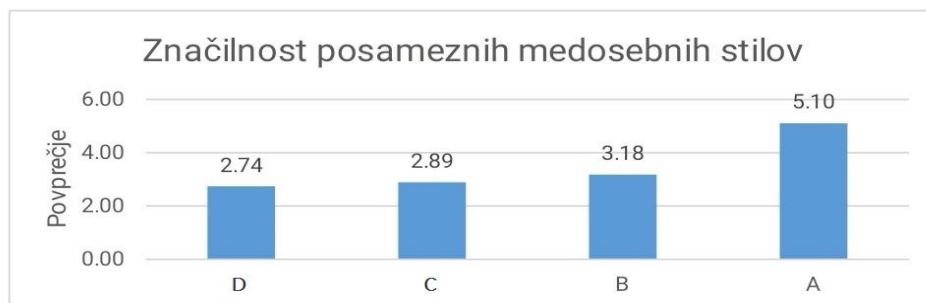
Slika 4

Struktura anketirancev glede na stil navezanosti



Ker niso vsi udeleženci odgovorili na vsa vprašanja, sem v graf vključila le 152 oseb. Kar 63 % anketirancev meni, da je zanje najbolj značilen *varni stil navezanosti*, 18,5 % jih meni, da je zanje značilen *plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti*, 12,3 % jih meni, da je zanje najbolj značilen *odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti*, le 6,2 % anketirancev pa jih meni, da je zanje najbolj značilen *preokupirani stil navezanosti*.

V nadaljevanju so anketiranci za posamezni stil navezanosti ocenjevali, kako značilen je zanje. Značilnost so ocenjevali na lestvici od 1 do 7, kjer 1 pomeni »sploh ni značilno zame«, 7 pa »zelo značilno zame«.

Slika 5*Povprečna značilnost posameznih medosebnih stilov navezanosti***Tabela 3***Opisne statistike za stile navezanosti*

	Število	Povprečje	SD	Minimum	Maksimum
STIL D	146	2,74	1,797	1	7
STIL C	146	2,89	1,742	1	7
STIL B	146	3,18	1,826	1	7
STIL A	146	5,10	1,651	1	7

Kot vidimo iz rezultatov aritmetične sredine v zgornjem grafu in tabeli je za anketirance v povprečju najbolj značilen varni stil navezanosti (A), pri katerem je povprečna vrednost 5,10. Manj je zanje značilen plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti (B), pri katerem je povprečna vrednost 3,18, in odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti (C), kjer je povprečna vrednost 2,89. Najmanj pa je v povprečju za anketirance značilen preokupirani stil navezanosti (D), pri katerem je povprečna vrednost le 2,74.

Tabela 4*Testiranje normalnosti porazdelitev spremenljivk***Test normalnosti**

	Kolmogorov-Smirnov test		
	Statistika	Prostostne stopnje	p
Stresne točke	,112	146	,000
Komunikacija	,187	146	,000
Reševanje konfliktov	,095	146	,002
Intimnost	,129	146	,000
Emocionalna reaktivnost	,102	146	,001
Meje	,121	146	,000
Zadovoljstvo s partnerskim odnosom	,107	146	,000
Stil A	,193	146	,000
Stil B	,200	146	,000
Stil C	,226	146	,000
Stil D	,210	146	,000

Za spremenljivke, vključene v analizo, sem s pomočjo Kolmogorov-Smirnov testa preverila normalnost porazdelitev. Glede na vrednost statistične značilnosti vidimo, da porazdelitve vseh spremenljivk (6 dimenzij zadovoljstva s partnerskim odnosom, konstrukt »zadovoljstvo s partnerskim odnosom« in značilnost vseh štirih tipov navezanosti) odstopajo od normalne porazdelitve ($p < 0,05$). Za ugotavljanje povezanosti bom zato v nadaljevanju uporabila neparametrični test, in sicer Spearmanov koeficient korelacije rangov.

Tabela 5

Korelacije med stilom navezanosti A, B, C in D ter zadovoljstvom s partnerskim odnosom in njegovimi dimenzijami

			Korelacije				
			Stil A – Varni stil	Stil B – Plašljivo- izogibajoči se stil	Stil C – Odklonilno- izogibajoči se stil	Stil D – Preokupirani stil	
Spearmanov koeficient korelacije	Stresne točke	Korelacijski koeficient	,001	-,030	-,090	-,125	
		p	,988	,715	,278	,132	
		N	146	146	146	146	
	Komunikacija	Korelacijski koeficient	,021	,016	-,174*	,000	
		p	,798	,852	,035	,995	
		N	146	146	146	146	
	Reševanje konfliktov	Korelacijski koeficient	,062	-,145	-,206*	-,094	
		p	,457	,080	,013	,259	
		N	146	146	146	146	
		Intimnost	Korelacijski koeficient	,077	-,033	-,162	,009
			p	,355	,694	,050	,912
			N	146	146	146	146
Emocionalna reaktivnost		Korelacijski koeficient	-,078	-,005	-,164*	,044	
		p	,346	,947	,049	,598	
		N	146	146	146	146	
Meje		Korelacijski koeficient	,030	-,099	-,156	-,141	
		p	,717	,235	,060	,090	
		N	146	146	146	146	
Zadovoljstvo s partnerskim odnosom		Korelacijski koeficient	,030	-,073	-,193*	-,056	
		p	,718	,380	,020	,501	
		N	146	146	146	146	

Zgornja tabela prikazuje povezanost med značilnostjo posameznega stila (stil A, stil B, stil C in stil D) in komponentami oziroma dimenzijami zadovoljstva s partnerskim odnosom. Iz tabele lahko vidimo, da samo značilnost stila C korelira z nekaterimi dimenzijami zadovoljstva s partnerskim odnosom, in sicer z dimenzijami Komunikacija ($p = 0,035$), Reševanje konfliktov ($p = 0,013$), Emocionalna reaktivnost ($p = 0,049$) in Zadovoljstvo s partnerskim odnosom – kot celoto ($p = 0,020$).

Testiranje hipotez

H1: Obstaja pozitivna povezanost med varnim stilom navezanosti v odraslosti in visoko stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi.

Glede na vrednost statistične značilnosti Spearmanovega koeficienta korelacije vidimo, da med varnim stilom navezanosti v odraslosti in stopnjo zadovoljstva s partnerskim odnosom ne obstaja statistično značilna povezanost ($p > 0,05$). Tudi pri posameznih dimenzijah (stresne točke, komunikacija, reševanje konfliktov, intimnost, emocionalna reaktivnost in meje) ne obstaja statistično značilna povezanost. Ne moremo torej trditi, da bolj ko je za anketirance značilen varni stil navezanosti, višje je njihovo zadovoljstvo s partnerskim odnosom.

Mera, ki sem jo upoštevala za navezanost, je ocenjevanje stilov A, B, C in D z lestvico od 1 do 7, in sicer navodilo: »Prosim, da označite z vrednostjo od 1 do 7, v kolikšni meri je vsak od spodnjih medosebnih stilov značilen za vas. Obkrožite ustrezno številko ob vsakem stilu vedenja!«

Hipotezo 1, ki pravi, da obstaja pozitivna povezanost med varnim stilom navezanosti v odraslosti in stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi, na podlagi analize **ovržemo**.

