

**UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA**

Tončka Brnot

**POVEZANOST MED SAMOPODOBO IN
ZADOVOLJSTVOM V PARTNERSKEM
ODNOSU**

MAGISTRSKO DELO

Ljubljana, 2016

**UNIVERZA V LJUBLJANI
TEOLOŠKA FAKULTETA
ZAKONSKI IN DRUŽINSKI ŠTUDIJI**

Tončka Brnot

**POVEZANOST MED SAMOPODOBO IN
ZADOVOLJSTVOM V PARTNERSKEM
ODNOSU**

MAGISTRSKO DELO

Mentor: Izr. prof. dr. Tanja Repič Slavič

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila svoji mentorici izr. Prof. dr. Tanji Repič Slavič za vso podporo, pomoč in prijaznost v času nastajanja magistrskega dela.

Hvala tudi moji družini za vso podporo in potrpežljivost, ter hvala vsem ostalim, ker ste mi vsa ta leta stali ob strani.

Kazalo

UVOD.....	1
SAMOPODOBA	4
1. Opredelitev samopodobe	4
1.1 Samoučinkovitost in samospoštovanje	6
1.2 Razlike med spoloma.....	8
2. Zgodovinski razvoj preučevanja samopodobe.....	9
2.1 Filozof in psiholog William James	10
2.2 C. H. Cooley in G. H. Mead ter njuni teoriji	11
2.3 Sigmund Freud.....	12
2.4 Model Shavelsona, Hubnerja in Stantonona.....	13
2.5 Model samopodobe Songa in Hattia	13
3. Razvoj samopodobe.....	14
3.1 Zgodnje otroštvo	15
3.2 Predšolsko obdobje in samopodoba šolskega otroka.....	15
3.3 Mladostništvo.....	16
3.4 Samopodoba v odraslosti	18
4. Vpliv socialnega okolja	18
4.1 Družina.....	18
4.2 Učitelji	19
4.3 Šolsko okolje.....	20
5. Oblikovanje pozitivne in negativne samopodobe	21
5.1 Šest prvin samopodobe	22
5.2 Strategije za vzdrževanje pozitivne samopodobe	23
5.3 Pozitivna, lažna in negativna samopodoba	24
6. Samopodoba v naših odnosih	27
PARTNERSKI ODNOS	30
1. Privlačnost, ljubezen, partnerski odnos, zakonski odnos.....	30
1.1 Privlačnost	30
1.1.1 Značilnosti in dejavniki privlačnosti.....	31
1.1.2 Privlačnost in samopodoba	34
1.2 Ljubezen.....	35
1.2.1 Oblike ljubezni.....	37
1.2.2 Letni časi ljubezni	39
1.2.3 Kako ljubijo ženske in kako moški	40
1.3 Partnerski in zakonski odnos	41

2. Navezanost v odraslosti.....	44
2.1 Romantična ljubezen kot proces navezanosti.....	45
2.2 Stili navezanosti	46
3. Spoštovanje v partnerskem odnosu	49
4. Konflikti v partnerskem odnosu	51
4.1 Oblike partnerskega konflikta	53
4.2 Odzivi na konflikt.....	54
4.3 Kako se izogniti konfliktu	55
5. Zadovoljstvo v partnerskem odnosu	57
OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE.....	61
METODA.....	62
Udeleženci.....	62
Merski pripomočki	63
Postopek	64
REZULTATI.....	65
RAZPRAVA	69
SKLEP.....	72
POVZETEK	74
REFERENCE.....	76

KAZALO TABEL

Tabela 1: Opisna statistika udeležencev glede na starostne skupine	62
Tabela 2: Opisna statistika rezultatov Lestvice samopodobe in Vprašalnika o zadovoljstvu v partnerskem odnosu.....	65
Tabela 3: Povezanost med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu.....	66
Tabela 4: Primerjava povprečnih vrednosti seštevkov pri samopodobi in zadovoljstvu v partnerskem odnosu	66
Tabela 5: Levenov test in t-test razlik med spoloma za spremenljivko samopodoba.....	67
Tabela 6: Mann-Whitneyev U-test razlik med spoloma za spremenljivko zadovoljstvo v partnerskem odnosu	67
Tabela 7: Kolmogorov-Smirnov test preverjanja ali distribucija pri spremenljivkah samopodobe in zadovoljstvom v partnerkam odnosu statistično pomembno odstopa od normalne	80

KAZALO SLIK

Slika 1: Razsevni diagram z vrisano regresijsko črto	81
--	----

UVOD

Samopodoba nam pove, koliko imamo radi sami sebe. Je celota elementov, ki vplivajo na naša življenja, je kot nek cenovni listek, ki nam pove, koliko je vredna naša odločitev, naše delo. Samopodoba je zelo osebna, saj skozi njo vidimo sebe (Youngs 2000, 9). Sama osebnost pa nam pove, kdo sploh smo. Vsak posameznik pa ima svojo lastno predstavo, mnenje, misli o svoji osebnosti, vsak si jo oblikuje sam. Torej osebnost je to kar smo, samopodoba pa je tisto kar mislimo da smo. Zajema vse misli, odločanja, občutja, čustva, ki jih gojimo do sebe, zajema tudi vrednotenje samega sebe (Musek 2010, 395). Samopodobo nam v veliki večini gradijo drugi. Od drugih pridobimo informacije, ki postanejo del podobe, ki si jo ustvarimo o samemu sebi. Drugi odločajo o tem, kdo smo in kakšni naj bomo. Starši, sorodniki, vrstniki, znanci, učitelji in drugi konstruirajo našo samopodobo že od malega. Oni so tisti, ki nam govorijo v čem smo dobri, uspešni in v čem nismo. Vsako informacijo o nas si vtisnemo v samopodobo, postanejo del nas (Musek 1993, 362).

Različne raziskave kažejo na to, da je za sam razvoj posameznikove samopodobe ključno obdobje otroštva, pomembne pa so tudi vzgojno-izobraževalne institucije, ki pomagajo pri oblikovanju samopodobe. Samopodoba je kazalnik otrokovega duševnega zdravja, napoveduje pa tudi kvaliteto posameznikovega prilagajanja v življenju (Juriševič 1999, 6).

Zadovoljstvo, ki ga ima oseba v partnerskem odnosu, je zelo pomembno za samo samopodobo, zato je zadovoljstvo v partnerskem odnosu, poleg samopodobe, osrednja tema tega magistrskega dela.

Eden od najpomembnejših partnerskih odnosov, ki ga kdajkoli sklenemo v življenju, je odnos, ki ga imamo sami s seboj. Oscar Wilde je rekel: »ljubiti sebe je začetek dosmrtna romance«. Ljubezen je pot do sreče: če se ne maramo, ne moremo imeti radi drugih ljudi ter življenja samega. In ravno samopodoba je zelo pomembna pri partnerskem odnosu, saj ima vpliv na to, kako se bomo počutili v odnosu in kakšen bo ta odnos. Ljubezen vodi v zблиževanje in združevanje, v spoštovanje drugih in predanost; ponos vodi v kesanje, nemalokrat tudi v konflikte in boj z drugimi (Musek 1995, 67). Primaren

odnos s pomembnimi drugimi je torej tista dimenzija, ki pomembno vpliva na oblikovanje tako naših medosebnih odnosov, kot na našo emocionalno in socialno samopodobo. Na ta način se predstavlja osnoven okvir in matrico, v katero se zapisujejo tudi kasnejši odnosi, ki našo samopodobo dopolnjujejo in dograjujejo (Poljanec in Šömen 2006, 130).

Pri ljubezni gre za to, da gre za pozitivno čustveno in motivacijsko stanje, za stanje, ki nas osrečuje, če je izpolnjeno. Sama ljubezen je temelj partnerstva in družine (Musek 1995, 67-68). Prvi pogoj za oblikovanje partnerskega odnosa in za ljubezen pa je medosebna privlačnost (Musek 2010, 433). Ko se spustimo v partnerski odnos, moramo najprej razmisliti, kaj sploh pričakujemo, kako si ga predstavljamo. Moramo razumeti, kakšna pričakovanja imamo, kakšne želje, potrebe v odnosu do drugega imamo, kaj je tisto, kar lahko sami doprinesemo v odnos, kaj ponujamo. Kompan-Erzar (2003, 197-204) ugotavlja, da vsak išče takega partnerja, ob katerem bo čutil, da je sprejet tak kot je. Ko izbiramo partnerja, izberemo nekoga, ki nas bo imel rad na znani način, torej tako, da sprejemanje njegove ljubezni ne bo od nas zahtevalo spremembe samopodobe.

Ko se spustimo v partnerski odnos, moramo najprej razmisliti, kaj sploh pričakujemo, kako si ga predstavljamo. Moramo razumeti, kakšna pričakovanja imamo, kakšne želje, potrebe v odnosu do drugega imamo, kaj je tisto, kar lahko sami doprinesemo v odnos, kaj ponujamo. To lahko ugotovimo že zelo kmalu, v času zaljubljenosti in takrat se tudi odločimo, ali se bomo v to razmerje podali, ali ne. Pomembno pa je seveda, to, da obe osebi čutita enako. Ljubezen in spoštovanje sta neločljivo povezana. Ko imamo nekoga radi in ga ljubimo, ga posledično tudi spoštujemo kot osebo z vsemi lastnostmi, tako pozitivnimi, kot negativnimi. Zakonski konflikt je glavni vzrok blokade razvoja družine. Družina se razvija, če se hkrati razvija tudi zakonski odnos. Konflikti spremljajo vse odnose, saj skrbijo za uravnoteženost med partnerjema in zdrav razvoj odnosa. Zadovoljstvo opredelimo kot srečo ter občutje uspeha in recipročnosti v odnosu med partnerjema (Hendrick in Hendrick, 1989).

Samo magistrsko delo je sestavljeno iz teoretičnega in empiričnega dela. Teoretični del zajema dva teoretična sklopa in sicer bomo v prvem teoretičnem sklopu predstavili pojem »samopodobe«, in si pogledali povezanost med samopodobo in

samospoštovanjem. Nadalje bomo opredelili različne avtorje, ki so prispevali k pojmu samopodobe, razvoj samopodobe pa bomo razdelili glede na obdobja življenja posameznika. Opredelili bomo kakšni so znaki negativne in pozitivne samopodobe, ter pogledali, kaj vse vpliva na našo samopodobo, vse od družine, do šole in okolja. Potem bomo predstavili, kako se oblikuje naša samopodoba, katere so prvine naše samopodobe in kakšne so strategije za ohranjanje pozitivne samopodobe. Opisali bomo tudi, kako lahko posameznik oblikuje lažno samopodobo. Na koncu pa se bomo dotaknili še samopodobe v naših odnosih. V drugem teoretičnem delu pa nas bo zanimal partnerski odnos. Poglobili se bomo v vse sklope odnosa; vse od same privlačnosti med dvema oseba, ljubezni, pogledali si bomo njene oblike, do partnerskega odnosa, ki ga lahko okronamo tudi s poroko. Opisali bomo tudi, kakšne so razlike v odnosu med moškimi in ženskami. Srečali se bomo tudi z navezanostjo v odraslosti, ter kako je ta povezana s partnerskim odnosom in samopodobo. Pogledali si bomo tudi pomen spoštovanja v partnerskem odnosu, kakšne so oblike konflikta in kakšen je lahko odziv na konflikt in kako se mu lahko izognemo. Na koncu pa se bomo osredotočili še, na zadovoljstvo v partnerskem odnosu, ki vse skupaj poveže v celotno sliko.

V empiričnem delu bomo skušali ugotoviti, kakšna je povezanost med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu, predvsem pa ali se pojavljajo statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami v stopnji njihove samopodobe in ali se pojavljajo statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami v stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu.

Povezanost med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu je zanimiva tema predvsem z vidika razumevanja pomembnosti samopodobe v odnosu, ki ga ustvarimo z drugimi. Posameznik z višjo samopodobo se bo lažje soočal z ovirami in izzivi in tudi v partnerski odnos bo stopil bolj celovito. Če se bo zavedal sebe, bo lažje sprejemal druge. Tisti, ki pa ima nižjo samopodobo pa ima v sebi občutek, da ni dovolj dober, kar se bo odražalo tudi v partnerskem odnosu. Magistrsko delo bo tako prispevalo k zavedanju pomembnosti samopodobe z vidika povezanosti z zadovoljstvom v partnerskem odnosu.

SAMOPODOBA

1. Opredelitev samopodobe

Samopodoba je konstrukt, ki je znan že od Jamesove teorije sebstva dalje. Zajel je vse, kar lahko sam posameznik imenuje kot svoje, samo sebstvo pa je razdelil na dva dela; en del je subjekt (angl. I), ki pomeni čisti dejaven ego, drugi pa kot objekt (angl. me), ki je empiričen ego, ta pa je pasiven in je predmet samoopazovanja ter psihološkega proučevanja (Kobal Grum 2003,19).

Samopodobo lahko v tuji literatura srečamo predvsem tudi z izrazi kot so: self-esteem, self-image, self-schema, self-understanding, self-theory, self-appraisal..., vsi pa se nanašajo na samopodobo. Te besede samo poudarjajo posameznikove vidike znanja o samemu sebi. Ljudje svojo lastno samopodobo oblikujemo glede razvojnih dejavnikov in na osnovi interakcij s svojim ožjim in širšim socialnim okoljem (Juriševič 1999, 5).

Različni psihologi samopodobo poimenujejo na svoj način. Nekateri kot sebstvo, drugi kot identiteto, samopodobo, socialni jaz... Vsi pa se strinjajo, da gre za neko množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do samega sebe. V to vstopa posamezno, s pomočjo predstav, raznih občutkov, vrednotenj in ocenjevanj samega sebe na podlagi ravnanj, dosežkov. Vse to pa se začne že z rojstvom (Kobal 2000, 17).

Sama samopodoba nam pove, koliko imamo radi sami sebe. Je celota elementov, ki vplivajo na naša življenja; je kot nek cenovni listek, ki nam pove, koliko je vredna naša odločitev, naše delo. Samopodoba je zelo osebna, saj skozi njo vidimo sebe (Youngs 2000, 9), sama osebnost pa nam pove, kdo sploh smo. Vsak posameznik ima svojo lastno predstavo, mnenje in misli o svoji osebnosti, vsak si jo bo oblikoval sam. Torej osebnost je to kar smo, samopodoba pa je tisto kar mislimo, da smo. Zajema vse misli, odločanja, občutja, čustva, ki jih gojimo do sebe, zajema tudi vrednotenje samega sebe (Musek 2010, 395).

S samopodobo se srečujemo povsod in pomeni nekakšen temelj, kako dojemamo sebe in druge. Je neka slika v kateri vidimo sebe, to sliko o nas pa lahko vidijo drugi popolnoma drugače (Einsiedler 2015, 7).

Samopodoba je sklop zaznav, misli in predstav o sebi, o tem kdo smo in kaj. Sestavljajo jo akademska samopodoba (predstava o sposobnostih, poklicna identiteta...) in neakademska samopodoba (telesne sposobnosti, socialne, čustvena samopodoba). Je torej vse, kar sem in kakršen sem. Samopodoba lahko odraža naše lastnosti, ki so dejanske (torej tiste, ki so nam všeč in tudi tiste, ki nam niso), lahko pa je izkrivljena, kjer si sami pripisujemo lastnosti, ki jih nimamo, ali pa zanikamo lastnosti, ki jih imamo (Benčina 2015, 7).

Samopodoba je celota potez, podob, značilnosti, okusov, vrednot, pričakovanj, ki jih posameznik bolj ali manj jasno zaznava pri samemu sebi in jih v skladu z drugimi in v skladu s svojimi socialnimi vlogami ustrezno organizira in usklajuje (Kobal 1994, 31).

Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti, za katere je značilno, da (Kobal 1994, 31):

1. jih posameznik pripisuje samemu sebi;
2. tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje;
3. so v tesni povezavi z obstoječim vrednostnim sistemom posameznika ter vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja;
4. so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov – nekakšne membrane med nezavednim in zavestnim, ki prepušča le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz.

