

Navezanost in proces separacije-individualizacije pri mladih odraslih v vlogi prostovoljcev na področju psihosocialne pomoči

*Leonida Kopal Možina**

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo, Ljubljana

Povzetek: Razlikovanja med stili navezanosti so večkrat nejasna. Pomanjkljivosti v razlikovanju izhajajo tudi iz slabega poznavanja psihodinamskih dejavnikov sistema navezanosti, ki ga koncept notranjih delovnih modelov zanemari. V raziskavi sem preverjala, kako se pri mladih odraslih prostovoljcih kažejo specifične značilnosti objektivnih odnosov v odraslosti oz. razrešitev procesa separacije-individualizacije glede na notranje delovne modele o sebi in drugem, ki delujejo v ozadju sistema navezanosti. V raziskavi je sodelovalo 21 mladih odraslih prostovoljcev, ki so se udeležili psihoterapevtskega tabora s ciljem pomoči otrokom in mladostnikom s psihosocialnimi težavami. Podatke sem zbirala z Vprašalnikom medosebnih odnosov (navezanosti) (Bartholomew in Horowitz, 1991), Testom objektivnih odnosov (Žvelc, 1998) in dvema delno strukturiranima intervjujema. Prostovoljci z negativnim modelom sebe so imeli bolj izraženo simbiotično zlivanje, egocentrizem, separacijsko anksioznost in socialno izolacijo. Prostovoljci z negativnim modelom drugega pa so imeli bolj izražen strah pred požrtjem. Rezultati potrjujejo, da imajo prostovoljci s prevladujočimi negotovimi stili navezanosti težave s separacijo in doseganjem vzajemne avtonomije.

Ključne besede: navezanost, separacija, individualizacija, objektivni odnosi, prostovoljno delo, odrasli, prostovoljci

Attachment and separation-individuation process among young adults as volunteers in the field of psychosocial help

Leonida Kopal Možina

University of Ljubljana, Faculty of social work, Ljubljana, Slovenia

Abstract: Distinctions among different attachment styles often appear to be unclear. These distinction inadequacies also result from superficial knowledge of psychodynamic factors of the attachment system, which the concept of internal working models often neglects. In my research I have examined the appearance of specific object relations characteristics in the adulthood period. In other words, I have examined the solution of the separation-individuation process according to the internal working models of self and other, which exist in the background of the attachment system. Twenty-one young adult volunteers included in this research took part in a psychotherapeutic camp in order to help children and adolescents with psychosocial problems. Information was gathered with the Interpersonal Relations

* Naslov / Address: dr. Leonida Kopal Možina, Fakulteta za socialno delo, Topniška 31, 1000 Ljubljana, e-mail: leonida.kopal@fsd.uni-lj.si

Questionnaire (Bartholomew in Horowitz, 1991), the Test of Object Relations (Žvelc, 1998) and with two semi-structured interviews. Among volunteers with a negative self-model, dimensions of symbiotic merging, egocentrism, separation anxiety and social isolation were more evident, whereas volunteers with a negative other-model expressed fear of engulfment more clearly. Results have confirmed that volunteers with prevalingly insecure attachment styles have problems with separation-individuation process and with achieving reciprocal autonomy.

Key words: attachment behavior, separation, individuation, object relations, volunteer work, adults, volunteers

CC = 3120

Teorija navezanosti omogoča razumevanje medosebnih odnosov v odraslosti, razlik v partnerskih odnosih, odnosih med otroci in starši ter razlik v odnosih na delovnem področju glede na prevladujoči stil navezanosti. To je bil začetek raziskovanja navezanosti v odraslosti, danes pa raziskovalce še posebej zanimajo čustveno kognitivni mehanizmi v ozadju sistema navezanosti (Mikulincer, 1998). Boljše poznavanje le-teh in boljše poznavanje psihodinamskih dejavnikov sistema navezanosti omogoča boljše razlikovanje stilov navezanosti v odraslosti, razlikovanje med zdravimi in motenimi medosebnimi odnosi in učinkovitejšo uporabo teorije navezanosti na področju psihoterapije.

Spoznanja o navezanosti v otroštvu, ki so spodbudila razvoj teorije navezanosti v odraslosti, temeljijo na opazovanju vedenja in interakcij otrok v eksperimentu tuje situacije (Ainsworth, Blehar, Waters in Wall, 1978). V njem so ugotavljali, kako se otroci razlikujejo v odzivanju na odsotnost mame in na ponovno snidenje z njo. Razlike med otroki so opisali najprej s tremi, nato s štirimi temeljnimi vzorci navezanosti: varnim, plašno izogibajočim, plašno ambivalentnim in dezorganizirano dezorientiranim vzorcem navezanosti. Vzorci navezanosti odražajo otrokovo doživljanje varnosti v primarnem odnosu.

Bowlby (1998), oče teorije navezanosti, je pod vplivom ugotovitve M. D. S. Ainsworth, da ločitev od mame ni ključ za razumevanje otrokovega odzivanja na testu tuje situacije, temveč da na njegovo odzivanje vplivajo tudi njegova pričakovanja, kako se bo mati vedla, razvil tezo, da je cilj vedenjskega sistema navezanosti vzdrževanje skrbnikove dostopnosti in odzivnosti. Na osnovi ponavljajočih interaktivnih izkušenj otrok izoblikuje reprezentacijo o skrbnikovi dostopnosti oz. notranje delovne modele, ki delujejo kot kognitivni mehanizmi v ozadju vedenjskega sistema navezanosti. Na oblikovanje modelov vpliva zaupanje, da je oseba, na katero je posameznik navezan, dosegljiva in tudi odzivna. To se odraža v dveh spremenljivkah:

- ali posameznik presoja, da se oseba, na katero je navezan, običajno odzove na klice po podpori in zaščiti (model o drugem);
- ali posameznik presoja, da je sam taka oseba, da nanj oseba, na katero je navezan, odgovori na pomagajoči način (model o sebi).

Dojenček naj bi ustvarjal modele sveta, ki mu omogočajo razlaganje dogodkov, napovedovanje prihodnosti in načrtovanje akcije. Ker se delovni modeli razvijajo v medosebnih interakcijah, otrok ponotranji obe strani odnosa. Rezultat tega procesa je, da se model o sebi in model o drugem razvijata komplementarno in se vzajemno potrjujeta. Npr., če je otrok imel zanesljivega in odzivnega skrbnika, bo razvil delovni model sebe kot ljubečega in kompetentnega, pa tudi zaupanje, da ga bodo drugi ljudje kot takega videli in sprejemali. Če pa je doživel veliko zavračanja, bo razvil model sebe kot nevredega pomoči in udobja.