H2: Obstaja pozitivna povezanost med izogibajočim se stilom navezanosti v odraslosti in nizko stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi.

Glede na vrednost statistične značilnosti Spearmanovega koeficienta korelacije vidimo, da med plašljivo-izogibajočim se stilom navezanosti v odraslosti in stopnjo zadovoljstva s partnerskim odnosom ne obstaja statistično značilna povezanost ($p > 0,05$). Tudi pri vseh šestih posameznih dimenzijah (stresne točke, komunikacija, reševanje konfliktov, intimnost, emocionalna reaktivnost in meje) ne obstaja statistično značilna povezanost. Ne moremo torej trditi, da bolj kot je za anketirance značilen plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti, nižje je njihovo zadovoljstvo v partnerski zvezi. Velja pa pri dimenziji Reševanje konfliktov omeniti to, da številka oziroma korelacijski koeficient kaže na nek trend oziroma se približuje pomembnosti. Lahko bi rekla, da bolj ko je za anketirance značilen plašljivo-izogibajoči se stil, v manjši meri oziroma slabše rešujejo konflikte (saj je korelacijski koeficient negativen). Vendar je vrednost p pri tej isti dimenziji večja od 0,05, zato trend ni statistično značilen.

Glede na vrednost statistične značilnosti vidimo, da obstaja statistično značilna povezanost med odklonilno-izogibajočim se stilom navezanosti in komunikacijo ($p = 0,035$),

povezanost je šibka in negativna ($-0,174$), kar pomeni, da bolj ko je zanje značilen odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti, manj konstruktivna je komunikacija med partnerjema. Povezanost ugotovimo tudi med spremenljivkami odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti in reševanje konfliktov ($p = 0,013$), odklonilno-izogibajoči se stil in emocionalna reaktivnost ($p = 0,049$) ter odklonilno-izogibajoči se stil in konstrukt »zadovoljstvo s partnerskim odnosom« ($p = 0,020$).

Glede na vrednost korelacijskih koeficientov pa lahko rečemo, da bolj ko je za anketirance značilen odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti, manj konstruktivno rešujejo konflikte ($-0,206$) in čustveni odzivi med partnerjema so hitrejši in pretirani ($-0,164$), ter na splošno, bolj ko je zanje značilen odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti, manj so zadovoljni s partnerskim odnosom ($-0,193$).

Med odklonilno-izogibajočim se stilom navezanosti in preostalimi dimenzijami zadovoljstva s partnerskim odnosom (stresne točke, intimnost in meje) ne obstaja statistično značilna povezanost ($p > 0,05$). Velja pa pri dimenziji Meje omeniti to, da številka oziroma korelacijski koeficient kaže na trend oziroma se približuje pomembnosti. Lahko bi rekla, da bolj ko je za anketirance značilen odklonilno-izogibajoči se stil, težje partnerja v odnosu določata meje (saj je korelacijski koeficient negativen). Vendar je vrednost p pri tej isti dimenziji večja od $0,05$, zato trend ni statistično značilen.

Hipotezo 2, ki pravi, da obstaja pozitivna povezanost med izogibajočim se stilom navezanosti v odraslosti in nizko stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi, na podlagi analize **delno potrdimo**. Obstaja namreč povezava med odklonilno-izogibajočim se stilom navezanosti v odraslosti in stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi, med plašljivo-izogibajočim se stilom navezanosti in zadovoljstvom v partnerski zvezi pa ni nobene pomembne povezanosti.

H3: Obstaja pozitivna povezanost med preokupiranim stilom navezanosti v odraslosti in nizko stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi.

Glede na vrednost statistične značilnosti Spearmanovega koeficienta korelacije vidimo, da med preokupiranim stilom navezanosti v odraslosti in stopnjo zadovoljstva s partnerskim odnosom ne obstaja statistično značilna povezanost ($p > 0,05$). Tudi pri vseh šestih posameznih dimenzijah (stresne točke, komunikacija, reševanje konfliktov, intimnost, emocionalna reaktivnost in meje) ne obstaja statistično značilna povezanost. Le pri dimenziji Meje (kot pri odklonilno-izogibajočem se stilu) velja omeniti to, da korelacijski koeficient kaže na trend oziroma se približuje pomembnosti. Lahko bi rekla, da bolj ko je za anketirance značilen preokupirani stil navezanosti, težje partnerja v odnosu določata

meje (saj je korelacijski koeficient negativen). Vendar je vrednost p pri tej isti dimenziji večja od 0,05, zato trend ni statistično značilen.

Ne moremo torej trditi, da bolj ko je za anketirance značilen preokupirani stil navezanosti, nižje je njihovo zadovoljstvo v partnerski zvezi.

Hipotezo 3, ki pravi, da obstaja pozitivna povezanost med preokupiranim stilom navezanosti v odraslosti in nizko stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi, na podlagi analize **ovržemo**.

Tabela 6

Testiranje normalnosti porazdelitve zadovoljstva s partnerskim odnosom glede na stil navezanosti

Test normalnosti

		Kolmogorov-Smirnov test		
		Statistika	Prostostne stopnje	p
Stresne točke	A. Varni stil navezanosti	,107	92	,011
	B. Plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti	,155	27	,095
	C. Odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti	,206	18	,043
	D. Preokupirani stil navezanosti	,244	9	,130
Komunikacija	A. Varni stil navezanosti	,170	92	,000
	B. Plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti	,190	27	,013
	C. Odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti	,241	18	,007
	D. Preokupirani stil navezanosti	,189	9	,200*
Reševanje konfliktov	A. Varni stil navezanosti	,106	92	,012
	B. Plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti	,191	27	,012
	C. Odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti	,148	18	,200*
	D. Preokupirani stil navezanosti	,244	9	,130
Intimnost	A. Varni stil navezanosti	,115	92	,004
	B. Plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti	,187	27	,016
	C. Odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti	,140	18	,200*
	D. Preokupirani stil navezanosti	,126	9	,200*
Emocionalna reaktivnost	A. Varni stil navezanosti	,120	92	,002
	B. Plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti	,119	27	,200*
	C. Odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti	,145	18	,200*
	D. Preokupirani stil navezanosti	,238	9	,152
Meje	A. Varni stil navezanosti	,104	92	,016

	B. Plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti	,223	27	,001
	C. Odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti	,197	18	,064
	D. Preokupirani stil navezanosti	,201	9	,200*
Zadovoljstvo s partnerskim odnosom	A. Varni stil navezanosti	,110	92	,008
	B. Plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti	,244	27	,000
	C. Odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti	,123	18	,200*
	D. Preokupirani stil navezanosti	,180	9	,200*

Preverila sem še, ali glede na prevladujoč stil navezanosti obstajajo razlike v zadovoljstvu s partnerskim odnosom (konstrukt in šest dimenzij zadovoljstva). Najprej sem preverila, ali se spremenljivke, vključene v analizo, porazdeljujejo normalno glede na stil navezanosti (tabela 6). Korelirala sem z vprašanjem q8, kjer so anketiranci na lestvici od 1 (sploh ni značilno zame) do 7 (zelo značilno zame) ocenjevali, koliko je kateri stil značilen zanje. Kot vidimo v zgornji tabeli, porazdelitve odvisnih spremenljivk odstopajo od normalne vsaj v eni skupini ($p < 0,05$), zato sem v nadaljevanju za ugotavljanje razlik v zadovoljstvu s partnerskim odnosom glede na stil navezanosti uporabila neparametrični Kruskal-Wallisov test, rezultate po posameznih dimenzijah pa sem pokazala tudi s pomočjo povprečja v stolpčnem grafu.