Pri samopodobi gre za dialektični spoj zavestnega in nezavestnega, pri čemer velja upoštevati, da nezavedno prikriva plašč obrambnih mehanizmov, ki omogočajo jazu, da nadzoruje in s tem preprečuje vdor nezaželenih nagonskih impulzov. Tako se ozavestijo samo tiste vsebine, ki jih lahko posameznik integrira v svoji samopodobi (Kobal 1994, 31).

Musek (1993, 362) govori o tem, da nam samopodobo v veliki večini gradijo drugi. Od drugih pridobimo informacije, ki postanejo del podobe, ki si jo ustvarimo o samemu

sebi. Drugi odločajo o tem, kdo smo in kakšni naj bomo. Starši, sorodniki, vrstniki, znanci, učitelji in drugi konstruirajo našo samopodobo že od malega. Oni so tisti, ki nam govorijo v čem smo dobri, uspešni in v čem nismo. Vsako informacijo o nas si vtisnemo v samopodobo in tako postanejo del nas. Naši jazi, samopodoba, sheme ki jih imamo o sebi so proizvod procesov socialnega konstruiranja in socialnega zrcaljenja. »Izjave o nas so kot zrcalo, v katerem vidimo samega sebe«.

Naše predstave in mnenja se razlikujejo od posameznika do posameznika. V različnih raziskavah vidimo, kako se razlikujejo posamezniki med seboj v verbalni komunikaciji, telesnih sposobnostih. Razlike v samopodobi pa obstajajo tudi med spoloma, v etični pripadnosti, v starosti, v izobraževalni strukturi... Posameznikova samopodoba pa se tudi spreminja skozi čas.

Ključne predpostavke, na osnovi katerih je zgrajen konstrukt samopodobe:

- samopodoba je vse tisto, kar človek o sebi pove,
- samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, stališč, mnenj, prepričanj in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da jih posameznik v različnih stopnjah razvoja in v različnih situacijah pripisuje samemu sebi,
- samopodoba je strukturirana,
- samopodoba postaja z zorenjem vse bolj stabilna, trajna in skladna psihična, entiteta (Kobal Grum 2004, 177).

1.1 Samoučinkovitost in samospoštovanje

Samopodoba zajema samospoštovanje in samozavest. Samo samospoštovanje pa se lahko hitro poruši, ko nas začnejo primerjati z drugimi. Takrat dobimo občutek, da so drugi od nas bolj sposobni in bolj pametni. Ob vsem tem pa se lahko počutimo zelo slabo. Na rušenje samospoštovanja pa vpliva tudi to, da nas drugi ponižujejo. Potem pa si začnemo še sami govoriti, da nič ne zmoremo, da nismo nič vredni in, da nam ne bo nikoli več uspelo nič. »In tako je seme posejano, rastlina, ki zraste iz njega, pa ni tako cvetoča, kot bi lahko bila, če bi se bolj spoštovali« (Einsiedler 2015, 10).

Samospoštovanje je celota pozitivnih in negativnih stališč posameznika do sebe in občutij, s katerimi doživlja posameznik samega sebe ter usmerja svoje ravnanje. Opredeljeno je kot zaupanje v lastne vrednote. Predstavlja pozitivno stališče do osebnega življenja, sreče, do uveljavljanja lastnih misli, želja, potreb in radosti. Omogoča nam tudi pozornost do drugih ljudi in zdrav občutek prijateljstva (Youngs 2000, 12).

Psiholog Branden, pojasnjuje, da je samopodoba vsota samoučinkovitosti in samospoštovanja. Samoučinkovitost je zaupanost v lastne sposobnosti, razmišljanja, presojanja, izbiranja in odločanja. Pomeni poznavanje in razumevanje svojih interesov in potreb, zanašanja nase in zaupanja v sebe. Oseba ima občutek, da ima sposobnost nadzorovati svoje življenje, svoja občutja, da ve, da je on središče svojega življenja in da ni le zunanji opazovalec.

Samospoštovanje vključuje dva temeljna psihološka procesa – samooceno in samovrednotenje. Samoocena se nanaša na zavestne sodbe o pomembnosti samega sebe ali delov sebe. Samoocena je torej tisti del samospoštovanja, ki izvira iz doseganja nekih standardov, samovrednotenje pa je občutek, da je posameznik pomemben in učinkovit, ter da se zaveda samega sebe (Žibert 2011, 13).

Številne raziskave (Kobal Grum 2003, 21) kažejo, da je samospoštovanje del samopodobe. Če samopodoba zajema predvsem vrednostne samoopise, potem se samospoštovanje nanaša na vrednostne samoopise, v katere so vpeti čustveni odnosi do samega sebe. Samospoštovanje je torej vrednostni odnos do samega sebe in zajema čustva, ki jih posameznik goji do samega sebe. To potrjujejo tudi razne raziskave, ki kažejo pozitivno korelacijo med samopodobo in samospoštovanjem. Torej oseba, ki ima visoko samopodobo ima tudi visoko samospoštovanje in obratno, oseba, ki nima dobrega mnenja o sebi, se tudi ne ceni visoko.

S samospoštovanjem so povezani mehanizmi in strategije, ki vzdržujejo pozitivno vrednotenje samega sebe. Težnja po vzdrževanju pozitivne samopodobe pa je ista kot težnja po pozitivnem samospoštovanju (Pevc 2007, 14).

Da dobimo občutek samospoštovanja je pomembno, da nas drugi sprejemajo in, da smo uspešni. Bolj kot doživljanje sebe enostavno pozitivno in negativno, je doživljati sebe na splošno kot sprejemljivega oziroma nesprejemljivega, in kot močnega oziroma

šibkega. Samougajanje je del samospoštovanja in je predvsem odvisno od družbe. Oblikuje se preko zrcaljenja, ko posameznik začne gledati nase na način, kot je predstavljen v vrednostnih reakcijah z drugimi. Visoko sougajanje je povezano s pozitivnim afektom, sprejemanjem samega sebe in sproščenosti v socialnem okolju. Nizko samougajanje pa je, nasprotno, povezano z negativnim afektom, občutki nevednosti in socialno disfunkcionalnostjo (Pevc 2007, 15).

1.2 Razlike med spoloma

Ali so kakšne razlike v samopodobi glede na spol? Wayliejeva leta 1974 o njih ni poročala, druge raziskave pa so pokazale, da razlike vseeno obstajajo (Kobal 2000, 107). Shaffer (1996) navaja, da razlike med spoloma na področju matematike naraščajo z leti šolanja. V prvih letih ni razlike, na prehodu v mladostništvo pa se razlike že poznajo. Fantje se v ocenjevanju preceňujejo, punce pa se v matematiki podceňujejo. Crainova navaja, da so večje razlike opažene v telesnem razvoju, tako v telesni zmožnosti, kot tudi v telesnem videzu, najbolj se to opazi na prehodu iz otroštva v mladostništvo. Harterjeva (1990) pojasni, da so razlike v telesni samopodobi zaradi hitrejšega dozorevanja deklic, saj se hitro razvijajo, vendar so zelo nezadovoljne, saj se spreminja teža in oblika. Menijo, da v tem pogledu ne zadovoljujejo družbeno pogojenih stereotipov glede ženske privlačnosti, po drugi strani pa v tem obdobju čustveno še niso sposobne vzpostaviti neodvisnosti v odnosu na izpolnjevanje socialnih pričakovanj (Juriševič 1999, 21-22). Marsh v svoji raziskavi ugotovi, da imajo fantje od sedmega leta starosti višje izražena področja samopodobe, ki se nanašajo na telesne sposobnosti, zunanji videz in matematične sposobnosti, dekleta pa področja samopodobe, ki se nanašajo na bralne in verbalne sposobnosti ter na splošno akademsko samopodobo. Ni pa razlik v spolu glede samopodobe, ki se nanaša na odnose s starši. Od petnajstega leta dalje pa imajo fantje višjo samopodobo, ki se nanaša na emocionalno stabilnost, reševanje problemov in splošne samopodobe, dekleta pa tam, kje se samopodoba nanaša na iskrenost in zanesljivost, ter religioznost in duhovnost (Kobal 2000, 107). Fantje imajo višjo samopodobo na področju zunanjega videza, naj bi bili manj kritični do lastnega telesa in videza in so bolj zadovoljni s svojo podobo. Tudi

Rosenberg (1986) ugotovi, da so dekleta bistveno manj zadovoljna s svojim telesnim videzom, kot moški.

Kobal-Palčič (2000, 107) s svojo raziskavo ugotovita, da se dekleta dojemajo zgovornejša, verbalno sposobnejša, imajo več prijateljic, s katerimi se dobro razumejo. Na splošno pa so veliko bolj iskrena od fantov in imajo mnenje, da se jim lahko bolje zaupa. Fantje pa se pojmujejo kot osebe z dobrimi sposobnostmi na področju matematike, raje imajo šport in telesne aktivnosti, s svojim videzom pa so veliko bolj zadovoljni kot dekleta. Tudi na področju ustvarjalnosti in reševanja problemov je njihova samopodoba višja od deklet.

2. Zgodovinski razvoj preučevanja samopodobe

Samo zanimanje za sebstvo sega zelo daleč v zgodovino, o njem naj bi razmišljali že grški filozofi, kot so: Sokrat, Platon in Aristotel. Tudi filozofski misleci, Descartes, Locke, Hume in Kant, so razpravljali o sebstvu, vendar je ta tematika ostala v psihologiji. Posamezne veje psihologije so imele različne interese za raziskovanje posameznih psiholoških procesov. Šele R. C. Waylie je uspelo razjasniti glavne pojme, torej definicijo, teorijo in merjenja. S tem, ko je postavila znanstvene temelje, je obudila druge znanstvenike za raziskovanje tega področja samopodobe (Kobal Grum 2003, 30).

Prvi preobrat se je zgodil že leta 1976 z odkritjem hierarhičnega modela samopodobe, ki so ga postavili Shavelson, Hubnar in Stanton. Postavili so jasno strukturo samopodobe, ki je služila pri nadaljnjih osnovah za razvoj merskih inštrumentov z dobrimi psihometričnimi lastnostmi (Kobal Grum 2003, 30).

Raziskave glede samopodobe so naraščale, največ raziskav pa je osredotočenih na strukturo same samopodobe. Vključuje njen razvoj ter povezavo samopodobe z ostalimi psihološkimi procesi (samospoštovanje, motivacija, dosežki, prilagajanje...). Avtorja Fleming in Watkins sta leta 2001 zagovarjala prednost bolj interdisciplinarnih pristopov

v psihologiji. Razvila sta nov model samopodobe v katerem združujeta tradiciji dveh raziskovalnih pristopov – strukturni model in novejši medkulturni model samopodobe, ki splošno samopodobo deli na dve področji; na soodvisno in neodvisno samopodobo (Kobal Grum 2003, 30-31).

2.1 Filozof in psiholog William James

Leta 1890 je filozof in psiholog W. James opredelil socialni jaz kot enega izmed glavnih vidikov celotnega jaza. Menil je, da imamo vrojena nagnjenja, da poimenujemo sebe na način, ki ga zaznamujejo drugi, socialnih jazov pa imamo toliko, kolikor je posameznikov, ki nas poznajo, in, ki si v svojem duhu ustvarjajo podobo o nas (Musek 1993, 362).

James je razvil pojem sebstva, v katerem je zajeto vse, kar lahko posameznik imenuje kot svoje in ga razdelil na: sebstvo kot subjekt – čisti ego, ki je dejaven; in sebstvo kot objekt – empirični ego, ki je pasiven in kot tak predmet samoopazovanja ter psihičnega proučevanja. Po Jamesu jaz ni le tisto, kar oseba misli, da je, temveč tudi vse tisto, kar želi oseba pokazati, da je (Kobal 2000, 19).

James jaz razčleni na podsebstva, ki jih uredi v hierarhično strukturo. Najvišje postavi duhovno sebstvo, kar pomeni zavestna stanja individuuma ter njegova doživljanja in pojmovanja lastnih mentalnih lastnosti in sposobnosti. Naslednji je materialno sebstvo, ki vključuje občutja, predstave in pojmovanje individuuma o njegovem premoženju. Socialno sebstvo tvori doživljanja in pojmovanja individuuma o tem, kakšen je in kakšna naj bo oseba v očeh drugih. Posameznik pogosto napreduje po lestvici socialne sprejemljivosti oziroma zaželenosti prav s kopičenjem materialnih dobrot, takrat pa se meja med enim in drugim sebstvom močno zabriše. Socialni del se deli na toliko delov, kolikor je ljudi, ki jih posameznik doživlja kot pomembne v svojem življenju. Najmanj pozornosti pa nameni telesnemu sebstvu. Posameznikova doživljanja, predstave in pojmovanja o lastnem telesu prispevajo le manjši delež k njegovi samopodobi (Kobal 2000, 19).

James je menil, da si posameznik postavlja različne cilje na področjih svojega delovanja ter svojo uspešnost pri doseganju teh ciljev tudi preverja. Osnovni princip Jamesovega zakona je:

Samospoštovanje = dosežki / aspiracije

Če se dosežki skladajo s prizadevanji in željami, je posameznikovo samospoštovanje pozitivno. Če pa so hotenja visoka, dosežki nizki, se samospoštovanje zniža. Da bi stanje izboljšali imamo dve rešitvi. Prva rešitev se nanaša na znižanje hotenj, kar je za posameznika neprijetno, druga pa na poskus doseganja boljših rezultatov, kar je prav tako težko, saj je samospoštovanje nizko in se lastne sposobnosti ocenjujejo kot nezadostne (Pevc 2007, 18).

2.2 C. H. Cooley in G. H. Mead ter njuni teoriji

Cooley poudarja, da podobe, ki jih drugi ustvarjajo o nas (naš socialni jaz), vplivajo tudi na našo lastno podobo o sebi. Sam opisuje pojem zrcalni jaz, s katerim zajema tisto samopodobo, ki jo sami ustvarjamo s stališči pomembnih ljudi, ki imajo kaj povedati o nas. »Samopodoba zajema naše predstave o tem, kako nas vidijo drugi in naše predstave o tem, kako nas drugi presojujejo (Musek 1993, 362). Zrcalno sestvo je torej tista samopodoba, ki so jo posameznik ustvarja s stališča drugih (Kobal 2000, 20).

1. Self je tisto, kar v vsakdanjem jeziku označimo z jaz (angl. I), mene (angl. me), moj (angl. mine) in jaz sam (angl. myself).
2. Zrcalni self vznikne na podlagi simbolične interakcije med individuumom in njegovimi različnimi primarnimi skupinami. V tem procesu ima posameznik dvojno vlogo. Kot sprejemnik zaznava, sprejema, ponotranji reakcije drugih kot svoja dejanja, tako da drugi tvorijo nekakšno ogledalo njegovemu selfu. Kot oddajnik pa odgovarja na izzive okolja s t.i. anticipirano reakcijo drugih, ki so sprožili njegovo vedenje. Zrcalni self je torej tista samopodoba, ki si jo posameznik ustvarja s stališč drugih.
3. Self je po svoji naravi odseven.

4. Odsevnost je trojni proces, ki: prvič, zajema predstave o tem, kako nas drugi vidijo; drugič, kako nas drugi presojuje; tretjič, emocije, ki nas ob tem spremljajo in tvorijo podlago za samovrednotenje (Kobal 1994, 27).

