

2019

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

MAGISTRSKO DELO

MAGISTRSKO DELO

POVEZANOST PSIHOLOŠKE FLEKSIBILNOSTI,
RELACIJSKIH POTREB IN KOMPONENT LJUBEZNI V
PARTNERSKIH ODNOSIH

SAŠA BELE

SAŠA BELE

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Magistrsko delo

**Povezanost psihološke fleksibilnosti, relacijskih potreb in
komponent ljubezni v partnerskih odnosih**

(Interrelationship between psychological flexibility, relational needs and
components of love in romantic relationships)

Ime in priimek: Saša Bele

Študijski program: Uporabna psihologija, 2.stopnja

Mentor: izr. prof. dr. Gregor Žvelc

Somentorica: asist. dr. Vesna Jug

Koper, december 2019

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Saša BELE

Naslov magistrskega dela: Povezanost psihološke fleksibilnosti, relacijskih potreb in komponent ljubezni v partnerskih odnosih

Kraj: Koper

Leto: 2019

Število listov: 59 Število slik: 5 Število tabel: 14

Število referenc: 73

Mentor: izr. prof. dr. Gregor Žvelc

Somentor: asist. dr. Vesna Jug

UDK: 316.362.1-058.833-055.1-055.2(043.2)

Ključne besede: psihološka fleksibilnost, relacijske potrebe, komponente ljubezni, partnerski odnosi

Izvleček:

Namen magistrskega dela je bil raziskati pomen psihološke (ne)fleksibilnosti in relacijskih potreb v partnerskih odnosih in njihovo povezanost s komponentami ljubezni, ki jo partnerja razvijeta v romantičnem odnosu. V študijo smo vključili 257 udeležencev v partnerskih odnosih, preverili smo demografske podatke in uporabili vprašalnike CompACT za merjenje psihološke fleksibilnosti, AAQ-II za psihološko nefleksibilnost, STLS za ugotavljanje komponent ljubezni in LRP 20 za preverjanje zadovoljenosti relacijskih potreb. Ugotovitve kažejo, da imajo udeleženci z boljše zadovoljenimi relacijskimi potrebami višjo izraženost komponent ljubezni. Prav tako imajo udeleženci z boljše zadovoljenimi relacijskimi potrebami višje izraženo psihološko fleksibilnost. Splošna psihološka fleksibilnost in izraženost ljubezni nista pomembno povezani, so pa med sabo povezane posamezne komponente ljubezni in psihološke fleksibilnosti. Izkazalo se je, da je za izraženost psihološke fleksibilnosti poglavitnega pomena intimnost in da je delovanje v skladu z vrednotami povezano z višjo izraženostjo ljubezni. Zadovoljenost relacijskih potreb se je pokazala kot pomemben mediator v odnosu med psihološko fleksibilnostjo in izraženostjo komponent ljubezni v partnerskem odnosu. Z ugotovitvami raziskave bomo pripomogli k boljšemu razumevanju odnosov in pomembnih dejavnikov, ki so povezani s kvaliteto partnerskega odnosa.

Key words documentation

Name and SURNAME: Saša BELE

Title of the thesis: Interrelationship between psychological flexibility, relational needs and components of love in romantic relationships

Place: Koper

Year: 2019

Number of pages: 59 Number of figures: 5 Number of tables: 14

Number of references: 73

Mentor: Assoc. Prof. Gregor Žvelc, PhD

Co-Mentor: Assist. Vesna Jug, PhD

UDK: 316.362.1-058.833-055.1-055.2(043.2)

Keywords: psychological flexibility, relational needs, components of love, romantic relationships

Abstract:

The purpose of this thesis was to research the importance of psychological flexibility, psychological inflexibility and relational needs in romantic partner relationships and their connection with components of love that partners are able to develop in their relationship. The study was conducted on 257 participants in romantic partner relationships, we surveyed for demographical data and used questionnaires CompACT for psychological flexibility, AAQ-II for psychological inflexibility, STLS for love components and LRP 20 for determining relational needs. Findings show that participants with better met relational needs had higher scores on components of love compared to participants whose relational needs were met to the lesser extent. Individuals with better met relational needs also scored higher on psychological flexibility. Overall score of psychological flexibility and the overall score of components of love did not show a statistically significant relationship, however some of the components of psychological flexibility and love were statistically significant. Intimacy proved to be an important factor for expression of psychological flexibility and higher scores on valued action were connected with higher scores on components of love. Relational needs are an important mediator in the relationship between psychological flexibility and components of love in a relationship. With the findings of this research we will contribute to the better understanding of relationships and factors that are important for the quality of partner relationships.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
1.1	PARTNERSKI ODNOSI.....	1
1.2	TEORIJA RELACIJSKIH OKVIRJEV IN PSIHOLOŠKA FLEKSIBILNOST ...	2
1.2.1	Model psihološke fleksibilnosti	4
1.2.2	Model vedenjskih sprememb ACT	8
1.2.2.1	Izkustvenoizogibanje/sprejemanje	9
1.2.2.2	Kognitivna fuzija/defuzija	9
1.2.2.3	Nefleksibilna pozornost na sedanji trenutek/fleksibilna pozornost na sedanji trenutek.....	10
1.2.2.4	Navezanost na konceptuliziran jaz/jaz kot kontekst	10
1.2.2.5	Primanjkljaj in nejasnost vrednot /vrednote	11
1.2.2.6	Neaktivnost, impulzivnost ali vztrajno izogibanje/predana aktivnost....	11
1.2.3	Psihološka fleksibilnost in partnerski odnos.....	12
1.2.4	Psihološka fleksibilnost in terapevtski odnos	13
1.3	RELACIJSKE POTREBE	16
1.3.1	Potreba po avtentičnosti.....	17
1.3.2	Potreba po sprejemanju s strani močne, stabilne in zaščitniške druge osebe ...	17
1.3.3	Potreba po potrditvi in deljenju osebne izkušnje	18
1.3.4	Potreba po vplivanju na drugega.....	18
1.3.5	Potreba po tem, da drugi prevzame iniciativo	18
1.4	LJUBEZEN	18
1.4.1	Intimnost	19
1.4.2	Strastnost.....	19
1.4.3	Zavezanost	20
1.4.4	Lastnosti komponent ljubezni	20
1.4.4.1	Vrste ljubezni	21
1.5	NAMEN IN CILJI	22
1.6	HIPOTEZE.....	23
2	METODE	25
2.1	UDELEŽENCI.....	25
2.2	PRIPOMOČKI	25
2.3	POSTOPEK	27
3	REZULTATI	28
4	RAZPRAVA	36
5	SKLEPI	43
6	VIRI	45

KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 1.01 <i>Taksonomija vrst ljubezni</i>	22
Tabela 2.01 <i>Lastnosti vzorca: izobrazba</i>	25
Tabela 2.02 <i>Lastnosti vzorca: trajanje zveze</i>	25
Tabela 3.01 <i>Zanesljivost in deskriptivne statistike na vprašalniku CompACT, Vprašalniku ljubezni, Lestvici relacijskih potreb in AAQ-II</i>	28
Tabela 3.02 <i>Povezava med psihološko fleksibilnostjo in zadovoljenostjo relacijskih potreb</i>	29
Tabela 3.03 <i>Povezava med psihološko nefleksibilnostjo in zadovoljenostjo relacijskih potreb</i>	29
Tabela 3.04 <i>Povezava med zadovoljenostjo relacijskih potreb in komponentami ljubezni</i> 30	
Tabela 3.05 <i>Povezava med psihološko fleksibilnostjo in komponentami ljubezni</i>	30
Tabela 3.06 <i>Povezava med psihološko nefleksibilnostjo in komponentami ljubezni</i>	31
Tabela 3.07 <i>Povzetek modela</i>	32
Tabela 3.08 <i>Koeficienti</i>	32
Tabela 3.09 <i>Povzetek modela</i>	33
Tabela 3.10 <i>Koeficienti</i>	34
Tabela 3.11 <i>Razlike med moškimi in ženskami v psihološki ne/fleksibilnosti, izraženosti ljubezni in relacijskih potrebah</i>	35

KAZALO SLIK IN GRAFIKONOV

<i>Slika 1.01</i> Psihološka nefleksibilnost kot model psihopatologije	5
<i>Slika 1.02</i> . Psihološka fleksibilnost kot model psihopatologije	6
<i>Slika 1.03</i> . Psihološka fleksibilnost kot model psihopatologije in trije diadni procesi	7
<i>Slika 3.01</i> . Model mediacije med psihološko fleksibilnostjo in komponentami ljubezni... 31	
<i>Slika 3.02</i> . Model mediacije med psihološko nefleksibilnostjo in komponentami ljubezni...	33

SEZNAM KRATIC

ACT – *angl.* »Acceptance and commitment Therapy«

RFT – *angl.* »Relational frame theory«

CompACT – *angl.* »Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes«

AAQ II – *angl.* »Acceptance and action questionnaire II«

STLS – *angl.* »Sternberg's Triangular Love Scale«

ZAHVALA

Na prvem mestu bi se rada zahvalila mentorju, izr. prof. dr. Gregorju Žvelcu in somentorici, asist. dr. Vesni Jug za spodbudo, nasvete in usmeritve.

Hvala vsem udeležencem raziskave, ki so si vzeli čas za izpolnjevanje vprašalnika.

Zahvala gre tudi vsem mojim bližnjim, ki so mi bili v spodbudo in podporo.

1 UVOD

Naša življenja so prepletena z odnosi, od družinskih, prijateljskih, službenih do romantičnih. Kot povzema izraz: »Za tango sta potrebna dva«, sta za medosebni odnos vedno potrebni vsaj dve osebi, ki s svojim delovanjem, potrebami, pričakovanji in željami vplivata na kvaliteto in zadovoljstvo v odnosu. V tem delu se bomo osredotočili na romantične partnerske odnose in dinamiko, ki jo partnerja ustvarita.

V prvem poglavju se bomo dotaknili romantičnih partnerskih zvez in opredelili njihovo pomembnost. V nadaljevanju si bomo pogledali teorijo relacijskih okvirjev (Hayes, 2004), ki predstavlja teoretično podlago za psihoterapevtski model psihološke fleksibilnosti (Levin, Hildebrandt, Lillis in Hayes, 2012), ki ga lahko pojasnimo s t. i. heksafleks modelom psihološke fleksibilnosti in podrobneje spoznali procese, ki se odvijajo v našem doživljanju. Skozi prizmo psihološke fleksibilnosti bomo obravnavali tudi odnos med terapevtom in klientom v psihoterapiji. V tretjem poglavju obravnavamo relacijske potrebe, ki so potrebe, ki se pojavijo ob medosebnih interakcijah, in njihovo pomembnost za ohranjanje medosebnih odnosov. V četrtem poglavju se bomo osredotočili na ljubezen, specifično na trikotno teorijo ljubezni (Sternberg, 1986). Z empiričnim delom pa bomo poskusili preveriti, ali obstaja povezava med psihološko fleksibilnostjo, relacijskimi potrebami in komponentami ljubezni v romantičnih partnerskih zvezah.

1.1 PARTNERSKI ODNOSI

V recipročnih odnosih se partnerja osredotočata na potrebe drug drugega in se jih trudita zadovoljevati. Oseba se trudi za doseganje blagostanja pri partnerju in verjame, da se bo tudi njen partner vedel enako. Posledično se v odnosu počuti varno in sproščeno. To lahko poimenujemo z izrazom »odnosna odzivnost«, ki vključuje željo, da partnerju zagotovimo dobrine, ki so lahko oprijemljive ali neoprijemljive, ki zadovoljujejo partnerjeve potrebe, povečajo partnerjevo zadovoljstvo ter podpirajo njegov razvoj in zmožnosti doseganja ciljev (Clark in Monini, 2006). Recipročna odnosna odzivnost je pomembno povezana z občutkom varnosti in udobja in prav tako z osebno rastjo in optimalnim telesnim in duševnim zdravjem (Clark in Finkel, 2005).

Romantična ljubezen je bio-socialni proces navezanosti, v katerem se ustvarjajo čustvene vezi med dvema odraslima, podobno kot se ustvarjajo čustvene vezi med staršem in otrokom v zgodnjih fazah razvoja (Hazan in Shaver, 1987). Navezanost se oblikuje zaradi želje, da bi se ob partnerju počutili udobno in varno. Način, na katerega se oseba navezuje na partnerja, je pomembna osebna lastnost osebe, ki vpliva tudi na kvaliteto odnosa (Crowel, Fraley

in Shaver, 2008). Kadar oseba izrazi, da ima svojega partnerja rada ali ga ljubi, lahko predvidevamo, da ima namen vzdrževati odnosno odzivnost v odnosu in podobno pričakuje tudi od partnerja. Seveda v odnosu ni dovolj, da sta partnerja le odnosno odzivna, morata biti tudi sposobna pristno sporočiti svoje potrebe, želje, cilje in napake. Tako pomagata drug drugemu razumeti, validirati in se ustrezno odzvati (Clark in Monini, 2006).

1.2 TEORIJA RELACIJSKIH OKVIRJEV IN PSIHOLOŠKA FLEKSIBILNOST

Teorija relacijskih okvirjev (ang. »*Relational frame theory; RFT*«) je del terapije sprejemanja in predanosti (ang. »*Acceptance and Commitment Therapy; ACT*«), ki je nastala znotraj vedenjske tradicije v psihoterapiji in spada v tako imenovano tretjo generacijo vedenjskih terapij. Namesto na zmanjševanje stresa, se osredotoča na izboljšanje psiholoških spretnosti v prisotnosti stresa (Hayes, 2004).

RFT predpostavlja, da sta človeški jezik in kognicija odvisna od relacijskih okvirjev (Hayes, 2016). Govor se razvije skozi učenje in povezovanje odnosov med besedami in dogodki. Dogodki so lahko vsako doživljanje zunanjega in notranjega sveta. Ljudje imamo kapaciteto, da dogodkom, stvarim in simbolom določimo odnose in z njimi upravljamo, tako da jih ocenjujemo (boljše/slabše), jim določimo hierarhijo (je del nečesa/vključuje nekaj), pogojujemo (vzrok/če – potem) in določimo časovni okvir (prej/po) (Atkins in Parker, 2012). Kadar razmišljamo, govorimo in poslušamo z razumevanjem, počnemo to na podlagi odnosov oziroma relacij med različnimi dogodki, besedami in dogodki ter besedami med sabo (Hayes, 2016). Ta edinstvena človeška sposobnost, da arbitrarnim znakom določimo odnos, nam omogoča, da stopimo izven področja neposrednega senzoričnega izkustva, razmišljamo o preteklosti in prihodnosti, oblikujemo pomene in rešujemo težave. Ta sposobnost omogoča tudi trpljenje, saj se lahko oseba na primer spomni neprijetnega dogodka, se primerja s tistimi, ki jim gre bolje ali s strahom pričakuje prihajajoče dogodke (Atkins in Parker, 2012).

Sposobnost razmišljanja v relacijah ima veliko uporabno vlogo - to lahko opazimo pri kognitivnih sposobnostih otrok, ki razmišljajo v okviru primerjanja, na primer po velikosti (Barnes-Holmes, Barnes-Holmes in Cullinan, 2001). Takšne nearbitrarne relacije v začetku prevladujejo nad arbitrarnimi relacijami. Otrok, ki se je naučil, da lahko denar menjaš za dobrine, bi raje izbral kovanec, ki je fizično večji, čeprav ni nujno, da bo tudi več vreden. Z razvojem se otrok nauči primerjati dogodke in stvari skozi družbeno predpisane vrednosti in ne le preko neposrednega doživljanja. Ko otrok usvoji arbitrarno določene relacije, denarja ne bo več ocenjeval glede na fizično velikost, ampak glede na vrednost, ki mu je dodeljena (Barnes in Hayes, 2007). Kognitivne relacije lahko postanejo tudi problematične. Zelo

uspešen študent se lahko dojema kot »zgubo« in oseba, ki je ljubljena, se lahko dojema kot »nevredno ljubezni«. Takšne kognitivne relacije so naučena vedenja, ki se jih težko znebimo oziroma težko pridemo do stopnje, kjer bi popolnoma izgubile moč (Hayes, Pistorello in Levin, 2012). Po načelih ACT se patoloških misli na tak način ne da eliminirati. Na srečo pa naj bi bil vpliv mišljenja vezan na kontekst in ni mehanično vzročno posledični. V nekaterih kontekstih te misli vodijo neposredno v vedenje, v nekaterih pa misli ne delujejo na tak način. Na podlagi teh idej se ACT ne osredotoča na treniranje določenih vrst mišljenja, ampak se trudi odvozlati besedne vozle in razrahljati vezi samega jezika. Na primer namesto, da bi raziskovali uspehe osebe in izoblikovali miselnost: »Jaz to zmorem!«, načela ACT učijo osebo, da opazi, da je misel le misel in da se ne glede na misli, ki bi se lahko pojavile, vede v skladu s svojimi potrebami (Hayes, Pistorello in Levin, 2012).

S perspektive teorije relacijskih okvirjev je lahko posameznikovo razmišljanje o odnosih bolj ali manj fleksibilno. Pri tem se fleksibilnost nanaša na repertoar različnih možnosti odzivanja v dani situaciji (Atkins in Parker, 2012). Psihološka fleksibilnost je zmožnost biti polno prisoten v sedanjem trenutku brez nepotrebnih obramb, biti odprt do izkušenj in se vesti v skladu z osebnimi vrednotami (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012). Koncept psihološke fleksibilnosti se nanaša na različne dinamične procese. Odražajo se v tem, kako se oseba prepozna in prilagodi spreminjajočim zahtevam situacij; kako preoblikuje miselne vire; spreminja perspektivo; uravnoveša nasprotujoče si želje, potrebe in življenjska področja. Ne osredotoča se le na specifične vsebine (pri osebi), ampak vključuje tudi ponavljajoče se transakcije med osebami in njihovim situacijskim kontekstom (Kashdan, 2010). Če določena situacija avtomatično izzove le en odziv, bi to pomenilo nizko psihološko fleksibilnost. Visoka psihološka fleksibilnost torej pomeni, da je oseba sposobna stopiti korak v stran od svojega avtomatičnega odziva in upoštevati širši kontekst odnosov (Atkins in Parker, 2012). Psihološka fleksibilnost vključuje širok razpon človeških sposobnosti: prepoznavanja in prilagajanja različnim situacijskim zahtevam; spreminjanja načina mišljenja ali vedenjskega repertoarja, ko te strategije negativno vplivajo na osebno in socialno delovanje; vzdrževanje ravnovesja med pomembnimi življenjskimi področji; ter zavedanje, odprtost in zavzemanje za vedenja, ki so skladna z osebnimi vrednotami (Kashdan, 2010).

Psihološka fleksibilnost vključuje dinamična, spreminjajoča, na kontekst vezana vedenja, ki jih ljudje uporabljajo, ko upravljajo z vsakodnevnimi spremembami (Kashdan, 2010). Namesto, da bi poskušali nadzorovati notranje doživljanje, lahko osebe, ki so bolj psihološko fleksibilne, bolje opazujejo svoje notranje doživljanje na način, ki je odprt, ne-nadzirajoč in ne-obsojajoč (Hayes, Luoma, Bond, Masuda in Lillis, 2006). Psihološka fleksibilnost je temeljni aspekt duševnega zdravja in pri veliko vrstah psihopatologije le-te ni ali pa je pomanjkljiva (Kashdan, 2010).