Tabela 7*Testiranje zadovoljstva s partnerskim odnosom glede na stil navezanosti***Statistična analiza^{a,b}**

	Hi kvadrat	Prostostne stopnje	p
Stresne točke	4,743	3	,192
Komunikacija	,440	3	,932
Reševanje konfliktov	3,789	3	,285
Intimnost	1,662	3	,645
Emocionalna reaktivnost	,604	3	,896
Meje	2,199	3	,532
Zadovoljstvo s partnerskim odnosom	2,344	3	,504

a. Kruskal-Wallisov test

b. Grouping Variable: Stil navezanosti

Glede na statistične značilnosti Kruskal-Wallisovega testa vidimo, da glede na stil navezanosti (stil A, stil B, stil C ali stil D) ne obstajajo statistično značilne razlike v zadovoljstvu s partnerskim odnosom ($p > 0,05$) tudi pri posameznih dimenzijah (stresne točke, komunikacija, reševanje konfliktov, intimnost, emocionalna reaktivnost in meje). Ne glede na to, kateri stil navezanosti je najbližje stilu anketirancev (anketiranec je lahko izbral le enega od štirih stilov), je njihovo zadovoljstvo v partnerskem odnosu približno enako. Ne moremo torej trditi, da je za osebe, ki so izbrale na primer stil A, zadovoljstvo s partnerskim odnosom večje kot pri osebah, ki so izbrale stil navezanosti B, C ali D. Uporabila sem torej Kruskal-Wallisov test, pri tem pa upoštevala vprašanje, kjer so anketiranci izbrali stil navezanosti, ki zanje najbolj velja.

Slika 6

Povprečja za zadovoljstvo s partnerskim odnosom in dimenzijami zadovoljstva s partnerskim odnosom glede na izbrani stil navezanosti



Na zgornji sliki so prikazane aritmetične sredine zadovoljstva s partnerskim odnosom (ter njegovih dimenzij – stresne točke, komunikacija, reševanje konfliktov, intimnost, emocionalna reaktivnost in meje) glede na stil navezanosti. Vrednosti povprečij v zgornjem grafu kažejo, da ne glede na stil navezanosti približno v enaki meri ocenjujejo zadovoljstvo s partnerskim odnosom in posamezne dimenzije zadovoljstva s partnerskim odnosom. Največje razlike glede na stil navezanosti obstajajo pri reševanju konfliktov in stresnih točkah, vendar razlike niso statistično značilne glede na stil navezanosti ($p > 0,05$). Razlike med aritmetičnimi sredinami sem računala s Kruskal-Wallisovim testom.

Iz zgornje slike je tudi razvidno, da ima stil C v določenih primerih višje vrednosti, vendar v primerjavi z drugimi stili (A, B in D) razlike niso statistično značilno višje. Če bi bila statistična značilnost (p) manjša od 0,05, bi lahko rekla, da med stili A, B, C in D obstaja statistično značilna razlika, in bi v nadaljevanju preverila, med katerimi stili ta razlika obstaja (na primer med A in B, A in C, A in D, B in C in tako naprej). Ker pa razlike niso statistično značilne, tega dodatno ne preverjam, saj ni smiselno.

6 RAZPRAVA

V raziskavi sem ugotavljala, kateri stili navezanosti v odraslosti so najbolj povezani z visokim zadovoljstvom v partnerski zvezi. Zastavila sem tri hipoteze.

S prvo hipotezo sem ugotavljala, ali obstaja pozitivna povezanost med varnim stilom navezanosti v odraslosti in visoko stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi. Rezultati so pokazali, da ne obstaja statistično značilna povezanost med varnim stilom navezanosti in stopnjo zadovoljstva s partnerskim odnosom. To pomeni, da ne moremo trditi, da bolj ko je za udeležence značilen varni stil navezanosti, višje je njihovo zadovoljstvo s partnerskim odnosom.

Dobljeni rezultati se ne skladajo z ugotovitvami Sperlinga in Bermana (1994), ki sta v svoji raziskavi ugotovila, da odrasli, ki so v svojem otroštvu imeli odzivne in skrbne starše, poročajo o večjem zadovoljstvu s partnerjem. Ugotovila sta tudi, da so se v intimnem partnerskem odnosu bolj pripravljani prilagajati in vztrajati v primerjavi s tistimi posamezniki, ki v otroštvu niso vzpostavili varne navezanosti. Taki posamezniki namreč ne zaupajo partnerju, mu skrivajo čustva, pogosto zanikajo njegovo bližino in so z njim manj intimni (Sperling in Berman, 1994).

Tudi Simpson (1990) je ugotovil, da so varno navezani posamezniki v odnosu zadovoljni s svojimi partnerji, in prav to zadovoljstvo jih vzpodbuja, da medsebojni odnos ohranjajo in vzdržujejo še naprej. Taki posamezniki se v konfliktnih situacijah obnašajo veliko bolj proaktivno pri iskanju rešitev za doseganje sporazumov kot ne-varno navezani posamezniki.

Pričakovala sem, da se bodo moji rezultati skladali z ugotovitvami preteklih tujih raziskav, a se niso. Cobb in drugi (2001) so ugotovili, da imajo varno navezani posamezniki večje sposobnosti komunikacije in se bolje spoprijemajo s konflikti v odnosu, a poudarjajo, da varna navezanost partnerjev ne zagotavlja vedno trajnega intimnega odnosa s partnerjem.

Možno je, da je varno navezani posameznik v razmerju z ne-varno navezanim partnerjem, kar lahko pomeni, da se ne more v celoti prilagoditi svojemu partnerju oziroma da partnerja žal nimata skupnih ciljev, interesov, želj in podobno, zato v razmerju nista zadovoljna. Lahko da med seboj nista dovolj kompatibilna in se ne ujameta v osebnostnih lastnostih, vrednotah. Posledično se lahko njuna zveza zato tudi konča, že če samo eden od njiju ne vidi skupne prihodnosti.

Z drugo hipotezo sem želela ugotoviti, ali obstaja pozitivna povezanost med izogibajočim se stilom navezanosti v odraslosti in nizko stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi. Izogibajoči se stil se deli na plašljivo-izogibajoči se stil in odklonilno-izogibajoči se stil (Bartholomew in Horowitz, 1991, citirano v: Žvelc, 2011).