Mead utemelji vlogo drugih in socialnega okolja pri oblikovanju samopodobe in zavesti, duševnosti in osebnosti nasploh. Doživljanje in obnašanje naj bi bilo prežeto z avtomatskimi pričakovanji in predvidevanji s tem, kar naj bi si mislili in storili drugi. Obnašanje in mišljenje sta proces simbolične interakcije, v tem procesu so dejanja posameznika v stalni izmenjavi z dejanji drugih (Musek 1993, 362). Mead podrobneje izdelava Jamesovo pojmovanje zrcalnega jaza. Tudi on vidi družbo kot izvor jaza, pri čemer njen pomen le še poudari. Pojem sebe naj bi nastal v socialni interakciji kot rezultat posameznikovega zanimanja za to, kako se drugi odzivajo na njega. S socialnimi procesi in kulturnimi vzorci nastane »generalizirani drugi«. Vez med jazom in družbo predstavlja jezik, ki posamezniku omogoča, da prevzame stališče drugih in, da do sebe ravna tako, kot ravna drugi. Tako se posameznik nauči odnosa, ki ga imajo drugi do njega, če ga okolje ceni, se bo cenil tudi on sam, če ga bodo zavračali, bo imel do sebe tudi odklonilni odnos (Pevc 2007, 20).

2.3 Sigmund Freud

Freud nikoli ni izoblikoval samostojnega koncepta sebstva, proučeval je znotraj teorije jaza. Ob zgodnjem odkritju zgodnjega topičnega modela ga sebstvo ni zanimalo, saj je obravnaval razsežnosti zavedno – nezavedno. Skušal je odkriti, zakaj so določene mentalne vsebine (ideje, misli, spomini, občutja...) izrinjene iz zavesti in niso integrirane v organizirano celoto sebstva. Šele, ko se je razvil strukturni model, znotraj katerega je proučeval ono in jaz kot strukturni sestavini osebnosti, je omenil sebstvo kot samostojno psihično entiteto (Kobal 2000, 21).

Ko je Freud opozoril na nezavedne aspekte jaza – samopodobe, je s tem odprl vrata novemu vidiku jaza. Temu so nekateri rekli kar ne-jaz, vseboval pa naj bi vse tiste lastnosti, ki jih imamo, pa sploh ne vemo zanje, niti da jih imamo, ker jih sploh ne

maramo. Te lastnosti naj bi se nam upirale in na njih sploh nočemo misliti. Te lastnosti pa so del naše samopodobe (Musek 1993, 359).

2.4 Model Shavelsona, Hubnerja in Stantonona

Zagovarjali so tezo, da so za konkretno definicijo pojma samopodobe bistvene naslednje značilnosti: organiziranost, multidimenzionalnost, hierarhičnost, stabilnost, razvoj, vrednotenje in razlikovanje pojma od ostalih konstruktov.

Shavelson je leta 1976 sklepal, da je konstrukt samopodobe večdimenzionalen in hierarhičen. Večdimenzionalen pomeni, da ne obstaja samo en konstrukt samopodobe, temveč gre za več konstruktov samopodobe (telesna, socialna, akademska samopodoba...). Hierarhičnem pa pomeni, da je model zgrajen hierarhično in poteka od abstraktnih faktorjev na vrhu, proti specifikam na dnu hierarhije. Sprememba faktorja na nižji stopnji lahko vpliva na višjo stopnjo, ti faktorji pa lahko spet vplivajo na višje ležeče. Hierarhija je najbolj stabilna na vrhu strukture in najmanj na dnu. Na vrhu je splošna samopodoba, ki se deli na akademsko in neakademsko samopodobo. Prva se razčleni na šolske predmete, druga pa na socialno, emocionalno in telesno samopodobo. Neakademsko samopodoba pa zajema telesni videz, telesne sposobnosti, odnose z družino... (Kobal Grum 2003, 31-32).

2.5 Model samopodobe Songa in Hattia

Sang in Hattie sta leta 1984 z raziskovanjem nadaljevala in v Shavelsonov model vnesla dve spremembi. Akademsko samopodobo sta razdelila na samopodobo sposobnosti, dosežkov in samopodobo v razredu. Samopodoba sposobnosti se nanaša na posameznikovo prepričanje o njegovi zmožnosti biti uspešen, samopodoba dosežkov pomeni posameznikovo zaznavanje njegovega aktualnega uspeha »zadovoljen sem s svojim šolskim delom«, »menim, da sem sposoben pridobiti dobre ocene v šoli«.

Samopodoba v razredu, pa je povezana s stopnjo zaupanja v šolske aktivnosti »v razredu se počutim brezvrednega«. Druga sprememba se povezuje z neakademskim vidikom samopodobe. Avtorja poročata o dveh faktorjih drugega reda. O socialni samopodobi (partnersko in družinsko samopodobo) in o samooceni (telesna samopodoba ter zaupanje vase). Socialna samopodoba je povezana s pomembnimi drugimi dejavniki v njegovem življenju, samoocena pa je povezana s tem, kako se posameznik predstavi drugim (Kobal Grum 2003, 33-35).

3. Razvoj samopodobe

Različne raziskave kažejo na to, da je za sam razvoj posameznikove samopodobe ključno obdobje otroštva, pomembne pa so tudi vzgojno-izobraževalne institucije, ki pomagajo pri oblikovanju samopodobe. Samopodoba je kazalnik otrokovega duševnega zdravja, napoveduje pa tudi kvaliteto posameznikovega prilagajanja v življenju (Juriševič 1999, 6).

Ključni problem razvoja samopodobe se osredotoča na vprašanja: Kdaj in na kakšen način se prične razvoj samopodobe? Kdaj nastopi obdobje, v katerem otrok loči med seboj in drugim? Kdaj in na kakšen način se prične zavedati samega sebe? (Kobal 2000, 41).

Tudi Pevc (2007, 22) nastanek samozavedanja povezuje z otrokovo aktivnostjo. Ko otrok naleti na različne odpore, predvsem tiste z bolečinami, se otrok zave in začne razlikovati med seboj in okoljem v katerem je. Sam izvor samozavedanja tako najdemo že v zgodnjih izkušnjah.

Po Eriksonu psihosocialni razvoj posameznika poteka v zaporednih stopnjah. Prve štiri stopnje se odvijajo v zgodnjem otroštvu in otroški dobi, peta stopnja zavzema čas mladostništva, preostale tri stopnje pa se vršijo v obdobju odraslih let in vključuje tudi starost. Najpomembnejša pa je doba mladostništva, ker se takrat vrši prehod iz otroške dobe v odraslo (Pevc 2007, 24).

3.1 Zgodnje otroštvo

Wallon je prve tedne otrokovega življenja poimenoval stanje impulzivnosti oziroma stanje vegetativnosti, saj otrok ne more prilagoditi svojih reakcij okolju. Otrok svojih čustev ne more izgovoriti, doživetega pa ne more predelati zavestno. Nejasna zavest nastopi po dveh, treh mesecih, ko potrebe zadovoljuje nek objekt. Takrat otrok začne ločevati med obrisi svojih akcij in med okoljem. Ko prehaja v višje razvojne faze, otrok vedno bolj izraža svoj odnos z drugimi. Vse pa gre preko igre: igračko sprejme in jo daje, isto pa počne tudi njegova mama. Kljub temu, da otrok nenehno menja vlogo tistega, ki daje in tistega, ki sprejema, se še ne zaveda samega sebe in še nima ustvarjene podobe o sebi in o drugem (Kobal 2000, 42-43).

3.2 Predšolsko obdobje in samopodoba šolskega otroka

Horvat in Magajna (1987) razdelita predšolsko obdobje razvoja samopodobe na štiri faze: uporaba lastnega imena, povečana samostojnost, razširitev pojma sebe in verbalizacija občutij o sebi. Pri dveh letih otrok začne uporabljati svoje ime, pri treh letih razvije otrok večjo avtonomnost, kar se kaže tako, da je otrok ponosen na svoja dejanja, pri štirih letih začne pojem sebe razširiti na »jaz in stvari, ki mi pripadajo«, od petega do šestega leta pa začne govoriti o svojih občutjih do sebe. Otrok v tem obdobju oblikuje samopodobo odraslega, ki vključuje tako pozitivne, kot negativne sodbe o njegovem lastnem telesu in značilnosti njegove osebnosti.

S samopodobo, ki si jo posameznik oblikuje v predšolskem obdobju otrok vstopi v šolo. Njen razvoj pa je odvisen od različnih dejavnikov (uspešnost v šoli, odnos s sošolci...). Nove situacije, socialne vloge, razvoj sposobnosti, pa omogočajo, da postane samopodoba bolj strukturirana (Kobal 2000, 58).

Razvojne naloge v obdobju med šestim in dvanajstim letom po Havighurstu so:

- osvobajanje od primarnih identifikacij z odraslimi – razvijanje osebne neodvisnosti

- oblikovanje prijateljskih odnosov z vrstniki (dajanje-sprejemanje)
- vzpostavljanje odnosa do primarnega socialnega okolja
- moralni razvoj, oblikovanje vesti in vrednotnega sistema
- začetna identifikacija z lastno spolno vlogo
- razvijanje telesnih spretnosti na podlagi razvijajoče se drobne miškulature
- pospešeno učenje razumevanja in obvladovanja zunanjega sveta
- pridobivanje osnovnih spretnosti opismenjevanja in računanja
- oblikovanje stališč o sebi (Juriševič 1999, 10).

Juriševič (1999, 10) omenja Eriksonovo mnenje, da je to obdobje najodločilnejše s socialnega vidika, saj se v tem obdobju začne razvijati občutek za delitev dela in enakost možnosti. Bistvo obdobja je razvijajoč občutek v zadovoljevanju potreb po »biti koristen«, torej, da je sposoben delati stvari, jih delati dobro, najprej skozi igro, potem pa tudi preko šolskih dejavnosti.

3.3 Mladostništvo

Različni znanstveniki obdobje med otroštvom in odraslostjo poimenujejo drugače: puberteta, mladostništvo, adolescenca, mladost, mladina... Mladostništvo je obdobje privzemanja lastne spolne vloge in ponotrnenja lastne identitete, v kateri se posameznik dojema kot avtonomna in samostojna oseba, čeprav je še vedno odvisna od okolja. Mladostništvo označuje napredek v kognitivnem razvoju sposobnosti in psiholoških značilnosti. Nekateri menijo, da nastopi že pri 12 letih, drugi pa okrog 15. in 16. leta in se konča okrog 23. ali 25. leta (Kobal 2000, 59).

Kobal (2000, 60-63) razlikuje 5 različnih opredelitev mladostništva: fiziološko, kognitivno, sociološko, kronološko in elektično.

Fiziološka opredelitev: avtorji povezujejo mladostništvo s telesnimi spremembami, ki se začnejo po 10. letu starosti. Začetek mladostništva je, ko se spremembe začnejo pojavljati, konec mladostništva pa pomeni obdobje spolne zrelosti.

Kognitivna opredelitev: začetek mladostništva se začne v obdobju razvoja formalnologičnega mišljenja. To so miselni procesi, ki se ne odvijajo več zgolj na osnovi konkretnih dogovorov in neposredno zaznanega okolja, temveč procesi, za katere je značilno zlasti poseganje po abstraktnih kategorijah in metakognitivnih prvinah.

Sociološka opredelitev: socioloških meril je zelo malo, nekateri avtorji mladostništvo zaključujejo s sociološko opredelitvijo. Mladostnik naj bi v odraslost vstopil takrat, ko razvije ustrezne sloge spopadanja z družbenimi zahtevami, družba pa ga prizna za odraslega.

Kronološka opredelitev: kronološke opredelitve ne smemo enačiti z izobraževalnim mladostništvom. Nekateri avtorji ločijo prehodno obdobje, ki nastopi takoj po otroštvu, okoli devetega, enajstega leta, mladostništvo pa traja približno od šestnajstega do enaindvajsetega leta. Svetovna zdravstvena organizacija pa ima naslednje faze mladostništva: zgodnje (od 10., 11. ali 12. leta do 14. leta), srednje (od 15. do 19. leta), pozno (od 20. do približno 22., 23. ali 24. leta).

Mladostnik se sooča z vrsto razvojnih nalog, ki se dotikajo področja iskanja lastne identitete (samopodobe), odnosa do lastnega telesa in oblikovanja spolne vloge, odnosa z vrstniki, starši, odnosa do prihodnosti (študij, poklic, delo, družina...).

Coleman je leta 1978 izvedel študijo, v kateri je ugotovil, da so za razvoj mladostnikove identitete ključna štiri temeljna področja: telesni vidik samega sebe (telesna samopodoba), kognitivne sposobnosti, socialni odnos in sebstvo. Sledijo si v časovnem zaporedju, povezana pa so s štirimi razvojnimi nalogami: telesnim, kognitivnim in socialnim razvojem ter z oblikovanjem identitete. Posameznik mora v teh nalogah osvojiti kompetence in si prisvojiti ustrezne poteze svoje identitete. Vse razvojne naloge se medsebojno tesno prepletajo in sooblikujejo mladostnikovo samopodobo (Kobal 2000, 64-65).

3.4 Samopodoba v odraslosti

Kobal (2000, 125) meni, da je samopodoba odraslega človeka bolj strukturirana in bolj hierarhično urejena. Na vrhu hierarhične strukture je splošna samopodoba, ki se deli na individualno in medosebno samopodobo. Individualna samopodoba se deli na področje uspeha oziroma dosežkov (akademska samopodoba, delo, materialni uspeh) in na telesno samopodobo (telesna sposobnost, zunanji videz). Medosebna sposobnost pa se deli na socialno samopodobo (socialni odnosi, socialne odgovornosti) in družinsko samopodobo (odnosi v družini, odgovornost v družini).

4. Vpliv socialnega okolja

Otrok si v predšolskem obdobju že oblikuje samopodobo, z vstopom v šolo pa se samopodoba kvantitativno in kvalitativno spremeni. Gre za razširitev socialnega okolja, saj pridejo zraven pomembni tudi vrstniki (sošolci, vrstniki iz iste šole..), staršem in vzgojiteljem pa se pridružijo še učitelji (Juriševič 1999, 18).

4.1 Družina

V obdobju šolskega otroka, starši preživijo veliko manj časa s svojimi otroci, kot so ga pred vstopom v šolo. Starši pa od svojih otrok pričakujejo veliko več samostojnosti in odgovornosti. Čas, ki ga preživijo skupaj pa ni namenjen le učenju življenjskih navad, ampak je v veliki meri posvečen šolskim obveznostim. Epstein (1989) meni, da so starši tisti, ki otroku zagotavljajo raznolike priložnosti za učenje, otroka nagradijo za uspeh, mu pomagajo pri odločitvah, mu dajo neka pričakovanja glede uspešnosti v šoli in oblikujejo otrokov občutek za čas. Starši z različnimi oblikami komunikacije vplivajo na otrokovo splošno samopodobo ter na njene posamezne sestavine (Juriševič 1999, 22-

23). Na posamezne sestavine otrokove samopodobe pa lahko starši vplivajo na tri načine:

- etiketirajo otrokovo vedenje in njegove značilnosti,
- sporočajo pomembnost posameznih področij udejstvovanja,
- določajo kriterije za ocenjevanje otrokovih dejavnosti.

Otrokovo samopodobo določajo starši s svojimi sporočili, saj se bodo otroci opisovali in ocenjevali na podoben način, kot jih opisujejo njihovi starši (Juriševič 1999, 24). Že Erikson (1994) pripisuje staršem pomembno vlogo pri doseganju pozitivnega jaza v četrtem obdobju otrokovega psihosocialnega razvoja.

Kobal (2000, 119) v obsežni študiji o povezanosti med družinskim okoljem in možnostmi za otrokovo uspešno učenje ugotavlja, da se otrok bolj in več uči, če ga družinsko in šolsko okolje pri tem podpira in motivira. Če so starši in šola povezani to samo pripomore k lažjemu učenju otroka in k višji učni uspešnosti, s tem pa k višjemu samospoštovanju otroka.

4.2 Učitelji

Učitelj je eden izmed ključnih dejavnikov pri oblikovanju otrokove samopodobe, saj ga usmerja v procesu učenja, mu zagotavlja ustrezne pogoje za učenje ter mu pomaga pri spoznavanju lastnih zmožnosti. V prvih šolskih letih je zelo pomembno, da ima otrok v šoli dovolj možnosti, da doživi svoj uspeh. Učitelj mora znati dajati prave povratne informacije učencu. Ene informacije so take, ki otroka opredeljujejo, druge pa izražajo neka pričakovanja, ki jih ima učitelj do učenca. Prvi sklop učiteljevih pričakovanj je povezan z otrokovimi učnimi dosežki, druga pričakovanja pa so povezana glede njegovih socialnih spretnosti. Na začetku šolanja so v večji meri socialna pričakovanja, kasneje pa jih zamenjajo pričakovanja glede učnih dosežkov, ki postanejo bolj pomembna. Kakšen bo vpliv učiteljevih pričakovanj na otrokovo doživljanje, vedenje in delo v razredu pa je pogojeno s tem, kako bo učenec zaznal učiteljeve povratne informacije (Juriševič 1999, 30-31).