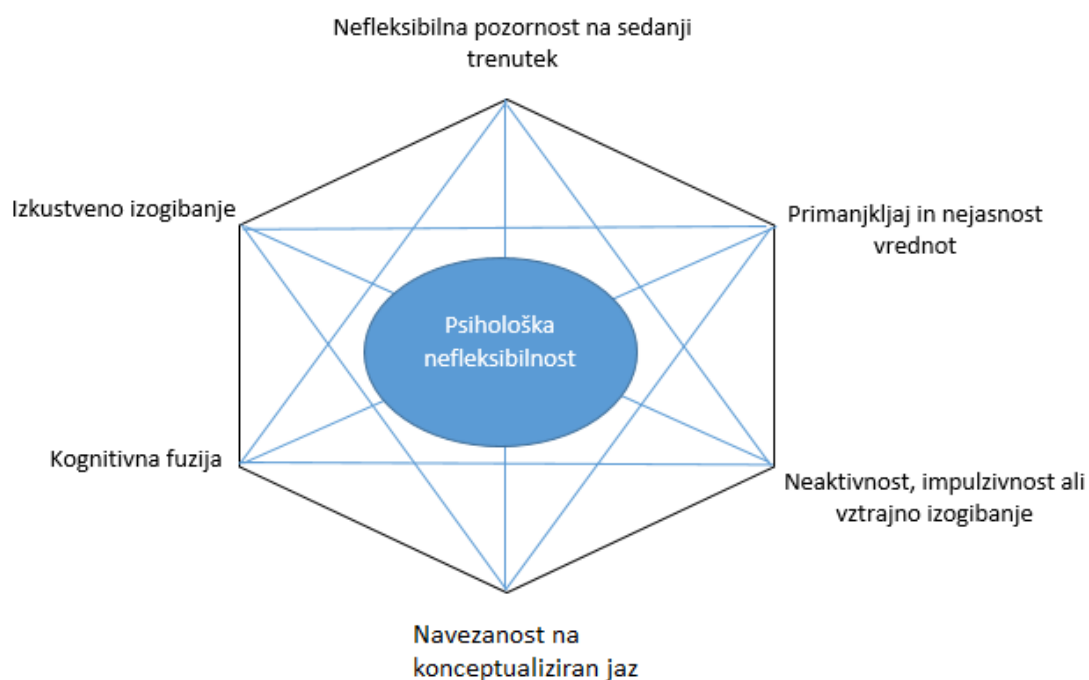
Psihološko nefleksibilnost lahko razumemo kot pretirano vpetost in izogibanje neprijetnim dogodkom, kognitivno fuzijo, težave pri povezovanju konteksta situacije in pri izbiri vedenja, ki se sklada z našimi vrednotami in cilji (Hayes, Strosahl in Wilson, 1999). Da bi nadzorovala in odstranila neprijetno doživljanje, lahko oseba počne stvari, ki škodujejo njenemu fizičnemu, čustvenemu in psihološkemu počutju (prekomerno pitje alkohola, izogibanje situacijam itd.). S tem, ko se trudi nadzorovati svoje notranje doživljanje, pride do paradoksalnega povečanja intenzitete in pogostosti tega doživljanja, ki lahko privede tudi do psihopatoloških simptomov (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig in Wilson, 2005).

Raziskave na področju psihopatologije ugotavljajo, da lahko posamezniki, ki imajo težave z vsiljenimi neprijetnimi mislimi, halucinacijami in blodnjami, ali pa imajo nestabilno predstavo o sebi in svetu, ki jih obdaja, z izboljšanjem psihološke fleksibilnosti izboljšajo kvaliteto svojega življenja. Še posebej naj bi bila psihološka fleksibilnost pomembna v odnosu z drugimi in ne le pri delovanju posameznika (Walser in Westrup, 2009). Omogoča boljšo odpornost na stresne situacije ter rast in razvoj odnosov (Sandoz, Moyer in Armelie, 2014). Gerhart, Baker, Hoerger in Ronan (2014) so ugotovili, da se psihološka nefleksibilnost in izkustveno izogibanje povezujeta s težavami v medosebnih odnosih. Višja psihološka nefleksibilnost je povezana tudi z višjim nivojem stresa in nižjim nivojem zdravja in dobrega počutja (Francis, Dawson in Golijani-Moghaddam, 2016). Nasprotno pa je psihološka fleksibilnost mediator mnogih terapevtskih izidov: visoka psihološka fleksibilnost je povezana z nižjim nivojem psihološke stiske in z izboljšano kvaliteto življenja (Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte in Pistorello, 2013). ACT se ne osredotoča neposredno na spreminjanje psiholoških dogodkov, ampak cilja na spreminjanje vpliva teh dogodkov na posameznika in njegov odnos do le-teh (Hayes, Pistorello in Levin, 2012). Iz tega lahko sklepamo, da posamezniki, ki se skušajo izogibati neprijetnim čustvom, pretirano analizirajo situacije, nimajo stika s sedanostjo (so torej manj psihološko fleksibilni) in se pogosteje soočajo s težavami v medosebnih odnosih.

1.2.1 Model psihološke fleksibilnosti

Psihoterapevtski model psihološke fleksibilnosti (Levin idr., 2012), ki ga bomo uporabili v delu, je sestavljen iz šestih procesov, ki so med seboj povezani in prispevajo na eni strani k razvoju duševnega zdravja, na drugi pa k razvoju psihopatologije.

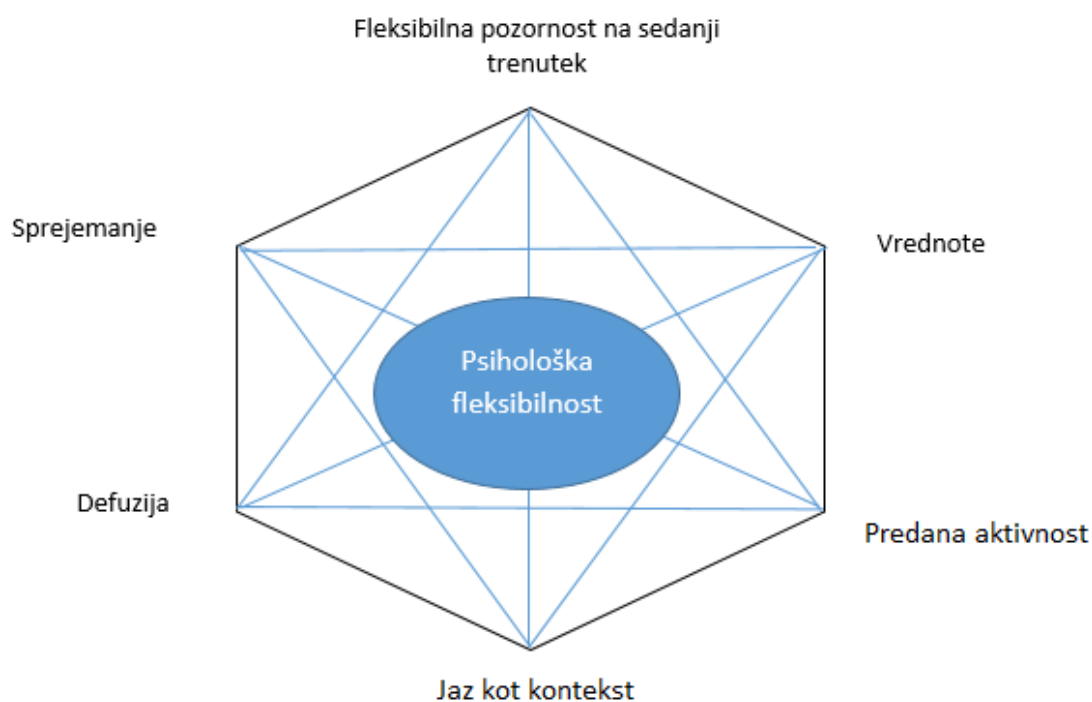
Psihološka nefleksibilnost se kaže v procesih (1) kognitivne fuzije, (2) izkustvenega izogibanja, (3) nefleksibilne pozornosti na sedanji trenutek, (4) navezanosti na konceptualiziran jaz, (5) primanjkljaja in nejasnosti vrednot, (6) neaktivnosti, impulzivnosti ali vztrajnem izogibanju (Levin idr., 2012).



Slika 1.01 Psihološka nefleksibilnost kot model psihopatologije (prirejeno po Hayes, Strosahl in Wilson, 2012).

Psihološka fleksibilnost se kaže v procesih (1) defuzije, (2) sprejemanja, (3) fleksibilne pozornosti na sedanji trenutek, (4) jaz kot kontekst, (5) izbranih vrednot, (6) predane aktivnosti (Levin idr., 2012).

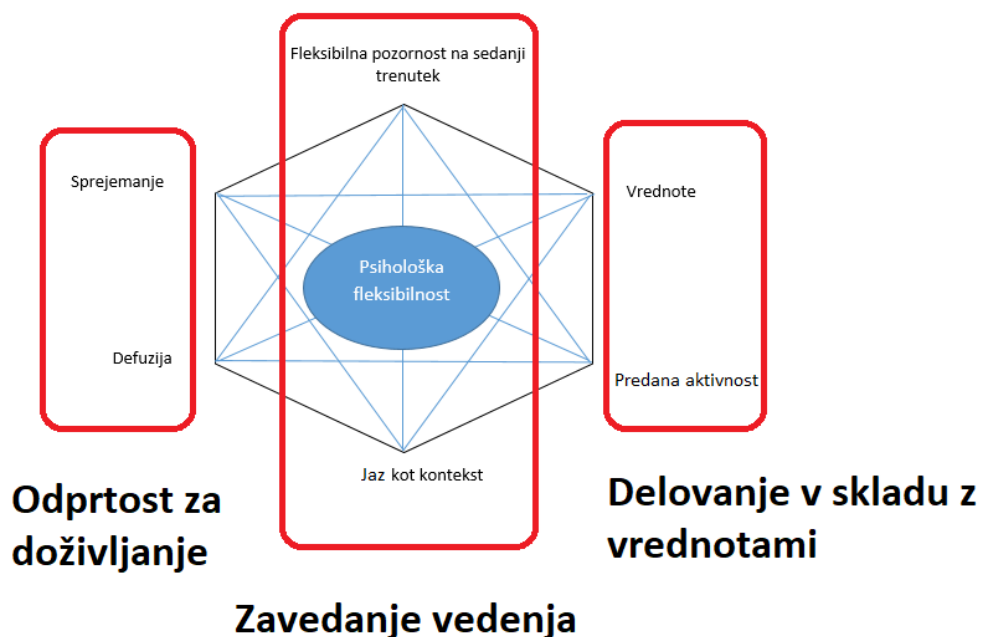
Psihološka fleksibilnost je zmožnost biti polno prisoten v sedanjem trenutku brez nepotrebnih obramb, biti odprt do izkušenj in se vesti v skladu z osebnimi vrednotami. Vsi opisani procesi tako tvorijo psihološko fleksibilnost (Hayes, Pistorello in Levin, 2012).



Slika 1.02. Psihološka fleksibilnost kot model psihopatologije (prirejeno po Hayes, Strosahl in Wilson, 2012).

Ti procesi vplivajo drug na drugega in so med seboj povezani, kar prikazujejo črte znotraj modela. Procese lahko nadalje razdelimo na pare procesov (glej Sliko 1.03), ki so med seboj bolj povezani:

(1) zavedanje sedanjega trenutka in jaz kot kontekst se nanašata na proces »zavedanja vedenja«; (2) vrednote in predana aktivnost na proces »delovanja v skladu z vrednotami«; (3) sprejemanje in defuzija se nanašata na proces »odprtosti za doživljanje«, saj omogočata sprejemanje in zavedanje izkušnje (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012). Čuječnost in sprejemanje v modelu najdemo v stičišču štirih procesov na levi strani modela: sprejemanje, defuzija, fleksibilna pozornost na sedanji trenutek, jaz kot kontekst. Vrednote in predano aktivnost pa lahko povežemo v procese predanosti in vedenjskih sprememb (Hayes, Pistorello in Levin, 2012).



Slika 1.03. Psihološka fleksibilnost kot model psihopatologije in trije diadni procesi (prirejeno po Hayes, Strosahl in Wilson, 2012).

Model ACT je poenoten model vedenjskih sprememb in psihološke rasti. Z manjšimi modifikacijami se je pokazalo, da je učinkovit na različnih področjih, kot so depresija, anksioznost, obsesivno-kompulzivna motnja, nadzorovanje telesne teže, zloraba prepovedanih substanc, mejna osebnostna motnja, psihoze, trikotilomanija, kronična bolečina, epilepsija in diabetes (Bach in Hayes, 2002; Dalrymple in Herbert, 2007; Gratz in Gunderson, 2006; Gregg, Callaghan, Hayes in Glenn-Lawson, 2007; Hayes, Wilson, Gifford, Bissett, Piaseck, Batten, Byrd in Gregg, 2004; Hughes, Clark, Colclough, Dale in McMillan, 2017; Lillis, Hayes, Bunting, in Masuda, 2009; Lundgren, Dahl, in Hayes, 2008; Twohig, Hayes, Plumb, Pruitt, Collins, Hazlett-Stevens in Woidneck, 2010; Woods, Wetterneck, in Flessner, 2006; Zettle in Hayes, 1987). Višja psihološka fleksibilnost je pomembno povezana z nižjo stopnjo anksioznosti, depresije in boljšim psihološkim prilagajanjem na diagnozo raka dojk pri pacientkah (Berrocal Montiel, Rivas Moya, Venditti in Bernini, 2016). Ruiz in Odriozola- González (2017) sta ugotovila povezanost med višjo psihološko fleksibilnostjo in manjšo pojavnostjo sindroma izgorelosti na delovnem mestu. Prav tako so terapevti, ki so bolj psihološko fleksibilni, manj nagnjeni k izgorevanju (Pierson in Hayes, 2007).

1.2.2 Model vedenjskih sprememb ACT

ACT se osredotoča na šest procesov: sprejemanje, defuzija, fleksibilna pozornost na sedanji trenutek, jaz kot kontekst, vrednote in predana aktivnost, ki se združijo v mero psihološke fleksibilnosti (Harris, 2009). Ne osredotoča se na spreminjanje psiholoških dogodkov, ampak na funkcijo teh dogodkov in naš odnos do njih. ACT je zasnovan na holistični filozofiji znanosti, ki se imenuje funkcionalni kontekstualizem. Pri tej perspektivi je enota, ki jo analiziramo, »dejanje v kontekstu« (angl. »*act in context*«). V nasprotju z običajnimi, bolj mehanicističnimi pristopi v empirični znanosti, pri kontekstualni perspektivi dobi dejanje pomen iz svojega konteksta; zgodovine, namena, trenutnih razmer in tako dalje (Hayes, Pistorello in Levin, 2012). Cilj ACT je, da oseba sprejme celoten repertoar svojega osebnega doživljanja (na primer čustva, misli, spomini, telesni občutki) tudi takrat, ko je ta neprijeten in da ne čuti potrebe po tem, da bi morala to doživljanje spremeniti, mu pobegniti ali se mu izogniti. Ko ne čuti potrebe po spremembi, se učinek nadzora nad vedenjem zmanjša, saj naj bi ravno to vedenje odpravilo neprijetno doživljanje. Zmanjšala bi se torej pojavnost vedenj, katerih namen je manipulacija čustev. Tesnoba je denimo povezana z izogibanjem, ki naj bi zmanjšalo tesnobo. Če zmanjšanje tesnobe ni cilj, je verjetnost, da se bo izogibanje pojavilo, manjše (Hayes in Wilson, 1995). Predpostavke funkcionalnega kontekstualizma se v ACT odražajo na več načinov. Klinično področje se ne ukvarja z vprašanjem: »Kaj je res?« v ontološkem pomenu (na primer ko se klient sprašuje ali so njegove misli ustrezne), ampak se osredotoča na uporabnost (na primer kako posameznik shaja s tem, da se trudi določiti ali so njegove misli ustrezne). Socialni in besedni kontekst psiholoških težav sta pomembni komponenti v ACT. Namesto, da bi spreminjali obliko osebne izkušnje, se v ACT osredotočamo na spreminjanje funkcionalnosti osebnih izkušenj. To dosežemo s tem, ko spreminjamo socialne in besedne kontekste, v katerih se nekatere vrste dejavnosti (na primer misli in občutki) po navadi povezujejo z drugimi dejavnostmi (na primer dejanji). Ko je uporabnost glavni kriterij, postane jasno, da so vrednote in cilji pomembni za naše vedenje (Hayes, Pistorello in Levin, 2012).

Da bi nadzorovali ali odstranili neprijetne izkušnje, se psihološko nefleksibilni posamezniki poslužujejo vedenj, ki so lahko škodljiva njihovemu telesnemu, duševnemu in psihološkemu zdravju (na primer prekomerno pitje alkohola, kronično izogibanje določenim situacijam itd.). Poskusi nadzora notranjega doživljanja paradoksalno vodijo v povečanje jakosti in frekvence teh izkušenj in lahko vodijo celo v psihopatologijo (Hayes, 2004; Hayes idr., 1999; Wegner, Erber in Zanakos, 1993; Wenzlaff in Wegner, 2000).

1.2.2.1 Izkustveno izogibanje/sprejemanje

V vsakdanjem življenju smo neprestano obkroženi s sporočili in pravili, da se moramo izogibati neprijetnim čustvom, da bomo lahko srečni (Harris, 2008). Izkustveno izogibanje je sestavljeno iz dveh povezanih delov; (a) nepripravljenosti ostati v kontaktu z neprijetnimi osebnimi doživljanji (to vključuje telesne občutke, čustva, misli, spomini in vedenjskimi predispozicijami) in (b) vedenja, ki se ga poslužujemo, da bi spremenili neprijetno doživljanje ali dogodke, ki so to doživljanje izzvali (Hayes, Wilson, Gifford, Follette in Strosahl, 1996). Namerno izogibanje neprijetnim notranjim vsebinam in doživljanju povzroči, da se le te lahko zelo hitro ponovno pojavijo v še bolj intenzivni in stresni obliki (Hayes in Smith, 2005).

V ACT je sprejemanje nasprotni pol izkustvenemu izogibanju – sprejemanje v smislu aktivnega in polno zavedajočega se sprejemanja osebnih izkustev brez nepotrebnih poskusov, da bi spremenili pogostost ali obliko teh izkustev (Hayes, Pistorello in Levin, 2012). Sprejemanje pomeni, da smo pristni in si dopustimo čutiti boleče občutke, zaznave, čustva in želje. Prenehamo jih potlačevati in se jim upirati, jih dopustimo, damo jim prostor, da jih začutimo takšne kot so (Harris, 2009). Sprejemanje povečuje tudi zmožnost vedenja v skladu s svojimi vrednotami. Ne pomeni le pasivno toleriranje ali resignacijo, ampak vključuje držo aktivne radovednosti, zanimanja in namernega raziskovanja čustev, spominov, telesnih občutkov in misli. Cilj tega ni zmanjšati vzdraženost, ampak povečati fleksibilnost odzivanja v prisotnosti doživljanj, na katere smo se v preteklosti reagirali z omejenim izborom odzivov. Z drugim besedami: povečati psihološko svobodo posameznika, ne glede na izkušnje, ki jih ima iz preteklosti (Hayes, Pistorello in Levin, 2012).