Ugotovila sem, da med plašljivo-izogibajočim se stilom navezanosti in stopnjo zadovoljstva s partnerskim odnosom ne obstaja statistično značilna povezanost, zato ne moremo trditi, da bolj ko je za udeležence značilen plašljivo-izogibajoči se stil navezanosti, nižje je njihovo zadovoljstvo v partnerski zvezi. Obstaja pa statistično značilna povezanost med odklonilno-izogibajočim se stilom navezanosti in zadovoljstvom v partnerski zvezi, natančneje z dimenzijo Komunikacija. Povezanost je negativna, zato lahko trdimo, da bolj ko je za udeležence značilen odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti, manj konstruktivna je komunikacija med partnerjema. Ugotovila sem tudi, da bolj ko je za anketirance značilen odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti, manj konstruktivno rešujejo konflikte, njihovi čustveni odzivi do partnerja so hitrejši in pretirani, na splošno pa so tudi manj zadovoljni s partnerskim odnosom.

Na podlagi vseh rezultatov sem drugo hipotezo delno potrdila. Plašljivo-izogibajoči se stil in odklonilno-izogibajoči se stil sta namreč različna konstrukta, ki ju je treba ločeno raziskovati in preučevati. Mogoče bi bilo bolje, da bi bile hipoteze v povezavi z izogibajočim se stilom navezanosti drugače formulirane, in sicer tako, da bi oblikovala dve ločeni hipotezi, eno za plašljivo-izogibajoči se stil in drugo za odklonilno-izogibajoči se stil. Tudi nadaljnje raziskave bi morale potekati ločeno, po podtipih izogibajočega se stila navezanosti. Pri plašljivo-izogibajočem se stilu namreč v odnosu prevladuje strah pred navezanostjo, pri odklonilno-izogibajočem se stilu pa poudarjanje neodvisnosti od medosebnih odnosov (Bartholomew in Horowitz, 1991).

Se pa moji rezultati delno skladajo z ugotovitvijo Mikulincerja in Shaverja (2007), ki sta ugotovila, da izogibajoče se navezani posamezniki skrbijo, da je razdalja med njimi in njihovimi partnerji vedno dovolj velika. To negativno vpliva na zadovoljstvo v partnerskem odnosu. To pomeni, da med partnerjema ni konstruktivne in odprte komunikacije.

Tudi Žvelc (2011) trdi, da so odklonilno-izogibajočim se posameznikom medosebni odnosi nepomembni in na videz nepotrebni. Bolj sta jim pomembni svoboda in neodvisnost. V partnerskih odnosih je za take ljudi značilno pomanjkanje intimnosti in bližine ter majhno samorazkrivanje. Intimnost in komunikacija pa vemo, da sta ena izmed glavnih napovednikov zadovoljstva s partnerskim odnosom.

Bartholomew in Horowitz (1991) sta tudi ugotovila, da se taki ljudje dobro počutijo brez tesnih odnosov z drugimi in se raje usmerjajo na neosebna področja življenja (na primer delo). Ne sprejemajo podpore od drugih in tudi ne preveč radi skrbijo za druge ljudi (Rholes idr., 1999, citirano v: Žvelc, 2011).

Večje medsebojno usklajevanje in bolj odprta izmenjava misli in potreb namreč vodi v medsebojno naklonjenost med partnerjema, posledično pa tudi v močnejšo erotiko, globlji občutek varnosti, bolj sproščeno medsebojno pogovarjanje ter vedno manj nerazpoloženja, kar pa ni značilno za odklonilno-izogibajoče se navezane osebe (Moeller, 1995).

Izogibanje v navezanosti ima pomemben vpliv na verbalno in neverbalno komuniciranje v medosebnih odnosih oziroma v partnerskem odnosu (Mikulincer in Shaver, 2012). Tudi Miller in Tedder (2011) sta v svojih raziskavah ugotovila, da na zadovoljstvo v partnerskem odnosu vpliva dobra kakovost komunikacije med partnerjema, h kateri spadajo tudi občasni konflikti. Prav način reševanja konfliktov je dober napovedovalec zadovoljstva s partnerskim odnosom (Miller in Tedder, 2011). Za ljudi z izogibajočim se stilom navezanosti je značilno, da se na jezo drugega odzovejo s svojo jezo (Rholes idr., 1999, citirano v: Žvelc in Žvelc, 2006), kar pa ni konstruktiven način reševanja konfliktov.

S tretjo hipotezo sem ugotavljala, ali obstaja pozitivna povezanost med preokupiranim stilom navezanosti v odraslosti in nizko stopnjo zadovoljstva v partnerski zvezi. Rezultati so pokazali, da med preokupiranim stilom navezanosti in stopnjo zadovoljstva s partnerskim odnosom ne obstaja statistično značilna povezanost. To pomeni, da ne moremo trditi, da bolj ko je za anketirance značilen preokupirani stil navezanosti, nižje je njihovo zadovoljstvo v partnerski zvezi.

Ti pridobljeni rezultati se ne skladajo z ugotovitvami tujih raziskav. Davila in Bradbury (2001) sta namreč ugotovila, da se ljudje s tem stilom navezanosti pogosto znajdejo v dolgotrajnih, a nesrečnih intimnih partnerskih zvezah. Strah jih je, da bi jih partner zapustil.

Mogoče si osebe s preokupiranim stilom navezanosti prikrivajo, da so zadovoljne v partnerskem odnosu, ker si absolutno želijo stikov z drugo osebo oziroma svojim partnerjem in potrebujejo popolno čustveno bližino, saj se brez tega počutijo izgubljeno in nelagodno. V življenju nočejo biti same. Zato ne morem zagotovo vedeti, ali so bili odgovori na vprašalniku iskreni in resnični. Velikokrat se namreč zgodi, da imajo ljudje »slepe pege«, kar pomeni, da svojih težav ne vidijo realno. Pogosto se tudi zgodi, da ljudje

radi dajejo navzven sliko, da so zadovoljni v odnosu in jim gre dobro. Morda želijo negativne stvari skriti pred drugimi ali pa si teh sami sebi sploh ne priznajo.

Glede na to, da sta Mikulincer in Shaver (2007) ugotovila, da se osebe s preokupiranim stilom navezanosti v odnosih z drugimi počutijo negotovo in da socialno oporo od svojih bližnjih zaznavajo, kot da ti ne izpolnjujejo njihovih pričakovanj in potreb (Mikulincer in Shaver, 2007, citirano v: Zhu idr., 2016), sem sklepala, da je njihovo zadovoljstvo v odnosu s partnerjem nižje kot pri ostalih stilih navezanosti, saj je socialna opora eden temeljnih napovednikov zadovoljstva s partnerskim odnosom.

7 SKLEPI

V zadnjih letih nastaja veliko raziskav na temo navezanosti, a jih je malo opravljenih na slovenski populaciji, zato sem želela preveriti, ali lahko pridemo do enakih ugotovitev tudi na slovenskih tleh. Raziskava lahko služi za boljše poznavanje različnih stilov navezanosti v odraslosti ter za boljše poznavanje partnerstva in raznih napovednikov zadovoljstva v partnerski zvezi (na primer komunikacija, socialna opora, intimnost), ki vplivajo na zadovoljstvo z odnosom med partnerjema. S pomočjo teorije navezanosti lažje razumemo, kako delujemo v medosebnih odnosih, razumemo razlike med ljudmi, med partnerjema, razlike v družini in podobno.