Na otrokovo samopodobo pomembno vpliva samopodoba učitelja, ki poučuje učenca. Otroci, ki jih poučujejo učitelji s pozitivno samopodobo, bodo tudi sami sebe zaznali kot uspešne in pozitivne na različnih področjih šolskih dejavnosti (Juriševič 1999, 32).

4.3 Šolsko okolje

Šolsko okolje otroku ponuja nove možnosti, s tem pa sooblikuje tudi otrokovo razvijajočo samopodobo. Otrok v šolo vstopi z že približno stabilno samopodobo, tako, da jo šola lahko spremeni samo v specifičnem obsegu. Ni pa nujno, da je izkušnja pozitivna in, da prispeva k pozitivni samopodobi, otrok lahko namreč doživlja ponavljajoče neuspehe v šoli, kar vodi k manj pozitivni samopodobi. Kakšna bo otrokova šolska uspešnost pa je pogojeno tudi s tem, kako hitro se otrok nauči vloge učenca (Juriševič 1999, 24-26). Schunk (1990) meni, da ocene, ki prispevajo k samopodobi šolskega otroka izhajajo, iz dveh kriterijev, eden je klasično učiteljevo ocenjevanje, drugi pa temelji na primerjavi z drugimi.

Otroci svoje dosežke v šoli primerjajo s svojimi vrstniki. Če je otrok z nizko samopodobo vključen v razred z manj sposobnimi, se bo njegova samopodoba bolj pozitivno oblikovala, tisti otrok, ki pa je vključen v razred z bolj sposobnimi vrstniki pa bo oblikoval manj pozitivno samopodobo (Juriševič 1999, 27).

Da bo učenec dobro oblikoval svojo samopodobo je pomemben tudi občutek telesne varnosti in čustvene stabilnosti. Spoznati mora sebe, svoje sposobnosti in svoje posebnosti. Samopodobo gradi na samospoznavanju in spoznanju, da se razlikuje od drugih. Doživeti mora občutek, da nekam pripada, da ni sam. Učencu je potrebno pomagati, da ima možnosti za uspešnost, za potrditve. Šola mora dati učencu nek občutek, da ji ni vseeno za njega, tako bo imel otrok občutek, da je sprejet, tak kot je (Pevc 2007, 39-40).

5. Oblikovanje pozitivne in negativne samopodobe

Samopodoba naj bi bila skupek šestih prvin, ki so osnovne in naj bi določale, kako se počutimo. Sama vrednost, ki si jo pripisujemo, temelji na občutku učinkovitosti, sposobnosti živeti lastno življenje, na to, kako se soočimo z izzivi tekom življenja, na moč in spoštovanje. Vsa dejanja, ki jih naredimo, odražajo, kakšno samopodobo imamo. Naša samopodoba vpliva na vse, kar storimo in rečemo. Vsi delujemo na tak način, kot imamo sliko o sebi. Negativna samopodoba pa nam onemogoča zdravo in primerno funkcioniranje. Odrasli, se lahko sami odločamo, ali bomo sprejeli odgovornost za neko stvar ali ne, prevzamemo odgovornost za svoje življenje, otroci pa ravnajo tako, kot jim pokažejo odrasli (Youngs 2000, 16-17).

Na razvoj zdrave samopodobe vpliva veliko dejavnikov, starši in vzgojitelji ter učenci, so tisti, ki so odgovorni za razvoj otrok (Youngs 2000, 17). Občutek pripadnosti in vključenosti sta osnovni prvini pri oblikovanju same samopodobe. Otroci vedo, ali je nekemu mar za njih. Te občutke se gradi z dejanji in besedami. Za negativne samopodobe so odgovorni tudi starši, saj so zelo malo časa z otroci. Raziskave so pokazale, da se starši povprečno manj kot pet minut dnevno produktivno pogovarjajo s svojimi otroki starimi od 4 do 18 let. Pogovarjati se je potrebno produktivno, saj bodo tako otroci razvili osebno in čustveno dobro počutje (Youngs 2000, 70-71).

Podobno meni tudi McGinnis (1999, 11), ki trdi, da je naš uspeh v prijateljstvu, poslovnem življenju, športu, ljubezni, v veliki meri odvisen od naše samopodobe. Ljudje, ki imajo zaupanje v svojo osebno vrednost, so kot magnet za vse dobro, za uspeh, srečo. Stalno se jim dogajajo same dobre stvari, medsebojni odnosi so trdni in dolgotrajni, njihovo delo je izpeljano popolno, uživajo v veselju. Drugi pa so magnet za neuspeh in nesrečo. Njihovi načrti se bodo rušili, sami sebi vedno vse uničijo, vedno so v zagati in ne morejo iz tega, tudi odnosi niso dolgotrajni, zato so popolnoma obupani.

5.1 Šest prvin samopodobe

Občutek fizične varnosti: otrok, ki občuti neko varnost, se ne bo bal, da bi ga drugi prizadeli ali pa mu prizadejali bolečine. Ker ima občutek varnosti, se uči biti odprt z drugimi in jim zaupati. Svojo radovednost brez problema razvija, giblje se drzno, ima držo samozaupanja. Govori razločno, jasno in sogovorniku gleda v oči.

Občutek čustvene varnosti: otrok razvije občutek čustvene varnosti, če ima občutek, da ga ne bo nihče poniževal, zaničeval, prizadel z ostrimi besedami. Ker se počuti čustveno varnega, bo lažje skrbel za druge, sočuten bo do sebe in drugih. Ko ima ideje ali pa mnenje, se počuti varnega pri izražanju. Spoštuje druge in jih upošteva. Se rad druží in je prijazen do drugih.

Občutek identitete: če se otrok dobro pozna, bo razvil ta občutek identitete. Samospoznavanje sebe mu odpira pot do sebe, spoprijatelji se z obrazom v zrcalu. Verjame v to, da je človeško bitje, ki je spoštovano in cenjeno. Verjame, da je nekaj posebnega in da je vreden pohvale. Brez strahu tako daje komplimente tudi drugim.

Občutek pripadnosti: če otrok čuti, da ga je okolica sprejela, ve, da je sprejet, spoštovan in cenjen. Išče prijateljstva in jih vzdržuje. Sposoben je deliti z drugimi, jih spoštuje in sprejema.

Občutek kompetentnosti: če ima otrok občutek, da je na nekem področju uspešen, se bo z veseljem učil tudi druge stvari. Ker čuti, da je sposoben, svoje delo nadaljuje tudi ko naleti na težave. Zaveda se, kje je uspešen in sprejme položaj, kjer ni uspešen. Ostaja močan in ne prevzema vloge žrtve. Za vsako dejanje sprejema odgovornost. Prizadeva si, da bi bil uspešen, kar ga spodbudi k temu, da razreši ovire.

Občutek poslanstva: otrok čuti, da ima življenje smisel in neko smer. Postavi si cilje in si prizadeva k uresničitvi le teh. Ko naleti na oviro, bo poskušal najti uspešno rešitev. Ima svoj mir. Je intuitiven, se rad smeji in je vesel.

Samopodoba izraža samovrednotenje na vsakem od šestih temeljnih življenjskih področij, ki so hierarhično urejene in so medsebojno odvisne. Brez fizične varnosti, ki jo otrok občuti, ne more ustrezno zaznati smisla svojega življenja. Čustvena in fizična varnost pa sta podlagi za oblikovanje identitete, pripadnosti, kompetentnosti in smisla,

ki ga prinaša življenje. Če ima oseba razvita ta področja, vidi sebe kot sposobnega in kompetentnega, ljubečega in ljubljenega...Njegova samopodoba je pozitivna. Pozitivna samopodoba pa nam omogoča realistično dožemanje svojih osebnosti, potreb in sposobnosti. Se spoštujemo in ne dovolimo, da nas drugi razvrednotijo (Youngs 2000, 17-18).

5.2 Strategije za vzdrževanje pozitivne samopodobe

Tako otroci, kot starejši s pomočjo teh strategij poskušajo vzdrževati svojo pozitivno samopodobo in jo krepijo, tisti z negativno samopodobo pa se vsaj za nekaj časa izognejo neuspehom.

1. Strategija izogibanja: izogniti se neuspehu je strategija izogibanja sodelovanja, ki se lahko izraža v vedenju. Npr. ustvarja videz, da si močno želi odgovoriti na vprašanje, da bo učiteljica izbrala nekoga drugega; ustvari videz prezaposlenega, ki ga učiteljica ne sme zmotiti...
2. Strategija samooviranja: ta strategija se najpogosteje uporablja. Otroci si ustvarijo ovire, na katerih lahko opravičijo morebiten neuspeh npr. z odlaganjem neizogibne naloge (če bi imel več časa, bi nalogo bolje opravil), postavljanje previsokih ciljev (če bi bila naloga lažja, bi se bolje odrezal), z zanikanjem pomembnosti določenega dela (to zame ni pomembno), z izkazovanjem prestrašenosti (bolje da sem videti prestrašen, kot nesposoben).
3. Omalovaževanje: otrok razvrednoti njemu namenjeno pohvalo ali grajo s strani pomembnih oseb, npr. ko učiteljica pohvali, pohvalo razvrednoti s tem, da reče: »To vsem reče«...
4. Socialne primerjave: otroci se primerjajo z manj uspešnimi sošolci, drugim poskuša pokazati navidezno samozavest... otrok postane razredni klovn.
5. Zagotavljanje uspeha: neuspehu, ki bi lahko ogrozil našo samozavest, se lahko izognemo tako, da si delo organiziramo tako, da imamo zagotovljen uspeh. Vidijo nas kot osebe, ki so zelo prizadevne za delo in nizajo uspeh za uspehom (Juriševič 1999, 41-42).

K večji samozavesti pa si lahko pomagamo tudi z akcijskim načrtom in usmerjanjem:

- Spoznajmo svoje šibke točke, zaradi katerih se počutimo slabo in nam nižajo samozavest. Pri presojanju ne bodimo prestrogi do sebe, raziščimo možnosti, da naredimo spremembo (npr. vpišimo se v tečaj smučanja, začnimo bolj skrbeti za svoje telo...).
- Če le imamo možnost, se o svojih občutkih pogovorimo z bližnjimi ali pa poiščimo nove ljudi (npr. tvegajmo in se aktivno vključimo v prijateljske odnose, navežimo nove stike, vključimo se v terapevtsko obravnavo in tako poskrbimo za svoje boleče občutke in doživljanja).
- Ne pozabimo na svoje dosedanje uspehe. Ti uspehi in dosežki nam povedo o naših sposobnostih, da imamo veliko stvari, na katere smo lahko ponosni.
- Sprejmimo se takšnega/takšno, kot smo, ker smo edinstveni in posebni. Če si želimo spremembe, se zavedajmo, da vsaka stvar potrebuje svoj čas, zato vztrajajmo in bodimo potrpežljivi do sebe.
- Ostanimo pozitivni. Včasih je težko, a nikar ne pozabimo na uspehe in že narejene korake. Ne pustimo se negativnim pripombam drugih, morda drugi (še) ne zmorejo te odločitve.
- Samopodoba vpliva tudi na procesiranje in sprejemanje informacij, bodimo pozorni, kaj res pride do nas in kaj preslišimo. Slišimo in sprejmimo komplimente brez lažne skromnosti – ali od bližnjih oseb ali tujcev na cesti.
- Tudi dobra dela vplivajo na dobro počutje in vnašajo pozitivno energijo.
- Nihče ni popoln, življenje prinese vzpone in padce in vemo, da se po padcu tudi poberemo (Kramar 2011).

5.3 Pozitivna, lažna in negativna samopodoba

McGinnis (1999, 13) meni, da je možno, da ima oseba preveč samopodobe. Mnogi ljudje imajo velik ego in zaradi tega pokvarijo dan mnogim ljudem. Samozavest velikokrat pokažejo z domišljavostjo, aroganco in samoljubjem. Ko vidimo tako osebo, pomislimo, da je samovšečen, nadut, kot nekdo, ki ga povišajo na visok položaj, prej pa je bil na nizkem (McGinnis 1999, 13).

Naše ravnanje je skladno z našo samopodobo, če zaupamo vase, si tako postavimo višje cilje, če se ne cenimo dovolj, bodo naši cilji nižji. Pri posamezniku s pozitivno samopodobo lahko opazimo, da se konstruktivno spoprijema z zahtevami in tudi težavami. Lažje bo vzpostavil in razvil zdrave in zadovoljujoče medosebne odnose, je bolj pripravljen sodelovati, je avtonomen in ne potrebuje stalnega odobravanja drugih. Pri sprejemanju novih izzivov je radoveden in pogumnejši. Postavi meje in se zaščititi pred morebitnimi zlorabami, nasiljem. Poskrbi za svoje telo in zdravje, kljub porazu ne izgubi vere vase. Posameznik z negativno samopodobo pa kaže veliko nezadovoljstvo s sabo in svojim telesom, ne verjame in ne zaupa vase in svoje sposobnosti, nerad tvega nove stvari, pogosto je napet, nemiren in v skrbeh. Mnenje drugih postavlja na prvo mesto, ne zmore postaviti meja in se ustrezno zaščititi pred zlorabami, izsiljevanjem. Lažna samopodoba pomeni, da posameznik ustvarja vtis praviloma pozitivne samopodobe, kar pa se ne sklada z njegovim resničnim in globljem doživljanjem sebe. To se kaže kot pretirano poudarjanje sposobnosti in dosežkov, stalno govorjenje o sebi in svojem življenju, ne ozira se na druge in njihovo počutje, potrjujejo sebe skozi poniževanje/sramotenje drugega. Gre za negativno podobo o sebi in v izogib srečanju z bolečimi občutki posameznik razvija vedenje, t.i. obrambni mehanizem, skozi katerega se slabše počutijo ljudje, ki so v njegovi družbi (Kramar 2011).

Skalar (1985) ugotavlja, da se pozitivna samopodoba oziroma visoko samovrednotenje povezuje:

- z boljšo psihološko prilagojenostjo in čustveno stabilnostjo;
- z večjo aktivnostjo in »občutkom« psihične moči, z večjim zaupanjem vase in v svoje sposobnosti;
- s pozitivnejšimi pričakovanji glede socialnega sprejetja s strani drugih oseb;
- s pozitivnejšim sprejemanjem drugih oseb;
- s socialno bolj sprejemljivim vedenjem;
- s spontano pripravljenostjo za boljše kontakte;
- z višjo stopnjo splošne storilnostne naravnosti;
- s stališči, ki manj tendirajo k predsodkom;
- z anticipacijo uspeha v novih situacijah, s pozitivnejšimi pričakovanji v prihodnosti;
- z manjšo odvisnostjo od zunanje kontrole;

- s hitrejšim pozabljanjem informacij, ki so povezane z neprijetnimi izkušnjami;
- z manjšo sprejemljivostjo za kazni in druge vrste ogrožajočih izkušenj;
- z manjšo odvisnostjo od vrednotenja okolja;
- s pripravljenostjo za sprejemanje novih izkušenj;
- z večjim optimizmom...

Nizka samopodoba oziroma nizko samovrednotenje pa se povezuje:

- z manjšo psihološko prilagodljivostjo, anksioznostjo;
- s psihosomatskimi simptomi, glavoboli, želodčnimi težavami;
- s percepcijami osebne negotovosti, neustreznosti in manjvrednosti;
- s težnjami po samoobtoževanju in resignaciji (prenehanja prizadevanja za kaj zaradi prepričanja, da je uspeh nemogoč);
- z nestabilnim pojmovanjem samega sebe;
- z neprilagojenim vedenjem in delinkvenco;
- z izogibanjem socialnih kontaktov;
- z večjo odvisnostjo od drugih;
- s slabšim socialnim položajem v skupinah;
- z večjo občutljivostjo za neuspeh;
- z značilnimi čustvenimi stanji psihološke neorganiziranosti, z disforičnimi občutki, z občutki utesnjenosti in oviranosti.