Stili navezanosti in v ozadju notranji delovni modeli celo življenje ostajajo relativno stabilni (Benoit in Parker, 1994; Collins in Read, 1990; Waters idr., 2000, po Meyer in Pilkonis, 2002). V vseh kontekstih, ko je posameznik izpostavljen intenzivnejšim čustvenim odnosom in večjim obremenitvam, ki v njem sprožajo stresno odzivanje, bolj ali manj nezavedno aktivira prototipične strategije za uravnavanje občutka varnosti v odnosih; podobno tudi v kontekstu psihosocialne pomoči, ko je posameznik v vlogi pomagajočega ali v vlogi klienta. Hkrati so pretekli ponotranjeni odnosni modeli, ki so posplošene stalnice interakcij s primarnimi skrbniki, v interakciji s trenutnimi odnosi navezanosti. Na ta način se lahko notranji delovni modeli, ki usmerjajo vzorce navezovanja, v terapevtskem kontekstu tudi spreminjajo.

Teoretiki relacijskih teorij (interpersonalne teorije, teorije objektivnih odnosov, self psihologije) so svoje predpostavke o psihosocialnem razvoju večinoma utemeljili na podlagi kliničnega opazovanja in so prispevali k razumevanju psihodinamike ter še posebej motenj v psihosocialnem razvoju otroka in odraslih. Predpostavili so, da od rojstva naprej ponotranjamo odnose, še posebej odnose s starši in sorojenci, in da se temeljne psihične strukture razvijejo v interakciji s primarnim objektom v zgodnjem otroštvu. Normalen razvoj psihične strukture poteka kot integracija razcepljenih dobrih in slabih delov sebe in drugega, ki omogoča bolj fleksibilno prilagoditev zahtevam kompleksnega okolja (Yeomans, Clarkin in Kernberg, 2002). Po teoriji M. Mahler (Mahler, Pine in Bergman, 1975) so individualizacija, diferenciacija, separacija in avtonomija dosežki razvoja, ki vodijo do stabilnega občutka sebe kot ločenega, z jasnim občutkom ciljev in vrednot. Razrešitev procesa separacije in individualizacije se kaže v preseganju simbiotičnih odnosov, za katere je značilno zlivanje z drugimi, in v razvijanju občutka ločenosti in avtonomije v odnosu do drugega. Na ta način naj bi posameznik oblikoval zrele objektivne odnose, ki mu omogočajo razvijanje avtonomije ob ohranjanju povezanosti oz. vzajemnosti v odnosih.

Teorija navezanosti v otroštvu in relacijske teorije prispevajo k razlaganju zdravih in motenih medosebnih odnosov v odraslosti. K boljšemu razumevanju medosebnih odnosov lahko prispeva tudi integracija med empirično-teoretičnimi spoznanji o navezanosti v odraslosti, ki večinoma temeljijo na raziskovanju zdrave populacije z vprašalniki in intervjuji, ter relacijskimi teorijami, ki temeljijo na izkušnjah klinične prakse. Podobno idejo zasledimo tudi pri M. Žvelc in Žvelcu (2006, str. 63), ko navajata, da bi integracija teorije navezanosti in teorije objektivnih odnosov kot ene izmed relacijskih teorij, prispevala k bolj celovitemu razumevanju medosebnih odnosov. Avtorja tudi

spodbujata raziskovanje v smeri iskanja povezav med objektivnimi odnosi, psihološko separacijo in stili navezanosti.

Bartholomew in Horowitz (1991), ki sta razvila model štirih stilov navezanosti v odraslosti na podlagi Bowlbyjeve ideje o notranjih delovnih modelih, sta predpostavila, da model o sebi in model o drugem lahko razumemo kot dve temeljni dimenziji navezanosti v odraslosti. Model o sebi se nanaša na stopnjo pozitivnega občutka lastne vrednosti na eni strani ter anksioznosti, odvisnosti na drugi strani. Model o drugem pa se nanaša na stopnjo izogibanja v odnosu do drugih. Vsak model se razdeli na pozitivni in negativni vidik. Pozitivni model o sebi, ki ga imajo varno navezani in kot obrambno varovalni mehanizem odklonilno navezani posamezniki, kaže stopnjo, do katere je posameznik ponotranjil občutek lastne vrednosti in pričakuje pozitiven odziv drugih. Negativni model o sebi, ki ga imajo preokupirano in plašno navezani posamezniki, se povezuje s stopnjo anksioznosti in odvisnosti. Pozitivni model o drugem, ki je značilen za varno navezane in kot obrambno varovalni mehanizem za preokupirano navezane, kaže stopnjo, do katere posameznik doživlja, da so drugi dosegljivi in nudijo podporo. Negativni model o drugem, ki je značilen za odklonilno in plašno navezane, se povezuje s stopnjo izogibanja bližini. Model o sebi in model o drugem predstavljata posplošena pričakovanja o vrednosti sebe in dosegljivosti drugih. Štirje vzorci navezanosti – varen, preokupiran, odklonilen, plašen – pa so prototipične strategije za uravnavanje občutka varnosti v odnosih, kjer obstaja večja čustvena bližina (Griffin in Bartholomew, 1994).

V novejših prispevkih avtorji razlagajo protislovje pozitivnega modela sebe pri odklonilno izogibajočih posameznikih in pozitivnega modela drugih pri preokupiranih posameznikih. Opisani modeli naj bi bili bolj na zavestni ravni. Na nezavedni ravni naj bi odklonilni posamezniki do sebe čutili negativno. S pomočjo distanciranja naj bi ohranjali krhek občutek sebe in se ščitili pred potencialno nevarnostjo s strani drugih. Preokupirani posamezniki pa naj bi na nezavedni ravni s pozitivnim modelom drugih maskirali negativni model drugih. Težnja po idealiziranju drugih je obramba pred spoznanjem, da so drugi včasih neskrbni in niso vselej na razpolago (Bartholomew, 2000, po Žvelc in Žvelc, 2006). Ta spoznanja se skladajo s predpostavkami teorije objektivnih odnosov o zapletih v medosebnih odnosih ljudi z mejno organizacijo osebnosti, npr. borderline sindromom, narcisističnimi motnjami osebnosti (Praper, 1999). Raziskave pa so tudi pokazale, da se borderline motnja osebnosti bolj povezuje s preokupiranim stilom navezanosti, distimične motnje pa z izogibajočim stilom navezanosti (Patrick, Hobson, Castle in Howard, 1994, po Mickelson, Kessler in Shaver, 1997).

Problem

Z raziskavo sem želela ugotoviti, kako teorijo navezanosti v odraslosti dopolnjuje teorija objektivnih odnosov, ko interpretiramo medosebne razlike v kontekstu psihosocialne pomoči in v drugih kontekstih, kjer posameznik uporablja strategije za uravnavanje občutka varnosti v odnosih. Več let sem spremljala prostovoljce na področju psihosocialne pomoči otrokom in mladostnikom s težjimi čustvenimi in vedenjskimi

težavami, še posebej v času poletnih psihoterapevtskih taborov, na katerem so skupaj z otroci in mladostniki preživeli okrog dvajset dni (Kobal, 2001a, 2001b, 2002). S predstavljenim delom raziskave sem ugotavljala, kako se mladi odrasli, prostovoljci razlikujejo v značilnostih objektivnih odnosov oz. v razrešitvi procesa separacije in individualizacije glede na notranje delovne modele o sebi in drugem, ki delujejo v ozadju sistema navezanosti. Na podlagi dobljenih rezultatov sem želela utemeljiti pomen integracije teorije navezanosti in teorije objektivnih odnosov.