Stili navezanosti se iz otroštva v večini primerov prenesejo v odraslo dobo. Poznavanje stilov navezanosti v odraslosti se mi zdi zelo pomembno za področje razvojne psihologije in psihologije osebnosti ter za diagnostiko v psihoterapiji.

Pomembno se mi tudi zdi, da bi vsak posameznik poznal svoj stil navezanosti, saj bi tako bolje razumel sebe in svoje vedenje, misli in čustva. Znal bi prepoznati svoje močne in šibke točke ter se jim posvetil oziroma se na šibkih področjih izboljševal in se celostno gradil. Posledično bi bil tudi njegov partnerski odnos bolj kakovosten, stabilen in zadovoljujoč. Raziskava lahko namreč služi za nadaljnje raziskovanje področja izboljšave odnosa med partnerjema, kjer bi jima predstavili različne stile navezanosti ter se pogovorili o pozitivnih stvareh oziroma prednostih in slabostih vsakega stila. Omenili bi še, koliko so komunikacija, socialna opora in zaupanje pomembni za kakovosten odnos ter s pogovorom in vajami posledično izboljšali njun odnos, če bi seveda oba v to vložila svoj trud. Raziskava bi bila torej lahko podlaga za partnersko svetovanje oziroma zakonsko terapijo ter za individualna svetovanja, kjer bi pacienti razumeli sebe in partnerja oziroma svoj in partnerjev stil navezanosti.

Namen zaključne naloge je bil torej dokazati povezavo med stili navezanosti in zadovoljstvom v partnerski zvezi. Povezave mi ni uspelo dokazati pri vseh stilih navezanosti, ampak le pri odklonilno-izogibajočem se stilu. V raziskavi se je torej odklonilno-izogibajoči se stil navezanosti izkazal kot najbolj problematičen z vidika medosebnih oziroma partnerskih odnosov. Na moje rezultate lahko vpliva tudi kar nekaj dejavnikov, ki jih nisem vključila v raziskavo (na primer trajanje partnerskega odnosa, starost, osebnostne značilnosti in drugi). Mogoče bi moral biti v raziskavo vključen tudi nekoliko večji numerus. Pomanjkljivost je tudi ta, da so bili rezultati zbrani preko spletne ankete in sem zato imela manjše število starejših udeležencev, ki jih takšne spletne raziskave težje dosežejo. Zdi se mi, da bi bilo dobro uporabiti še kakšen dodaten oziroma

bolj zanesljiv merski pripomoček za merjenje stilov navezanosti, ki bi točneje prikazal rezultate raziskave. Posledično bi lahko dobila zanesljivejše rezultate in ugotovitve.

Zaključim lahko, da bi bilo to temo možno še bolj razširiti in poglobiti, na primer, da bi v raziskavo vključila še *Intervju navezanosti v odraslosti* (Adult Attachment Interview), ki ga je razvila Mary Main s svojimi sodelavci (1982), kjer je ključnega pomena način pripovedovanja zgodbe in ne vsebina. Ocenjevalec namreč oceni zgodbo otroških izkušenj s starši ter posameznika nato uvrsti v določeno kategorijo (avtonomni/neavtonomni) (Žvelc in Žvelc, 2006). S tem bi se v raziskavo še bolj poglobila, razumela ozadje posameznikov ter vanjo dodala še ostale (zgoraj omenjene) dejavnike, ki vplivajo na zadovoljstvo s partnerskim odnosom.

8 LITERATURA IN VIRI

Ahlin, M., Bokal, L., Gložančev, A., Hajnšek-Holz, M., Humar, M., Keber, J. idr. (2000). *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. DZS.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. in Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.

Allen, J. P., Moore, C. W., Kuperminc, G. P. in Bell, K. (1998). Attachment and Adolescent Psychosocial Functioning. *Child Development*, 69(5), 1406–1419. https://www.researchgate.net/publication/13449101_Attachment_and_Adolescent_Psychosocial_Functioning.

Antonucci, T. C. (2001). Social relations: An examination of social networks, social support, and sense of control. V J. E. Birren in K. W. Schaie (ur.), *Handbook of the psychology of aging* (str. 427–453). Academic Press.

Armsden, G. C. in Greenberg, M. T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Individual Differences and Their Relationship to Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. https://www.researchgate.net/publication/258923895_The_Inventory_of_Parent_and_Peer_Attachment_Individual_Differences_and_Their_Relationship_to_Psychological_Well-Being_in_Adolescence.

Årseth, A. K., Kroger, J., Martinussen, M. in Bakken, G. (2009). Intimacy status, attachment, separation-individuation patterns, and identity status in female university students. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 697–712. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.995.7805&rep=rep1&type=pdf>.

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(2), 226–244. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.332.3652&rep=rep1&type=pdf>.

Batistič Zorec, M. (2014). *Teorije v razvojni psihologiji*. Pedagoška fakulteta.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. in Vohs, K. D. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Life-Styles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.

Beck, A. T. (2013). *Samo ljubezen ni dovolj: kako s kognitivno terapijo reševati nesporazume, spore in težave parov*. Modrijan.

Blumenthal, E. (1998). *To understand and be understood: A practical guide to successful relationships*. Hazelden.

Bogaert, A. F. in Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9(2), 191–204. <https://sextherapy-online.com/wp-content/uploads/2018/05/1475-6811.00012.pdf>.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss. Volume 1: Attachment*. Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and Loss. Volume 2: Separation anxiety and anger*. Basic Books. <https://abebe.zohosites.com/files/John-Bowlby-Separation-Anxiety-And-Anger-Attachment-and-Loss-Vol-2-1976.pdf>.

Bowlby, J. (1997). *Attachment and Loss. Volume 1: Attachment*. Pimlico.

Brajša, P. (1982). *Človek, spolnost, zakon*. Delavska enotnost.

Brajša, P. (1986). *Se da živeti v dvoje?* Delavska enotnost.

Branstetter, S. A., Furman, W. in Cottrell, L. (2009). The Influence of Representations of Attachment, Maternal – Adolescent Relationship Quality, and Maternal Monitoring on Adolescent Substance Use: A Two-Year Longitudinal Examination. *Child development*, 80(5), 1448–1462. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2766927/#R43>.

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. https://www.researchgate.net/publication/232490779_The_Origins_of_Attachment_Theory_John_Bowlby_and_Mary_Ainsworth.

Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J. in Kashy, D. A. (2005). Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: The Role of Attachment Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510–531.

Carter-Scott, C. (2000). *Zlata pravila za srečno ljubezen*. Učila International.

Cobb, R. J., Davila, J. in Bradbury, T. N. (2001). Attachment security and marital satisfaction: The role of positive perceptions and social support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1131–1143.

Collins, N. L. in Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053–1073.