Razlika med pozitivno in negativno samopodobo je tudi v tem, da si človek s pozitivno samopodobo eksistencialnih vprašanj ne zastavlja v alternativni obliki (ne bo spraševal »ali«, ampak »kako«).

Tudi v Tobitovi knjigi najdemo del o samopodobi. Tobit govori o svoji ženi in sinu Tobiju. Do rojstva otroka živita normalno. Tobit pride do obzidja, kjer se mu zgodi nekaj neprijetnega. V oko mu prileti ptičji iztrebek in oslepi.

Dokler so otroci majhni je vse v redu, ko pa odrastejo pridejo do »sranja« - oslepitve in nič ne vidimo. Posledično se porušijo vsi odnosi v družini.

Tobit pove sinu, da se v njegovem rojstnem kraju nahaja zaklad. Za lastništvo zaklada dobi potrdilo, toda ne pozna poti. Za pomoč na poti dobi angela. Na poti Tobija ukroti ribo, ki predstavlja preizkušnjo (Tob 6,4).

Tobija se želi poročiti s Saro, ki je že imela sedem mož. Vsi so umrli. Angel pozna oba, zato mu pravi: »Tvegaj, poroči se z njo«. Tobija je prvi, ki se postavi za svojo bodočo ženo. Zanj je najpomembnejša, saj pravi: »Midva se imava tako rada, da naju nič ne more ovirati«. Brez težav preživita prvo noč. To je bil šok za sorodnike, ki so ženinu že izkopali grob. Čudili so se: »Vsi so umrli, toda ta noče«. Kasneje Tobija z žolčem namaže očetove oči in ta spregleda. »In glej, bilo je zelo dobro« (1Mz 1,31).

V veliko pomoč Tobiju je bila njegova pozitivna samopodoba: »Poznam svoje sposobnosti. Vem kaj znam, zmorem, sem sposoben, najbrž bo šlo«. V nasprotju z negativno samopodobo: »Ne znam, ne zmorem, nisem sposoben, najbrž ne bo šlo« (Gerjolj 2010).

6. Samopodoba v naših odnosih

Žigon (2010) pravi, da je eden od najpomembnejših partnerskih odnosov, ki ga kdajkoli sklenemo v življenju, odnos, ki ga imamo sami s seboj. Oscar Wilde je rekel: »ljubiti sebe je začetek dosmrtna romance«. Ljubezen je pot do sreče: če se ne maramo, ne moremo imeti radi drugih ljudi ter življenja samega. Tukaj gre za strast do lastne sreče, težko je opredeliti ljubezen do drugih, še težje je opredeliti ljubezen do sebe. Ko se odločimo, kaj smo, kaj želimo, kaj nam je pomembno v življenju, začenjamo doživljati ljubezen do sebe. Ta ljubezen se razvija s tem, ko se poslušamo, ko vemo, kaj hočemo, kaj potrebujemo, kakšne so naše sanje.

Pri oblikovanju samopodobe in samospoštovanja imajo pomembno vlogo odnosi z drugimi in njihovo vrednotenje nas samih in naše lastne izkušnje s samim seboj in okoljem. Drugi nam v odnosu z nami nebesedno, in besedno pokažejo, na kakšen način nas vrednotijo in kako. Tako nam sporočajo, kako nas opazijo, so pozorni do nas, se z

nami družijo, se pogovarjajo z nami, nam zaupajo, nas sprejemajo, nas imajo radi ali ne. Temeljno doživljanje samega sebe se začne že zelo zgodaj, v naši primarni družini. Doživljanje samega sebe se gradi na izkušnji naših prvih in najpomembnejših odnosov, kot sta odnos mame in očeta do nas. Pomemben je odziv mame na malega dojenčka, kakšen je pogled, sprejemanje, ali je tam ljubljenost, sprejetost, ali jeza, gnev, nesprejemanje ipd. Torej na kakšen način, s kakšnimi odzivi in čutenji se torej starša obračata k otroku in njegovim potrebam. Npr. odrasli ženski, ki je bila kot mala deklica pri rojstvu zavržena, se bo ta zavrženost globoko zasidrala v njeno psihično strukturo, kar pomeni, da bo postala del nje in s tem del njenih odnosov. Pogosto se bo srečevala z zavrženostjo v svojih odnosih, še posebej najbližjih, partnerskih, prijateljskih, pa tudi sama bo imela težave pri sprejemanju same sebe, svojega telesa in ženskosti, pri vrednotenju svoje podobe (Kramar 2011).

Tudi Benčina (2015) meni, da, ko se človek počuti manjvrednega, se ne počuti dovolj dobrega za svojega partnerja, zato se boji, da bi ga izgubil. Ta strah lahko kaže na različne načine, lahko se skuša partnerju povsem podrediti in mu v vsem ustreči, ali pa poskuša svojega partnerja vedno znova očarati z uspehi, pomembnostjo, statusom. Nekateri bodo poskušali partnerja narediti povsem odvisnega od sebe, tako, da pretirano skrbijo za partnerja, spodbijajo partnerjevo samozaupanje in samostojnost. Pogosto svoje partnerje tudi nadzorujejo, so zelo ljubosumni in sumničavi. Tisti, ki pa manjvrednost skrivajo za zunanjo večvrednostjo, pa pričakujejo, da jim bo partner potreboval večvrednost z videzom, uspešnostjo, statusom... Ko partner nalogi ni več kos, ga zapustijo in iščejo novega, ki jim to lahko nudi. Človek se takrat ne počuti dovolj vrednega, in misli, da mu partnerjeva ljubezen ne pripada (Benčina 2015).

V samem delu o samopodobi, vidimo, kako vsa dejanja in mnenja drugih vplivajo na nas. Lahko si govorimo, da nas besede drugih niso prizadele, vendar nas prizadenejo v notranjosti in nas zaznamujejo. Samo pot oblikovanja naše samopodobe oblikujejo že naši starši, kasneje pa vzgojitelji, učitelji, k vsemu temu pa pripomorejo tudi naši vrstniki. Ko smo mlajši nam vsako mnenje pomeni veliko, saj nam oblikuje našo samopodobo. Moje mnenje je, da se nam potem, ko odrastemo naša samopodoba utrdi, saj imamo že nek pogled na dogodke v preteklosti in vemo, kako je neki dogodek vplival na nas, kaj se je zgodilo in zakaj. Tudi naš partnerski odnos je odvisen od tega, kako bomo vanj vstopili, kako se bomo počutili, vse to pa prenesemo iz našega otroštva,

ki nas je zaznamovalo. Če bomo samozavestnejši, bomo imeli višjo samopodobo, in posledično več zadovoljstva v odnosu s partnerjem, drugače bomo vedno negotovi, strah nas bo, ne bomo sproščeni v odnosu in zato toliko manj zadovoljni. Ker me ta povezava zelo zanima, je drugi del mojega magistrskega dela namenjen ravno zadovoljstvu v partnerskem odnosu, da vidim, kako je vse povezano med seboj in, če moje zgornje mišljenje drži ali ne.

PARTNERSKI ODNOS

1. Privlačnost, ljubezen, partnerski odnos, zakonski odnos

»Moč ljubezni in moč ponosa obvladujeta človeško dramo, prva v lirični, druga v epski smeri. Kot oblikujejo sile oceana in viharjev obalo, tako sta ti sili oblikovali razvoj človeških odnosov od celotne človeške družbe. Obe sta človeštvu pomembni, čeprav tako zelo drugačni, da si vedno nasprotujeta. Prva oblikuje naše težnje po naklonjenosti, izkazovanju nežnosti in zblíževanju, druga oblikuje naša tekmovanja in uveljavljanja. Ljubezen vodi v zblíževanje in združevanje, v spoštovanje drugih in predanosti; ponos vodi v kesanje, nemalokrat tudi v konflikte in boj z drugimi« (Musek 1995, 67).

Ljubezen poznamo v več oblikah. Poznamo partnersko ljubezen, materinsko ljubezen, očetovsko, ljubezen otrok do staršev... Pri ljubezni gre za to, da gre za pozitivno čustveno in motivacijsko stanje, za stanje, ki nas osrečuje, če je izpolnjeno. Sama ljubezen je temelj partnerstva in družine (Musek 1995, 67-68). Prvi pogoj za oblikovanje partnerskega odnosa in za ljubezen pa je medosebna privlačnost (Musek 2010, 433).

1.1 Privlačnost

Medosebna privlačnost je zelo pomembna v življenju posameznika in v medosebnih odnosih posebej. Privlačnost se oblikuje tako na podlagi opazovalčevih značilnosti kot njihovega sovplivanja. Byrne in Griffitt menita, da je privlačnost funkcija odnosa med značilnostmi tarčne osebe in značilnostmi opazovalca samega, specifičnih lastnosti in obnašanja osebe, ki je tarča, dražljajskih okoliščin, ki jih ni mogoče prisoditi tarčni osebi in osebnostnih karakteristik opazovalca (Musek 1995, 68-69). Gostečnik (2010, 7) je mnenja, da je sama osnovna privlačnost, ki je med moškim in žensko oziroma fantom

in dekletom, vsajena že v najzgodnejšem otrokovem življenju, saj se v otroku ravno v teh najzgodnejših dnevih, tednih in mesecih ustvari vzdušje najgloblje intimne z materjo in očetom, na osnovi subtilnih telesnih senzacij.

Če ne bi bili sposobni čutiti medsebojne privlačnosti in naklonjenosti, bi bili medsebojni odnosi bolj malo prijetni. Naše obnašanje do drugih pa je odvisno od tega, kako so nam všeč. Medsebojno privlačnost bi lahko opredelili kot težnjo, da ocenjujemo drugo osebo na pozitiven način. Ta težnja pa se lahko spreminja glede na jakost, od komaj zaznavne do, intenzivne privlačnosti močno zaljubljenih oseb (Musek 2010, 433-434).

1.1.1 Značilnosti in dejavniki privlačnosti

Privlačnost deluje kot osebni stereotip, okrog katerega se v naših predstavah zgoščajo druge osebne lastnosti in to ne glede na to, ali so res prisotne ali pa ne. Če nam je nekdo všeč, bomo verjeli, da ima oseba same pozitivne lastnosti. To je lahko razlog posploševanja, halo učinka in drugih presoj, ki so napačne (Musek 1995, 69).

- značilnosti opazovalca (njegova čustva, razpoloženja)
- značilnosti opazovane osebe (telesni videz,...)
- medosebne značilnosti (medsebojna podobnost)
- situacijske, ekološke značilnosti (bližina, soseščina)

Značilnosti opazovalca

Privlačnost je vedno odvisna od posameznika. Znan pregovor pravi »vsake oči imajo svojega malarja«, ki opozarja na to, da imamo različne okuse tudi na tem področju. Sama ocena privlačnosti je odvisna že od samega razpoloženja in stanja opazovalca. Če smo sami dobro razpoloženi, bomo tudi druge ljudi videli v bolj privlačni luči, če pa smo zamorjeni, nam tudi drugi ne bodo všeč. Na vtis o privlačnosti pa vplivajo tudi čustveni (emotivni) faktorji, kot tudi spoznavni (umski, kognitivni). Psiholog Clore trdi, da je privlačnost odvisna od čustvene vsebine in informacijske vsebine. Če bodo naša čustva in informacije pozitivne, bo tudi druga oseba nam videti bolj privlačna, če bodo pa negativna, se nam bo tudi oseba zdelo manj privlačna (Musek 1995, 71-72).

Telesna privlačnost

Spomnite se, kaj vas je najprej pritegnilo k človeku, ki je trenutno vaš najboljši prijatelj ali partner. Je bilo to nekaj v njegovi osebnosti ali zunanja podoba? Raziskave namreč kažejo, da ima za večino ljudi odločilno vlogo pri tem, ali jim je nekdo všeč, telesna privlačnost. Telesna privlačnost je zelo pomembna, predvsem, ko si ustvarimo prvi vtis in, ko imamo še zelo malo podatkov o osebi, ki smo jo pravkar spoznali. Ko pa osebo bolje spoznamo, je zunanja podoba vedno manj pomembna (Rijavec, Miljkovič 2002, 28).

Privlačne osebe imajo morda več možnosti za pozitivne izkušnje z drugimi. V odnosih so deležne več pozornosti, naklonjenosti in odobravanja, kot osebe, ki niso tako privlačne. Take osebe naj bi bile veliko bolj prijetne in inteligentne, ko pa morajo dobiti kazni, dobivajo veliko bolj mile, kot bi jih dobile druge osebe. To vpliva tudi na samopodobo, saj so bolj zadovoljne in samozavestne. Tako privlačne osebe pa imajo lahko občutek, da se drugi za njih zanimajo samo zaradi videza in ne zaradi njihove osebnosti. Že predsodki povedo marsikaj, da recimo, lepota in bistrost ne gresta skupaj, to pomeni samo, da pri lepih ljudeh drugi niso pozorni na druge lastnosti te osebe. Z leti pa telesna privlačnost upada, kar je boleče še posebej za ženske, saj je mladostna lepota pri ženskah v večji meri ideal spolne privlačnosti kot pri moških (Musek 2010, 435).

Telesna privlačnost je že od nekdaj pomemben dejavnik pri oblikovanju medosebnih odnosov, prijateljstva, partnerstva, za ljubezen in spolno privlačnost. Vpliv telesne privlačnosti opazamo že od zgodaj. Sociometrične raziskave pri predšolskih otrocih v starosti od 4-6 let kažejo, da za družbo in sodejavnosti raje izbirajo vrstnike in vrstnice, ki so telesno privlačnejši. Manj privlačni otroci pa naj bi bili bolj agresivni. Telesna privlačnost vpliva tudi na ocene dosežkov, šolske in učne ocene. Učitelji bodo slabše dosežke privlačnejših oseb ocenili milejše. Tudi osebe, ki sicer niso privlačne in so v družbi privlačnejših ljudi, izgledajo bolj privlačne kot sicer, saj nas s to družbo zavede (Musek 1995, 73-75).

Bližina

Pravijo, da za vsakogar obstaja samo en človek na svetu, ki nam bo povsem ustrezal, katerega moramo iskati dokler ga ne najdemo. Vedno je pravi tisti, ki je v naši bližini, ni v kakšnem drugem kraju, drugi državi. Všeč so nam ljudje, ki živijo v naši bližini ali pa

jih pogosto srečujemo na nekem mestu. Bližina je zato tako pomembna, saj vodi k občutku, da človeka poznamo. Bolj pogosto, ko srečujemo neko osebo, bolj nam bo začela ugajati, vendar le, če smo imeli že na začetku o njem pozitiven občutek ali vsaj nevtralnega. Če nam oseba ni bila prijetna že na začetku, potem večkratna srečanja ne bodo pomagala (Rijavec, Miljkovič 2002, 31-32).

Raziskave, v kateri so raziskovali vpliv bližine v študentskem domu, je pokazala, da so študentje za svoje najboljše prijatelje izbrali tiste, ki so stanovali za sosednjimi vrati, drugi najboljši prijatelji pa so bili tisti, ki so stanovali dvoja vrata naprej. Tudi med učenci, če jih prosimo naj se razvrstijo po abecedi v vrsti, se bodo razvila prijateljstva, ki temeljijo na oddaljenosti začetnic njihovih priimkov v abecedi (Rijavec, Miljkovič 2002, 32).

Musek (1995, 82) meni, da se bližina ne korelira samo s privlačnostjo in prijateljstvom, ampak tudi z negativnimi odnosi. Tudi medosebnih konfliktov je največ med ljudmi, ki živijo v bližini (med sorodniki, sosedi, med osebami, ki jih poznamo). Bližina vpliva na tesnost stikov ne glede na to, ali gre za poglobljanje privlačnosti in prijateljstva, ali pa za sovraštvo in agresivnost.