1.2.2.2 Kognitivna fuzija/defuzija

Kognitivna fuzija se nanaša na dobesečno razmišljanje. Kognitivna fuzija ni vedno škodljiva – ko slišimo: »Pazi avto!«, je najbolje, da hitro stopimo v stran in kasneje sprašujemo o podrobnostih. Ponavljajoči vzorci fuzije lahko napravijo naše vedenje ozkogledno, rigidno in brez stika s sedanjim doživljanjem (Hayes, Pistorello in Levin, 2012). Kognitivna fuzija se nanaša na zlitje in pretirano poistovetenje z vsebino našega mišljenja, kar omeji naše zmožnosti ustreznega odzivanja na trenutno situacijo tukaj in zdaj (Luoma, Hayes in Walser, 2007). Na primer oseba, ki je v fuziji z mislijo: »Življenja ni vredno živeti«, lahko postane depresivna tudi v prisotnosti uspeha v službi, ljubečih odnosov in spoštovanja s strani drugih (Hayes, Pistorello in Levin, 2012).

Defuzija pomeni »stopiti korak nazaj« in se ločiti od naših misli, predstav in spominov. Namesto, da bi pustili, da bi se ujeli v naše miselne procese in predstave, slednjim

dopustimo, da le pridejo in gredo. Stopimo nazaj in opazujemo naše predstave ter jih ne dojemamo kot edine možne in rigidne razlage (Harris, 2009). Defuzija vključuje spremembo v kontekstu razmišljanja, saj narekuje, da so misli le opazovani dogodki in ne dobesedne resnice, ki morajo napovedovati vedenje (Ciarrochi, Bilich in Godsel, 2010).

1.2.2.3 Nefleksibilna pozornost na sedanji trenutek/fleksibilna pozornost na sedanji trenutek

Življenje se dogaja v sedanjosti, naša pozornost pa se pogosto rigidno usmerja v preteklost ali prihodnost (Hayes, Pistorello in Levin, 2012). Biti v kontaktu s sedanjim trenutkom pomeni biti, delovati in biti povezan s tem kar se trenutno dogaja (Harris, 2009). Gre za zmožnost usmerjanja pozornosti na osredotočen, fleksibilen in zavesten način (Wilson in Dufrene, 2008). Velikokrat je težko ostati v sedanjosti, zelo lahko se je izgubiti v mislih na preteklost in prihodnost ter izgubiti stik s svetom okoli nas. Delujemo lahko tudi na »avtopilotu«, delamo stvari, ki smo jih navajeni, brez da bi jim posvečali pozornost. Biti v stiku s sedanjim trenutkom pomeni nameniti fleksibilno pozornost dogajanju okoli nas ali psihološkem dogajanju v nas (Harris, 2009).

1.2.2.4 Navezanost na konceptuliziran jaz/jaz kot kontekst

Ko ljudi povabimo, naj povedo kaj o sebi, po navadi opišejo konceptualiziran jaz – svojo osebno zgodbo (»Jaz sem nekdo, ki se vedno zelo trudi«). Konceptualiziran jaz velikokrat zmanjša vedenjsko fleksibilnost, saj si lahko potem prizadevamo upravičiti te opise kot resnične in zavračamo nasprotujoče si informacije in vsebine (Hayes, Pistorello in Levin, 2012). S časom to zgodbo o nas samih začnemo sprejemati kot resnično in osnovano na dejstvih, tudi drugi ljudje nam jo začnejo potrjevati. Skozi proces fuzije se s to zgodbo tudi poistovetimo in začnemo verjeti, da smo to zares mi (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012).

Um lahko razdelimo na dva ločena elementa: razmišljujoči jaz (angl. »*thinking self*«) in opazujoči jaz (angl. »*observing self*«) (Harris, 2009). Opazujoči jaz je občutek sebe, ki doživlja dogodke in je hkrati ločen od vsebine našega zavedanja (Wilson in Sandoz, 2008). Jaz kot kontekst ali opazujoči jaz je aspekt nas, ki se lahko v vsakem trenutku zaveda, da razmišljamo, čutimo, zaznavamo ali nekaj počnemo. Drugi izraz za to je »čisto zavedanje«. Razmišljujoči jaz vedno razmišlja, tvori misli, prepričanja, spomine, sodbe, fantazije, načrte itd. (Harris, 2009).

1.2.2.5 Primanjkljaj in nejasnost vrednot /vrednote

Vrednote so želene kvalitete naših dejanj, opisujejo, kako se želimo vesti v življenju. Jasne življenjske vrednote so pomemben korak v smeri ustvarjanja smiselnega in kvalitetnega življenja (Harris, 2009). Vrednot nikoli zares ne dosežemo, so pa vedno prisotne, ko se posameznik odloči v skladu s svojimi vrednotami (Hayes idr., 1999). Vrednote niso cilji ali čustva. Cilje lahko dosežemo, vrednote pa so smernice v življenju, v skladu s katerimi se vedemo ter živimo in se ne končajo (Harris, 2008). V ACT so vrednote definirane kot posebna vrsta ojačevalcev, so verbalno konstruirani, dinamični in stalni vzorci aktivnosti, za katere je značilno, da intrinzično vplivajo na vzorce vrednotenega vedenja (Wilson, Sandoz, Kitchens in Roberts, 2008). Posamezniki, pri katerih prevladujeta fuzija in izkustveno izogibanje, se bodo v večji meri posluževali vedenj, ki ne bodo v skladu z njihovimi vrednotami. Posameznik, kateremu je partnerska zveza vrednota, se lahko na primer vede socialno destruktivno, ker se boji intimnosti. Če bi bil pripravljen sprejeti težavne misli in občutke, bi se bil sposoben vesti v skladu s svojimi vrednotami (Strosahl, Hayes, Wilson in Gifford, 2004).

1.2.2.6 Neaktivnost, impulzivnost ali vztrajno izogibanje/predana aktivnost

Vedenjsko izogibanje, neaktivnost, pasivnost in umik se pojavijo ob izgubi stika s tem, kaj je zares pomembno v življenju. Oseba se lahko zateče v neustrezna vedenja, kot so prekomerno pitje alkohola, zloraba drog, impulzivno vedenje, samo-poškodovanje itd. (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012).

Predana aktivnost pomeni namerno delovati v skladu s svojimi vrednotami, četudi to pomeni določeno mero nelagodja, bolečine in fuzije (Ciarrochi idr., 2010). Vedenje, osnovano na naših vrednotah, iz osebe izvabi širok razpon misli in občutkov, ki so lahko prijetne ali neprijetne, tudi boleče. Predana aktivnost pomeni, da naredimo vse, kar je potrebno, da živimo v skladu s svojimi vrednotami (Harris, 2009). Odločitev za takšno delovanje ni le enkratni dogodek, je ponavljajoč trud in odločanje za vedenja, ki so v skladu z našimi vrednotami, še posebej, ko je težko zdržati z neprijetnimi občutki (Ciarrochi idr., 2010). Predanost se nanaša na stalno prevzemanje odgovornosti za delovanje, ki je v skladu z našimi vrednotami (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012).

1.2.3 Psihološka fleksibilnost in partnerski odnos

Dahl, Stewart, Martell in Kaplan (2014) ugotavljajo, da je psihološka fleksibilnost zelo pomembna pri vzpostavitvi kvalitetnega partnerskega odnosa. Glavni cilj ACT je zmanjšati negativne učinke jezika in relacijskih okvirjev ter izboljšanje psihološke fleksibilnosti. Glavni procesi ACT so sprejemanje, defuzija, jaz kot kontekst, fleksibilna pozornost na sedanji trenutek, vrednote in predana aktivnost (Dahl idr., 2014). Vzdrževati kvaliteten odnos z drugo osebo je težko: za to so potrebni trud, skrb, veščine in razumevanje. Zdi se, kot da so najbolj intenzivna doživljanja v človeškem življenju – tako prijetna kot neprijetna – na splošno povezana z odnosi in jih začutimo v odnosu do drugih posameznikov ali skupin (Vilardaga in Hayes, 2009).

Sprejemanje je do neke mere definirano s svojim nasprotjem, ki je izkustveno izogibanje. Izkustveno izogibanje je vsak poskus, da bi nadzorovali, pobegnili ali spremenili notranje psihološke dogodke ali izkušnje, posledica tega je povečanje in ne zmanjšanje neprijetnih občutkov (Dahl idr., 2014). Sprejemanje vključuje namerno odprtost za osebno doživljanje brez poskusov, da bi zmanjšali jakost ali omejili pogostost pojavljanja tega doživljanja (Wilson in Sandoz, 2008). V partnerskih odnosih se to kaže v zmožnosti sprejemanja čustveno prijetnih in neprijetnih vsebin, ki vodijo v povečanje občutka intimnosti. Sprejemanje pomeni pripravljenost izkusiti dogodke tudi, če so negativni. Pripravljenost, da bi izkusili vsebine tudi, če so negativne, omogoči izpostavitvev tem notranjim dogodkom, kar jih naredi manj ogrožajoče. S sprejemanjem lahko oseba bolje izkusi pozitivne vidike partnerskega odnosa, saj je tako potreba, da bi se izogibali negativnim vidikom, manjša (Dahl idr., 2014). Defuzija se nanaša na sposobnost, da svojih misli ne izkusimo kot dobesednih dejstev. Ko so posamezniki v fuziji s svojimi mislimi, le-te sprejmejo in imajo občutek, da se morajo ravnati v skladu z njimi. Fuzija lahko vodi do neprestanega odzivanja na svet z vidika notranjih doživljanj in brez stika s sedanjim trenutkom in okoliščinami (Dahl idr., 2014). Fuzija se pojavi v kontekstu interakcije socialnega in verbalnega sveta (Pierson in Hayes, 2007). Defuzija je pripravljenost sprejeti neprijetne misli, občutke in sodbe o sebi in drugih (Vilardaga in Hayes, 2009). Izkustveno izogibanje in kognitivna fuzija sta prepletene, cilj RFT je, da bi ju odvozlali. RFT predpostavlja, da so posamezniki tako vpeti v vezi jezika in odzivanje na podlagi jezika, da je potrebno za odpravljanje fuzije veliko treninga in energije. Fuzija in izkustveno izogibanje sta zelo povezana, prav tako pa za defuzijo, ki je paralelni proces, potrebujemo sprejemanje (Dahl idr., 2014).

Jaz kot kontekst je stalnica, s katero odgovarjamo na vprašanja o sebi, našem vedenju in naših izkušnjah. Samoregulacija izhaja iz procesa jaz kot kontekst (Dahl idr., 2014). Ko razmišljanje o preteklosti ali prihodnosti dominira pozornosti, to vodi v izgubo stika s sedanjostjo. To je problematično, saj se življenje odvija tukaj in zdaj (Pierson in Hayes,

2007). Biti v kontaktu s sedanjim trenutkom pomeni biti, delovati in biti povezan s tem, kar se trenutno dogaja (Harris, 2009).

Vrednote predstavljajo usmeritev v našem življenju in nas skozi predano aktivnost vodijo, da delujemo v njihovi smeri. Vrednote so svobodno izbrane, besedno ustvarjene posledice neprestanih, dinamičnih in spreminjajočih se dejavnosti, ki predstavljajo notranjo motivacijo za te dejavnosti in vzorce samega delovanja na podlagi vrednot (Dahl idr., 2014). Vrednote osmišljajo druge procese v modelu ACT, ki predstavljajo sredstva, na podlagi katerih lahko ustvarimo kvalitetno življenje, ki je osnovano na vrednotah (Pierson in Hayes, 2007). Delovanje v skladu z vrednotami se nanaša na vedenje, ki je v skladu z našimi cilji in vrednotami. Če ne delujemo na podlagi svojih vrednot, lahko to vodi v občutke, da življenje nima pomena ali da je življenje izrazito boleče (Dahl idr., 2014). Predana aktivnost omogoča, da živimo v skladu s svojimi vrednotami in se učimo ustreznih vedenjskih vzorcev, ki nam pri tem pomagajo (Pierson in Hayes, 2007). Vrednote in predano delovanje zahtevata sprejemanje nelagodja, ki je posledica nedoseganja svojih ciljev. Iz vidika RFT posamezniki, ki svojih negativnih ocen ne dojemajo kot dejstva ampak kot hrup v ozadju, izkazujejo prisotnost procesov defuzije in sprejemanja (Dahl idr., 2014). Cilj ACT je izboljšati psihološko fleksibilnost in omogočiti širok repertoar vedenj, ki so skladna s posameznikovimi vrednotami. Ljubezen in intimnost izoblikujeta kontekst, v katerem lahko doživimo celoten spekter čustev (Dahl idr., 2014).

1.2.4 Psihološka fleksibilnost in terapevtski odnos

Model ACT zagovarja, da je srž človeškega trpljenja v dobesednem dojetanju človeške kognicije in posledično nezmožnosti posameznika, da bi ostal v stiku s posameznimi osebni izkušnjami (Hayes, Wilson, Gifford in Follette, 1996), nezmožnosti ohranjanja fleksibilnega in zavednega stika s sedanostjo, pretirani navezanosti na konceptualiziran jaz in nezmožnosti delovanja v skladu z osebni vrednotami (Villarda in Hayes, 2009).

Sočutje do sebe je pomembno povezano s procesi psihološke fleksibilnosti. Predvideva se, da je sočutno sprejemanje notranjega doživljanja pomemben dejavnik za doseganje čustvenega blagostanja in dobrega počutja (Marshall in Brockman, 2016). Psihološka nefleksibilnost je povezana s čustveno stisko, tesnobo in depresijo. Teorija relacijskih okvirjev (*angl.* RFT) zagovarja, da je psihopatologija povezana s psihološko nefleksibilnostjo, ki se pojavi zaradi prevelike kontekstualne kontrole nad kognicijo in jezikovnimi procesi (Hayes idr., 2006). Model ACT trdi, da imajo psihološko nefleksibilni posamezniki težave z učinkovitim učenjem iz izkušenj in ne izkoriščajo priložnosti, ki jim jih ponujajo posamezne situacije. Psihološka nefleksibilnost delno izvira iz preobsežnega vpliva jezika, ki ustvarja omejujoče in rigidno razmišljanje ter spodbuja sledenje pravilom in

izkustveno izogibanje (Pierson in Hayes, 2007). Domneva se, da je duševno zdravje bolj povezano s tem, kakšen odnos ima posameznik do svojih misli in čustev, kot s tem, kakšna je vsebina teh misli (Marshall in Brockman 2016). Boljša psihološka fleksibilnost in učinkovitejše razmišljanje se pojavita, ko se začnemo posluževati predane aktivnosti in izbranih vrednot. Model ACT lahko uporabimo v primeru preučevanja psihopatologije, ampak se sam po sebi ne nanaša na abnormalno vedenje, pač pa na učinkovito in neučinkovito človeško vedenje. Tako model ACT predstavlja pomembna vodila za ustvarjanje kvalitetnega terapevtskega odnosa (Pierson in Hayes, 2007). Mi pa bomo poskušali ugotoviti, ali lahko model ACT uporabimo za opisovanje in analiziranje partnerskih odnosov.

Izkustveno izogibanje in sprejemanje se v terapiji kažeta na različne načine. Klient se lahko izogiba tako, da spremeni temo, ki pride na plan, postane nezainteresiran, preneha sodelovati, se brani, postane agresiven ali navidezno sodeluje, čeprav ni v kontaktu z vsebino. Ti odzivi otežujejo vzpostavitev in razvoj terapevtskega odnosa; še posebej, če se terapevt odzove na način, ki je prav tako izogibajoč ali na način, ki izraža kognitivno fuzijo (se pretvarja, da se nič ne dogaja ali skuša prevzeti polno odgovornost za spremembe pri klientu) (Pierson in Hayes, 2007). Sprejemanje ne pomeni, da nam je boleče doživljanje vseč ali da ga želimo, omogoča pa, da smo v stiku sami s sabo (Wilson in Sandoz, 2008). Ko postane klient bolj sprejemajoč, je v terapevtski odnos bolj sposoben vnesti težavne osebne vsebine in ob njih zdržati (Pierson in Hayes, 2007).

Kadar terapevt v odnos vpelje kognitivno defuzijo, bo to zagotovo naglasilo klientovo kognitivno fuzijo. Modeliranje defuzije pomaga klientu v živo opazovati učinke defuzije od svojih misli in tako poveča verjetnost, da bo klient to implemeniral v praksi (Pierson in Hayes, 2007). Defuzija je terapevtova pripravljenost sprejeti neprijetne misli, občutke in sodbe o klientu in tudi klientova pripravljenost, da sprejme neprijetne misli, občutke in sodbe o terapevtu. Posamezne sodbe ali misli, ki ji doživljata klient in terapevt, so lahko zaznane kot kredibilne ali resnične, če sta tako terapevt kot klient zmožna o njih razmišljati relativno in se opomniti, da sta le del izkušnje odnosa (na primer, da se opomnita, da na isti način, kot imata roke in noge, imata tudi neprestano spreminjajoče se misli in občutke drug do drugega). Ko do tega pride, sta terapevt in klient doseгла defuzijo (Vilardaga in Hayes, 2009). Ko je terapevt pripravljen opustiti svojo navezanost na konceptualiziran jaz, klientu modelira pomembnost sprejemanja samega sebe, obenem terapevt tudi lažje sprejema klienta in njegove težave (Pierson in Hayes, 2007). Ko terapevt in klient zaznavata sebe in drugega kot konstantna opazovalca vsebine svojih misli in doživljanja in se ne poistovetita s to vsebino in doživljanjem, lahko rečemo, da zaznavata sebe in druge kot kontekst (Vilardaga in Hayes, 2009).

Nefleksibilna pozornost na sedanji trenutek se pojavi, ko razmišljanje o preteklosti ali prihodnosti dominira klientovo ali terapevtovo pozornost in vodi v izgubo kontakta s sedanjim trenutkom. Ko klient ni v stiku s sedanjostjo, je lahko v stanju sanjarjenja ali se spopada sam s sabo (Pierson in Hayes, 2007). To odzvanja v terapevtskem odnosu, saj noben od udeležencev ni v kontaktu drug z drugim in prav tako ne s procesom. Da sta partnerja v odnosu sposobna biti v kontaktu s sedanjim trenutkom, pomeni večjo verjetnost doseganja vitalnega in kvalitetnega odnosa (Pierson in Hayes, 2007). Psihološka fleksibilnost lahko zavzame obliko različnih psiholoških procesov. Prisotna je, ko sta se klient in terapevt zmožna zavedati zvokov, barv in vonjav v terapevtski sobi in se hkrati zavedata svojega notranjega doživljanja (čustvenih reakcij, naključnih misli, želja in potreb itd.). Ob tem se zavedata tudi reakcij drug drugega, gest in fizičnih lastnosti, torej sta v sedanjem trenutku (Vilardaga in Hayes, 2009).