Cordova, J. V., Gee, C. B. in Warren, L. Z. (2005). Emotional Skillfulness in Marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218–235. https://www.researchgate.net/publication/247839339_Emotional_Skillfulness_in_Marriage_Intimacy_As_a_Mediator_of_the_Relationship_Between_Emotional_Skillfulness_and_Marital_Satisfaction.

Cugmas, Z. (1998). *Bodi z menoj, mami: razvoj otrokove navezanosti*. Produktivnost, Center za psihodiagnostična sredstva.

Cugmas, Z. (2001). Nova spoznanja o vlogi staršev pri razvoju otrokove navezanosti. *Psihološka obzorja*, 10(2), 51–66. http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2001_2/cugmas.pdf.

Cugmas, Z. (2003a). Četrty vzorec navezanosti: neorganiziranost/neorientiranost. *Psihološka obzorja*, 12(3), 7–24. http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2003_3/cugmas.pdf.

Cugmas, Z. (2003b). *Narisal sem sonce zate: izbrana poglavja o razvoju otrokove navezanosti in samozaznave*. Center za psihodiagnostična sredstva.

Cugmas, Z. (2003c). Navezanost je dinamičen sistem. *Psihološka obzorja*, 12(1), 85–102. <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-8VKGDN99/e43961a7-2b3a-4269-afbf-89d97ce8779c/PDF>.

Cutrona, C. E. (1998). Social support as determinants of marital quality: The interplay of negative and supportive behaviors. V G. R. Pierce, B. R. Sarason in I. G. Sarason (ur.), *Handbook of social support and the family* (str. 173–194). Plenum Press.

Cvetek, R. (2009). *Bolečina preteklosti: Travma, medosebni odnosi, družina, terapija*. Celjska Mohorjeva družba.

Davila, J. in Bradbury, T. N. (2001). Attachment insecurity and the distinction between unhappy spouses who do and do not divorce. *Journal of Family Psychology*, 15(3), 371–393.

DeHart, T., Pelham, B. in Murray, S. (2004). Implicit Dependency Regulation: Self-Esteem, Relationship Closeness, and Implicit Evaluations of Close Others. *Social Cognition*, 22(1), 126–146.

Del Giudice, M. (2009). Sex, attachment, and the development of reproductive strategies. *Behavioral and Brain Sciences*, 32(1), 1–21. https://www.researchgate.net/publication/24001951_Sex_Attachment_and_the_Development_of_Reproductive_Strategies.

Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf.

Diener, E., Scollon, C. N. in Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. V P. T. Costa in I. C. Siegler (ur.), *Advances in cell aging and gerontology*, 15 (str. 187–220). Elsevier.

Dinero, R. E., Conger, R. D., Shaver, P. R., Widaman, K. F. in Larsen-Rife, D. (2008). Influence of family of origin and adult romantic partners on romantic attachment security. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 622–632. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2689376/pdf/nihms-111178.pdf>.

Engl, J. in Thurmaier, F. (2005). *Kako govoriš z menoj? : dobra in slaba partnerska komunikacija*. Inštitut Antona Trstenjaka.

Erskine, R. G. (2011). Attachment, Relational-Needs, and Psychotherapeutic Presence. *International Journal of Integrative Psychotherapy*, 2(1), 10–18. https://www.researchgate.net/publication/277067258_Attachment_Relational-Needs_and_Psychotherapeutic_Presence.

Erzar, T. in Kompan Erzar, K. (2011). *Teorija navezanosti*. Celjska Mohorjeva družba.

Feeney, J. A. (1999). Adult romantic attachment and couple relationships. V J. Cassidy in P. R. Shaver (ur.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (str. 355–377). Guilford Press.

Feeney, J. A. in Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. https://www.researchgate.net/publication/232532243_Attachment_Style_as_a_Predictor_of_Adult_Romantic_Relationships.

Fincham, F. D. in Beach, S. R. H. (2006). Relationship satisfaction. V A. L. Vangelisti in D. Perlman (ur.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (str. 579–594). Cambridge University Press.

Fox, J. in Warber, K. M. (2014). Social networking sites in romantic relationships: Attachment, uncertainty, and partner surveillance on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 3–7. https://www.researchgate.net/publication/255973215_Social_Networking_Sites_in_Romantic_Relationships_Attachment_Uncertainty_and_Partner_Surveillance_on_Facebook.

Fraley, R. C. (2018). *Adult attachment theory and research: A Brief Overview*. <http://labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm>.

Fraley, R. C. in Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal relationships*, 4(2), 131–144.

Fraley, R. C. in Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080–1091.

Fraley, R. C. in Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154.

Fuller, T. L. in Fincham, F. D. (1995). Attachment style in married couples: Relation to current marital functioning, stability over time, and method of assessment. *Personal Relationships*, 2(1), 17–34.

Gostečnik, C. (1999). *Srečal sem svojo družino*. Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.

Gostečnik, C. (2001). *Poskusiva znova*. Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, C. (2004). *Relacijska družinska terapija*. Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, C. (2010). *Neprodirna skrivnost intime*. Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Guštin, K. (2009). Pričakovanja partnerjev o starševski vlogi v času nosečnosti. *Psihološka obzorja*, 18(2), 77–89. <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-K68IDZ0S/42e2d9ad-65ee-4d99-87c5-9d7153458b8a/PDF>.

Hazan, C. in Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.

Hendrix, H. (1999). *Najina ljubezen: od romantične ljubezni do zrelega partnerstva*. Orbis.

Hlebec, V. in Kogovšek, T. (2004). Konceptualizacija socialne opore. V M. Novak (ur.), *Omrežja socialne opore prebivalstva Slovenije* (str. 15–31). Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo.

Hlebec, V. in Kogovšek, T. (2006). *Merjenje socialnih omrežij*. Študentska založba.

Horvat, L. in Magajna, L. (1987). *Razvojna psihologija*. Državna založba Slovenije.

Iglič, H. (1989). *Socialne mikrostrukture: sorodstvena in tradicionalna orientacija v iskanju socialne opore*. RSS.

Johnson, S. M., Makinen, J. A. in Millikin, J. W. (2001). Attachment injuries in couple relationships: a new perspective on impasses in couples therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(2), 145–155.

Kelley, H. H. in Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. Wiley.

Khavari, K. A. in Khavari, S. W. (1993). *Together Forever: A Handbook for Creating a Successful Marriage*. Oneworld publications.

Klarin, M. (2006). *Razvoj djece u socijalnom kontekstu - Roditelji, vršnjaci, učitelji – kontekst razvoja djeteta*. Naklada Slap.

Kobal, L. (2001). Zlimam se z ljudmi: ugotavljanje terapevtskih učinkov pri prostovoljcih z vidika teorije navezanosti. *Socialno delo*, 40(6), 335–353.

<https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-PGM9GLW6/03e0e3ad-7615-4e7d-bfb3-5b191b340cfa/PDF>.

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. http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2008_1/kobal.pdf.

Kocjan, G. Z. in Avsec, A. (2014). Napovedniki zadovoljstva v partnerskem odnosu pri moških in ženskah. *Psihološka obzorja*, 23, 31–40. [Obzorja_23_2014.indd \(psiholoska-obzorja.si\)](#).