Podobnost

Veliko ljudi je prepričanih, da se nasprotja privlačijo, vendar to ne velja. Na drugih nas namreč pritegnejo podobnosti, ne pa razlike. Pozneje lahko razlike obogatijo odnos, vendar je podobnost na začetku pomembnejša. Ljudje so nam lahko podobni v različnih lastnostih, vendar so nam bolj všeč tisti, ki imajo enaka mnenja in prepričanja kot mi. Ko spoznamo, da nekdo misli isto kot mi in čuti isto, smo zadovoljni in človek nam je všeč. Če pa ugotovimo, da se nekdo ne strinja z nami, začutimo neko napetost, taka oseba se nam bo težko zdela simpatična (Rijavec, Miljkovič 2002, 32-33). Več raziskav potrjuje, da bolj, ko nam je nekdo podoben, bolj privlačen se nam bo zdel (Musek 1995, 82).

Prijatelji, partnerji in zakonci so si bolj kot naključno izbrani pari podobni tudi glede etične in rasne pripadnosti, starosti, vere, izobrazbe, vrednot, hobijev in drugih dejavnosti v prostem času. Rushton (1990) ugotavlja, da so si zakonski pari genetsko v povprečju bolj podobni kot bi lahko pričakovali po naključnem izboru (Musek 1995, 83).

Bližina, podobnost in telesna privlačnost so pomembni dejavniki, ko skušamo oblikovati tesnejši odnos. Ko pa gre za to, ali se bo odnos ohranil in poglobil, pa so pomembne tudi druge lastnosti, posebno značajske lastnosti in kompetentnosti (Musek 1995, 84).

Obstajajo še drugi dejavniki, ki vplivajo na medsebojno privlačnost:

- *inteligentnost in znanje*: bolj nas privlačijo pametni ljudje in tisti, ki nekaj znajo, kot nevedneži in bedaki. Med vsemi pametnimi pa nas privlačijo tisti, ki se včasih tudi zmotijo in niso tako popolni;
- *poklicni položaj*: pritegnejo nas ljudje, ki opravljajo zanimivo delo (pilot, zdravnik, odvetnik...). S poklicnim položajem je povezana tudi debelina denarnice;
- *sposobnost poslušanja in splošne socialne spretnosti*: občutek, da nas nekdo posluša, da nas sprejema kot osebo in, da je pripravljen z nami deliti svoja prepričanja in težave;
- *čistoča*: tudi če je nekdo božanski in bo imel vse možnosti, pa če ga na tri metre zavohamo, da se prha samo ob sobotah in, da danes ni nedelja, nas bo tudi to odbilo stran.

1.1.2 Privlačnost in samopodoba

Učinek privlačnosti lahko povežemo z vlogo samovrednotenja, samospoštovanja in samopodobe. Pri učinku podobnosti so posredi tudi dejavniki, ki so povezani s samovrednotenjem. Ljudje, ki podobno mislijo kot mi, povečajo s tem naše lastne izkušnje in nam dajejo prav. Če nekdo deli naše mnenje, bomo njegovo mnenje bolj cenili in občudovali, s tem pa bolj cenili tudi samega sebe. Raziskave kažejo, da pogosto menimo, da so nam osebe bolj naklonjene, zato smo tudi mi bolj naklonjeni njim. Podobne ideje, stališča in prepričanja nas povezujejo, nasprotne nas razdružujejo. Podobna stališča z drugimi povečujejo našo samozavest in samovrednotenje (Musek 1995, 85-86).

Osebe, ki imajo nizko mnenje o sebi, ne ravnajo po opisanem pravilu glede privlačnosti in podobnosti. Leonard (1975) ugotovi, da samo osebe z visoko stopnjo

samovrednotenja ocenjujejo podobne ljudi kot bolj privlačne, osebe z nizko stopnjo samospoštovanja ocenjujejo nasprotno kot bolj privlačne ljudi, ki jim niso podobni. Torej, če nas neka oseba ne ceni, nima dobrega mnenja o nas, potem tudi mi o njej nimamo dobrega mnenja (Musek 1995, 86).

Rijavec, Miljkovič (2002, 37) sta mnenja, da so nam ponavadi vseč ljudje z enako ravniyo samospoštovanja, kot jo imamo sami. Tisti, ki imajo o sebi še slabše mnenje, kot ga imamo mi o sebi, nas ponavadi ne privlačijo. Všeč so nam taki, ki nas spodbujajo k večjemu občutku lastne vrednosti: strinjajo se z nami, nas večkrat pohvalijo in nam kažejo, da se jim zdimo nekaj posebnega.

1.2 Ljubezen

Ljubezen je potrpežljiva, je dobrotljiva, ni nevoščljiva, ljubezen se ne ponaša, se ne napihuje, ni brezobzirna, ne išče svojega, ne da se razdražiti, ne misli hudega. Ne veseli se krivice, veseli pa se resnice. Vse prenaša, vse veruje, vse upa, vse prestane. Ljubezen nikoli ne mine. (1. Pismo Korinčanom 13, 4-8).

To je kratek in zgovoren opis razlike med egom, ki je prepuščen sebi in egom pod vplivom ljubezni. Moj ego se zanima samo zase; toda ljubezen je potrpežljiva, dobrotljiva. Moj ego je zavisten, nenehno se hoče napihovati z iluzijami absolutne moči in oblasti, toda ljubezen se ne ponaša, se ne napihuje. Moj ego je prepuščen svoji egocentričnosti, bo vedno izdajal, toda ljubezen nikoli ne mine. Moj ego zna priznavati le samega sebe in svoje želje, ljubezen pa ne išče svojega. Ljubezen potrjuje življenje v celoti, kajti ona vse prenaša, vse veruje, vse upa (Johnson 2011, 216).

Bližina se lahko ustvari v različnih odnosih (s prijatelji, starši, otroki). Najmočnejši občutek bližine pa je ljubezen. Eden prvih psihologov ljubezni je bil Zick Rubin. Zanimalo ga je, kako vemo ali nam je nekdo všeč, ali ga ljubimo. Kakšna je razlika med ljubeznijo in ugajanjem. Nekdo nam je lahko všeč, ne da bi ga ljubili, ne moremo pa ljubiti človeka, ki nam ne ugaja. Ugajanje je sprejemanje drugega in občutek, da nam je podoben. Ljubezen pa je nekaj povsem drugega. Rubin pravi: Za ljubezen je toliko

razlogov, kot je ljudi, ki ljubijo. V vsakem primeru je drugačen odnos med potrebami, ki jih partner poskuša zadovoljiti, cenita drugačne lastnosti, doseči poskušata drugačne ideale. Rubin trdi, da so tri osnovne sestavine ljubezni: privrženost, skrb, bližina. Privrženost je potreba, da smo z ljubljeno osebo, da se nas dotika, razvaja in pazi na nas. Skrb je želja, da bi tej osebi dajali, ugajali, da bi imeli vpliv na njen razvoj, da bi jo osrečili. Bližina vključuje izmenjavo najrazličnejših skrivnosti, ki si jih zaljubljenca povesta med seboj, ter zaupanje in medsebojno razkrivanje in odkrivanje, brez kakšne cenzure (Rijavec, Miljkovič 2002, 58-60).

Obstaja veliko različnih ljubezni (spolna, duhovna, starševska, romantična, platonska,...). Tudi, če gledamo ljubezen, ki zadeva odnose med spolnimi partnerji, najdemo razlike. Ljubezen na prvi pogled, bežna romanca, zvesta, predana ljubezen, ... Tudi zakon med dvema temelji na ljubezni. Tudi ljubezen med komaj poročenim parom in zakoncem, ki sta poročena že nekaj let se razlikuje (Musek 1995, 87).

Ljubezen je velika tema človeštva, ki zaznamuje našo eksistenco in našo ustvarjalnost, od umetnosti, kjer je najbolj opevana tema, vse do religije, kjer nastopa kot jedro božje narave. Več kot karkoli drugega prispeva k vrednosti posameznikovega življenja, hkrati pa tudi presega posameznika. Ljubezen je več kot čustvo, je življenjska razsežnost, ki ima čustvene, razumske, motivacijske, socialne in transcendentne prvine. Ljubezensko stanje pogosto doživljamo kot vrhunsko, ekstatično stanje, kot nekaj neprimerljivega in težko izrekljivega. Mistiki in umetniki so ljubezen vedno označili z božanstvom in svetim. V krščanstvu je ljubezen najvišja kategorija eksistence, je atribut Boga in najvišja vrednota (Musek 2010, 444-445).

Ljubezen je življenjska razsežnost, ki ima čustvene, razumske, motivacijske, socialne in transcendentne prvine. Ko naše čustveno in motivacijsko stanje tolmačimo kot ljubezen, se pojavi ljubezen. Ljubezen je temelj zakonskega in družinskega življenja. Ljubezen pa pomeni veliko več kot običajno ugajanje ali privlačnost in je več kot prijateljstvo. Nekateri so mnenja, da se ljubezen razvije iz prijateljstva, podatki pa kažejo, da je med prijateljstvom in ljubeznijo ali zaljubljenostjo veliko večja razlika. Ljubezen se veliko bolj povezuje z osebnostnimi vidiki partnerja (privlačnim videzom, osebnostnimi značilnostmi) in medosebno simpatijo, veliko manj pa s podobnostjo in bližino. Pri prijateljstvu pa je ravno obratno, prevladujoča dejavnika sta podobnost in bližina. Med vsemi oblikami zblíževanja, privlačnosti in tesnih medosebnih odnosov postavljamo v

ospredje ljubezenski odnos. Berscheid, Snyder in Omoto so leta 1989, v raziskavi prosili študente, naj identificirajo osebo, ki ji je najbližja in jim največ pomeni. Prevladal je izbor ljubezenskega partnerja (47%), sledil mu najboljši prijatelj, nato pa družinski član (Musek 1995, 88-89).

1.2.1 Oblike ljubezni

Nekateri avtorji menijo, da je ljubezen samo posebno intenzivna ali skrajna oblika privlačnosti ali ugajanja. Drugi menijo, da je ljubezen pozitivno čustvo, ki se po kakovosti razlikuje od ugajanja. Freud leta 1901 smatra, da so, ne le ljubezen, ampak vsa pozitivna čustva, izraz spolnega gona, oziroma libida, psihične energije, ki jo je pripisoval temu nagonu. Ljubezen je po njegovem sublimirana oblika spolnosti. Romantična ljubezen lahko npr. pomeni obrambno preusmeritev prepovedane spolne težnje do staršev – ženska premesti svoje gonske težnje od očeta k drugemu moškemu liku, v katerega se zaljubi in podobno premesti moški svoje libidne težnje od matere k bodoči ženi. Posameznik tako idealizira svojega partnerja. Nezavedno identificiranje očeta in matere v tem liku lahko povzroči probleme, saj kmalu posameznik spozna, da se partnerjevo obnašanje ne ujema z idealizirano osebo (Musek 1995, 89-90).

Ljudje večkrat izrečejo besedno zvezo *Ljubim te*, s tem pa ne mislijo vsi isto. Vsak misli, da ve, kaj je ljubezen in vsak misli, da drugi ljubijo tako kot on. Vendar ni tako. Z besedo ljubezen se razumejo različne stvari, ki jih vsak izraža po svoje. Velja pa, da vsak ljubi tako, kot želi, da ga ljubi drugi (Rijavec, Miljkovič 2002, 61).

Romantična ljubezen – zaljubljenost

Vsi poznamo tisto divje stanje navdušenja in bolečine, nežne občutke in spolno vznurjanje, tesnobo in sproščanje, ljubosumje in vse druge sestavine čustvene zmešnjave, ki se imenuje ljubezen. Po definiciji naj bi bila to romantična ali strastna ljubezen oziroma zaljubljenost. (Rijavec, Miljkovič 2002, 62). Kadar smo zaljubljeni, se počutimo, kot da bi bili začarani in pričakujemo, da bo ljubezenska idila trajala večno. Vse vidimo rožnato in menimo, da nam težave ne morejo priti do živega. Verjamemo, da ta ljubezen ne bo nikoli umrla in, da nam je usojeno živeti skupaj srečno do konca svojih dni (Gray 2007, 2).

Ironično je to, da se pogosto zaljubimo v nekoga, ki ga sploh ne poznamo, ali pa smo s to osebo imeli zelo malo stikov. Kako smo prepričani, da je ta oseba pravi partner za nas, v trenutku mine vsa bolečina, osamljenost. Zato nas zaljubljenost tako dvigne in njen konec tako razočara. Ko nismo več prepričani, da je ta oseba prava, se vsa bolečina vrne. Po nekaj razočaranjih, ne verjamemo več, da lahko dobimo kar potrebujemo in, da uresničimo svoje sanje. Zdi se nam, da je življenje izgubilo iskričnost in sijaj in postalo dolgočasno. Da bi ustvarili in uživali trajno ljubezen, večji uspeh in trdno zdravje, moramo še naprej verjeti. Ko nehamo verjeti v možnost pozitivne spremembe, nimamo moči, da bi se spremenili. Z zavedanjem drugih dejavnikov, ki nam omogočajo vero v ustvarjanje trajnih rezultatov, smo osvobojeni, da znova verjamemo. Zlahka uvidimo, kaj nam je prej manjkalo in znamo dodati manjkajoče dele, ki bodo podpirali našo željo po spremembi. Ko bomo svoj um in srce odprli resničnim možnostim za spremembe in preobrazbo, bomo znova neovirano uživali svojo moč in čudeže (Gray 2004, 17).

Romantična ljubezen je sestavljena iz treh komponent:

Kognitivna komponenta: nenehno mislimo na človeka in se pri tem ne moremo obvladati; idealiziramo ga in ga želimo čim boljše spoznati.

Čustvena komponenta: vključuje velika nihanja v razpoloženju, željo, da bi nam drugi ljubezen vračal, težnjo po enosti in intenzivni telesni vznurjenosti. Zaljubljenec čuti, da ga oseba, v katero je zaljubljen, spolno močno privlači. Nekatere raziskave kažejo, da je skoraj 90% naše zaljubljenosti samo želja po spolnosti.

Vedenjska komponenta: odkrivamo, kaj čuti oseba, v katero smo zaljubljeni, proučujemo jo, delamo ji najrazličnejše naloge (delamo ji domačo nalogo, plačamo njen račun...) in smo nenehno v njeni bližini.

Zaljubljenost je kratkotrajno stanje. Po šestih do tridesetih mesecih začne zaljubljenost bledeti (Rijavec, Miljkovič 2002, 63-64).

Partnerska ljubezen

Če smo uspešno preživeli zaljubljenost, ki je značilna za prvo stopnjo odnosa, in še naprej ostajamo skupaj, zaljubljenost začne postopoma prehajati v partnersko ljubezen. Ta sprememba poteka v prvih šestih do tridesetih mesecih od začetka zveze. Partnerska ljubezen temelji na sprejemanju, ugajanju in čudenju, ki so povezani z občutkom skrbi

in privrženosti odnosu. Vedno bolj smo zadovoljni, ko spoznavamo partnerjeve resnične vrednosti in povezanosti. V nasprotju z romantično ljubeznijo, ki je časovno omejena, partnerska ljubezen s časom postaja vse močnejša in pogosto traja vse življenje. Vendar ni vedno tako, saj živimo pod vplivom filmov, zgodb, pravljic in zato nismo pripravljeni na to, da nam je lahko v partnerstvu tudi dolgčas, se ga naveličamo, potem pa trpimo, ker se nam zdi, da je naše življenje podobno vsemu drugemu, samo pravljici ne.

Najpomembnejša naloga romantične ljubezni je prav ustvarjanje privrženosti in povezanosti, ki sta pogoj za to, da odnos v začetnem stanju sploh lahko ohrani in da se razrešijo začetni konflikti. Ko mine to obdobje, pravzaprav ugotovimo, da potrebujemo prijatelja, ki nas bo razumel, ki se bo veselil naših uspehov, bo sočuten z nami. In prav to dobimo s partnersko ljubeznijo (Rijavec, Miljkovič 2002, 66-67).