Preverjala sem dve hipotezi o odnosu med modelom o sebi oz. drugih in objektivnimi odnosi. Predvidevala sem, da je za prostovoljce z negativnim modelom o sebi (plašni in preokupirani) značilna višja izraženost simbiotičnega zlivanja, separacijske anksioznosti, egocentrizma in socialne izolacije kot za prostovoljce s pozitivnim modelom o sebi (varni, ki so bili prevladujoče odklonilni). Predvidevala sem tudi, da prostovoljci, ki imajo negativen model o drugih (plašni in odklonilni), doživljajo večji strah pred požrtjem kot prostovoljci, ki imajo pozitiven model o drugih (varni in preokupirani).

Metoda

Vzorec

Strokovni tim terapevtskega tabora so sestavljali vodje in supervizorji (psihologi, psihiater, socialni delavci s psihoterapevtsko edukacijo) ter prostovoljci (študenti/ke socialnega dela, psihologije, socialne pedagogike, medicine in tudi nekaj strokovnjakov iz pomagajočih poklicev). Terapevtski tabor je trajal približno dvajset dni in povprečno se ga je udeležilo 25 prostovoljcev in 35 otrok ter mladostnikov. Sistemska teorija in skupnostno orientirana psihiatrija (dinamična psihiatrija) sta bila glavna teoretična modela za organizacijo in interpretacijo dela na taboru. Temeljna metoda dela je bilo skupinsko delo v okviru miljejske terapije (Kobal in Možina, 2004).

V raziskavo je bilo vključenih 21 prostovoljcev (8 moških, 13 žensk). Povprečna starost prostovoljcev je bila 23,1 let ($SD = 2,6$), vodji pa sta bili stari 45 let. Večina prostovoljnih sodelavcev je bila študentov (12), sledili so zaposleni (7) in dijaki (2). Devet prostovoljcev je bilo na taboru prvič, drugič sta bila dva prostovoljca, tri in večkrat je bilo deset prostovoljcev.

Instrumenti

Za zbiranje podatkov sem uporabila anketo o demografskih podatkih, Vprašalnik medosebnih odnosov (Bartholomew in Horowitz, 1991), Test objektivnih odnosov (Žvelc, 1998b) in dva delno strukturirana intervjuja.

Anketa o demografskih podatkih je vključevala podatke o spolu, starosti, izobrazbi, statusu, bivališču in partnerstvu.

Vprašalnik medosebnih odnosov (Bartholomew in Horowitz, 1991) ugotavlja prevladujoči stil navezanosti in izraženost štirih stilov navezanosti: varnega,

preokupiranega, plašnega in odklonilnega stila navezanosti. Vprašalnik je sestavljen iz dveh delov. V prvem delu udeleženec med opisi štirih stilov navezanosti izbere tistega, za katerega meni, da je zanj najbolj značilen. V drugem delu oceni izraženost vsakega stila navezanosti pri sebi na 7-stopenjski ocenjevalni lestvici. Oceni, koliko meni, da je posamezen stil navezanosti zanj značilen. Ta del vprašalnika omogoča merjenje stilov navezanosti kot dimenzij, ki so pri vsakem posamezniku bolj ali manj izražene.

Avtorja navajata, da obstaja srednja mera zanesljivosti. Schmitt je skupaj z velikim številom kolegov (Schmitt idr., 2004) dokazal veljavnost vprašalnika v 62 kulturah in veljavnost razlikovanja med modelom o sebi in drugem v skoraj vseh sodelujočih kulturah.

Test objektivnih odnosov (Žvelc, 1998) temelji na teoriji objektivnih odnosov in naj bi meril specifične razrešitve procesa separacije in individualizacije, kot se kažejo v odraslosti v medosebnih odnosih. Avtor je oblikoval šest dimenzij objektivnih odnosov:

- Simbiotično zlivanje se nanaša na slabo diferenciacijo med seboj in drugimi ljudmi, na izgubljanje sebe v odnosih z drugimi, na želje in hrepenenje po vzpostavitvi simbiotičnih odnosov.
- Separacijska anksioznost opisuje posameznike, ki težko tolerirajo katerokoli separacijo od oseb, ki so zanje pomembne, ter se bojijo, da bi bili zapuščeni.
- Narcisizem se nanaša na grandiozno in onipotentno doživljanje sebe.
- Egocentrizem opisuje težnjo posameznika, da druge ljudi doživlja kot sredstvo za zadovoljevanje svojih potreb. Tak posameznik ima težave pri vživljanju v pozicijo drugega in vzpostavljanju vzajemnih odnosov, ki temeljijo na recipročnosti.
- Strah pred požrtjem opisuje strah posameznika, da bi v odnosu z drugimi ljudmi izgubil svojo identiteto, samostojnost ali svobodo. Posameznik se boji intimnih odnosov, poudarja neodvisnost in samostojnost ter se poslužuje kontraodvisnega vedenja.
- Socialna izolacija se nanaša na izogibanje in pomanjkanje stikov z drugimi ljudmi ter na zapiranje v svoj svet. Značilna je odtujenost, pomanjkanje intimnih stikov, nezaupljivost do drugih in samozadostnost.

Test vsebuje tudi kontrolno lestvico za ugotavljanje socialne zaželenosti odgovorov in naključnega, slepega odgovarjanja. Vsebuje 90 postavk (posamezna dimenzija zajema 15 postavk) in vsako udeleženec ocenjuje na 5-stopenjski ocenjevalni lestvici.

Na vzorcu 442 študentov je Žvelc (2002) dobil naslednje α -koeficiente zanesljivosti: Simbiotično zlivanje 0,75; Separacijska anksioznost 0,83; Narcisizem 0,82; Egocentrizem 0,83; Strah pred požrtjem 0,85; Socialna izolacija 0,85. S Testom objektivnih odnosov je Žvelc (1998a, 1998b) izvedel teoretično in notranjo fazo preverjanja veljavnosti, obstaja pa tudi veliko podatkov raziskav, ki govorijo o zunanji veljavnosti testa (Žvelc, 2002).