Kocjan, G. Z., Mrakovčič, M. in Horvat, B. R. (2010). Kaj nam stališča do ljubezni povedo o intimnosti in zadovoljstvu v partnerskem odnosu? *Anthropos*, 3(42), 135–149. [Kaj nam stališča do ljubezni povedo o intimnosti in zadovoljstvu v partnerskem odnosu? \(dlib.si\)](#).

Kompan Erzar, L. K. (2003). *Skrita moč družine*. Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

Kompan Erzar, K. (2006). *Ljubezen umije spomin*. Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut; Celjska Mohorjeva družba.

Kompan Erzar, K. in Poljanec, A. (2009). *Rahločutnost do otrok: Stik z otrokom v prvem letu življenja*. Brat Frančišek, Frančiškanski družinski inštitut.

Krajnc, A. (2014). *Spoznaj sebe in druge: človek kot družbeno bitje in medosebni odnosi*. Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.

Lamovec, T. (1993). *Spretnosti v medosebnih odnosih*. Produktivnost – Management Consulting, Center za psihodiagnostična sredstva.

Lane, J. A. in Fink, R. S. (2015). Attachment, social support satisfaction, and well-being during life transition in emerging adulthood. *The Counseling Psychologist*, 43(7), 1034–1058.

https://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1043&context=coun_fac.

Levine, S. B. (2003). What patients mean by love, intimacy, and sexual desire. V S. B. Levine (ur.), *Handbook of clinical sexuality for mental health professionals* (str. 21–36). Brunner-Routledge.

Lewis, R. in Spanier, G. (1979). Theorizing about the quality and stability of marriage. V W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye in I. Reiss (ur.), *Contemporary Theories about the Family*, 2 (str. 268–294). Free Press.

Lloyd, S. A. (1987). Conflict in premarital relationships: Differential perceptions of males and females. *Family Relations*, 36(3), 290–294.

Maras, D. (2013). Attachment style and obesity: examination of eating behaviours as mediating mechanisms in a community sample of Ontario youth [Magistrska naloga, Carleton University]. https://curve.carleton.ca/system/files/etd/1d67eb83-45de-459a-ba3c-91ea6f3a175b/etd_pdf/f0424afa5aad9a54073fdbe4caeea917/maras-attachmentstyleandobesityexaminationofeating.pdf.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.) (2004). *Razvojna psihologija*. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood. Structure, Dynamics, and Change*. The Guilford Press. https://www.academia.edu/34596672/Attachment_in_Adulthood_Structure_Dynamics_and_Change_Mario_Mikulincer_PhD_Phillip_R_Sha_pdf.

Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2009). An attachment and behavioral systems perspective on social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 7–19.

Mikulincer, M. in Shaver, P. R. (2012). Adult attachment orientations and relationship processes. *Journal of Family Theory and Review*, 4(4), 259–274.

Miller, J. in Tedder, B. (2011). *The discrepancy between expectations and reality: Satisfaction in romantic relationships*. Hanover College. <https://psych.hanover.edu/research/Thesis12/papers/Millar%20Teddar%20Final%20Paper.pdf>.

Mirgain, S. A. in Cordova, J. V. (2007). Emotion skills and marital health: The association between observed and self-reported emotion skills, intimacy, and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 983–1009.

Moeller, M. L. (1995). *Resnica se začneja v dvoje: pogovori v dvoje*. Mohorjeva družba.

Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G. M., Holmes, J. G. in Kusche, A. G. (2002). When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 556–573.

Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Educy.

Nadig, L. A. (2010). *Relationship Conflict: Healthy or unhealthy*. <http://www.drnadig.com/conflict.htm>.

Nastran Ule, M. (1993). *Psihologija vsakdanjega življenja*. Znanstveno in publicistično središče.

Noftle, E. E. in Shaver, P. R. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 179–208. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656605000097>.

Payne, S. in Walker, J. (2002). *Psihologija v zdravstveni negi: humanistična znanost v zdravstveni negi*. Educy.

Pistole, M. C. in Arricale, F. (2003). Understanding attachment: Beliefs about conflict. *Journal of Counseling and Development*, 81(3), 318–328.

Poljanec, A. in Simonič, B. (2008). Starševstvo za tretje tisočletje v luči teorije navezanosti. *Socialno delo*, 47(3/6), 241–248. <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-5W5JDZRY/5008af0a-4947-4d49-b5c5-bf688125ba6f/PDF>.

Prager, K. J. (1997). *The Psychology of Intimacy*. The Guilford Press.

Praper, P. (1995). *Tako majhen, pa že nervozen!?: Predsodki in resnice o nevrozi pri otroku*. Educa.

Ramovš, J. (1995). *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.

Reis, H. T. in Collins, N. (2000). Measuring relationship properties and interactions relevant to social support. V S. Cohen, L. G. Underwood in B. H. Gottlieb (ur.), *Social*

support measurement and intervention: A guide for health and social scientists (str. 136–192). Oxford University Press.

Rijavec, M. in Miljković, D. (2002). *Psihologija ljubezni: Srce in ljubezen*. Mladinska knjiga.

Robbins, A. (2000). *Prebudite velikana v sebi: Kako prevzeti nadzor nad svojo duševno, čustveno, telesno in finančno usodo!* Lisac & Lisac.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.

Saavedra, M. C., Rogge, R. D. in Chapman, K. E. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 380–390.

Sanderson, C. A. in Evans, S. M. (2001). Seeing one's partner through intimacy-colored glasses: An examination of the processes underlying the intimacy goals-relationship satisfaction link. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(4), 463–473.

Satir, V. (1995). *Družina za naš čas*. Cankarjeva založba.

Shaver, P. R. in Mikulincer, M. (2006). Attachment Theory, Individual Psychodynamics, and Relationship Functioning. V D. Perlman in A. Vangelisti (ur.), *Handbook of Personal Relationships* (str. 251–272). Cambridge University Press.
https://www.academia.edu/2889239/Attachment_theory_individual_psychodynamics_and_relationship_functioning.

Siegel, D. J. (2014). *Vihar v glavi: moč najstniških možganov*. Družinski in terapevtski center Pogled.

Sierra Garcia, P. (2012). Attachment and preschool teacher: An opportunity to develop a secure base. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 4(1), 1–16.
<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.664.7578&rep=rep1&type=pdf>.

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 971–980.

Simpson, J. A., Winterheld, H. A., Rholes, W. S. in Orina, M. M. (2007). Working models of attachment and reactions to different forms of caregiving from romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(3), 466–477.

Skyner, R. in Cleese, J. (1994). *Družine in kako v njih preživeti*. Založba Tangram.

Sperling, M. B. in Berman, W. H. (1994). *Attachment in Adults: Clinical and developmental perspectives*. Guilford Press.

Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.

Stritih, B. (1994). *Prispevki za študij socialnega dela*. Visoka šola za socialno delo.

Tomec, E. (2005). Navezanost v odraslosti. *Anthropos*, 37(1), 399–415. http://www2.arnes.si/~anthropos/anthropos/2005/1_4/tomec_erika.pdf.