Terapevt pomaga klientu ugotoviti, kakšne vrednote ima v življenju, in ločiti specifične, konkretne cilje na podlagi teh vrednot, ki mu bodo predstavljali motivacijo v življenju (Pierson in Hayes, 2007). Kadar sta klient in terapevt v kontaktu s tem, kar jima je pomembno v življenju, in sodelujeta za doseganje ciljev, ki sta jih zastavila v terapiji, sta v kontaktu z izbranimi cilji in vrednotami (Vilardaga in Hayes, 2009). Terapevtski odnos spodbuja predano aktivnost s tem, da predstavlja sprejemajoče, odprto in kreativno okolje za preizkušanje novih načinov življenja. Ko klient in terapevt delujeta predano, se odnos krepi skozi njune interakcije (Pierson in Hayes, 2007). Kadar klient in terapevt delujeta v skladu s tem, kar jima je pomembno, in se zavzemata za iste terapevtske cilje in se tako vedeta tudi izven terapije, delujeta predano (Vilardaga in Hayes, 2009).

Močan terapevtski odnos je s perspektive ACT sprejemajoč, ljubeč, sočuten, čuječ in kreativen odnos med dvema zavednima in transcendentiranima posameznikoma, ki se trudita delovati v skladu s svojimi vrednotami na bolj predane in kreativne načine. Izogiba se nepotrebnim hierarhijam in se nagiba k humanosti in učinkovitosti. Ne le, da se osebi podpirata, sta pozitivno naravnani in empatični, še bolj pomembno je, da sta prisotni, pristni, odprti in učinkovito sodelujeta (Pierson in Hayes, 2007). Za kvaliteto odnosa je pomembno tudi, da model ACT predpostavlja, da je trpljenje vesplošen pojav pri vseh ljudeh. To podpira tudi teorija relacijskih okvirjev na podlagi delovanja jezika in kognicije. Ko se enkrat naučimo verbalnega vedenja, je le-to težko spreminjati (Vilardaga in Hayes, 2009). Skinner (1957) je trdil, da vedenje le redko popolnoma izgine in da se lahko celo notranje doživljanje, ki ga nismo izkusili že vrsto let, hitro v popolnosti vrne. Trpljenje s katerim smo pripravljene stopiti v stik, nam omogoča, da smo v stiku tudi s klienti oziroma drugimi osebami. Bolečina in trpljenje sta nedvomno del človeškega izkustva in če smo ju sposobni sprejeti, lahko močno izboljšamo kvaliteto terapevtskega odnosa (Vilardaga in Hayes, 2009). Marshall in Brockman, (2016) sta odkrila povezavo med sočutjem do sebe in

različnimi komponentami psihološke fleksibilnosti kot so čuječnost, defuzija, vrednote in sprejemanje. Prav tako ugotavljata, da sočutje do sebe pomembno napoveduje čustveno blagostanje (Marshall in Brockman, 2016).

1.3 RELACIJSKE POTREBE

Relacijske potrebe se pojavljajo v medosebnih odnosih. Niso temeljne potrebe za preživetje, kot so hrana, zrak ali ustrezna temperatura, ampak so bistveni elementi, ki izboljšajo kvaliteto življenja in občutek jaza v odnosu. So komponente univerzalne človeške želje po intimnih zvezah (Erskine in Trautmann, 1996). Ljudje ne prerastemo naših potreb po odnosih: so temelj naše človečnosti. Tudi kot odrasli se navežemo na druge osebe, ker dojemamo, da so sposobni zadovoljiti naše potrebe (Erskine, 2011). Relacijske potrebe niso le potrebe iz otroštva ali potrebe, ki se razvijejo v procesu odraščanja. So komponente odnosov, ki so prisotne vsak dan našega življenja (Erskine in Trautmann, 1996). Intenzivnost posameznih potreb se spreminja med odraščanjem in psihološkim dozorevanjem, ko te potrebe niso zadovoljene, to povzroča motnje v razpoloženju, mislih, telesu in vedenju (Stewart, 2010). Za zadovoljitev relacijskih potreb je potrebna prisotnost in kontakt z osebo, ki je uglasena. zaznava relacijske potrebe in podaja recipročen odziv na te potrebe (Erskine in Trautmann, 1996). Šele, ko so naše relacijske potrebe zadovoljene, imamo kapaciteto, da smo lahko kreativni, zadovoljni in intimni. So komponente univerzalne človekove želje po intimnem odnosu in varni navezanosti. Ko naše relacijske potrebe niso zadovoljene, izkusimo občutke negotovosti in čustvenega nelagodja. Če nezadovoljenost potreb traja dalj časa, se lahko pojavijo tudi čustvene motnje (Erskine, 2011). Relacijske potrebe so prirojene, a se jih običajno ne zavedamo (Erskine, 2015).

Erskine, Moursund in Trautmann (1999) so določili osem najpogostejših relacijskih potreb v odnosih: (1) potreba po varnosti, (2) potreba po validaciji, spoštovanju in potrditvi, (3) potreba po sprejemanju s strani močne, stabilne in zaščitniške druge osebe, (4) potreba po potrditvi in deljenju osebne izkušnje, (5) potreba po samo-definiciji, (6) potreba po vplivanju na drugega, (7) potreba po tem, da drugi prevzame iniciativo in (8) potreba po izražanju ljubezni. Žvelc in Jovanoska (2017) predlagata model petih relacijskih potreb. Ugotavljajo, da potrebe po varnosti, validaciji in samo-definiciji med sabo niso ločene, ampak odražajo eno splošno dimenzijo, ki jo poimenujejo potreba po avtentičnosti. Potrebo po izražanju ljubezni izločijo iz modela, saj so rezultati pokazali, da ni ločena dimenzija. V novem modelu petih relacijskih potreb so torej: (1) potreba po avtentičnosti, (2) potreba po sprejemanju s strani močne, stabilne in zaščitniške druge osebe, (3) potreba po potrditvi in deljenju osebne izkušnje, (4) potreba po vplivanju na drugega, (5) potreba po tem, da drugi prevzame iniciativo. V magistrskem delu bomo uporabili novejši model s petimi relacijskimi

potrebami (Žvelc in Jovanoska, 2017). Vse te potrebe pa povezuje ljubezen, saj ko so zadovoljene vse relacijske potrebe, se oseba počuti ljubljeno (Erskine idr., 1999).

1.3.1 Potreba po avtentičnosti

Potreba po avtentičnosti po novem modelu petih relacijskih potreb (Žvelc in Jovanoska, 2017) zajema: potrebo po varnosti, po validaciji in potrebo po samo-definiciji.

- a) Potreba po varnosti: varnost je telesni občutek, ki ga zaznamo, ko smo fizično in psihično zaščiteni. Zajema občutek, da je naša paleta potreb in emocij naravna in ni neobičajna (Erskine, 2015). Varnost je hkratio zaznavanje sebe kot ranljivega in v ravnovesju ali razumevanju z nekom drugim in vključuje tudi odsotnost neposredne in pričakovane nevarnosti (Erskine in Trautmann, 1996).
- b) Potreba po validaciji, afirmaciji in pomembnosti v odnosu: potreba, da druga oseba potrdi pomembnost in delovanje naših notranje-psihičnih procesov čustvovanja, fantaziranja in razmišljanja ter potrdi, da imajo naša čustva pomembno sporočilno vrednost na medosebni in notranje-psihični ravni. Vključuje tudi potrebo po tem, da so naše relacijske potrebe priznane in sprejete kot ustrezne in naravne (Erskine in Trautmann, 1996). Je relacijska zahteva, da druga oseba podaja kvaliteten medosebni kontakt, ki potrjuje legitimnost našega notranjega doživljanja (Erskine, 2015)
- c) Potreba po samo-definiciji: potreba po tem, da poznamo in izrazimo svojo edinstvenost in jo drugi priznajo in sprejmejo. Samo-definicija je sporočanje naše izbrane identitete skozi izražanje preferenc, interesov in idej, brez poniževanja in zavračanja (Erskine in Trautmann, 1996).

Potreba po avtentičnosti se nanaša na potrebo po tem, da smo pristni v odnosu z drugo osebo. Oseba, ki ima to potrebo zadovoljeno, doživlja, da je lahko v odnosu z drugimi pristna, takšna kakršna je v resnici. Vključuje tudi občutek, da drugi sprejemajo njeno individualnost in edinstvenost (Žvelc in Jovanoska, 2017).

1.3.2 Potreba po sprejemanju s strani močne, stabilne in zaščitniške druge osebe

Potreba po tem, da so nam druge osebe vzor in se nanje lahko zanesemo. Te osebe so lahko starši, starejši, učitelji in mentorji. Relacijska potreba po sprejemanju s strani močne, stabilne in zaščitniške druge osebe predstavlja iskanje zaščite in vodenja, ki se lahko manifestira kot idealizacija te osebe (Erskine in Trautmann, 1996). Lahko je to zaščita pred zunanjimi grožnjami, lahko pa predstavlja potrebo po zaščiti pred notranjim kritikom osebe same (Erskine, 2015).

1.3.3 Potreba po potrditvi in deljenju osebne izkušnje

Potreba po tem, da so naše osebne izkušnje potrjene, se izraža v želji, da imamo ob sebi nekoga, ki nam je podoben, nas razume in ima podobno življenjsko izkušnjo, torej si jo z nami deli in s tem potrjuje naše doživljanje (Erskine, 2015).

1.3.4 Potreba po vplivanju na drugega

Vpliv na drugega se nanaša na to, da naše delovanje vpliva na drugo osebo v neki zaželeni smeri. Posameznikov občutek kompetentnosti v odnosu, ki izvira iz zmožnosti osebe, da se vede neodvisno in se sama svobodno odloča ter je pri tem uspešna, tako da ji druga oseba posveča pozornost in interes, vpliva na to, kar drugo osebo zanima in vpliva na spremembo čustev ali vedenja pri drugi osebi (Erskine, 2015).

1.3.5 Potreba po tem, da drugi prevzame iniciativo

Iniciativa se nanaša na potrebo po tem, da bi vzpostavili medosebni kontakt z drugo osebo. S tem, da nekdo prevzame pobudo in vzpostavi kontakt, pri osebi vzbudi občutek validacije in potrditve njene pomembnosti (Erskine in Trautmann, 1996). Je potreba po tem, da druga oseba naredi prvo potezo in prevzame iniciativo, da vzpostavi stik. Osebe, ki morajo vedno narediti prvi korak, postanejo s časom nezadovoljne v odnosu (Stewart, 2010).

Ne moremo se izogniti odnosom z drugimi, saj nihče izmed nas ne obstaja izven odnosa. V odnos se rodimo in odnose potrebujemo, da vemo kdo smo v tem svetu (Erskine, 2011). Bistvo naše človečnosti je neločljivo vezano na našo navezanost in na naše odnose z ljudmi. Rodimo se v matrico odnosov in celo življenje preživimo v svetu, ki je obljuden z drugimi ljudmi. Celo v fantazijah smo v odnosih z drugimi, katerim se približujemo ali oddaljujemo (Erskine, 2011).

1.4 LJUBEZEN

Sternberg (1986) v svoji trikotni teoriji ljubezni predpostavlja, da ima ljubezen tri komponente: intimnost, strast in zavezanost. Intimnost se nanaša na občutek bližine, skupnosti in povezanosti, ki jo oseba doživlja v ljubečem odnosu. Strast vključuje občutek fizične privlačnosti, romantičnosti in vodi do spolnosti. Zavezanost je odločitev, da oseba nekoga ljubi in se zavezuje, da bo to ljubezen vzdrževala. Jakost ljubezni je odvisna od izraženosti teh treh elementov, vrsta ljubezni pa je odvisna od relativne izraženosti enega, dveh ali treh elementov v odnosu do drugih. Komponente ljubezni lahko identificiramo in konceptualiziramo, ne moremo pa jih popolnoma ločiti med sabo saj so zelo interaktivni in

povezani med sabo, prav tako jih ne moremo preučevati ločeno. Trikotnik ljubezni služi kot geometrična metafora za konceptualizacijo povezanosti med tremi komponentami ljubezni (Sternberg, 1988).

1.4.1 Intimnost

Komponenta intimnosti se nanaša na občutek bližine, povezanosti in kontakta v ljubečih odnosih. Vključuje čustva, ki se pojavijo, in izkušnjo topline/kontakta v ljubečem odnosu (Sternberg, 1997). Na splošno intimnost izvira iz čustvene investicije v odnos (Sternberg, 1986).

Intimnost vključuje občutek in željo po (Sternberg in Grajek, 1984):

- a) intimni komunikaciji,
- b) spodbujanju blaginje ljubljene osebe,
- c) medsebojnem razumevanju,
- d) cenjenju te osebe v svojem življenju,
- e) zaupanju sebe in svoje lastnine tej osebi,
- f) prejemanju in podajanju čustvene podpore,
- g) spoštovanju ljubljene osebe,
- h) zanašanju na ljubljeno osebo,
- i) doživljanju sreče z ljubljeno osebo.

1.4.2 Strastnost

Strastnost vključuje občutek fizične privlačnosti, romantičnosti in vodi do spolnosti. Komponenta strasti vključuje motivacijo in vznurjenje, ki vodi do izkušnje strasti v ljubečem odnosu (Sternberg, 1997). Izvira iz motivacijske vpetosti v odnos. Jakost vseh teh potreb se spreminja glede na situacije, osebe in vrsto ljubečega odnosa. Te potrebe se manifestirajo skozi psihološko ali fiziološko vznurjenje (Sternberg, 1986). Zajema potrebe po pripadnosti, skrbi, dominanci, submisiji, samo-aktualizaciji in samospoštovanju, ki tudi prispevajo k občutku strastnosti. V romantičnih odnosih pa so pogosto v ospredju spolne potrebe (Sternberg, 1997). Komponenta strasti bo zagotovo visoka in v recipročni interakciji z intimnostjo. Oseba lahko na primer intimnost zaznava kot merilo, v kolikšni meri razmerje izpolnjuje njene potrebe po strasti. Nasprotno lahko strast vzbudi intimnost. V nekaterih bližnjih odnosih z nasprotnim spolom (v heteroseksualnih odnosih) se lahko strast razvije takoj na začetku in se intimnost razvije šele kasneje. Strast je osebi zblížala, komponenta intimnosti pa je pripomogla k temu, da sta vzdrževali bližino. V drugih tesnih odnosih se lahko komponenta strasti, še posebej fizična privlačnost, razvije komaj za tem, ko se v

odnosu vzpostavi intimnost. Dva prijatelja bi tako najprej dosegla določeno mero intimnosti v odnosu, šele nato se je med njima začela razvijati spolna privlačnost (Sternberg, 1986).

1.4.3 Zavezanost

Izraz zavezanost se nanaša na dolgoročno investicijo v ljubeč odnos in ne na stopnjo odgovornosti, ki jo oseba doživlja do druge osebe v ljubečem odnosu. Zavezanost ali odločitev se deli na dva vidika, kratkotrajni in dolgotrajni. Kratkotrajni vidik je odločitev, da oseba ljubi svojega partnerja. Dolgotrajni vidik pa je zavezanost, da bo to ljubezen vzdrževala (Sternberg, 1986). Zavezanost je torej odločitev, da oseba nekoga ljubi in se zavezuje, da bo to ljubezen vzdrževala. Vključuje kognitivne elemente, ki so vpeti v sprejetje odločitve, da bomo odnos vzpostavili in vzdrževali. Izhaja iz kognitivne odločitve o vzdrževanju odnosa (Sternberg, 1988). Zavezanost in odločitev za odnos sta zelo pomembni, saj imajo ljubeči odnosi skoraj neizogibno tudi vzpone ter padce in lahko se zgodi, da je včasih le komponenta zavezanosti tista, zaradi katere oseba še vztraja v odnosu. Ta komponenta je bistvena za vzdrževanje odnosa, ko partnerja naletita na težave (Sternberg, 1986). Omenjena vidika se ne pojavita nujno skupaj: odločitvi za ljubezen ne sledi vedno zavezanosti za ljubezen na dolgi rok, nasprotno tudi zavezanost/odločitev za zvezo ne pomeni nujno sprejetje dejstva, da bomo osebo ljubili (Sternberg, 1997). Mnogi so zavezani temu, da ljubijo nekoga, brez da bi si to kdaj priznali. Najpogosteje se zgodi, da se najprej odločimo, da bomo osebo ljubili, nato pa se tudi zavežemo temu. Poroča tako pomeni legalno pogodbo, ko se zavežemo svoji odločitvi, da bomo osebo ljubili. Komponenta zavezanosti je v interakciji tako z intimnostjo kot s strastjo. Pri večini ljudi zavezanost sledi komponenti intimnosti ali strasti. V nekaterih primerih lahko intimnost ali strast sledita zavezanosti, na primer pri vnaprej dogovorjenih porokah ali bližnjih odnosih, pri katerih nimamo izbire. Ne moremo si denimo sami izbrati družinskih članov (Sternberg, 1986).

1.4.4 Lastnosti komponent ljubezni

Vse tri komponente so pomembne pri vseh vrstah ljubečih odnosov, njihova izraženost pa se od odnosa do odnosa glede na vrsto le-tega razlikuje; obenem se njihova izraženost spreminja v istem odnosu glede na čas trajanja zveze (Sternberg, 1997). Komponente ljubezni se razlikujejo glede na svoje lastnosti. Čustvena vpetost intimnosti in kognitivna zavezanost za odločitev sta na splošno stabilni pri tesnih odnosih, motivacija in vznurjenje, ki sta povezana s komponento strasti, pa sta lahko relativno nestabilna in nepredvidljiva. Oseba ima lahko določeno stopnjo zavednega nadzora nad občutki intimnosti, ki jih doživlja (če se jih zaveda), ima visoko stopnjo nadzora nad odločitvijo za vzdrževanje odnosa, ampak le malo nad vznurjenjem in strastjo, ki ju doživlja ob partnerju. Oseba se po navadi

zaveda strasti, ki jo doživlja ob partnerju, zavedanje intimnosti in zavezanosti do partnerja pa se lahko zelo spreminja. Oseba lahko doživlja prijetne občutke intimnosti in se jih ne zaveda ali zna poimenovati. Podobno ni nujno, da se zaveda, kako zavezan je do osebe, s katero je v odnosu, dokler neka druga oseba ali dogodek ne posežeta v ta odnos (Sternberg, 1986).

1.4.4.1 Vrste ljubezni

Poznamo osem različnih podvrst ljubezni, ki so sestavljene iz različne izraženosti komponent ljubezni. Večina ljubečih odnosov spada med te vrste ljubezni, saj so različne komponente ljubezni izražene na kontinuumu in ne diskretno (Sternberg, 1986):

- a) Ne-ljubezen: se nanaša na odsotnost vseh treh komponent. Večina naših osebnih odnosov spada v to kategorijo, to so enostavne, priložnostne interakcije z ljudmi.
- b) Prijateljska (angl. »liking«) ljubezen: pri prijateljski ljubezni oseba doživlja le komponento intimnosti. Oseba čuti bližino in povezanost, ne pa tudi strasti ali dolgoročne zavezanosti.
- c) Strastna ljubezen: je »ljubezen na prvi pogled«. Oseba doživlja strastno vzburjenje ter ne doživlja intimnosti in zavezanosti
- d) Prazna ljubezen: se pojavi ob odločitvi in zavezanosti za odnos v odsotnosti intimnosti in strasti. To vrsto ljubezni lahko najdemo v mirujočih zvezah, ki trajajo že vrsto let in so izgubile vzajemno čustveno in telesno privlačnost ali v začetnih fazah v naprej dogovorjenih zakonov.
- e) Romantična ljubezen: izhaja iz kombinacije intimnosti in strasti. To je čustvena povezanost skupaj s spolnim vzburjenjem. Ta vrsta ljubezni je pogosta v klasičnih literarnih delih kot so Romeo in Julija ter Tristan in Izolda.
- f) Tovariška ljubezen: se razvije iz kombinacije komponent intimnosti in zavezanosti/odločitve. Pogosto se pojavi v dolgo trajajočih zakonih v katerih se je močno znižala fizična privlačnost, ki je glavna komponenta strasti.
- g) Nora ljubezen: je rezultat kombinacije strasti in zavezanosti/odločitve v odsotnosti intimnosti. Povezujemo jo s hollywoodskimi filmi, kjer se par spozna in še isti mesec poroči. Odločitev in zavezanost je sprejeta na podlagi strasti brez vzpostavitve intimne vezi.
- h) Dovršena ljubezen: ali popolna ljubezen je kombinacija visoke izraženosti vseh treh komponent. Je vrsta ljubezni, h kateri strmimo pri romantičnih zvezah, ampak tudi, ko je dosežena, ni nujno da traja. Najdemo jo tudi pri starševski ljubezni, saj vključuje globoko čustveno vključenost komponente intimnosti, zadovoljitev motivacijskih potreb (po skrbi, samo-aktualizaciji in samospoštovanju), ki spadajo pod komponento strasti in trdno zavezanost in odločitev za vzdrževanje odnosa.