Oblikovala sem dva intervjuja. Intervju I je delno strukturiran, vključuje vprašanja odprtega tipa in sociogram. Vprašanja so zastavljena tako, da sogovornik opiše

konkretne situacije in odnosno dinamiko. Intervju se začne z vprašanji o pričakovanih in osebnih, strokovnih ciljih prostovoljcev na taboru. Osrednji del intervjuja zajemajo vprašanja, s katerimi sem želela pridobiti čim bolj konkretne interakcijske opise dinamike v pomembnih diadnih odnosih, mali in veliki skupini. Ti opisi zajemajo sledeče sklope vprašanj: povezanost – osamljenost, razreševanje medosebnih konfliktov, komplementarnost v odnosih, izražanje čustev in doživljanje čustvenih kriz, odnos do sebe in dela na taboru. Zadnji del intervjuja pa vključuje vprašanja o konstruktivnih premikih: kaj prostovoljci zaznavajo, da je bilo za njih osebno v času tabora pomembno, in kaj je bilo za njih v tem novega – v smislu učenja o sebi.

Intervju II sem oblikovala na osnovi prvih rezultatov. Po načelih kvalitativnega raziskovanja sem po prvih intervjujih oblikovala hipoteze, ki sem jih v drugem intervjuju skupaj z intervjuvanci preverjala in zbirala dodatne informacije. Ker sem intervju izvedla tri mesece po taboru, sem lahko preverjala, kako prostovoljci doživljajo in reflektirajo medosebno dogajanje in osebno odzivanje iz oddaljene perspektive in kako so spremembe na taboru vplivale na njihovo življenje po taboru.

Viri podatkov so bili še moji dnevniški zapisi, ko sem opazovala dogajanje na taboru brez udeležbe, in zapisi pogovorov s supervizorji.

Postopek

Postopek zbiranja podatkov

Podatke sem zbirala z vprašalniki, intervjuji in deloma z opazovanjem brez udeležbe. Prvi del podatkov sem zbrala pred taborom: prostovoljci so odgovarjali na Vprašalnik o medosebnih odnosih in Test objektivnih odnosov. Drugi del podatkov sem zbirala na taboru. Na začetku in ob koncu tabora sem opravila s prostovoljci intervju I, ki sem ga navezala na utečeno metodo dela na taboru – uporabo sociograma. Pogovore, ki so trajali približno eno uro, sem zapisovala. Poleg tega sem v obliki dnevniških zapisov beležila svoja opažanja dogajanja na taboru. Zapisovala sem tudi pogovore s supervizorji, v katerih sem se pogovarjala o posameznih prostovoljcih, dinamiki med prostovoljci, dinamiki med otroki, mladostniki in prostovoljci. Tretji del podatkov sem zbrala po taboru. Tik po zaključku tabora so prostovoljci ponovno odgovarjali na Test objektivnih odnosov. Tri mesece po taboru sem izvedla intervju II in prostovoljci so še tretjič reševali Test objektivnih odnosov.

Analiza podatkov

Na podlagi Vprašalnika o medosebnih odnosih sem prostovoljce razvrstila v kategorije navezanosti, ki sem jih upoštevala kot bazične kategorije za obdelavo podatkov. Ker pa sem razpolagala z različnimi podatki o stilih navezanosti – s kategorijami navezanosti in oceno izraženosti vsakega stila navezanosti na Vprašalniku medosebnih odnosov, intervjuji, zapisi opazovanja in pogovorov s supervizorji, ki sem jih kvalitativno analizirala iz vidika pokazateljev varne/negotove navezanosti – sem

dobila kompleksnejši pogled na stile navezanosti in notranje delovne modele. Še posebej zahtevna odločitev je bila, kako analizirati prostovoljce, ki so se na Vprašalniku o medosebnih odnosih uvrstili v kategorijo varne navezanosti in so se hkrati precej visoko ocenili na dimenziji odklonilne navezanosti. V tem primeru sem besedno gradivo analizirala po obeh kategorizacijah – za izogibajoče in varno navezane – in ugotovila, da je za to skupino najustreznejša razvrstitev v kategorijo odklonilno izogibajočih, čeprav sem ohranila njihovo samooceno, da gre za varno navezanost. Morala sem se tudi odločiti, kako analizirati prostovoljce, ki so na Vprašalniku medosebnih odnosov ocenili, da je zanje najznačilnejši plašni stil navezanosti, hkrati pa so se ocenili tudi precej visoko na odklonilnem stilu navezanosti. Na koncu sem oblikovala tri skupine prostovoljcev: preokupirani, izogibajoči (prevladujoče plašni) in varni (varni, ki so z vidika kvalitativne analize kazali značilnosti odklonilnega stila navezanosti). S kvalitativno analizo nisem odkrila prostovoljcev s prevladujoče varnim stilom navezanosti oz. nisem odkrila prostovoljcev, ki bi imeli prevladujoče pozitiven model o sebi in drugih. Ta del analize je potrdil predpostavke drugih avtorjev, da se odklonilni posamezniki na samoocenjevalnih vprašalnikih zaradi obrambno varovalnih mehanizmov pogosto ne razlikujejo od varnih (Bartholomew in Horowitz, 1991).

Za analizo besednega gradiva sem uporabila kvalitativno analizo vsebine (Mesec, 1998). Najprej sem vse gradivo: zapise intervjujev, sociograme, zapise svojih opažanj in pogovorov s supervizorji uredila in prepisala. Določila sem enote kodiranja. To so bile izjave, stavek ali več stavkov skupaj, ki so se nanašali na širše vsebinske sklope: povezanost, komplementarnost v odnosih, razreševanje konfliktov, nadzor v odnosih, obvladovanje čustvenih kriz, uravnavanje čustev, iskanje podpore, strategije skrbi za sebe, odnos do dela, občutek lastne vrednosti. Z metodo odprtega kodiranja sem pripisala relevantne pojme in jih kategorizirala. S pomočjo osnega kodiranja sem iskala povezanost med kategorijami, ki so opisovale vzorce varne / negotove navezanosti in jih primerjala z ugotovitvami drugih raziskovalcev.

Rezultati

Razlike na dimenzijah Testa objektivnih odnosov med skupinami prostovoljcev z različnimi modeli o sebi in drugih sem ugotavljala s *t*-testom za male neodvisne vzorce. Rezultati so predstavljeni v dveh tabelah. V tabeli 1 so navedene razlike med pomagajočimi prostovoljci glede na model o sebi, v tabeli 2 pa razlike glede na model o drugem na dimenzijah objektivnih odnosov.