1.2.2 Letni časi ljubezni

Gray je razmerje s partnerjem primerjal z vrtom. Da bi uspeval, ga je potrebno redno zalivati. Posvečati mu je potrebno skrb, upoštevati letne čase, ter tudi vremenske neprilike. Sejati je treba novo seme in odstranjevati plevel. Na podoben način je potrebno negovati tudi ljubezen. Potrebno jo je redno negovati.

Pomlad ljubezni

Ko se zaljubimo, se nam zdi, kot da je pomlad. Čutimo, da bo sreča trajala večno. Partner nam ni tujec, je čas nedolžnosti, ljubezen med nami pa večna. V tem času je vse čudovito, brez večjega napora. Naš partner je idealen, brez truda plavamo z njim v harmoniji in uživamo srečne trenutke.

Poletje ljubezni

V poletnem času naše ljubezni, spoznavamo, da naš partner ni tako idealen, kot se nam je zdelo na začetku. Za samo ohranitev dobrih stikov pa se je potrebno potruditi. Razočaranje raste, plevel je treba populiti in rože zalivati pod vročim soncem. Ni več tako enostavno izkazovati ljubezen in dobiti partnerstvo. Spoznamo, da ne moremo biti

ves čas samo srečni in ljubeči. Naše predstave o idealnem partnerstvu se rušijo. Veliko parov ta čas strezni. Neupravičeno pričakujejo, da bo ves čas samo pomlad. Kmalu začnejo obtoževati svojega partnerja in izgubljajo pogum. Ne zavedajo se, da ni vedno lahko, včasih je treba pod vročim soncem trdno delati, zato moramo svojega partnerja negovati, on pa neguje nas.

Jesen ljubezni

Kot rezultat nege vrta skozi vroče poletje se ob žetvi pojavijo sadovi. Prišla je jesen. To je zlat čas, bogat s plodovi, ki prinašajo zadovoljstvo. Naša ljubezen je zrelejša in razume nepopolnosti partnerja ter se zaveda tudi naših lastnosti. Po napornem poletju je prisel čas sprostitve in uživanja v ljubezni, ki smo jo vzgojili.

Zima ljubezni

V času hladnih, neplodnih zimskih mesecev se vsa narava umakne v spanec. To je čas počitka, premišljevanja in obnove. To je čas, ko doživljamo svojo neizžeto bolečino ali temno plat našega jaza. Na plano pridejo vsa čustva. To je čas, ko imamo čas samo zase, za iskanje ljubezni v sebi. Po zdravljenju in krepitvi ljubezni, pride spet pomlad, ko smo spet polni upanja, ljubezni in polni možnosti (Gray 2007, 237-239).

1.2.3 Kako ljubijo ženske in kako moški

Raziskav na to temo je veliko, Brehm pa v svojem pregledu teh raziskav navaja naslednje razlike:

- ženske ljubijo enako močno, kot jih njihov partner. Vendar naj bi ženske hkrati kazale težnjo k večjemu spoštovanju svojih partnerjev;
- moški in ženske se enako pogosto zaljubijo na prvi pogled (54% žensk in 63% moških verjame v ljubezen na prvi pogled);
- ženske se pogosteje zaljubijo in pogosto pripovedujejo o svojih močnih občutkih;
- ženske so prej kot moški pripravljene na zakon in pogosteje ljubijo, kadar jim partner ne vrača ljubezni; pogosteje verjamejo, da je ljubezen vredna vsega in idealizirajo svoje partnerje bolj, kot to počnejo moški;

- moški so bolj romantični od žensk;
- vsaj 80% moških in žensk meni, da je ljubezen pogoj za zakon;
- na začetku odnosa, se moški hitreje zaljubijo;
- po neuspešnem ljubezenskem razmerju trikrat več moških kot žensk naredi samomor;
- zdi se, da moški in ženske ljubijo enako, vendar na različne načine. Moški so mogoče malo bolj naivni, in pogosto verjamejo v romantične nesmisle (človek ljubi samo enkrat, ljubezen premaga vse ovire...). Ženske naj bi bile malo bolj razumne, razen kadar jim čustva zameglijo presojo. Družbena in ekonomska stvarnost jih silita, da so nekoliko previdnejše in praktične, kadar gre za to, v koga se bodo zaljubile in s kom se bodo poročile (Rijavec, Miljkovič 2002, 93-94) .

1.3 Partnerski in zakonski odnos

Partnerstvo je samo ena od oblik medosebnih odnosov, čeprav je to tista, ki je v življenju posameznika najbolj pomembna (Musek 1995, 119). Ko se spustimo v partnerski odnos, moramo najprej razmisliti, kaj sploh pričakujemo in kako si ga predstavljamo. Moramo razumeti, kakšna pričakovanja imamo, kakšne želje, potrebe v odnosu do drugega imamo, kaj je tisto, kar lahko sami doprinesemo v odnos, kaj ponujamo. To lahko ugotovimo že zelo kmalu, v času zaljubljenosti, takrat se tudi odločimo, ali se bomo v to razmerje podali, ali ne. Pomembno pa je seveda, to, da obe osebi čutita enako. Ko smo enkrat v razmerju, se sprašujemo, kaj je bilo sploh tisto, kar naju je privlačilo. Vsaka oseba pa ima svoje mnenje, zato ne smemo pričakovati, da bo imel partner vedno isto mnenje, kot ga imamo mi. Pomembno je, da imamo enaka pričakovanja v razmerju, da se izogibamo ponavljajočim konfliktom. Za nekatere stvari, pa je dobro, če se odločimo na začetku, tako bomo vedeli, kaj lahko pričakujemo (Enaa.com 2011).

Potrpežljivost naj bi bila ključ do srečnega partnerskega odnosa. Zgodi se, da kdaj partner ne reagira tako, kot smo pričakovali, vendar nam zaradi tega ni potrebno vsega vzeti zelo resno in osebno. Vedno malo razmislimo, zakaj bi lahko partner tako

odreagirajal. Prehitro domnevanje in delanje zaključkov je vedno zelo nezdravo, saj s tem pokažemo, da mu ne pripada svoboda, zato se lahko partner počuti napadenega. Partner lahko dobi občutek, da od njega pričakujemo samo najslabše. Vedno moramo počakati, da se bo partner pripravil na pogovoriti z nami. Tudi iskrenost je pomembna za partnerski odnos. V zvezi mora biti medsebojno zaupanje, saj to med partnerjema ustvarja polje varnosti in udobja, ki je zelo pomembno. Partnerja morata vedeti, da se lahko zaneseta drug na drugega in, da si lahko povesta vse. Zavedati se moramo, da smo ljudje nepopolni in, da vsak, od nas dela napake (Enaa.com 2011).

Kompan-Erzar (2003, 197-204) ugotavlja, da vsak išče takega partnerja, ob katerem bo čutil, da je sprejet, tak kot je. Ko izbiramo partnerja, izberemo nekoga, ki nas bo imel rad na znani način, torej tako, da sprejemanje njegove ljubezni ne bo od nas zahtevalo spremembe samopodobe. Privlačnost zaljubljenosti je prav v tem, da iz partnerjev izvabimo zagotovilo, da se bosta sprejemala v celoti, da se jima ne bo treba soočiti s težkimi čutenji, ki jih vsebuje njuna samopodoba. Zdrav partnerski odnos določa odprtost za ranljivost in vzdrževanje jasnih čustvenih meja v intimnem odnosu. Fireston (1999) opisuje naslednje lastnosti zdravega partnerskega odnosa:

- iskrenost in integriteta,
- spoštovanje drugega, svoboda,
- empatija in razumevanje drugega,
- odsotnost manipulacije, kontrole in ustrahovanja,
- zvestoba, fizična privlačnost.

Zdrav partnerski odnos pomeni stalen izziv nezavedne samopodobe obeh partnerjev in postopno spoznavanje te samopodobe. Samopodoba je tisto področje, kjer se gradi posameznikova identiteta, kjer posameznik v sebi zavestno razvija prav tiste sposobnosti, ki ga bodo naredile, da bo bolj sposoben sprejemnja in dajanja ljubezni (Poljanec in Šömen (2006, 131).

Večina resnih partnerskih vezi se okrona s poroko in se nadaljuje v obliki *zakonskih in družinskih odnosov*. Pri nas velja poroka in skrenitev zakona za normalen in zaželjen pojav, ki samo potrdi globlje vezi med partnerjema (Musek 1995, 130). Kristjani na osnovi Svetega pisma temu dodamo še nekaj bistvenega. Bog je ustvaril ženo in jo pripeljal k Adamu. Ustvaril mu je ženo, njemu primerno, natančno tako, ki se je

skladala z njegovim načinom mišljenja, čutenja in delovanja. Iz tega lahko sklepamo, da sta si zakonca med seboj namenjena, ustvarjena drug za drugega (Gostečnik 1999, 9-10). Kljub temu, pa je veliko partnerjev in družin, ki so zunaj zakonske zveze. Poroka in zakon pa še vseeno prevladujeta in sta tudi najbolj pričakovani obliki nadaljevanja partnerskega odnosa, predvsem takih, ki naj bi se razvile v obliko družine in družinskega odnosa. Po raziskavah naj bi bilo kar 90% mladih, ki pričakujejo, da se bodo poročili, le kake 3% pa naj jih poroka ne bi zanimala (Musek 1995, 130).

Poroka, zakon in družina z otroki je še vedno cilj večine mladih ljudi, ki vstopajo v svet odraslih. Poroči in živi zakonsko in družinsko življenje približno devet od desetih ljudi. Poroka, zakon in zakonska družina še vedno predstavljajo družbeno in kulturno normo. Tako pomeni poroka in zakon za mnoge normalno nadaljevanje partnerskega odnosa in sožitja (Musek 1995, 130).

Poroka pa je lahko v doživljanju moškega in ženske razumljena tudi kot beg pred bolečo osamljenostjo in izgubljenostjo ali pa kot usodna izguba samostojnosti in neodvisnosti. Skupno življenje in intima od njiju zahteva, da oba, ki sta komaj začela vzpostavljati lastno identiteto in sta komaj prestopila prag samostojne odraslosti, začneta sodelovati in najdeta skupno vizijo v vseh stvareh in na vseh področjih. Naenkrat so vse odločitve, ki sta jih vsak sam zase že naredila, znova pred njima z nalogo, da jih uskladita, se ob njih spoznata ter začutita in izoblikujeta dovolj globok stik med seboj. Bistveno pa je, da vse nove odločitve niso samo prilagajanje in pritiskanje (Kompar Erzar 2003, 66).

Veliko partnerskih odnosov in zakonov sloni na spoštovanju in hvaležnosti. Ni prepirov, prevar, ni raznih izbruhov sovražnosti in bolečine. Pod vsem tem pa je veliko žalosti in pomanjkanja bližine. Partnerstvo je namreč območje notranjega življenja, kjer se izraža naša najgloblja otroška krhkost. Ta je velika in nenasitna. Če vse to izražamo počasi in po malem, po kapljicah, z vero, da je mogoče dobiti veliko in velikokrat, bosta obup in hrepenenje počasi začneta upadati. Žalost postane upanje in upanje postane zaupanje (Rebula 2011).

2. Navezanost v odraslosti

Pojem navezanosti je v psihoanalizo uvedel John Bowlby (1982). Opredelil jo je kot organsko psihološki pogoj za razvoj človeškega bitja in v najširšem pomenu pomeni sposobnost človeškega organizma, da vzpostavi in ohrani povezavo s tistimi bitji v svoji okolici, od katerih je odvisno njegovo preživetje (Poljanec in Šömen 2006, 128).

Torej otrok se rodi v družino, pa čeprav je ta okrnjena. V družini išče prve poti do drugega, zato mu to predstavlja ne samo psihološko, ampak tudi sociološko celico, v kateri se razvija in vzpostavi prve odnose z drugimi, kar pomeni prvo navezanost, ki ga v življenju najbolj zaznamuje (Gostečnik 2010, 110). Navezanost je osnovna oblika jaza, ki je nastajala v primarnem odnosu otrok-mati-oče. Gre za biološki osnutek otrokovega dojemanja sveta in sebe, ki se v življenju samo še utrdi. Ainsworthova, ki je razvila Bowlbyjevo teorijo, je navezanost opisala kot koherenten vzorec vedenja, ki otroku zagotavlja bližino odraslega, enega od staršev, ki ga vedno pripelje v bližino in stik z njim. Navezanost pa vsebuje veliko misli, čutenj, prepričanj, ciljev ter načrtov in ima organsko, biološko funkcijo zavarovati otroka pred vrsto nevarnostmi ter razvoj sposobnosti za samoobrambo. Znotraj posameznika pa je poleg navezanosti tudi raziskovanje, skrb ter iskanje stika. Navezanost je način stika z realnostjo človeškega medosebnega sveta; izhaja iz zgodnjih otroških let, v katerem se je otrok naučil, kako naj priključuje starše in z njimi ohrani stik. »Navezanost otroku omogoči, da se počuti čustveno potešenega in varnega. Ve, da lahko odide od staršev in se vrne, ko bo potreboval tolažbo, saj bo ta oseba tam in mu bo na voljo«. Oblika navezanosti je oblika čustvene vezi, ki so stabilnejše in trajnejše vezi, v katerih so posamezniki drug za drugega pomembni kot nekaj nezamenljivega in edinstvenega. Te vezi pa poganja močan efekt in so namenjene povezovanju partnerjev (Kompan Erzar 2003, 61-62).

2.1 Romantična ljubezen kot proces navezanosti

Ljubezenski odnos med odraslima partnerjema nekoliko spominja na navezanost in ljubezen, ki jo otrok od zelo zgodnje dobe čuti do staršev (Musek 1995, 117). Tip navezanosti, ki se ga opazi pri otroku starem leto in pol, se kasneje izkaže kot trajen vzorec navezovanja odnosov z drugimi v odrasli dobi. Mnoge raziskave odraslih intimnih odnosov kažejo na to, da se v zaljubljenosti znova vzpostavi isti mehanizem navezanosti, kot jih je posameznik razvil pri letu in pol. Izbira partnerja, v katerega se posameznik zaljubi je najmočnejše pogojena s stilom navezanosti. Izbira partnerja temelji na romantični podobi najzgodnejšega odnosa s starši. Kasneje, ko ljubezen zbledi, se bodo v odnosu pokazala čutenja, pred katerimi se je otrok zavaroval, tako, da je spremenil sebe samo zato, da bi starši ostali idealni. Tukaj se pokaže ne sigurna navezanost. Zaljubljenost je dovolj globoko zasidrana v organski sistem delovanja, da omogoča v posamezniku tiste čustvene mehanizme, ki so tudi podlaga navezanosti. Hormonski in nevrološki mehanizmi, ki poganjajo zaljubljenost, ublažijo občutek sramu, strahu in tesnobe in s tem posameznika odprejo navzven, k iskanju stika. Tako se tip navezanosti staršev prenaša tudi na njihove otroke (Kompan Erzar 2003, 63-64).

Že psihoanalitiki so videli v partnerski ljubezni odraslih ljudi proces, ki spominja na odnos med starši in otroki. Hazan in Shaver menita, da je ljubezen podobna odnosom navezanosti, ki jih doživljamo v zgodnjem otroštvu. Ljubezen naj bi bila proces navezovanja in intimni odnosi odraslih naj bi sledili vzorcu, ki je bil značilen za navezovanje v zgodnji dobi. Avtorja sta domnevala, da bodo npr. osebe, ki so v otroštvu oblikovale tip tesnobno ambivalentne navezanosti, kot odrasle v svojem ljubezenskem odnosu tudi pokazale tesnobo in ambivalentnost (Musek 1995, 117). Hazan in Shaver ugotavljata, da imajo ljudje z različnimi stili navezanosti različne izkušnje v ljubezenskih odnosih. Njihovi mentalni delovni modeli so različni. Ljudje z različnimi stili navezanosti se razlikujejo v pogostosti in trajanju separacij od staršev (Žvelc 2006, 54).