Pomembnost vsake od treh komponent ljubezni v romantičnih partnerskih zvezah se spreminja glede na vrsto zveze. Pomembno je tudi dejstvo, da pri vrstah ljubezni opazujemo relativno izraženost komponent in ne le njihovo prisotnost in odsotnost, saj so razporejene na kontinuumu in niso dihotomne. Pri kratkotrajnih zvezah ima strast lahko pomembno vlogo, intimnost je zmerno izražena, zavezanosti pa skoraj ni. V nasprotju imata intimnost in zavezanost relativno pomembno vlogo pri dolgoročnih zvezah, izraženost komponente strasti pa sčasoma upada (Sternberg, 1986), še posebej pri ženskah (Acker in Davis, 1992). Prav tako obstajajo razlike glede na spol pri intimnosti in zavezanosti, saj ženske na teh komponentah dosegajo pomembno višje rezultate kot moški (Lemieux in Hale, 1999). Intimnost se z leti zveze ne znižuje, zavezanost je višja pri osebah v bolj resnih zvezah, predstavlja pa tudi najbolj močan napovednik zadovoljstva v zvezi, še posebej pri daljših zvezah (Acker in Davis, 1992). Višji rezultati na komponentah ljubezni so povezani tudi z večjim zadovoljstvom v zvezi (Lemieux in Hale, 1999). Raziskave kažejo, da sta zavezanost in intimnost povezani z varno navezanostjo in zadovoljstvom v partnerskih zvezah (Madey in Rodgers, 2009).

Trikotni model ljubezni se ne osredotoča le na partnerske odnose, ampak tudi na druge vrste ljubečih odnosov, saj se tudi pri drugih vrstah odnosov komponente ljubezni pojavljajo v različnih razmerjih. Intimnost je lahko temeljna sestavina odnosov do staršev, sorojencev, ljubimcev ali bližnjih prijateljev. Komponenta strasti je običajno rezervirana za romantične odnose, komponenti zavezanosti in intimnosti pa zelo variirata pri veliko različnih vrstah ljubečih odnosov. Zavezanost je zelo visoka v odnosu do lastnih otrok, a relativno nizka pri prijateljih, ki pridejo in grejo iz našega življenja (Sternberg, 1986).

Tabela 1.01

Taksonomija vrst ljubezni

Vrsta ljubezni	Intimnost	Strast	Zavezanost/odločitev
Ne-ljubezen	-	-	-
Prijateljska	+	-	-
Strastna ljubezen	-	+	-
Prazna ljubezen	-	-	+
Romantična ljubezen	+	+	-
Tovariška ljubezen	+	-	+
Nora ljubezen	-	+	+
Dovršena ljubezen	+	+	+

1.5 NAMEN IN CILJI

Raziskave kažejo, da imajo osebe z nizko psihološko fleksibilnostjo težave z medosebnimi odnosi in težave z reševanjem problematičnih situacij. Psihološka fleksibilnost namreč oblikuje psihosocialno življenje posameznika, ki med drugim vključuje njegove odnose,

spoprijemanje s stresom in način odzivanja na okolje. Relacijske potrebe so temeljne potrebe, ki se pojavljajo v medosebnih odnosih in so povezane s kvaliteto odnosa. V raziskavi želimo ugotoviti, kako sta psihološka (ne)fleksibilnost in zadovoljenost relacijskih potreb v partnerskem odnosu povezana s komponentami ljubezni, ki jih lahko oseba razvije v odnosu s svojim partnerjem. Zanima nas, kako se psihološka fleksibilnost povezuje z zadovoljenostjo relacijskih potreb. Preverili pa bomo tudi, ali so relacijske potrebe mediator v odnosu med psihološko fleksibilnostjo in izraženostjo ljubezni. Cilj dela je tako podrobneje predstaviti procese psihološke fleksibilnosti in relacijskih potreb in njihovo povezanost z razvojem ljubezni in kvaliteto partnerskega odnosa.

1.6 HIPOTEZE

Razumevanje sestavnih členov kvalitetnih odnosov, še posebej partnerskih, je pomembno za izboljšanje kvalitete življenja vsakega posameznika. Ta naloga bo doprinesla k razumevanju povezanosti psihološke fleksibilnosti, zadovoljenosti relacijskih potreb, ljubezni in tudi drugih dejavnikov v partnerskih odnosih. Na podlagi tega smo zastavili naslednje hipoteze, ki jih bomo z raziskavo preverjali:

Hipoteza 1: Višja izraženost psihološke fleksibilnosti se bo povezovala z višjo zadovoljenostjo relacijskih potreb.

Psihološka fleksibilnost je zmožnost biti polno prisoten v sedanjem trenutku brez nepotrebnih obramb, biti odprt do izkušenj in se vesti v skladu z osebnimi vrednotami (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012). Namesto, da bi poskušali nadzorovati notranje doživljanje, lahko osebe, ki so bolj psihološko fleksibilne, bolje opazujejo svoje notranje doživljanje na način, ki je odprt, ne-nadzirajoč in ne-obsojajoč (Hayes idr., 2006). Predvidevamo, da so psihološko fleksibilne osebe tudi bolj sposobne zadovoljevati svoje relacijske potrebe v odnosu s partnerjem. Te potrebe zajemajo potrebo po avtentičnosti, po sprejemanju s strani močne, stabilne in zaščitniške druge osebe, potrebo po potrditvi in deljenju osebne izkušnje, po vplivanju na partnerja in potreba po tem, da drugi prevzame iniciativo (Žvelc in Jovanoska, 2017). Za zadovoljitev relacijskih potreb pa je potrebna prisotnost in kontakt s psihološko fleksibilno osebo, ki je uglašena in zaznava relacijske potrebe in podaja tudi vzajemen odziv na te potrebe (Erskine in Trautmann, 1996).

Hipoteza 2: Višja zadovoljenost relacijskih potreb se bo povezovala z višjo izraženostjo komponent ljubezni.

Kadar oseba izrazi, da ima svojega partnerja rada ali ga ljubi, lahko predvidevamo, da ima v odnosu namen vzdrževati odnosno odzivnost in podobno pričakuje tudi od partnerja. Seveda v odnosu ni dovolj, da sta partnerja le odnosno odzivna – morata biti tudi sposobna pristno

sporočati svoje potrebe, želje, cilje in napake. Tako pomagata drug drugemu razumeti, validirati in se ustrezno odzvati (Clark in Monini, 2006) ter zadovoljevati potrebe drug drugega. Šele, ko so naše relacijske potrebe zadovoljene, imamo kapaciteto, da smo lahko kreativni, zadovoljni in intimni (Erskine, 2011) ter se počutimo ljubljeno (Erskine idr., 1999). Na podlagi tega predvidevamo, da se bodo relacijske potrebe povezovale z izraženostjo komponent ljubezni.

Hipoteza 3: Višja izraženost psihološke fleksibilnosti se bo povezovala z višjo izraženostjo komponent ljubezni.

Vzdrževati kvaliteten odnos z drugo osebo je težko, za to je potreben trud, skrb, veščine in razumevanje. Zdi se, kot da so najbolj intenzivna doživljanja v človeškem življenju – tako prijetna kot neprijetna – na splošno povezana z odnosi in jih začutimo v odnosu do drugih posameznikov (Villardaga in Hayes, 2009). Nezmožnost ohranjanja fleksibilnega in zavestnega stika s sedanjostjo, pretirana navezanost na konceptualiziran jaz in nezmožnost delovanja v skladu z osebnimi vrednotami (Villardaga in Hayes, 2009) onemogočajo osebi, da bi bila pristno udeležena v odnosu s partnerjem. Iz tega predvidevamo, da bodo imele osebe, ki so manj psihološko fleksibilne, več težav v medosebnih odnosih in bodo tudi manj sposobne s partnerjem razviti kvaliteten odnos, ki bi se lahko razvil v ljubezen. Nasprotno temu sočasno predvidevamo, da bodo bolj psihološko fleksibilne osebe v partnerskem odnosu pogosteje razvile ljubezen.

Hipoteza 4: Zadovoljenost relacijskih potreb bo mediatorska spremenljivka v odnosu med psihološko fleksibilnostjo/nefleksibilnostjo in izraženostjo komponent ljubezni.

Pri četrti hipotezi predvidevamo, da bodo relacijske potrebe mediatorska spremenljivka med psihološko fleksibilnostjo in izraženostjo komponent ljubezni. Pričakujemo, da bo vsaj del povezanosti med povišano psihološko fleksibilnostjo in višjo izraženostjo ljubezni pojasnila boljša zadovoljenost relacijskih potreb. Predvidevamo, da se bodo relacijske potrebe izkazale kot pomemben mediator pri povečanju izraženosti ljubezni, saj relacijske potrebe predstavljajo temeljne potrebe, ki so povezane s kvaliteto medosebnih ljubečih odnosov (Erskine in Trautmann, 1996).

2 METODE

2.1 UDELEŽENCI

Vprašalnike je v celoti izpolnilo 257 oseb, od teh je bilo 212 žensk (82,5 %) in 45 moških (17,5 %). Udeleženci so bili stari od 18 do 69 let ($M = 30,48$ let in $SD = 9,71$). Tabela 2.01 prikazuje razporeditev vzorca po izobrazbi. Največ udeležencev je doseglo univerzitetno izobrazbo.

Tabela 2.01

Lastnosti vzorca: izobrazba

	<i>N</i>	%
(Ne)dokončana OŠ	3	1,10%
Srednja šola	83	32,30%
Univerzitetna	140	54,50%
Magisterij/doktorat	31	12,10%

Tabela 2.02 opisuje porazdelitev udeležencev glede na trajanje zveze. Največ udeležencev je bilo v zvezi vsaj 5 let ali več.

Tabela 2.02

Lastnosti vzorca: trajanje zveze

	<i>N</i>	%
Pol leta ali manj	21	8,20%
Od pol leta do 1 leto	34	13,20%
Od 1. do 3. let	38	14,80%
Od 3. do 5 let	42	16,30%
Od 5 do 10 let	55	21,40%
Več kot 10 let	67	26,10%

Od 257 jih je bilo poročenih 54 udeležencev (21,0%). Spletni vprašalnik je začelo izpolnjevati tudi 134 udeležencev, rezultate katerih nismo vključili v analizo, saj so z reševanjem postopoma odnehali pred zaključkom.

2.2 PRIPOMOČKI

Za preverjanje naših predpostavk smo uporabili štiri obstoječe vprašalnike, katerim smo dodali še demografska vprašanja, za katera smo sklepali, da se bodo pokazala kot pomembna. Demografski podatki so se nanašali na spol, starost, izobrazbo, starost partnerja, trajanje partnerske zveze ter zakonski stan.

AAQ-II – *angl.* »Acceptance and Action Questionnaire II« (Bond idr., 2011; prevod Hlavsova, 2017) ima 7 postavk, ki se ocenjujejo s številskimi vrednostmi od 1 (nikoli ni res) do 7 (vedno je res) in meri psihološko nefleksibilnost in izkustveno izogibanje. Vprašalnik dosega dobro stopnjo zanesljivosti ($\alpha=0,84$). Vprašalnik se vrednoti tako, da se seštejejo rezultati vseh postavk, visok rezultat nakazuje na višjo stopnjo psihološke nefleksibilnosti.

CompACT *angl.* »Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes« (Francis idr., 2016; prevod Al Shammery, Korasa in Krčar Soldo, 2017) ima 23 postavk, ki se ocenjujejo z vrednostmi od 0 – nikakor se ne strinjam do 6 – močno se strinjam. Vprašalnik je sestavljen iz podlestvica odprtost za doživljanje, zavedanje vedenja, delovanje v skladu z vrednotami in podaja tudi skupni seštevek psihološke fleksibilnosti. Zanesljivost za splošni rezultat (vse tri podlestvica) je visoka ($\alpha =0,91$). Chronbachov koeficient na podlestvica je visok tudi na posameznih podlestvica: odprtost za doživljanje ($\alpha=0,90$), zavedanje vedenja ($\alpha=0,87$), delovanje v skladu z vrednotami ($\alpha=0,90$). Podlestvica se vrednoti tako, da se seštejejo vrednosti postavk, pri čemer se nekatere vrednoti obrnjeno. Skupni seštevek se izračuna kot vsota rezultatov na vseh treh podlestvica. Končni rezultat znaša med 0 – 138, pri čemer višji rezultat nakazuje večjo psihološko fleksibilnost.

Lestvica relacijskih potreb (Žvelc in Jovanoska, 2017; 2018; 2019) ima 20 postavk, ki jih ocenjujemo na lestvici od 1-5. Če posameznik na postavko odgovori z 1, pomeni, da trditev zanj sploh ne drži, če odgovori s 3, zanj deloma drži/deloma ne drži, ocena 5 pomeni, da trditev zanj popolnoma drži. Ocenjuje zadovoljenost relacijskih potreb v odnosu z drugimi ljudmi na petih podlestvica: avtentičnost, podpora in zaščita, vplivanje na drugega, deljena izkušnja in iniciativa s strani druge osebe. Višji rezultat na lestvici pomeni, da ima posameznik večjo zadovoljenost relacijskih potreb. Ima zelo dobro zanesljivost na vseh podlestvica: potreba po avtentičnosti ($\alpha=0,90$), potreba po sprejemanju s strani močne, stabilne in zaščitniške druge osebe ($\alpha=0,84$), potreba po deljenju osebne izkušnje ($\alpha=0,81$), potreba po vplivanju na drugega ($\alpha=0,81$), potreba po tem, da drugi prevzame iniciativo ($\alpha=0,81$). Lestvica se vrednoti tako, da se seštejejo vrednosti postavk, pri čemer se ena vrednoti obrnjeno, ali tako, da se sešteje rezultate na vseh lestvica in se rezultat deli z 20 (število vseh postavk) za skupni rezultat. Za rezultat pri posameznih podlestvica seštejemo rezultate postavk, ki spadajo pod vsako od petih lestvic, in delimo s številom postavk. Višji rezultat na lestvici pomeni večjo zadovoljenost relacijskih potreb pri posamezniku (Žvelc in Jovanoska, 2018).

Vprašalnik ljubezni *angl.* »Sternberg's Triangular Love Scale; STLS« (Sternberg, 1986) ima 45 postavk, ki merijo splošno oceno ljubezni in komponente ljubezni; strastnost, zavezanost in intimnost. Ocenjujejo se z vrednostmi od 1 do 9, pri čemer vrednost 1 pomeni nikakor ne

drži, vrednost 5 pomeni nevtrarno oceno in 9 pomeni povsem drži. Zanesljivost splošne ocene je zelo visoka ($\alpha=0,97$), visoka zanesljivost se kaže tudi na vseh komponentah: intimnost ($\alpha=0,91$), strastnost ($\alpha=0,94$) in zavezanost ($\alpha=0,94$) (Sternberg, 1997). Vprašalnik vrednotimo tako, da seštejemo postavke vsake od treh komponent posebej. Visok rezultat na posamezni komponenti pomeni višjo izraženost te komponente. Visok rezultat na vseh treh komponentah pomeni, da ima posameznik izraženo dovršeno ljubezen (Sternberg, 1988).

2.3 POSTOPEK

Vprašalnike smo s pomočjo spletne strani www.lka.si oblikovali kot spletno anketo. Udeleženci so bili k reševanju povabljeni preko družabnega omrežja Facebook in elektronskih poštnih seznamov. V nagovoru vprašalnika smo se udeležencem najprej predstavili, nato navedli, da sta pogoja za sodelovanje v raziskavi, da je udeleženec polnoletna oseba in je v partnerski zvezi. Poudarili smo, da je zbiranje podatkov popolnoma anonimno in da bodo vse pridobljene informacije uporabljene zgolj v namene raziskave in za objavo v znanstvenih revijah. Udeleženci so z nadaljevanjem izpolnjevanja vprašalnikov izrazili soglasje z danimi pogoji, v nasprotnem primeru so lahko prenehali z reševanjem. Zbiranje podatkov je potekalo od 3.6.2018 do 29.4.2019. Podatke smo analizirali s programom IBM SPSS Statistics 22.0.

3 REZULTATI

V nadaljevanju so predstavljeni rezultati statističnih analiz na našem vzorcu. Za vprašalnike so podane opisne statistike, skladnost distribucij z normalno porazdelitvijo, sledijo rezultati analiz z ustreznimi testi, s katerimi smo preverjali postavljene hipoteze. Na koncu navajamo še rezultate preverjanja razlik v izraženosti posameznih komponent glede na spol.

Tabela 3.01

Zanesljivost in deskriptivne statistike na vprašalniku CompACT, Vprašalniku ljubezni, Lestvici relacijskih potreb in AAQ-II

	α	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
CompACT – psihološka fleksibilnost (skupni seštevek)	0,86	61	161	113,43	17,74	0,04	0,200
Odprtost za doživljanje	0,77	17	70	43,07	10,17	0,08	0,001
Zavedanje vedenja	0,81	7	35	23,45	6,38	0,09	< 0,001
Delovanje v skladu z vrednotami	0,81	31	56	46,91	5,70	0,11	< 0,001
Vprašalnik ljubezni (skupni seštevek)	0,97	137	404	347,21	45,74	0,12	< 0,001
Intimnost	0,94	38	135	121,83	14,12	0,18	< 0,001
Strastnost	0,92	33	135	107,81	19,03	0,11	< 0,001
Zavezanost	0,93	28	135	117,58	16,96	0,15	< 0,001
Lestvica relacijskih potreb (skupni seštevek)	0,90	34	100	81,99	10,66	0,06	0,049
Avtentičnost	0,82	5	20	16,79	2,78	0,14	< 0,001
Podpora in zaščita s strani druge osebe	0,84	4	20	18,21	2,63	0,25	< 0,001
Vplivanje na druge	0,80	8	20	15,00	2,76	0,10	< 0,001
Deljenje osebne izkušnje	0,79	6	20	16,98	2,83	0,14	< 0,001
Iniciativa s strani druge osebe	0,71	4	20	15,01	3,22	0,13	< 0,001
AAQ-II – psihološka nefleksibilnost (skupni seštevek)	0,92	7	49	20,74	9,74	0,12	< 0,001

Opombe: Z Kolmogorov-Smirnov koeficient

Kot je razvidno iz Tabele 3.01, dosega vprašalnik CompACT (Francis idr., 2016) dobro stopnjo notranje konsistentnosti, prav tako imajo vse podlestvice tega vprašalnika dobro zanesljivost. Vprašalnik ljubezni STLS (Sternberg, 1986) in njegove podlestvice imajo visoko stopnjo zanesljivosti. Lestvica relacijskih potreb (Žvelc in Jovanoska, 2017) dosega visoko stopnjo notranje zanesljivosti. Vse njene podlestvice dosegajo zadovoljivo oziroma dobro stopnjo zanesljivosti. AAQ – II (Bond idr., 2011) dosega zelo dobro stopnjo zanesljivosti.