Na prvem testiranju, tj. pred začetkom terapevtskega tabora, so imeli prostovoljci z negativnim modelom sebe statistično pomembno bolj izraženi dimenziji simbiotično zlivanje in egocentrizem. Na drugem testiranju, takoj po taboru, so imeli prostovoljci z negativnim modelom sebe statistično pomembno bolj izraženi dimenziji separacijska anksioznost in egocentrizem. Na tretjem testiranju, tri mesece po taboru, so imeli pomagajoči prostovoljci s pozitivnejšim modelom sebe statistično pomembno manj

Tabela 1. Razlike med pomagajočimi z negativnim modelom sebe (preokupirani in plašni; $N = 13$) in pomagajočimi s pozitivnim modelom sebe (varni in odklonilni; $N = 7$) na dimenzijah objektivnih odnosov.

| Dimenzije objektivnih odnosov | M | | SD | | t^a | p |
|-------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|-------|-----|
| | negativni model sebe | pozitivni model sebe | negativni model sebe | pozitivni model sebe | | |
| Simbiotično zlivanje | | | | | | |
| 1. merjenje | 44,08 | 39,43 | 5,20 | 3,95 | 2,24 | ,04 |
| 2. merjenje | 40,31 | 36,71 | 7,92 | 3,20 | 1,43 | ,17 |
| 3. merjenje | 40,67 | 36,57 | 6,95 | 5,41 | 1,43 | ,17 |
| Separacijska anksioznost | 36,77 | 31,14 | 8,49 | 9,60 | 1,30 | ,22 |
| 1. merjenje | 35,31 | 27,43 | 9,02 | 6,55 | 2,24 | ,04 |
| 2. merjenje | 35,83 | 26,86 | 8,78 | 6,91 | 2,47 | ,03 |
| 3. merjenje | | | | | | |
| Narcisizem | | | | | | |
| 1. merjenje | 39,85 | 41,00 | 7,67 | 8,68 | -0,30 | ,77 |
| 2. merjenje | 38,15 | 40,71 | 8,29 | 6,70 | -0,75 | ,47 |
| 3. merjenje | 34,83 | 39,00 | 6,49 | 7,30 | -1,25 | ,24 |
| Egocentrizem | | | | | | |
| 1. merjenje | 35,77 | 27,86 | 8,06 | 5,70 | 2,55 | ,02 |
| 2. merjenje | 35,84 | 26,43 | 9,45 | 5,29 | 2,86 | ,01 |
| 3. merjenje | 35,08 | 25,29 | 7,93 | 5,02 | 3,29 | ,00 |
| Strah pred požrtjem | | | | | | |
| 1. merjenje | 34,92 | 29,57 | 7,70 | 7,07 | 1,56 | ,14 |
| 2. merjenje | 36,07 | 32,43 | 6,74 | 5,50 | 1,31 | ,21 |
| 3. merjenje | 33,58 | 28,71 | 7,44 | 6,32 | 1,52 | ,15 |
| Socialna izolacija | | | | | | |
| 1. merjenje | 29,00 | 24,71 | 7,76 | 5,34 | 1,45 | ,16 |
| 2. merjenje | 26,15 | 23,29 | 5,67 | 4,54 | 1,23 | ,24 |
| 3. merjenje | 29,17 | 23,29 | 6,95 | 5,28 | 2,08 | ,05 |

^a Pri vseh primerjavah dosežkov posameznikov s pozitivnim in negativnim modelom je df za 1. in 2. merjenje znašal 18, df za 3. merjenje pa 17.

izraženo separacijsko anksioznost, egocentrizem in socialno izolacijo kot prostovoljci z negativnim modelom sebe.

Prostovoljci z negativnim modelom o drugem so imeli pred taborom in tri mesece po njem statistično pomembno bolj izražen strah pred požrtjem kot prostovoljci s pozitivnim modelom o drugem. Tudi ob merjenju v času tabora je bila razlika med skupinama opazna v isto smer, a ni bila statistično pomembna. V času drugega merjenja so bile statistično pomembne le razlike med skupinama na dimenziji narcisizem. Večjo grandioznost in omnipotentnost so izrazili prostovoljci s pozitivnim modelom drugih.

Tabela 2. Razlike med pomagajočimi, ki imajo negativen model drugega (plašni in odklonilni; $N = 6$) in pomagajočimi s pozitivnim modelom drugega (varni-odklonilni in preokupirani; $N = 14$) na dimenzijah objektnih odnosov.

| Dimenzije objektnih odnosov | M | | SD | | t^a | p |
|-----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------|-----|
| | negativni model drugega | pozitivni model drugega | negativni model drugega | pozitivni model drugega | | |
| Simbiotično zlivanje | | | | | | |
| 1. merjenje | 42,67 | 42,36 | 7,39 | 4,33 | 0,10 | ,93 |
| 2. merjenje | 36,50 | 40,14 | 8,55 | 5,89 | -0,95 | ,37 |
| 3. merjenje | 36,60 | 40,07 | 6,50 | 6,60 | -1,02 | ,34 |
| Separacijska anksioznost | | | | | | |
| 1. merjenje | 32,83 | 35,64 | 8,04 | 9,63 | -0,67 | ,51 |
| 2. merjenje | 32,67 | 32,50 | 9,85 | 9,01 | 0,04 | ,97 |
| 3. merjenje | 33,00 | 32,36 | 8,18 | 9,69 | 0,14 | ,89 |
| Narcisizem | | | | | | |
| 1. merjenje | 37,50 | 41,43 | 8,69 | 7,45 | -0,97 | ,36 |
| 2. merjenje | 33,33 | 41,50 | 6,37 | 7,01 | -2,55 | ,03 |
| 3. merjenje | 32,60 | 37,71 | 5,46 | 7,04 | -1,66 | ,13 |
| Egocentrizem | | | | | | |
| 1. merjenje | 34,33 | 32,43 | 8,71 | 8,16 | 0,46 | ,66 |
| 2. merjenje | 34,16 | 31,86 | 10,40 | 9,11 | 0,47 | ,65 |
| 3. merjenje | 33,60 | 30,71 | 8,38 | 8,58 | 0,66 | ,53 |
| Strah pred požrtjem | | | | | | |
| 1. merjenje | 39,67 | 30,21 | 4,27 | 7,20 | 3,64 | ,00 |
| 2. merjenje | 38,00 | 33,34 | 3,94 | 6,91 | 1,86 | ,08 |
| 3. merjenje | 39,00 | 29,21 | 2,24 | 6,68 | 4,78 | ,00 |
| Socialna izolacija | | | | | | |
| 1. merjenje | 28,67 | 27,00 | 4,17 | 8,23 | 0,60 | ,56 |
| 2. merjenje | 27,83 | 24,00 | 5,08 | 5,23 | 1,53 | ,16 |
| 3. merjenje | 29,40 | 26,14 | 5,94 | 7,19 | 0,99 | ,35 |

^a Pri vseh primerjavah dosežkov posameznikov s pozitivnim in negativnim modelom je df za 1. in 2. merjenje znašal 18, df za 3. merjenje pa 17.

Razprava

Model o sebi in dimenzije objektnih odnosov

Prostovoljci z negativnim modelom sebe (preokupirani in plašni) so imeli pomembno višji rezultat na dimenziji simbiotičnega zlivanja. Negativni model sebe je povezan z večjo težnjo po zlivanju v odnosih, ki so ga raziskovalci opisali kot težnja po

oklepanju drugega ali hrepenenje po vseмогоčnem objektu, ki bo nudil varnost, zaščito. Tako preokupirani kot plašni posamezniki si želijo tesnih odnosov z drugimi, prvi se vanje tudi zapletajo in jih burno zaključujejo, drugi pa o tem sanjarijo in se odnosov hkrati bojijo (Bartholomew in Horowitz, 1991).