Tysoe, M. (1997). *Ljubezni ni dovolj*. Vodnikova založba.

Ule, M. (2009). *Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov*. Fakulteta za družbene vede, Založba FDV.

Varjačič – Rajko, B. (2007). *Prvič v vrtec: priročnik za starše*. Otroci.

Vaux, A. (1988). *Social support: Theory, research, and intervention*. Praeger Publishers.

Zhu, W., Wang, C. D. in Chong, C. C. (2016). Adult attachment, perceived social support, cultural orientation, and depressive symptoms: A moderated mediation model. *Journal of Counseling Psychology*, 63(6), 645–655.

Zimmer-Gembeck, M. J. in Petherick, J. E. (2006). Intimacy dating goals and relationship satisfaction during adolescence and emerging adulthood: Identity formation, age and sex as moderators. *International Journal of Behavioral Development*, 30(2), 189–199. https://www.researchgate.net/publication/29463520_Intimacy_dating_goals_and_relationship_satisfaction_during_adolescence_and_emerging_adulthood_Identity_formation_age_and_sex_as_moderators.

Žvelc, G. (2010). Object relations and attachment styles in adulthood. *Psihološka obzorja*, 19(2), 5–18. http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2010_2/zvelc.pdf.

Žvelc, G. (2011). *Razvojne teorije v psihoterapiji: integrativni model medosebnih odnosov*. Založba IPSA.

Žvelc, G. in Žvelc, M. (2006). Stili navezanosti v odraslosti. *Psihološka obzorja*, 15(3), 51–64. http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2006_3/zvelc.pdf.

PRILOGE

PRILOGA A *Vprašalnik zadovoljstva s partnerskim odnosom*

Na petstopenjski lestvici ocenite, v kolikšni meri spodnje trditve držijo za vas in vaš odnos s partnerjem oziroma partnerko. Prosim vas, da vsak stavek pozorno preberete in nato na črto za njim zapišete številko, ki ustreza opisu na ocenjevalni lestvici.

Nikakor ne drži/ Nikoli	Večinoma ne drži/ Redko	Včasih drži, včasih ne/ Včasih	Večinoma drži/ Pogosto	Popolnoma drži/ Vedno
1	2	3	4	5

1. Uživam v njeni/njegovi družbi. ____
2. V prepiru raje popustim, samo da se konča. ____
3. Zadovoljen/zadovoljna sem z najinim spolnim življenjem in izražanjem ljubezni. ____
4. Težko sem srečen/srečna, če je ona/on vznemirjena/vznemirjen. ____
5. Vzkipim nad njo/njim. ____
6. Imava zabavne aktivnosti, v katerih uživava skupaj. ____
7. Ne strinjava se glede odnosa do otrok in/ali drugih družinskih članov. ____
8. Zdi se mi, da ne ravna prav z mano. ____
9. Spreva se zaradi nepomembnih stvari. ____
10. Všeč mi je njena/njegova osebnost. ____
11. Imam občutek, da me posluša. ____
12. Zadovoljen/zadovoljna sem z razporeditvijo nalog in odgovornosti pri delu in doma. ____
13. Nikoli ne vzkipi nad mano. ____
14. Izogibam se konfliktu z njo/njim. ____
15. Strinjava se glede ravnanja z denarjem. ____
16. Pokažem ji/mu svoja prava čustva. ____
17. V najinem razmerju imam dovolj prostora zase. ____
18. Najini problemi se večkrat ne razrešijo do konca. ____
19. Lahko jo/ga prosim za tisto, kar si želim. ____
20. Težko ji/mu je reči »Ne.«. ____
21. Ko se pripravava, imam na koncu občutek, da sem jaz kriv/kriva za problem. ____
22. Zdi se mi, da me nadzoruje. ____
23. Počutim se ji/mu zelo blizu. ____
24. Nisem zadovoljen/zadovoljna z najinim skupnim duhovnim življenjem. ____
25. Bojim se njene/njegove jeze. ____
26. Ne vzameva si dovolj časa zase. ____
27. Kaznuje me z molčečnostjo. ____

28. Preveč je čustvena/čustven. ____

29. Bojim se biti iskren/iskrena in jo/ga s tem prizadeti. ____

30. Govori stvari, ki me prizadenejo. ____

PRILOGA B *Vprašalnik medosebnih odnosov*

Spodaj so opisi štirih stilov obnašanja, ki se pogosto pojavljajo v medosebnih odnosih. Preberite vse opise in označite črko ob ustreznem opisu obnašanja, za katerega mislite, da je najbližje vašemu stilu vedenja do ljudi, s katerimi ste si blizu.

A. Brez težav se čustveno zblížam z drugimi ljudmi. Počutim se prijetno in varno, če se lahko zanesem nanje in oni name. Prav nič me ne skrbi, da bi ostal/a sam/a ali da me ljudje ne bi sprejeli.

B. Pri navezovanju tesnih stikov z drugimi ljudmi nisem sproščen/a. Čeprav si želim imeti tesne odnose, le težko popolnoma zaupam in se težko na nekoga popolnoma zanesem. Skrbi me, da bom prizadet/a, če si bom dopustil/a priti z nekom preblizu.

C. Želim se popolnoma čustveno zblížati z drugimi ljudmi, toda pogosto ugotovim, da si drugi ne želijo biti tako blizu z mano, kot bi si želel/a sam/a. Brez tesnih odnosov se ne počutim dobro in včasih me skrbi, da me ljudje cenijo manj kakor jaz njih.

D. Dobro se počutim brez tesnih čustvenih odnosov z drugimi ljudmi. Zame je zelo pomembno, da se počutim neodvisen/-na in samozadosten/-na ter da se drugi ljudje ne zanašajo name niti jaz nanje.

Prosim, da označite z vrednostjo od 1 do 7, v kolikšni meri je vsak od spodnjih medosebnih stilov značilen za vas. Obkrožite ustrezno številko ob vsakem stilu vedenja!

	Sploh ni		Nekoliko				Zelo	
	značilno zame		značilno zame				značilno zame	
STIL A	1	2	3	4	5	6	7	
STIL B	1	2	3	4	5	6	7	
STIL C	1	2	3	4	5	6	7	
STIL D	1	2	3	4	5	6	7	

IZJAVA O AVTORSTVU MAGISTRSKEGA DELA

Spodaj podpisana Lara Maglica, z vpisno številko 89182039, vpisana v študijski program Biopsihologija, 2. stopnja, sem avtorica magistrskega dela z naslovom:

Povezanost stilov navezanosti v odraslosti z zadovoljstvom v partnerski zvezi.

S svojim podpisom zagotavljam, da je predloženo magistrsko delo izključno rezultat mojega lastnega dela. Prav tako se zavedam, da je predstavljanje tujih del kot mojih lastnih kaznivo po zakonu.

Soglašam z objavo elektronske verzije magistrskega dela v zbirki »Dela FAMNIT« ter zagotavljam, da je elektronska oblika magistrskega dela identična tiskani.

Lara Maglica