Normalnost porazdelitve smo preverili s testom Kolmogorov-Smirnov, ki je pokazal, da se le dimenzija CompACT – skupni seštevek porazdeljuje normalno, ostale se ne porazdeljujejo normalno. Ker se porazdelitev podatkov na vzorcu statistično značilno

razlikuje od normalne, smo za testiranje hipotez uporabili neparametrične preizkuse. Za prikaz povezav smo uporabili Spearmanov koeficient korelacije.

V nadaljevanju prikazujemo povezanost med psihološko fleksibilnostjo in zadovoljenostjo relacijskih potreb.

Tabela 3.02

Povezava med psihološko fleksibilnostjo in zadovoljenostjo relacijskih potreb

	Relacijske potrebe (skupno)	Avtentičnost	Podpora in zaščita	Vplivanje na druge	Deljenje osebne izkušnje	Iniciativa s strani drugih
Psihološka fleksibilnost (skupni seštevek)	0,27**	0,32**	0,33**	0,17**	0,21**	0,11
Odprtost za doživljanje	0,13*	0,18**	0,18**	0,06	0,10	0,02
Zavedanje vedenja	0,21**	0,29**	0,30**	0,09	0,15*	0,09
Delovanje v skladu z vrednotami	0,37**	0,36**	0,34**	0,36**	0,28**	0,24**

Opomba: ** povezava je statistično pomembna na nivoju tveganja 0,01

* povezava je statistično pomembna na nivoju tveganja 0,05

Iz Tabele 3.02 je razvidnih precej pomembnih povezav. Splošna izraženost psihološke fleksibilnosti je statistično pomembno pozitivno povezana s Splošno izraženostjo relacijskih potreb in z vsemi komponentami relacijskih potreb, razen z lestvico Iniciativa s strani druge osebe. Delovanje v skladu z vrednotami je pomembno pozitivno povezano s Splošno izraženostjo relacijskih potreb in z vsemi komponentami relacijskih potreb, korelacije so najvišje pri povezavi s Skupnim seštevkom, Avtentičnostjo in Vplivanjem na druge. Opažamo sicer statistično pomembne povezave, ampak so precej nizke.

Tabela 3.03

Povezava med psihološko nefleksibilnostjo in zadovoljenostjo relacijskih potreb

	Psihološka nefleksibilnost (skupni seštevek)
Relacijske potrebe (skupni seštevek)	-0,24**
Avtentičnost	-0,33**
Podpora in zaščita s strani druge osebe	-0,23**
Vplivanje na druge	-0,05
Deljenje osebne izkušnje	-0,17**
Iniciativa s strani druge osebe	-0,18**

Opomba: ** povezava je statistično pomembna na nivoju tveganja 0,01

* povezava je statistično pomembna na nivoju tveganja 0,05

Kot vidimo iz Tabele 3.03, je višja izraženost Psihološke nefleksibilnosti pomembno negativno povezana z relacijskimi potrebami: Splošno izraženostjo relacijskih potreb, Avtentičnostjo, Podporo in zaščito s strani druge osebe, Deljenjem osebne izkušnje in Inicijativo s strani druge osebe – z vsemi komponentami, razen Vplivanja na druge osebe. Razvidno je, da so povezave statistično značilne, a nizke.

V nadaljevanju prikazujemo povezanost med zadovoljenostjo relacijskih potreb in komponentami ljubezni.

Tabela 3.04

Povezava med zadovoljenostjo relacijskih potreb in komponentami ljubezni

	Ljubezen (skupno)	Intimnost	Strastnost	Zavezanost
Relacijske potrebe (skupni seštevek)	0,26**	0,35**	0,18**	0,23**
Avtentičnost	0,19**	0,27**	0,15*	0,16*
Podpora in zaščita s strani druge osebe	0,42**	0,55**	0,31**	0,37**
Vplivanje na druge	0,09	0,16*	0,04	0,10
Deljenje osebne izkušnje	0,08	0,14*	0,04	0,06
Inicijativa s strani drug osebe	0,31**	0,32**	0,26**	0,28**

Opomba: ** povezava je statistično pomembna na nivoju tveganja 0.01

* povezava je statistično pomembna na nivoju tveganja 0.05

Kot je prikazano v Tabeli 3.04, se Splošna izraženost relacijskih potreb pomembno pozitivno povezuje s Splošno izraženostjo komponent ljubezni in vsemi posameznimi komponentami: Intimnost, Strastnost in Zavezanost. Tudi Avtentičnost, Podpora in zaščita s strani druge osebe ter Inicijativa se statistično pomembno pozitivno povezujejo s Skupnim seštevkom ljubezni in vsemi komponentami. Pri Podpori in zaščiti s strani druge osebe so povezave najvišje, in sicer nizke do srednje visoke, najmočnejše je ta komponenta povezana z Intimnostjo in Skupnim seštevkom. Vplivanje na druge in Deljenje osebne izkušnje se pomembno pozitivno povezuje le z Intimnostjo. Opažamo veliko statistično pomembnih povezav, ki so nizke do srednje visoke. V nadaljevanju prikazujemo povezanost med psihološko fleksibilnostjo in komponentami ljubezni.

Tabela 3.05

Povezava med psihološko fleksibilnostjo in komponentami ljubezni

	Ljubezni (skupno)	Intimnost	Strastnost	Zavezanost
Psihološka fleksibilnost (skupni seštevek)	0,07	0,27**	-0,02	0,04
Odrprtost za doživljanje	-0,04	0,13*	-0,10	-0,06
Zavedanje vedenja	0,07	0,27**	-0,02	0,05
Delovanje v skladu z vrednotami	0,25**	0,32**	0,19**	0,21**

Opombe: ** povezava je statistično pomembna na nivoju tveganja 0.01

* povezava je statistično pomembna na nivoju tveganja 0.05

Iz Tabele 3.05 je razvidno, da Skupna seštevka psihološke fleksibilnosti in komponent ljubezni nista statistično pomembno povezana. Obstajajo pa povezave med posameznimi komponentami. Delovanje v skladu z vrednotami je pomembno pozitivno povezano z vsemi komponentami ljubezni: Intimnostjo, Strastnostjo, Zavezanostjo in Skupnim seštevkom komponent ljubezni. Prav tako se komponenta ljubezni Intimnost pomembno pozitivno povezuje s Skupnim seštevkom psihološke fleksibilnosti in vsemi komponentami. Najvišje korelacije so pri podlestvici Delovanje v skladu z vrednotami, sicer so vse korelacije nizke.

Tabela 3.06

Povezava med psihološko nefleksibilnostjo in komponentami ljubezni

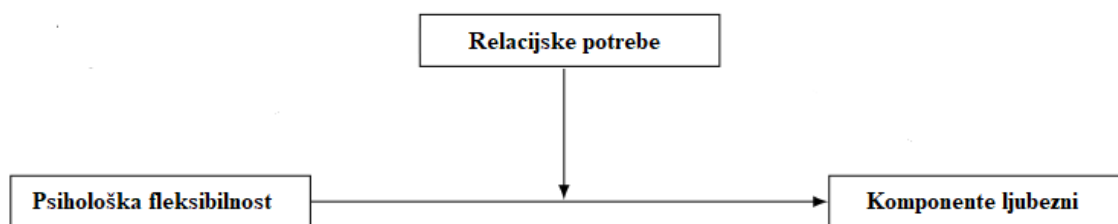
	Psihološka nefleksibilnost (skupni seštevki)
Ljubezen (skupni seštevki)	-0,07
Intimnost	-0,15*
Strastnost	-0,01
Zavezanost	-0,10

Opombe: ** povezava je statistično pomembna na nivoju tveganja 0.01

* povezava je statistično pomembna na nivoju tveganja 0.05

Kot je razvidno iz Tabele 3.06, je Psihološka nefleksibilnost pomembno negativno povezana z Intimnostjo, z ostalimi komponentami ni značilno povezana. Tudi statistično pomembna povezava je sicer nizka.

V raziskavi nas je zanimalo tudi, ali relacijske potrebe predstavljajo mediatorsko spremenljivko v odnosu med psihološko fleksibilnostjo in izraženostjo komponent ljubezni, kot prikazuje model na Sliki 3.01.



Slika 3.01. Model mediacije med psihološko fleksibilnostjo in komponentami ljubezni.

Izvedli smo hierarhično regresijsko analizo. Najprej smo centriralni obe spremenljivki, Skupni seštevki psihološke fleksibilnosti in Skupni seštevki relacijskih potreb, pri čemer smo od posameznih vrednosti odšteli aritmetično sredino te spremenljivke, s čimer smo dobili centrirane vrednosti za psihološko fleksibilnost (cCMP) in centrirane vrednosti za relacijske potrebe (cRNS). Nato smo, kot je razvidno v Tabeli 3.10, izračunali navzkrižni produkt psihološke fleksibilnosti in relacijskih potreb (cRNS_cCMP), da smo dobili interakcijo. V naslednjem koraku smo izpeljali hierarhično multiplo regresijo s Skupnim seštevkom komponent ljubezni s centriranimi vrednostnimi za psihološko fleksibilnost,

centriranimi vrednostmi relacijskih potreb (cRNS) in še z navzkrižnim produktom psihološke fleksibilnosti in relacijskih potreb (cRNS_cCMP).

Tabela 3.07

Povzetek modela

Model	R	R^2	Prilagojena vrednost R^2	E	ΔR^2	ΔF	Stopnje prostosti 1	Stopnje prostosti 2	p
1	0,288 ^a	0,083	0,076	43,98	0,08	11,48	2	254	0,000
2	0,343 ^b	0,118	0,107	43,22	0,04	10,04	1	253	0,002

a. Prediktor: cRNS, cCMP

b. Prediktor: cRNS, cCMP, cRNS_cCMP

R^2 pri prvem modelu pojasni 8,3% variabilnosti odvisne spremenljivke skupnega seštevka ljubezni. R^2 pri drugem modelu, ki vključuje interakcijo med relacijskimi potrebami in psihološko fleksibilnostjo, pa pojasni 11,8% variabilnosti odvisne spremenljivke. Iz Tabele 3.07 je torej razvidno, da relacijske potrebe pojasnijo dodatnih 3,5% variance odvisne spremenljivke.

Tabela 3.08

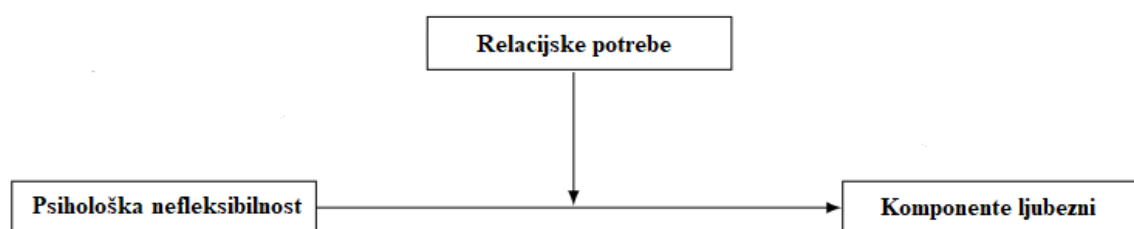
Koeficienti

Model		B	E	β	t	p
1	Konstanta	347,22	2,74		126,57	0,000
	cCMP	0,20	0,16	0,08	1,25	0,212
	cRNS	1,11	0,27	0,26	4,15	0,000
2	Konstanta	349,25	2,77		126,03	0,000
	cCMP	0,13	0,16	0,05	0,83	0,408
	cRNS	1,03	0,26	0,24	3,90	0,000
	cRNS_cCMP	-0,04	0,01	-0,19	-3,17	0,002

Opombe: Odvisna spremenljivka: STLS_TOT B nestandardizirani regresijski koeficient E standardna napaka β standardizirani regresijski koeficient

Interakcija med centriranimi vrednostmi relacijskih potreb in psihološke fleksibilnosti je statistično značilna (glej Tabelo 3.08). Tako lahko zaključimo, da so relacijske potrebe pomemben mediator v odnosu med psihološko fleksibilnostjo in relacijskimi potrebami.

Zanimalo nas je tudi, ali so relacijske potrebe pomemben mediator tudi v odnosu med psihološko nefleksibilnostjo in komponentami ljubezni. Podobno kot prej smo izvedli hierarhično regresijsko analizo, najprej smo centralizirali obe spremenljivki. Za tem smo izračunali navzkrižni produkt psihološke nefleksibilnosti in relacijskih potreb (cRNS_cAAQ), da smo dobili interakcijo. V naslednjem koraku smo izpeljali hierarhično multiplo regresijo s skupnim seštevkom komponent ljubezni s centriranimi vrednostnimi za psihološko nefleksibilnost (cAAQ), centriranimi vrednostnimi relacijskih potreb (cRNS) in še z navzkrižnim produktom psihološke fleksibilnosti in relacijskih potreb (cRNS_cAAQ).



Slika 3.02. Model mediacije med psihološko nefleksibilnostjo in komponentami ljubezni.

Tabela 3.09

Povzetek modela

Model	R	R^2	Prilagojena vrednost R^2	E	ΔR^2	ΔF	Stopnje prostosti 1	Stopnje prostosti 2	p
1	0,286 ^a	0,082	0,075	44,01	0,082	11,31	2	254	0,000
2	0,329 ^b	0,108	0,097	43,46	0,026	7,43	1	253	0,007

a. Prediktorj: cAAQ, cRNS

b. Prediktor: cAAQ, cRNS, cRNS_cAAQ

R^2 pri prvem modelu pojasni 8,2% variabilnosti odvisne spremenljivke skupnega seštevka ljubezni. R^2 pri drugem modelu, ki vključuje interakcijo med relacijskimi potrebami in psihološko nefleksibilnostjo, pa pojasni 10,8% variabilnosti odvisne spremenljivke. Iz Tabele 3.09 vidimo, da relacijske potrebe pojasnijo dodatnih 2,6% variance odvisne spremenljivke.

Tabela 3.10

Koeficienti

Model		<i>B</i>	<i>E</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
1	Konstanta	347,21	2,75		126,49	0,000
	cRNS	1,11	0,27	0,26	4,16	0,000
	cAAQ	-0,33	0,29	-0,07	-1,13	0,261
2	Konstanta	349,08	2,80		124,85	0,000
	cRNS	1,01	0,27	0,23	3,76	0,000
	cAAQ	-0,20	0,29	-0,04	-0,67	0,504
	cRNS_cAAQ	0,07	0,03	0,17	2,73	0,007

Opombe: *B* nestandardizirani regresijski koeficient

E standardna napaka

β standardizirani regresijski koeficient

Interakcija med centriranimi vrednostmi relacijskih potreb in psihološke nefleksibilnosti je statistično značilna (glej Tabela 3.10). Zaključimo lahko, da so relacijske potrebe statistično pomemben mediator v odnosu med psihološko nefleksibilnostjo in relacijskimi potrebami.

Na koncu nas je zanimalo še, ali obstajajo razlike med moškimi in ženskami v psihološki ne/fleksibilnosti, izraženosti ljubezni in relacijskih potrebah. Z Mann-Whitneyvim testom smo primerjali izraženost različnih komponent glede na spol.

Tabela 3.11

Razlike med moškimi in ženskami v psihološki ne/fleksibilnosti, izraženosti ljubezni in relacijskih potrebah

	Mann-Whitney <i>U</i>	<i>p</i>
Psihološka fleksibilnost (skupni seštevek)	3964,00	0,08
Odprtost za doživljanje	4374,00	0,38
Zavedanje vedenja	4059,00	0,12
Delovanje v skladu z vrednotami	4081,50	0,13
Psihološka nefleksibilnost (skupni seštevek)	4746,50	0,96
Ljubezen (skupni seštevek)	4232,50	0,24
Intimnost	3766,00	0,03
Strastnost	4450,50	0,48
Zavezanost	4569,50	0,66
Relacijske potrebe (skupni seštevek)	3099,00	< 0,001
Avtentičnost	3036,00	< 0,001
Podpora in zaščita s strani druge osebe	3036,00	< 0,001
Vplivanje na druge	4030,50	0,10
Deljenje osebne izkušnje	3300,50	< 0,001
Iniciativa s strani drug osebe	3873,50	0,05

Kot je razvidno v Tabeli 3.11, med moškimi in ženskami v izraženosti psihološke fleksibilnosti ni razlik. Prav tako med moškimi in ženskami ni razlik pri izraženosti psihološke nefleksibilnosti. Ženske imajo bolj izraženo komponento ljubezni-intimnost in bolj zadovoljene relacijske potrebe po avtentičnosti, potrebo po podpori s strani močne in zaščitniške druge osebe, deljenju osebne izkušnje, potrebo po tem, da druga oseba prevzame iniciativo in splošno izraženost relacijskih potreb.

4 RAZPRAVA

Glavna tema magistrskega dela je bilo preučevanje odnosa med psihološko fleksibilnostjo, relacijskimi potrebami in ljubeznijo v partnerskem odnosu. Po pregledu literature smo oblikovali štiri hipoteze. S pomočjo različnih statističnih postopkov in analiz smo hipoteze preverjali na podlagi odgovorov na vprašalnike, ki so jih izpolnjevale osebe v partnerskih zvezah.

V **prvi hipotezi** smo predvidevali, da se bodo višji rezultati pri psihološki fleksibilnosti povezovali z višjo zadovoljenostjo relacijskih potreb. Rezultati naše raziskave so pokazali, da se višji rezultati pri psihološki fleksibilnosti statistično pomembno povezujejo z višjo zadovoljenostjo relacijskih potreb. Prav tako se višji rezultati pri psihološki nefleksibilnosti negativno povezujejo z zadovoljenostjo relacijskih potreb. Rezultati naše raziskave so bili torej skladni z našimi pričakovanji.