Kvalitativna analiza intervjujev je potrdila, da so se preokupirane prostovoljke (v tej skupini so bile samo ženske) nagibale k oklepanju drugih, zlivanju oz. izgubljanju meja v odnosu z drugimi.

Suzana (preokupirana): »Prve dni bi bila kar zraven Mije. Bi se nanjo prilepila. Opozarjala sem se, da ima druge naloge, funkcije. S pogledi večkrat iščem njeno potrditev. Zelo pogosto.«

Plašni so se sicer bližnjih odnosov bali, vendar so se v odnosih, kjer so se zapletli, tudi pojavile značilnosti zlivanja, npr. v težnji po harmoniji.

Vojko (plašen): »Imam veliko težnjo po harmoniji. Hitro me zanese v smer voditi skupino tako, da bodo vsi zadovoljni. Znati poslušati, biti aktiven, ko se to pričakuje. Grem v to narcisistično pozicijo – delati, da bodo vsi zadovoljni. Ko se začnejo kazati razlike, čutim v sebi veliko nemira. Kar težko mi pade to narediti. Ponavadi, če nisem izzvan, tega ne naredim.«

Menim, da je potrebno še raziskovati razlike v simbiotičnem zlivanju med odklonilnimi posamezniki, ki so bili v dani raziskavi glavni predstavniki skupine s pozitivnim modelom sebe, in drugimi stili navezanosti. Raziskovalci opozarjajo, da ti posamezniki težijo k olepševanju podobe o sebi, se samoprecenjujejo, se izogibajo priznanju lastnih pomanjkljivosti, nastopajo poudarjeno samozadostno in zmorejo manjšo reflektivnost intimnih odnosov (Bartholomew in Horowitz, 1991; Mikulincer, 1998). Odklonilni posamezniki, ki so se sicer ocenili kot varno navezani, so nekoherentno opisovali svoje odnose in doživljanje do drugih. Izogibali so se stikom večje čustvene bližine, vendar so se tam, kjer so se v odnos zapletli, pojavile značilnosti zlivanja. Težili so k ekskluzivnemu odnosu bližine, v katerem so prebili veliko časa, a njegov pomen so v intervjuju zanikali.

Vili (samoocena: varen, kvalitativna analiza: prevladujoče odklonilen): »Ni mi do tega, da bi se družil z drugimi vodniki. Čutim, da mi preveč vzamejo. To so ljudje, ki imajo malo energije – potem se prilepijo nate. Kakšno rečemo, potem pa se izmuznem. S Suzano sem se ujel. Če se ne bi z njo, pa bi se s kom drugim – da bi lahko zaupal. Ni mi težko navezovati stikov.«

Pomagajoči z negativnim modelom sebe (plašni in preokupirani) so doživljali večjo stopnjo separacijske anksioznosti. Kvalitativna analiza je pokazala, da so o strahu pred zapustitvijo, strahu pred osamljenostjo govorile predvsem preokupirane prostovoljke, kar navajajo tudi druge raziskave (Hazan in Shaver, 1987; Mikulincer, 1998). Njihova pričakovanja so večkrat vključevala želje, da bi bolje prenašale ločitve od pomembnih oseb (tudi staršev).

Suzana (preokupirana): »Videla sem, da ne rabim stalne povezave s svojo družino. Fajn mi je bilo, ko me je mama klicala, da sem ji rekla, da je ne pogrešam. Rekla sem, da sem res v redu, mama je tudi zelo fajn odreagirala in je rekla, fajn, da

to poveš, fajn, da si tam. Za tabor so me veliko spodbujali starši.«

Rezultati so pokazali, da se je v času po taboru separacijska anksioznost znižala v obeh skupinah, še posebej pri pomagajočih s pozitivnim modelom sebe. Fraley in Shaver (1997) sta ugotovila, da, medtem ko preokupirane in plašne ženske izražajo precejšnjo stopnjo anksioznosti (le da prve bližino iščejo, druge pa se umikajo), odklonilne ženske doživljajo nizko stopnjo separacijske anksioznosti. Predpostavljam, da je znižanje separacijske anksioznosti v skupini s pozitivnim modelom sebe (varnih, ki so bili prevladujoče odklonilno navezani) povezano z delovanjem obrambno varovalnih mehanizmov. Ker so se odklonilni prostovoljci na taboru zapletli v odnose večje bližine in so tudi poročali o prekinitvi dolgoletnih partnerskih zvez, so mogoče deaktivirali mehanizem navezanosti ob ločevanju in s tem tudi občutke, povezane s separacijo.

Julija (samoocena: varna, kvalitativna analiza: prevladujoče odklonilna): »Najpomembnejše – energija, ki mi jo je dal tabor, da sem zmogla težek, pomemben korak v svojem življenju, da sem končala dolgotrajno razmerje s fantom. Osem let in pol sva bila skupaj in dve leti sva poskušala končati. Pa sva prišla spet skupaj. Bolj je bila moja pobuda, a nikoli nisem mogla za tem stati, čeprav sva se oba strinjala, da sva preveč različna, da ne gre. Dva meseca sva zdržala, pa spet skupaj. Ukvarjala sem se z vprašanjem, ali ga imam rada, ali sem z njim zaradi navade, navezanosti. Tu sem ugotovila, da je bolj iz navade.«

Kako se ločiti, razmejiti od pomembnih oseb, je bila tudi tema pri odklonilnih, vendar so na splošno ti bolj poudarjali samozadostnost in niso govorili o doživljanju strahu pred osamljenostjo ali o ločitveni bojazni.

Prostovoljci z negativnim modelom sebe so se ocenjevali kot bolj egocentrični. Na taboru se je to kazalo predvsem v poskusih čustvene manipulacije, v neobčutljivosti za druge, ko je bil posameznik v stresni reakciji, v drsenju iz vloge prostovoljca v čustveni regres in kontroliranju drugih z izražanjem nemoči.

Jasmina (preokupirana): »Prej sem bila navajena – v stanovanjski skupnosti, kjer sem bila – da sem dobila feedback od višjega nad mano, kako funkcioniram. Potem se je tako zgodilo, da ko sem zbolela, ta dva dni... Pomislila sem... noben se ne... Kot 'Jasmina je bolna, treba jo je pustiti na miru.' Jaz pa bi rada, da bi kdo prišel, se pogovarjal. Hkrati sem tudi razumela, ker so na taboru tudi otroci ... Drugi dan je bilo isto. Rekli so: 'Jasmina ni v redu, pustimo jo na miru.'«

Hkrati so prostovoljci z negativnim modelom sebe več govorili o svojih pomanjkljivostih kot pa prostovoljci s pozitivnim modelom sebe. Posamezniki z odklonilnim stilom navezanosti zanikajo svoje napake in težijo k idealizaciji, zato mogoče rezultati kažejo delovanje obrambnih mehanizmov teh posameznikov.