Splošna izraženost psihološke fleksibilnosti je pomembno pozitivno povezana s splošno zadovoljenostjo relacijskih potreb, zadovoljenimi potrebami po avtentičnosti, podpori s strani druge osebe, vplivanju na drugo osebo in deljenju osebne izkušnje. Ne povezuje pa se z zadovoljeno potrebo po iniciativi s strani druge osebe. Psihološka fleksibilnost je zmožnost biti polno prisoten v sedanjem trenutku brez nepotrebnih obramb, biti odprt do izkušenj in se vesti v skladu z osebnimi vrednotami (Hayes, Pistorello in Levin, 2012). Iz tega lahko sklepamo, da bodo bolj psihološko fleksibilne osebe imele boljše zadovoljene relacijske potrebe, saj bodo lahko ustvarile odnose, v katerih bodo imele zadovoljene potrebe po avtentičnosti, se bodo počutile ranljive in hkrati varne, bodo druge osebe potrjevale njihovo pomembnost in bodo lahko izražale svojo edinstvenost ter bile sprejete (Erskine in Trautmann, 1996). Predvidevamo tudi, da bodo psihološko fleksibilni posamezniki ustvarili odnose z osebami, na katere se bodo lahko zanesli in jih bodo podpirale (Erskine, 2015). Prav tako predvidevamo, da bodo ti posamezniki imeli vpliv na drugo osebo v neki zaželeni smeri in v takem odnosu lahko delili svojo osebno izkušnjo (Erskine, 2015). Rezultati naše raziskave so v skladu z raziskavo avtorjev Peterson, Eifert, Feingold in Davidson (2009), ki ugotavljajo, da izboljšana psihološka fleksibilnost izboljša prilagajanje, zadovoljstvo in zmanjša medosebno in psihološko stisko v partnerskih odnosih. ACT predvideva, da se spremembe v partnerskih odnosih pojavijo, ko se partnerja začneta na svoje notranje doživljanje odzivati s povečano defuzijo. To zmanjša partnerjevo vpetost v negativne misli ter poveča čuječno sprejemanje, kar posledično zmanjša neprijetne vzorce vedenja. S tem, ko partnerji izboljšajo kognitivno defuzijo in čuječe zavedanje svojih misli in reakcij, omogočijo, da oseba postane opazovalec svojih negativnih misli in odzivov na partnerja in se tako lažje odločijo, da ne bodo uporabljali starih vzorcev vedenja na podlagi izogibanja in konfliktov (Peterson idr., 2009).

Relacijska potreba iniciativa s strani druge osebe se je izkazala za manj povezano s psihološko fleksibilnostjo, kar bi lahko razložili s tem, da je iniciativa s strani druge osebe nekaj, na kar imamo manj vpliva. Pri ostalih potrebah je v večji meri potrebna naša udeležnost. Na to, da bo druga oseba prevzela iniciativo, da nas bodo drugi presenetili in naredili nekaj, brez da bi jih mi za to prosili, pa lahko zgolj posredno vplivamo. Potreba po tem da drugi prevzame iniciativo, je bolj povezana z drugimi ljudmi in ima posameznik na to manj vpliva kot pri drugih dimenzijah in tudi ni zelo povezana s psihološko fleksibilnostjo.

Odprtost za doživljanje je sestavljena iz sprejemanja in defuzije. Sprejemanje pomeni, da smo pristni in dopustimo čutiti boleče občutke, zaznave, čustva in želje. Prenehamo jih potlačevati in se jim upirati, jih dopustimo, damo jim prostor, da jih začutimo takšne, kot so (Harris, 2009). Defuzija pomeni »stopiti nazaj« in se ločiti od naših misli, predstav in spominov (Harris, 2009). Zavedanje vedenja je sestavljeno iz fleksibilne pozornosti na sedanji trenutek in razmišljanja o sebi kot kontekstu. Biti v kontaktu s sedanjim trenutkom pomeni biti, delovati in biti povezan s tem, kar se trenutno dogaja (Harris, 2009). Odprtost za doživljanje in zavedanje vedenja sta povezana s splošno zadovoljenostjo relacijskih potreb, zadovoljeno potrebo po avtentičnosti in podpori s strani druge osebe. Torej če smo v polnem stiku s sabo in s svojim vedenjem, lahko to prispeva k temu, da bomo bolj odprti do drugih in bomo pripravljeni deliti sebe z drugimi na avtentičen način in se bomo v odnosu počutili varno.

Odprtost za doživljanje in zavedanje vedenja nista povezana z zadovoljenostjo potreb po vplivanju na druge osebe in iniciativo s strani druge osebe. Ta dva procesa se nanašata na čuječnost (Hayes, Pistorello in Levin, 2012). Kabat-Zinn (1990) opredeljuje čuječnost kot nepresojajoče zavedanje tega, kar se dogaja v sedanjem trenutku. Takšno zavedanje lahko vključuje tako notranje (denimo misli, čustva) kot zunanje dogajanje (na primer zvoki in druge zaznavne kvalitete). Morda se ne povezujeta z vplivanjem na druge in iniciativo s strani druge osebe zaradi tega, ker se proces čuječnosti nanaša bolj na naše notranje doživljanje in ne toliko na druge osebe okoli nas.

Delovanje v skladu z vrednotami je edina komponenta povezana z vsemi relacijskimi potrebami in s splošno zadovoljenostjo relacijskih potreb. Delovanje v skladu z vrednotami je sestavljeno iz vrednot in predane aktivnosti in se kaže v občutku smisla, da zavestno delamo to, kar nam je resnično pomembno. Vrednote so željene kvalitete naših dejanj, opisujejo, kako se želimo vesti v življenju. Jasne življenjske vrednote so pomemben korak v smeri ustvarjanja smiselnega in kvalitetnega življenja (Harris, 2009). Predana aktivnost pomeni namerno delovati v skladu s svojimi vrednotami, četudi to pomeni določeno mero nelagodja, bolečine in fuzije (Ciarrochi idr., 2010). Verjetno je tak odnos do sveta povezan

tudi s tem, da smo takšni v odnosu do drugih. In če nam je v življenju vrednota, da ustvarjamo dobre medosebne odnose, se to lahko kaže v večji avtentičnosti in zavestnemu trudu, da s partnerjem vzdržujemo dober in vzajemno ljubeč odnos. Peterson idr., (2009) predvidevajo, da že samo opredeljevanje vrednot izboljša zadovoljstvo v odnosu, saj lahko partnerja na tak način vidita pomen njunega odnosa v svojem življenju. Prav tako pa sta opomnjena o tem, kaj partner vrednoti kot pomembno v odnosu. Prepoznavanje pomembnosti odnosa lahko delno pojasni povečanje zadovoljstva, najbolj verjetno pa je, da je aktivno delovanje v skladu z vrednotami najbolj povezano s povečanjem zadovoljstva v partnerskem odnosu.

Psihološka nefleksibilnost je negativno povezana z zadovoljenostjo relacijskih potreb, avtentičnostjo, podporo in zaščito, deljeno izkušnjo in iniciativo. Psihološka nefleksibilnost se nanaša na togo dominanco psiholoških reakcij, ki prevladajo nad vrednotami pri odločanju za določeno vedenje. To se pogosto zgodi, ko se oseba zlije z ocenami in predstavo o sebi in se izogiba neprijetnim notranjim dogodkom, kar lahko še poveča občutek nelagodja (Wenzlaff in Wegner, 2000). Naši rezultati so skladni z rezultati raziskave avtorjev Gerhart idr. (2014), ki so ugotovili, da se psihološka nefleksibilnost in izkustveno izogibanje povezujeta s težavami v medosebnih odnosih. Smiselno je, da se psihološka nefleksibilnost negativno povezuje z zadovoljenostjo relacijskih potreb, saj potrebujemo za zadovoljevanje potreb v odnosih sprejemati svoje notranje doživljanje in imeti čuječ odnos s sabo in drugimi.

V **drugi hipotezi** smo predpostavljali, da se bodo višji rezultati pri zadovoljenosti relacijskih potreb povezovali z višjo izraženostjo pri komponentah ljubezni. Rezultati naše raziskave so v skladu s pričakovanji, saj obstajajo pomembne pozitivne korelacije med zadovoljenostjo relacijskih potreb in komponentami ljubezni. Splošna zadovoljenost relacijskih potreb se povezuje z vsemi komponentami ljubezni, splošno izraženostjo, intimnostjo, zavezanostjo in strastnostjo. Povezave lahko pojasnimo s tem, da lahko doživljamo celoten spekter komponent ljubezni, ko so zadovoljene vse relacijske potrebe. To je skladno tudi z ugotovitvami Erskina in sodelavcev (1999), ki trdijo, da relacijske potrebe povezuje ljubezen, saj ko so zadovoljene vse relacijske potrebe, se oseba počuti ljubljeno (Erskine idr., 1999). Potrebe po avtentičnosti, podpori in iniciativi s strani druge osebe se povezujejo s splošno izraženostjo ljubezni in vsemi njenimi komponentami, intimnostjo, strastnostjo in zavezanostjo. Avtentičnost se nanaša na potrebo po tem, da smo v odnosu z drugo osebo pristni in varni ter da drugi sprejemajo našo individualnost in jo spoštujejo (Žvelc in Jovanoska, 2018). Potreba po podpori in zaščiti je potreba po tem, da so nam druge osebe vzor in se nanje lahko zanesemo. Zadovoljena potreba po tem, da druga oseba prevzame iniciativo in prva vzpostavi kontakt, pri osebi vzbudi občutek validacije in potrditve njene pomembnosti (Erskine in Trautmann, 1996). Iz tega lahko sklepamo, da avtentične osebe v odnosu s partnerjem, ki jih podpira in kdaj prevzame pobudo, na splošno doživljajo višjo izraženost

ljubezni. Pri intimnosti se to kaže v občutku bližine, povezanosti in kontakta, pri strastnosti pa v tem, da smo lahko pristni tako v spolnosti, kot pri tem, kar nam v odnosu predstavlja motivacijo. Smiselno je, da so te osebe lahko v odnosu s partnerjem pristne in razvijajo tudi višjo stopnjo intimnosti, bližine in kontakta in so lahko bolj čustveno investirane v odnos (Sternberg, 1997). Zavezanost se kaže kot dolgoročna investicija v ljubeč odnos (Sternberg, 1986). Osebe, ki so lahko s partnerjem pristne, varne, validirane in sprejete, se v večji meri zavežejo, da bodo ta odnos tudi vzdrževale.

Potreba po vplivanju in po deljenju osebne izkušnje se povezujeja le z intimnostjo, ne pa tudi s splošno izraženostjo ljubezni, s strastnostjo in zavezanostjo. Vplivanje na drugega se nanaša na to, da naše delovanje vpliva na drugo osebo v neki zaželeni smeri (Erskine, 2015). Deljenje osebne izkušnje se izraža v želji, da imamo ob sebi nekoga, ki nam je podoben, nas razume in ima podobno življenjsko izkušnjo, torej si jo z nami deli in s tem potrjuje naše doživljanje (Erskine, 2015). Iz tega predvidevamo, da vplivanje na osebo in deljenje osebne izkušnje spodbuja občutke bližine, povezanosti in kontakta s partnerjem, ki se kaže v bolj izraženi intimnosti. Komponente ljubezni se manj povezujejo z vplivanjem in deljeno izkušnjo, kar je morda povezano s tem, da vprašalnik relacijskih potreb meri zadovoljenost relacijskih potreb na splošno in ne vezano neposredno na romantičnega partnerja.

Intimnost se je izkazala kot zelo pomembna komponenta ljubezni, saj se le ta povezuje z vsemi relacijskimi potrebami. Intimnost se nanaša na občutek bližine, skupnosti in povezanosti, ki jo oseba doživlja v ljubečem odnosu (Sternberg, 1986), kar se sklada z ugotovitvami, da zadovoljene relacijske potrebe pripomorejo k občutku bližine, varnosti in kontakta, saj so komponente univerzalne človekove želje po intimnem odnosu in varni navezanosti (Erskine, 2011). Smiselno je torej predvidevati, da šele ko osebi v partnerskem odnosu razvijeta psihološko intimnost, lahko zadovoljujeta vse svoje relacijske potrebe v romantičnem odnosu.

V **tretji hipotezi** smo predpostavljali, da se bo višja izraženost psihološke fleksibilnosti povezovala z višjo izraženostjo komponent ljubezni. Rezultati naše raziskave so delno v skladu s pričakovanji. Rezultati kažejo, da je delovanje v skladu z vrednotami povezano z vsemi komponentami ljubezni, s splošno izraženostjo ljubezni in intimnostjo, strastnostjo in zavezanostjo. Delovanje v skladu z vrednotami je sestavljeno iz vrednot in predane aktivnosti, vrednote pa so željene kvalitete naših dejanj; opisujejo, kako se želimo vesti v življenju (Harris, 2009). Predana aktivnost pomeni namerno delovati v skladu s svojimi vrednotami, četudi to pomeni določeno mero nelagodja, bolečine in fuzije (Ciarrochi idr., 2010). Predanost se nanaša na stalno prevzemanje odgovornosti za delovanje, ki je v skladu z našimi vrednotami (Hayes, Strosahl in Wilson, 2012). Če se oseba torej vede v skladu s svojimi vrednotami in želi obdržati in vzdrževati romantični odnos, se lahko zavestno odloči

in zaveže, da bo ljubila svojega partnerja. O tem je pisal že Fromm (1956), ki je trdil, da je partnerska ljubezen posledica odločitve in zavestne presoje.

Naši rezultati so skladni tudi z ugotovitvami avtorjev Dahl idr. (2014), ki predlagajo nov pogled na ljubezen kot na delovanje v skladu z vrednotami in ne kot čustveno stanje. Predpostavljajo, da pogled na ljubezen kot čustveno stanje ne pomeni najbolj ustreznega razumevanja intimnih odnosov. Razburljive in močne emocije ob občutenju ljubezni, so seveda pomembne, ampak tudi minljive in če je minljiv emocionalni del ljubezni, glavna gonilna sila, bo v odnosu sledilo razočaranje. Po načelih ACT je ljubezen definirana kot delovanje v skladu z vrednotami, v smislu, da je ljubezen vrednota in s tem, ko se odločimo, da bomo nekoga ljubili, se odločimo to vrednoto uveljavljati in se vesti v skladu s tem. Na ta način par ojača intimnost, saj njun odnos ni osnovan na preteklosti ali na minljivih občutkih, ampak gre za odločitev, da se zavežemo in partnerja ljubimo (Dahl idr., 2014).

Ostale komponente psihološke fleksibilnosti pa se ne povezujejo s splošno izraženostjo ljubezni, strastnostjo in zavezanostjo. Delovanje v skladu z vrednotami se nanaša na aktivnosti in vedenje, ki so lahko usmerjeni tudi na partnerski odnos. Zavedanje vedenja in odprtost za doživljanje se nanašata na čuječnost (Hayes, Pistorello in Levin, 2012) in se ne izrazita nujno v vedenju, saj se čuječnost nanaša na intrapsihično doživljanje pri osebi sami. Rezultati kažejo na pomembno ločevanje teh dveh elementov psihološke fleksibilnosti. Podobno se psihološka nefleksibilnost povezuje samo z intimnostjo, ne pa tudi z drugimi komponentami ljubezni, kar je lahko povezano s tem, da se vprašalnik, ki smo ga uporabili za merjenje psihološke nefleksibilnosti, AAQ-II (Bond idr., 2011; prevod Hlavsova, 2017), poleg splošne psihološke nefleksibilnosti bolj osredotoča na izkustveno izogibanje. Slednje je paralelen proces sprejemanju, ki spada pod procese čuječnosti in se nanaša na intrapsihične procese osebe in ne neposredno na odnos in vedenje do partnerja.

Izkazalo se je, da je za izraženost psihološke fleksibilnosti zelo pomembna intimnost, saj se povezuje s splošno izraženostjo psihološke fleksibilnosti in vsemi komponentami, odprtostjo za doživljanje, zavedanjem vedenja in delovanjem v skladu z vrednotami ter negativno s psihološko nefleksibilnostjo. Komponenta intimnosti se nanaša na občutek bližine, povezanosti in kontakta z ljubljeno osebo. Vključuje izkušnjo toplote in kontakta (Sternberg, 1986). Iz tega lahko predvidevamo, da bo oseba, ki v odnosu čuti višjo stopnjo intime, bolj zmožna s partnerjem biti polno prisotna v sedanjem trenutku brez nepotrebnih obramb, odprta do izkušenj in se bo vedla v skladu z osebni vrednotami (Hayes, Pistorello in Levin, 2012).

Biti v romantičnem odnosu je za številne ljudi pomembno. Intimnost se je pokazala kot pomemben dejavnik, tako v povezavi z relacijskimi potrebami kot s psihološko

fleksibilnostjo. Prav tako se je delovanje v skladu z vrednotami pokazalo pomembno pri ljubezni in pri zadovoljevanju relacijskih potreb, kar se sklada z ugotovitvami avtorjev Dahl idr. (2014), da intimni odnosi prinašajo močne občutke, tako prijetne kot neprijetne. Intimni odnosi vodijo posameznike v izvajanje določenih aktivnosti, ki povečajo verjetnost pozitivnih spodbud. Vrednote so vpete v relacijske okvirje ter so izpeljane iz pozitivnih spodbud in postanejo močno orodje za usmerjanje vedenja. Bližina in fizično izkazovanje naklonjenosti sta zelo oprijemljivi spodbudi, družba, intelektualna stimulacija in zavezanost pa predstavljajo spodbude na drugem nivoju. Iz vidika ACT je bolj pomembno, da se osredotočamo na vrednote kot pa čustva. Čustva, ki sta jih ustvarila spolna intimnost in telesna bližina, postanejo še močnejša, ko spodbujajo vrednoto zavezanosti in skrb v intimnem odnosu. Ljubezen sestavljajo več kot le pozitivni občutki, saj za vzdrževanje odnosa potrebujemo delovanje v skladu z vrednotami.

V **četrty hipotezi** smo predvidevali, da bo zadovoljenost relacijskih potreb mediatorska spremenljivka v odnosu med psihološko fleksibilnostjo in izraženostjo komponent ljubezni. Rezultati raziskave potrjujejo, da so relacijske potrebe pomembna mediatorska spremenljivka. Pri nizki zadovoljenosti relacijskih potreb je psihološka fleksibilnost v manjši meri povezana s skupnim seštevkom komponent ljubezni. Pri visoki zadovoljenosti relacijskih potreb sta psihološka fleksibilnost in skupni seštevki komponent ljubezni bolj statistično pomembno povezana. Iz tega lahko predvidevamo, da morajo imeti psihološko fleksibilne osebe v odnosu s svojim partnerjem zadovoljene relacijske potrebe, da lahko dosežejo višjo izraženost ljubezni.

Predpostavili smo še, da so relacijske potrebe mediatorska spremenljivka tudi v odnosu med psihološko nefleksibilnostjo in izraženostjo komponent ljubezni, kar je naša raziskava potrdila. Iz tega lahko sklepamo, da v odnosu ni dovolj, da je oseba psihološko fleksibilna, oziroma da je čim manj psihološko nefleksibilna. V odnosu s svojim partnerjem mora imeti zadovoljene tudi relacijske potrebe, da bo lahko razvila višjo izraženost ljubezni. Koncept psihološke fleksibilnosti se nanaša na različne dinamične procese, ki se odražajo v tem, kako oseba: prepozna in se prilagodi spreminjajočim se zahtevam situacij; preoblikuje miselne vire; spreminja perspektivo; uravnoveša nasprotujoče si želje, potrebe in življenjska področja (Kashdan, 2010). Psihološka nefleksibilnost pa je toga dominanca psiholoških odzivov, ki prevladujejo nad izbranimi vrednotami in vplivajo na izbiro vedenja (Bond, idr, 2011), ki se pojavlja, ko se posameznik skuša izogniti neželenim notranjim občutkom. Kadar naše relacijske potrebe niso zadovoljene, izkusimo občutek negotovosti in čustveno nelagodje. Če nezadovoljenost potreb traja dalj časa, se lahko pojavijo tudi čustvene motnje. To je v skladu z ugotovitvami Erskina (2011), ki predpostavlja, da šele, ko so naše relacijske potrebe zadovoljene, posedujemo kapaciteto, da smo lahko kreativni, zadovoljni in intimni.

Zato je smiselno, da za ljubeč odnos potrebujemo oboje: da sta partnerja psihološko fleksibilna in da hkrati drug drugemu zadovoljujeta relacijske potrebe.

Poleg preverjanja hipotez smo opravili še nekatere dodatne analize. Zanimalo nas je, kako se izraženosti določenih spremenljivk razlikujejo glede na spol. Rezultati kažejo, da imajo ženske bolj izraženo komponento ljubezni – intimnost, kar se sklada z raziskavo avtorjev Lemieux in Hale (1999), v partnerskih odnosih torej doživljajo več bližine povezanosti in kontakta (Sternberg, 1997). Ženske imajo bolj zadovoljene relacijske potrebe, kar ugotavljata tudi Žvelc in Jovanoska (2017). Naši rezultati kažejo, da imajo ženske bolj zadovoljene relacijske potrebe po avtentičnosti, podpori s strani močne in zaščitniške druge osebe, deljenju osebne izkušnje, tem da druga oseba prevzame iniciativo in splošno zadovoljenosti relacijskih potreb. Iz tega lahko sklepamo, da znajo ženske v odnosih bolje poskrbeti, da so njihove relacijske potrebe zadovoljene.

Na podlagi teh spoznanj bi lahko oblikovali psiho-edukativne intervencije in vaje za posameznike in pare, s katerimi bi lahko izboljšali psihološko fleksibilnost, zadovoljenost relacijskih potreb in vzpodbujali občutke intimnosti in trenirali delovanje v skladu z vrednotami med partnerji in v povezavi s tem izboljšali kvaliteto partnerskega odnosa.

Omeniti je potrebno tudi nekatere omejitve izvedene raziskave. V raziskavi je sodelovalo mnogo več žensk (82,5%) kot moških (17,5%). Omejitev raziskave je lahko predstavljalo tudi reševanje vprašalnika preko spleta in ne v fizični obliki. Udeleženci so lahko bili različno motivirani za sodelovanje glede na svoje razpoloženje, osebne lastnosti in situacijo v partnerskem odnosu (na primer situacijske razlike – nedavni partnerski spori ali rojstvo otroka), kar je lahko privedlo do podajanja odgovorov, ki niso odražali običajnega stanja. Vzorčenje je bilo priložnostno, torej so bili lahko udeleženci različno motivirani za reševanje glede na različne okoliščine: lahko bi se denimo zgodilo, da so bili za reševanje bolj motivirani udeleženci, ki so bolj zadovoljni v partnerskem odnosu in manj tisti, ki zaznavajo težave. Omejitev predstavlja tudi izbira samo-ocenjevalnih vprašalnikov, saj lahko udeleženci odgovarjajo s socialno zaželenimi odgovori, namesto tega bi lahko izvedli intervjuje ali pa bi komponente, ki smo jih preučevali, za naše udeležence ocenjevale druge osebe, ki jih dobro poznajo.

5 SKLEPI

Glavna tema naše raziskave je bila povezanost ljubezni s psihološko fleksibilnostjo in nefleksibilnostjo ter relacijskimi potrebami v partnerskih odnosih. Ugotovili smo, da se psihološka fleksibilnost povezuje z zadovoljenostjo relacijskih potreb. Psihološko bolj fleksibilne osebe bodo torej s svojim čuječim pristopom, pristnostjo in delovanjem v skladu z vrednotami ustvarile ustrezne pogoje, da v odnosu s partnerjem zadovoljujejo svoje relacijske potrebe. Večja psihološka fleksibilnost zmanjša vpetost v negativne misli in reakcije ter poveča čuječe sprejemanje, kar zmanjša neprijetne vzorce vedenja in medosebne stiske v partnerskih odnosih (Peterson idr., 2009). Odprtost za doživljanje in zavedanje vedenja sta manj povezana z relacijskimi potrebami, predvidoma zato ker se nanašata na čuječe procese in naše notranje doživljanje in ne toliko neposredno na druge osebe. Delovanje v skladu z vrednotami se je izkazalo za zelo pomembno pri zadovoljevanju relacijskih potreb. Verjetno sta aktiven trud in delovanje na podlagi vrednot povezana s tem, da se tako vedemo tudi v odnosu do drugih ljudi. Psihološka nefleksibilnost je negativno povezana z relacijskimi potrebami, kar je smiselno, saj se rigidna dominanca psiholoških reakcij, ki prevladujejo nad izbranimi vrednotami pri izbiri vedenja (Bond idr., 2011), povezuje z težavami v medosebnih odnosih (Gerhart idr., 2014) in nezmožnostjo zadovoljevanja potreb v odnosih.

Zadovoljene relacijske potrebe se povezujejo z ljubeznijo, saj ko so zadovoljene vse relacijske potrebe, lahko oseba s partnerjem začuti kontakt in bližino, je lahko pristna tako v spolnosti kot pri drugih čustvenih in motivacijskih dejavnikih ter se zaveže, da bo investirala svoj čas in energijo v ta ljubeč odnos (Sternberg, 1997). Intimnost se je izkazala kot zelo pomembna komponenta ljubezni v povezavi z relacijskimi potrebami, zato je smiselno predvidevati, da je za zadovoljevanje celotnega spektra relacijskih potreb potrebna intimnost.

Delovanje v skladu z vrednotami je edina komponenta psihološke fleksibilnosti povezana z vsemi komponentami ljubezni. Predana aktivnost pomeni namerno delovati v skladu s svojimi vrednotami, četudi to pomeni določeno mero nelagodja, bolečine in fuzije (Ciarrochi idr., 2010). Če se oseba torej vede v skladu s svojimi vrednotami in želi obdržati in vzdrževati romantični odnos, se lahko zavestno odloči in zaveže, da bo ljubila svojega partnerja. Kar je skladno z ugotovitvami avtorjev Dahl idr.(2014), ki predpostavljajo, da je ljubezen vrednota in ko se odločimo, da bomo nekoga ljubili, se odločimo, da bomo to vrednoto uveljavljali in se vedli v skladu z njo. V tem pogledu ljubezen ni minljivo čustveno stanje, ampak odločitev, da se zavežemo in bomo partnerja ljubili. Izkazalo se je tudi, da je za izraženost psihološke fleksibilnosti zelo pomembna intimnost, saj se povezuje z vsemi komponentami. Iz tega lahko predvidevamo, da je intimnost potrebna, da smo lahko v

odnosu pristni, prisotni v sedanjem trenutku brez obramb in se vedemo v skladu z vrednotami (Hayes, Pistorello in Levin, 2012).

Relacijske potrebe so pomembna mediatorska spremenljivka v odnosu med psihološko fleksibilnostjo in ljubeznijo. Relacijske potrebe so pomembna mediatorska spremenljivka tudi v odnosu med psihološko nefleksibilnostjo in komponentami ljubezni. Iz tega lahko sklepamo, da v odnosu ni dovolj, da je oseba psihološko fleksibilna oz. da je čim manj psihološko nefleksibilna, v odnosu s svojim partnerjem mora imeti zadovoljene tudi relacijske potrebe, da bo lahko razvila višjo izraženost ljubezni. Zato je smiselno, da za ljubeč odnos potrebujemo oboje, da sta partnerja psihološko fleksibilna in da hkrati drug drugemu zadovoljujeta relacijske potrebe.

V prihodnje bi bilo smiselno ta spoznanja implementirati v svetovalno in psihoterapevtsko delo z osebami, ki imajo težave v romantičnih zvezah ter delo s partnerji in družinami, za izboljšanje partnerskih in medosebnih odnosov. Ugotovili smo, da sta intimnost in delovanje v skladu z vrednotami zelo pomembna faktorja v medosebnih odnosih. V prihodnje bi bilo smiselno izvesti študije, ki bi se osredotočile na ta dva dejavnika.

6 VIRI

Acker, M. in Davis, M.H. (1992). Intimacy, passion and commitment in adult romantic relationships: A test of the Triangular theory of love. *Journal of social and personal relationships*, 9(1), 21–50.

Atkins, P. in Parker, S. (2012). Understanding individual compassion in organizations: the role of appraisals and psychological flexibility. *Academy of management review*, 37(4), 524–546.

Bach, P. in Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70, 1129–1139.

Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D in Cullinan, V. (2001). *Education*. V Hayes, S.C, Barnes-Holmes, D in Roche, B. (Ur.) *Relational frame theory: A post-skinnerian account of human language and cognition*. New York, NY: Kluwer Academic/Plenum publishers.

Barnes, N, M, in Hayes, S, C. (2007). Arbitrarily applicable comparative relations: experimental evidence for a relational operant. *Journal of applied behaviour analysis*, 40, 45–71.

Berrocal Montiel C., Rivas Moya T., Venditti F in Bernini, O. (2016). On the contribution of psychological flexibility to predict adjustment to breast cancer. *Psicothema*, 28, 266–271.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T. in Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and action questionnaire - II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42, 676–688.

Ciarrochi, J. Bilich, L. in Godsel, C. (2010). *Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and commitment therapy*. V Baer, R. (Ur.) *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change*. Oakland, CA: New harbinger publications.

Clark, M.S. in Finkel, E.J. (2005). Willingness to express emotion: The impact of relationship type, communal orientation, and their interaction. *Personal relationships*, 12, 169–180.

Clark, M.S. in Monini, J. (2006). Giving and receiving communal responsiveness as love. V Sternberg, R.J. in Weis K. (Ur.), *The new psychology of love* (str. 200–222). New Haven, London: Yale university press.

Crowell, J., Fraley, R.C., in Shaver, P.R. (2008). *Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment*. V Cassidy, J. in Shaver, P.R. (Ur.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical application* (str. 599–634). New York: Guilford Press.

Dahl, J., Stewart, I., Martell, C., & Kaplan, J. S. (2014). *ACT and RFT in relationships: Helping clients deepen intimacy and maintain healthy commitments using acceptance and commitment therapy and relational frame theory*. Oakland, CA: New Harbinger.

Dalrymple, K. L. in Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavior modification*, 31, 543–568.

- Erskine, R. (2011). Attachment, relational needs and psychotherapeutic presence. *International journal of integrative psychotherapy*, 2(1), 10–18.
- Erskine, R. (2015). *Relational Patterns, Therapeutic Presence: Concepts and Practice of Integrative Psychotherapy*. London:Routledge.
- Erskine, R.G, Moursund, J., in Trautmann, R.L. (1999). *Beyond Empathy: A Therapy of Contact-in-Relationship*. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel.
- Erskine, R.G. in Trautmann, R.L.(1996). Methods of integrative psychotherapy. *Transactional analysis journal*, 26(4), 316–328.
- Francis, A.W., Dawson, D.L. in Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and commitment therapy processes (CompACT). *Journal of contextual behavioral science*, 5(3), 134–145.
- Fromm, E. (1956). *The art of loving*. New York, NY: Harper and Row.
- Gerhart, J.I., Baker,C.N., Hoerger, M. in Ronan,G.F. (2014). Experiential avoidance and interpersonal problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3, 291–298.
- Gratz, K. L. in Gunderson, J. G. (2006). Preliminary data on acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 37, 25–35.
- Gregg, J. A., Callaghan, G. M., Hayes, S. C., in Glenn-Lawson, J. L. (2007). Improving diabetes self-management through acceptance, mindfulness, and values: A randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 75, 336–343.
- Harris, R. (2008). *The happiness trap: how to stop struggling and start living*. Auckland Exisle Publishing.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA:New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639–665.
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 47(6), 869–885.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., in Pistorello, J. (2013). Acceptance and commitment therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 44(2), 180–198.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. in Lillis, J.(2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior research and therapy*, 44, 1–25.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. in Levin, M.E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The counseling psychologist*, 40(7), 976–1002.
- Hayes, S. C. in Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: the new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Strosahl, K., Bunting, K., Twohig, M. in Wilson, K. G. (2005). *What is acceptance and commitment therapy?* v S.C. Hayes, S.C. in Strosahl K.D. (Ur.), *A practical guide to Acceptance and commitment therapy*. New York, NY: Springer Science Business Media.

Hayes, S. C., Strosahl, K. in Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: The Guilford Press.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. in Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change, 2nd edition*. New York, NY: The Guilford Press.

Hayes, S.C. in Wilson, K.,G. (1995). The role of cognition in complex human behaviour: A contextualistic Perspective. *Journal of behavior therapy and experiential psychiatry*, 26(3), 241–248.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Bissett, R., Piasecki, M., Batten, S. V., Byrd, M. in Gregg, J. (2004). A preliminary trial of twelve-step facilitation and Acceptance and commitment therapy with polysubstance-abusing methadone-maintained opiate addicts. *Behavior Therapy*, 35(4), 667–688.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. in Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152–1168.

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

Hughes, L.S., Clark, J., Colclough, J.A., Dale, E. in McMillan, D. (2017). Acceptance and commitment therapy (ACT) for chronic pain: A systematic review and meta-analyses. *The clinical journal of pain*, 33(6), 552–568.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living- Using wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Dell Publishing.

Kashdan, B.T. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical psychology review*, 30(7), 865–878.

Lemieux, R. in Hale, J.L. (1999). Intimacy, passion and commitment in young romantic relationships: Succesfully measuring the triangular theory of love. *Psychological reports*, 85(2), 497–503.

Levin, M.E., Hildebrandt, M.J., Lillis, J. in Hayes, S.C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: a meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy*, 43(4), 741–756.

Lillis, J., Hayes, S. C., Bunting, K. in Masuda, A. (2009). Teaching acceptance and mindfulness to improve the lives of the obese: A preliminary test of a theoretical model. *Annals of behavioral medicine*, 37, 58–69.

Lundgren, T., Dahl, J. in Hayes, S. C. (2008). Evaluation of mediators of change in the treatment of epilepsy with acceptance and commitment therapy. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 225–235.

Luoma, J.B., Hayes, S.C. in Walser, D. (2007). *Learning ACT: An Acceptance and commitment therapy: Skills-training manual for therapists*. Oakland, CA: New harbinger publications.

Madey, S.F. in Rodgers, L. (2009). The effect of attachment in Strenberg's Triangulartheoryof love on relationship satisfaction. *Individual differences research*, 7(2), 76–84.

Marshall, E. J. in Brockman, R. N. (2016). The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. *Journal of cognitive psychotherapy*, 30(1), 60–72.

Peterson, B.,D., Eifert, G.,H., Feingold, T. in Davidson, S. (2009). *Using Acceptance and commitment therapy to treat distressed couples: A case study with two couples*. *Cognitive and behavioral practice*, 16, 430–442.

Pierson, H. in Hayes, S. C. (2007). Using acceptance and commitment therapy to empower the therapeutic relationship. V Gilbert, P. in Leahy, R.L. (Ur.), *The therapeutic relationship in the cognitive behavioral psychotherapies* (205–228). New York, NY, US: Routledge/Taylor in Francis Group.

Ruiz, F. J. in Odriozola-González, P. (2017). The predictive and moderating role of psychological flexibility in the development of job burnout. *Universita psychologica*, 16(4), 1–8.

Sandoz, E.K., Moyer, D.N. in Armelie, A.P. (2014). Psychological flexibility as a framework for understanding and improving family reintegratuon following military deployment. *Journal of marital and family therapy*, 41(4).

Skinner, B. F. (1957). *Verbal behavior*. East Norwalk: Appleton-Century-Crofts.

Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119–135.

Sternberg, R.J. (1988). *The triangle of love: intimacy, passion, commitment*. New York, NY: Basic books.

Sternberg, R. J. (1988). *Triangulating love*. V Sternberg, R. J. in Barnes, M. L. (Ur.), *The psychology of love* (119–138). New Haven, CT: Yale University Press.

Sternberg, R.J. (1997). Construct validation of a triangular love scale. *European journal of social Psychology*, 27, 313–335.

Sternberg, R. J., in Grajek, S. (1984). The nature of love. *Journal of personality and social psychology*, 47, 312–329.

Stewart, L. (2010). Relational needs of the therapist: countertransference, clinical work and supervision: Benefits and disruptions in psychotherapy. *International journal of integrative psychotherapy*, 1(1), 41–50.

Strosahl, K., Hayes, S. C., Wilson, K. G. in Gifford, E. V. (2004). *An ACT primer: Core therapy processes, intervention strategies, and therapist competencies*. In S. C. Hayes, S.C.in Strosahl, K. (Ur.), *A practical guide to Acceptance and commitment therapy* (str. 31–58). New York: Springer.

Twohig, M.P., Hayes, S.C., Plumb, J.C., Pruitt, L.D. Collins, A.B., Hazlett-Stevens, H. in Woidneck, M.R. (2010). A randomized clinical trial of Acceptance and commitment therapy

vs. Progressive relaxation training for obsessive compulsive disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(5), 705–716.

Villardaga, R, in Hayes., S.C. (2009). Acceptance and commitment therapy and the therapeutic relationship stance. *European psychotherapy*, 9(1), 1–23.

Walser, R., in Westrup, D. (2009). *The mindful couple: how acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Wegner, D. M., Erber, R. in Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of personality and social psychology*, 65(6), 1093–1104.

Wenzlaff, R. M. in Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual review of psychology*, 51, 59–91.

Wilson, K. G. in Dufrene, T. (2008). *Mindfulness for two. An Acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Wilson, K.G. in Sandoz, E. K. (2008). *Mindfulness, values, and the therapeutic relationship in Acceptance and commitment therapy*. V Hick, S.F. in Bien, T. (Ur.), *Mindfulness and the therapeutic relationship* (89–107). New York, London: The Guilford Press.

Wilson, K. G., Sandoz, E. K., Kitchens, J. in Roberts, M. E. (2008). The valued living questionnaire: Defining and measuring valued action within a behavioral framework. *The psychological record*, 60, 429–272.

Woods, D. W., Wetterneck, C. T. in Flessner, C. A. (2006). A controlled evaluation of acceptance and commitment therapy plus habit reversal for trichotillomania. *Behaviour research and therapy*, 44, 639–656.

Zettle, R. D. in Hayes, S. C. (1987). Component and process analysis of cognitive therapy. *Psychological reports*, 61, 939–953.

Žvelc, G. in Jovanoska, K. (2017, september). *The development of the relational needs scale*. Članek predstavljen na The society for psychotherapy research UK and European chapters, 4th joint conference. Oxford. Pridobljeno na https://www.Researchgate.net/publication/319998809_The_Development_of_the_Relational_Needs_Scale.

Žvelc, G., in Jovanoska, K. (2018, oktober). *The short version of the Relational needs scale (RNS-20): preliminary findings*. Članek predstavljen na The 9th Conference of the European association for integrative psychotherapy: Roots and gifts of integrative psychotherapy. Praga, Češka.

Žvelc, G., in Jovanoska, K. (2019). *The development and validation of the Relational needs scale*. Neobjavljeno gradivo.

IZJAVA O AVTORSTVU MAGISTRSKEGA DELA

Spodaj podpisana Saša Bele, z vpisno številko 89172046, vpisana v študijski program Uporabna psihologija, 2. stopnja, sem avtorica magistrskega dela z naslovom:

Povezanost psihološke fleksibilnosti, relacijskih potreb in komponent ljubezni v partnerskih odnosih

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.

Saša Bele