Prostovoljci z negativnim modelom sebe (preokupirani in plašni) so imeli bolj izraženo dimenzijo socialne izolacije. Druge raziskave kažejo, da preokupirani posamezniki poročajo o večji osamljenosti, izogibajoči (predvsem odklonilni) pa ne.

Suzana (preokupirana): »Jaz grem večkrat v to smer, da človeka začnem utesnjevati. Kot nek strah, da mi bo pobegnil; da ga moram zapreti v škatlico, da ne bi ostala sama.«

Preokupirani in plašni si želijo odnosov z drugimi, le da se plašni odnosom izogibajo. Raziskave kažejo, da plašni posamezniki v resnici želijo bližine, podpore, vendar se odzivajo z umikanjem (Bartholomew in Horowitz, 1991).

Tara (plašna): »Toliko grozno črnih puščic na sociogramu. Saj rdeče ne more biti, ker nimam kakih globljih stikov z nekom. 'Ful' se mi zdi težko to za tak kratek čas – en globlji stik navezati, ker se potem jaz ... Težko je, ker se potem prekine ... Mogoče pa ne bi bilo treba, da se prekine, samo jaz imam tako v glavi.«

Na taboru se je pokazalo, da so imeli posamezniki s pozitivnim modelom o sebi, med katerimi so bili odklonilni prostovoljci, manj poglobljenih odnosov, a široko mrežo površinskih odnosov (Kobal, 2001b). Odklonilni prostovoljci so bili za razliko od plašnih prostovoljcev zadovoljni z večjo čustveno distanco. O osamljenosti niso poročali.

Boris (plašen, vendar tudi z izraženim odklonilnim stilom): »Že na začetku sem kar meje postavil. Z nobenim vodnikom v šotor. K sebi sem vzel Vikija (otrok). V kaj takega se ne spuščam, da bi se tesneje približal. Lahko je strah. Kar dobro se počutim, da sem tako bolj sam. Zdi se mi, da se je Viki name navezal. Dosti mi pove, kar v vođu ne pove, npr. da pogreša mamico. Z vodniki, to pa ne.«

Model o drugem in dimenzije objektnih odnosov

Prostovoljci z negativnim modelom drugih (plašni in odklonilni prostovoljci) so imeli precej višji rezultat na dimenziji strah pred požrtjem kot drugi prostovoljci. Kvalitativna analiza je pokazala, da se je strah pred požrtjem povečal še posebej pri izogibajočih prostovoljcih v primeru, ko so se na taboru zapletli v odnose večje bližine.

Viktor (prevladujoče plašen in hkrati izražen tudi odklonilni stil navezanosti): »Ko sem bil z Urošem skupaj, je bilo težje poskrbeti zase. Uroš prevzame, očara drugega človeka in je to težje. Nisem mogel postaviti meje. Ne trdim, da bi jo sedaj lahko. Med nama se je vse prepletlo, zmešalo.«

Strah pred požrtjem se je povečal v času tabora tudi v skupini s pozitivnim modelom drugega, v kateri so bile preokupirane prostovoljke in prostovoljci, ki so se ocenili kot varni, a so kazali značilnosti odklonilnega stila navezanosti.

Preokupirane prostovoljke so se na taboru zapletle v mnoge odnose. Pogosto so tudi navajale, da so se preveč zapletle oz. da so se v odnosih »izgubile«. Občutek, »da si izgubil samega sebe«, pa lahko aktivira strah pred požrtjem. Fantazije zlivanja niso preprosto pomirjevalo (Dornes, 1997). Resda zmanjšajo strah, ki je povezan s samostojnim delovanjem, hkrati pa vzbudijo nove strahove pred izgubo samega sebe.

Jasmina (preokupirana): »Sem prilagodljiv človek. Z vsemi temi ljudmi sem imela stik. Prvi, drugi dan sem doživela krizo. Toliko novih odnosov. Hotela sem vse spoznati – kdo je sorodna duša. Potem se je toliko dogajalo, da nisem vedela, kdo sem jaz. Sedaj se je bolj umirilo. Ne moreš imeti z vsemi stika.«

Kvalitativna analiza je pokazala, da se je strah pred požrtjem povečal tudi pri varnih, ki so bili prevladujoče odklonilno navezani, ko so se na taboru zapletli v odnose večje bližine. Na podlagi rezultatov sklepam, da so se odklonilni posamezniki izogibali odnosom večje bližine in delovali kontraodvisno.

Vili (samoocena: varen, kvalitativna analiza: prevladujoče odklonilen): »Motenj ni, ker se ne držim z eno in isto osebo dlje časa. Z drugimi imam zelo kratke pogovore. Ne družim se z isto osebo – ves čas malo švigam – se pogovarjam malo z enim, malo z drugim.«

Skupina s pozitivnim modelom drugih je imela bolj izraženo dimenzijo narcisizma. Predpostavljam, da ta rezultat razkriva obrambno varovalni mehanizem »varno navezanih« prostovoljcev v tej skupini, ki so bili prevladujoče odklonilni. Za odklonilne posameznike je značilno, da se v stresni situaciji poveča delovanje obrambno varovalnih mehanizmov, ki krepijo napihovanje lastne podobe in poudarjanje samozadostnosti (Mikulincer, 1998).

Ted (samoocena: varen, kvalitativna analiza: prevladujoče odklonilen): »Vedel sem, da sem sposoben, samo ni bilo priložnosti, da bi pokazal.«

Komentar Julije, njegove sovodnice o prvem vtisu Teda: »Na prvih in drugih pripravah na tabor se je pokazal le za kratek čas. Ko je na tretjih pripravah Mija rekla, da bova sovodnika, sem si mislila, mogoče bo, kljub strahovom. Sva se pogledala, pozdravila. V naslednjem trenutku sem si mislila, saj ga ne poznam. Je tak samovšečen. Zaskrbelo me je, kako bom s takim – je težje dostopen.«

Ted: »Kolikor mi je bilo 'ful' v redu s Julijo, mi je bilo nekako ... Po eni strani fajn, ker je bila ves čas okoli mene ... Bilo je v redu, da sva bila 'ful' skupaj, čvekala. Navzven je izgledalo, kot da sva par. Motilo me je, kako navzven izgleda. Tega ji nisem nikoli povedal. Če bi bila 'iber' simpatična, se bi mi to zdelo. Ni mi bilo vseeno, kako se to navzven vidi.«

Prostovoljci so opisovali težave, ki nakazujejo zaplete v procesu separacije in individualizacije. Pri posameznikih z negativnim modelom sebe (plašnih in preokupiranih) se je pokazala poudarjena težnja po zlivanju z drugimi, večja ločitvena bojazen, egocentrizem in doživljanje osamljenosti. Posamezniki s pozitivnim modelom sebe, ki so se ocenili kot varno navezane, a so kazali značilnosti odklonilnega stila navezanosti, so delovali poudarjeno samozadostno in opisi doživljanja sebe ter odnosov so bili nekoherentni. Posamezniki z negativnim modelom drugih (plašni in odklonilni) so doživljali več strahu pred izgubo sebe v odnosih z drugimi. Rezultati potrjujejo, da imajo prostovoljci s prevladujoče negotovimi stili navezanosti težave s separacijo in doseganjem vzajemne avtonomije.

Zaključek

Rezultati raziskave podkrepljujejo pomen integracije teorije navezanosti in teorije objektnih odnosov za boljše razumevanje medosebnih odnosov v odraslosti. Teorija navezanosti zahtuje temeljna razlikovanja med skupinami posameznikov v doživljanju zaupanja v druge in sebe, v iskanju ali izogibanju bližine, podpore v medosebnih odnosih. Teorija objektnih odnosov pa omogoča podrobnejše razlikovanje psihodinamike posameznikov in medosebnega delovanja znotraj kategorij navezanosti. Integracija obeh teorij pomembno prispeva k spoznanjem na področju socialne in klinične

psihologije. Uporabna vrednost teorije navezanosti z integracijo teorije objektnih odnosov pa je večja na področju psihoterapije, ki se ukvarja s pomočjo ljudem, ki trpijo zaradi psihičnih in socialnih težav ali travm, ki izhajajo iz zgodnjega obdobja življenja. Integracija teorije navezanosti in teorije objektnih odnosov oz. sodobnih relacijskih teorij je pomembna tudi za delo na zgodnjih motnjah s pomočjo partnerske terapije, ki se vedno bolj kaže kot primerna in učinkovita modaliteta na tem področju.

Rezultati raziskave so bili dobljeni na majhnem, selekcioniranem vzorcu in jih ne moremo posplošiti, vendar jih lahko zaradi kombinirane uporabe kvalitativnega in kvantitativnega raziskovanja označimo kot veljavnejše. Ravno zaradi kombinirane narave raziskave so rezultati pokazali pomanjkljivosti uporabe samoocenjevalnih vprašalnikov za ugotavljanje stilov navezanosti v odraslosti. S samoocenjevalnimi vprašalniki ne moremo v celoti meriti vzorcev navezanosti oz. tistih vidikov navezanosti, ki so bolj nezavedni. Za nadaljnje raziskovanje je pomembno prilagoditi že obstoječe intervjuje za ugotavljanje navezanosti v odraslosti in/ali razvijati nove oblike intervjujev. Predlagam tudi uporabo kombiniranega kvalitativnega in kvantitativnega raziskovanja čustveno kognitivnih mehanizmov navezanosti na kliničnih vzorcih.

Literatura

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. in Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bartholomew, K. in Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 2, 226-44.
- Benoit, D. in Parker, K. C. H. (1994). Stability and Transmission of Attachment across Three Generation. *Child Development*, 65, 1444-1456.
- Bowlby, J. (1998). *Separation, anger and anxiety. Attachment and Loss: Volume 2*. London: Pimlico.
- Collins, N. L. in Read, S. J. (1990). Adult Attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Dornes, M. (1997). *Die Fruhe Kindheit [Early Childhood]*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Fraley, R. C. in Shaver, P. R. (1997). Adult Attachment and the Suppression of Unwanted Thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080-1091.
- Griffin, D. in Bartholomew K. (1994). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430-445.
- Hazan, C. in Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Kobal, L. (2001a). *Razvoj diadnih odnosov v kontekstu prostovoljske organizacije [The development of diadic relations in the context of voluntary organization]*. Neobjavljeno magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta [Unpublished MA thesis, University of Ljubljana, Faculty of Arts, Slovenia].

- Kopal, L. (2001b). "Zlimam se z ljudmi" – ugotavljanje terapevtskih učinkov na prostovoljcih z vidika teorije navezanosti. ["I fuse with people" – an assessment of therapeutic effects on volunteers in the frame of the attachment theory]. *Socialno delo*, 40(6), 335–354.
- Kopal, L. (2002). Evalvacija psihoterapevtskih premikov pri prostovoljcih z vidika teorije objektnih odnosov [An assessment of therapeutic effects on volunteers in the frame of the theory of object relations]. *Psihološka obzorja*, 11(4), 103–122.
- Kopal, L. in Možina, M. (2004). Razvijanje sistemske kompetentnosti in sistemske psihoterapije v okviru društva Odmev [Developing system competence and system psychotherapy within society Odmev]. V J. Bohak in M. Možina (ur.), *Kompetentni psihoterapevt [Competent psychotherapist]* (str. 19–28). Zbornik prispevkov 3. študijskih dnevov Slovenske krovne zveze za psihoterapijo. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
- Mahler, M., Pine, F. in Bergman, A. (1975). *The Psychological Birth of Human Infant*. London: Hutchinson.
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu [Introduction to qualitative research in social work]*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Meyer, B. in Pilkonis, P. A. (2002). Attachment Style. V J. A. Norcross (ur.), *Psychotherapy Relationships That Work – Therapist Contributions and Responsiveness to Patients* (str. 367–382). Oxford: Oxford University Press.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. in Shaver, P. R. (1997). Adult Attachment in a Nationally Representative Sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1092–1106.
- Mikulincer, M. (1998). Adult Attachment Style and Affect Regulation: Strategic Variations in Self – Appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(2), 420–35.
- Praper, P. (1999). *Razvojna analitična psihoterapija [Developmental analytic psychotherapy]*. Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo.
- Schmitt, D. P. idr. (2004). Patterns and universals of adult romantic attachment across 62 cultural regions. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 367–402.
- Yeomans, F. E., Clarkin, J. F. in Kernberg, O. F. (2002). *A Primer of Transference – Focused Psychotherapy for the Borderline Patient*. Northvale: Jason Aronson.
- Žvelc, G. (1998a). *Proces separacije-individualizacije ter objektni odnosi pri osebah, odvisnih od drog [The proces of separation-individuation and object relations by drug addicts]*. Neobjavljeno diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta [Unpublished BSc thesis, University of Ljubljana, Faculty of Arts, Slovenia].
- Žvelc, G. (1998b). Razvoj testa objektnih odnosov (TOO) [The development of the Test of Object Relations]. *Psihološka obzorja*, 7(3), 51–68.
- Žvelc, G. (2002). *Validity of Test of object relations (TOR) – Basic information for researchers*. (Neobjavljeno gradivo, dosegljivo na Inštitutu za integrativno psihoterapijo in svetovanje, Stegne 7, 1000 Ljubljana, Slovenija)
- Žvelc, M. in Žvelc, G. (2006). Stili navezanosti v odraslosti [Adult Attachment Styles]. *Psihološka obzorja*, 15(3), 51–64.