2.2 Stili navezanosti

Vrste navezanosti so odvisne od materine in očetove sposobnosti pristnega čustvenega stika s seboj, med seboj in do otroka (Poljanec, Šömen 2006, 129). Poznamo štiri stile navezanosti v odraslosti:

Stil varne navezanosti

Za ta stil je značilno, da se brez večjih težav čustveno zblížajo z drugimi ljudmi. Zanesejo se na druge ljudi in drugi se lahko zanesejo na njih. V odnosu se počutijo varni, saj jih ni strah, da bi jih drugi zapustili, da jih ne bi drugi sprejemali, ali pa preveč približali. Ohranjajo svojo individualnost, vendar so z drugimi ljudmi povezani. Dobro se samovrednotijo. Sebe poznajo zelo dobro, vedo, da imajo slabe dele sebe in tudi dobre dele. Pri načrtih so realni. Ko pridejo do problemov jih rešijo aktivno in fleksibilno. V partnerskem odnosu so intimni, spoštljivi, vredni zaupanja in bližine. Partnerske konflikte rešujejo konstruktivno. Njihovi odnosi trajajo vsaj dvakrat toliko časa, kot odnosi tistih, ki imajo drugi stil navezanosti. S strani drugih, so ti ljudje opisani kot večči v socialnih situacijah, bolj vedri ter prijetni (Žvelc 2006, 56).

V zakonskem življenju so zelo konstruktivno modulacijsko emocionalni, ter se dobro prilagajajo. Modeli navezanosti se oblikujejo v zgodnjem otroštvu, kasneje v življenju pa asimiliramo v te modele nove informacije. Če imamo fleksibilen model, potem smo informacije pripravljene sprejeti, s čimer se delovni model akomodira. Tisti, ki pa imajo negotov stil navezanosti, imajo bolj zaprt, nefleksibilen model predstav o sebi in drugih. Jezo doživljajo in izražajo zelo konstruktivno in situaciji primerno (Žvelc 2006, 56-57).

Anksiozno-ambivalenten (preokupiran) stil

Osebe s tem stilom navezanosti težijo k stikom z drugimi in se brez tesnih stikov ne počutijo dobro. Želijo se popolnoma čustveno zblížati z ljudmi, ugotovijo pa, da si drugi ne želijo takega stika. Samega sebe vrednotijo zelo nizko, druge pa zelo pozitivno. V partnerskih odnosih so velikokrat zaskrbljeni, ali jih ima partner rad, ali sploh hoče biti z njim. Oseba se želi popolnoma zlit z drugo osebo, s tem pa včasih preplaši ljudi. Anksiozno-ambivalentne osebe doživljajo ljubezen kot obsesijo. V ljubezenskih odnosih doživljajo veliko čustvenih padcev in vzponov, ekstremno seksualno privlačnost in ljubosumje. Skozi spolne odnose želijo zadovoljiti potrebe po varnosti in

ljubezni. Zaljubijo se zelo hitro. Za druge skrbijo na samopožrtovalen, kompulziven način, zelo pa so nezadovoljni s skrbjo in podporo, ki jo prejemaajo od drugih. Značilna sta odvisnost in posesivnost (Žvelc 2006, 57).

Samopodoba pri takih osebah je zelo negativna, enostavno strukturirana in manj integrirana. Značilna je slabša diferenciacija in integracija predstav o sebi. Včasih mislijo, da so zelo preplavljeni z negativnimi mislimi in občutji. Izražanje jeze je zelo disfunkcionalno, pogosto ne morejo kontrolirati svoje jeze. Ko postanejo v stiski anksiozni, iščejo podporo pri partnerju, če je tam ne dobijo dovolj, bodo reagirali z jezo. Ta jeza pa ponavadi izzove strah pred izgubo ali odtujitvijo osebe, na katero so navezani, kar lahko hitro preide v potlačitev jeze (Žvelc 2006, 57).

Izogibajoč stil navezanosti

Za osebe z izogibajočim stilom navezanosti je bližina z drugimi ljudmi zelo neprijetna. Drugim zelo težko zaupajo in se težko navežejo na njih. Če se jim kdo približa, se počutijo zelo nelagodno. Mislijo, da njihovi ljubezenski partnerji želijo večjo intimnost, kot oni sami. V spolnosti želijo obdržati čustveno distanco. V odnosih so distancirani, osamljeni, deležni so manj socialne podpore, kažejo višjo sovražnost do soljudi.

Za ta stil navezanosti je značilna disfunkcionalna jeza. So bolj sovražni. Na jezo drugih ljudi, reagirajo z jezo, ter se v manjši meri zavedajo svojega psihološkega vznemirjenja. Ko drugi, ali pa njihov partner želijo več podpore, reagirajo z jezo. V takih situacijah se aktivira stil navezanosti »potrebujem druge in oni potrebujejo mene«, kar pa jih zelo vznemiri in se proti temu borijo (Žvelc 2006, 58). Jezo se razume kot kontrolni mehanizem za postavljanje emocionalne meje v medosebnih odnosih (Žvelc 2006, 57).

Odklonilno-izogibajoč (dezorganiziran) stil navezanosti

Osebe, ki so dezorganizirano navezane, se počutijo dobro brez tesnih odnosov z drugimi. Zanje je zelo pomembno, da se počutijo neodvisne in samozadostne. Ne zanašajo se na druge, in tudi ne želijo, da bi se drugi zanašali na njih. Sebe vrednotijo pozitivno, druge pa negativno. Da ne bi bili razočarani, se izogibajo odnosom, ki

zahtevajo njihovo bližino in intimnost, s tem pa ohranijo občutek, da so neodvisni in neranljivi. S tem zmanjšujejo pomembnost odnosov, poudarjajo pa svobodo in neodvisnost. Delo in hobije izbirajo glede na to, da so sami zase in, da niso v bližini drugih. Tudi prijateljstvo gradijo na vzajemnosti in aktivnosti, manj pa na čustveni bližini. Pri partnerstvu ni veliko intimnosti, bližine, je zelo manjšno samorazkrivanje in majhna čustvena izraznost. Veliko manj so vpleteni v odnos kot njihovi partnerji (Žvelc 2006, 59).

Vsi štirje tipi navezanosti se prenašajo iz generacije v generacijo. Nesigurno navezani starši vzgajajo nesigurno navezane otroke, ti pa spet postanejo nesigurno navezani odrasli, ki spet svoje otroke oblikujejo v nesigurno navezane ljudi. Iz generacije v generacijo se prenaša tako, da se staršem in nato njihovim otrokom preprečuje stik z lastnimi najzgodnejšimi in najnežnejšimi čutenji. Nesigurno navezani starši so svojo varno navezanost izgubili skozi razvoj obrambnega mehanizma, ki jim je preprečil stik in soočanje z njihovimi lastnimi čustvi in na ta način so razvili svojo »lažno« varno navezanost. Zaradi tega se starši ne morejo pristno odzvati na vedenje, potrebe in čutenja svojih otrok, to pa povzroči, da ta čutenja ostanejo zanje nedostopna (Kompan Erzar 2003, 64). Primer: mož, ki je npr. z ženo vzpostavil odnos na temelju izogibajoče navezanosti, bo na videz povsem brezčuten, imun na vsako iskanje stika, hkrati pa bo žrtev psihosomatskih obolenj. Npr. dezorganizirano navezana žena, ki bo moža zavračala in se ga oklepala, bo nepredvidljiva in globoko tesnoba. Taka dva posameznika med seboj vzpostavita odnos, ki je poln strahu, tesnobe in groze, saj njun način iskanja varnosti v obeh sproža še močnejši občutek osamljenosti, zavrnjenosti in ogroženosti. Otrok, ki se rodi v tak odnos, bo lahko vzpostavil stik s svojimi starši samo tako, da se bo uglasil na njuno tesnobo in strah. Najmočnejše bo čustveno povezan s starši takrat, ko bo tudi sam del dinamike strahu in tesnobe. Tako bo vzbujal tesnobo, ki bo v materi povzročila močan čustven odziv na otroka. Otroka bo zavrnila ali pa objela, ne bo pa ostala ravnodušna (Kompar Erzar 2003, 65).

Pretekle raziskave so pokazale, da so različne izkušnje s starši v otroštvu pomembno povezane s stilom navezanosti v odraslosti (Tomec 2005). Bylsma, Cozzarelli in Sumer (1997) ugotavljajo, da imajo varno in izogibajoče navezani višjo samopodobo in se počutijo bolj kompetentne kot nevarno navezani. Pri odraslih intimnih odnosih se znova

sprožijo isti vedenjski odzivi in reakcije navezanosti, kot jih je posameznik razvil pri letu in pol. Sama izbira partnerja je zelo pogojena s stilom navezanosti. Zgodnje navezave s pomembnimi osebami se ohranjajo preko mehanizmov projekcijske in introjekcijske identifikacije ter mehanizma kompulzivnega ponavljanja (Poljanec in Šömen 2006, 129-130).

Feeney in Noller (1990) ugotavljata, da je stil navezanosti močno povezan s samopodobo. Tudi Stern (1985) na osnovi raziskav in kliničnih podatkov ugotavlja povezanost med stilom navezanosti in samopodobo. Primaren odnos s pomembnimi drugimi je torej tista dimenzija, ki pomembno vpliva na oblikovanje tako naših medosebnih odnosov, kot na našo emocionalno in socialno samopodobo. Na ta način se predstavlja osnoven okvir in matrico, v katero se zapisujejo tudi kasnejši odnosi, ki našo samopodobo dopolnjujejo in dograjujejo.

3. Spoštovanje v partnerskem odnosu

Ljubezen in spoštovanje sta neločljivo povezana. Ko imamo nekoga radi, in ga ljubimo, ga posledično tudi spoštujemo kot osebo z vsemi lastnostmi, tako pozitivnimi (ljubeča pozornost, ljubeznivost, pozitivna življenjska naravnost, pogum, veselje), kot negativnimi (posesivnost, ljubosumje, agresija, tekmovalnost...). Če se želimo imeti v partnerski zvezi dobro, morata oba v zvezi delovati s stališča, da kar je za drugega ljubeče, je dobrobit tudi za prvega. Spoštovanje v partnerski zvezi je zelo pomembno, saj pomeni, da sprejemamo in verjamemo v človeka, s katerim oblikujemo ljubezensko zvezo in s katerim se borimo proti toku življenja, ki nas pelje sem ter tja. Ko imamo sidro svoje ljubljene osebe, smo varni, ljubimo, smo ljubljene, spoštujemo in smo tudi spoštovani. Tega pa ne moremo doseči kar tako in ni samoumevno. Za vse se je potrebno potruditi, odnos moramo negovati, ter vlagati voljo, energijo, ljubezen in čas (Kuhar Pucko 2013).

Do sreče v življenju v dvoje pridemo po majhnih korakih, ki so solidni in delujejo trajnostno. Za vse to pa so potrebni spoštovanje, hvaležnost in zaupanje.

Spoštovanje: pomaga nam, da drugega v odnosu ne ponižujemo, da si ne dovolimo nasilja in izkoriščanja. To je pogoj za ljubezen. Človeka pa lahko ljubimo brez ljubezni in brez zaupanja, lahko ga občudujemo, vendar se ga tudi bojimo, če je do nas kritičen, ali če ga doživljamo kot, močnejšega, sposobnejšega, boljšega od nas. Zato je veliko žensk v odnosu, ki se na partnerja navežejo, saj ga spoštujejo, ne zavedajo pa se, da se partnerja bojijo. Tudi moški se lahko naveže na žensko, ki jo občuduje in se je boji, sebe pa medtem podcenjuje.

Hvaležnost: pomaga nam, da znamo videti, kaj prejemamo in, da se zavedamo kaj nam drugi daje, pa čeprav ne dobimo tistega, kar si želimo. Brez hvaležnosti odnos ni možen. Če mislimo, da nam je drugi nekaj dolžan, ne moremo biti hvaležni, saj menimo, da je le opravil svojo dolžnost in nam dal samo tisto, kar nam pripada. To je tako kot pogodba o delu; če bom dobil plačo, se ne bom zanjo zahvalil, saj mi pripada zaradi opravljenega dela. Če drugega ocenjujemo in mu nalagamo obveznosti, to ni odnos, kjer bi bil prostor za dvojino in srečanje.

Zaupanje: je občutek, da drugemu lahko povemo vse, kar si želimo in vemo, da nas bo poslušal in razumel. Čutimo, da se nas trudi razumeti, da se trudi, da bi dal nek odziv na naše zaupanje. Računamo na njegovo podporo in se ne počutimo prevarane ali razočarane zaradi njegovega odziva. Pri samem zaupanju se naša ranljivost poveča, saj se razkrijemo in pokažemo, kaj v sebi čutimo. To je najzahtevnejša razsežnost partnerstva (Rebula 2011).

Pregovori 21,19 pravijo: »Bolje je prebivati v pusti deželi, kakor s prepirljivo in jezljivo ženo«. Žena lahko postane prepirljiva in jezna, saj jo mož narobe razume in si njene besede razlaga po svoje. Ne razvozla ženinega šifriranega sporočila, v katerem pove, da potrebuje njegovo ljubezen, on sliši pa, da ga ne spoštuje. Ko postane žena preveč negativna, ne naredi ne sebi, ne zakonu nič dobrega. Ko žena ošteva moža, skuša vse samo popraviti, vendar ji to ne uspe. Mož pa ima zato občutek, da ga ženine besede postavljajo nazaj v otroka, ki ga oštevajo in tako pride do težav. Mož sliši samo besede, ki pravijo, da ga zaničuje in nič drugega. Žene nočejo biti nespoštljive, vendar se možu zdi tako in najde zatočišče pred jezno ženo tako, da postavi pred njo zid (Eggerichs

2012, 54-55). To je lahko tudi razlog, zaradi katerega moški začnejo varati, saj se v novem svetu počutijo spoštovane in najdejo varno zavetje pred svojo ženo (Enaa.com 2011).

Partnerja bi si morala spoštovanje izkazovati vsakodnevno. Spoštovanje je gesta, ki pove, da je partner naredil nekaj dobrega in se mu za to zahvalimo. Samo spoštovanje iz ljudi izvabi najboljše. V naši družbi je ženska marsikje še vedno manj spoštovana oziroma družba bolj priznava moške prispevke. Znano je mnenje, da moški nosi v hišo denar, pa če tudi ne zasluži veliko. Žensko, pa četudi bo prinesla v hišo več denarja, bodo ocenjevali po tem, kakšna gospodinja je in kako skrbi za dom in otroke. V razmerju je zelo pomembno dajati in sprejemati spoštovanje. Pogosto moški mislijo, da si ženska zasluži spoštovanje samo takrat, ko nekaj naredi nad pričakovanji. V resnici pa si zasluži spoštovanje za vse stvari, ki jih naredi (Enaa.com 2011).

Samo spoštovanje lahko izrazimo s komplimentom, objemom, poljubom, hvaležnim komentarjem,... Lahko prinesemo kdaj tudi kakšno majhno darilo, kot pozornost, da smo mislili na to osebo (Enaa.com 2011).

4. Konflikti v partnerskem odnosu

Zakonski konflikt je glavni vzrok blokade razvoja družine. Družina se razvija, če se razvija tudi zakonski odnos. Intimnost med dvema odraslima osebama nastane samo v ozračju medsebojne iskrenosti, odprtosti in ranljivosti, partnerski konflikt pa onemogoča njen razvoj (Kompan Erzar 2003, 37). Nesoglasja in spori pa v zakonu ali partnerskem odnosu predstavljajo stabilnost in razrešitev odnosov med partnerjema, ki se drug drugemu bojita povedati, da ju je strah prevelike čustvene bližine, saj ju to dela preveč ranljiva. Bojita se, da, če se preveč odpreta, da bosta s tem tvegala zavrnitev s strani partnerja, kar pa ju bo preveč prizadelo. Kadar ju je strah, se ponavadi začne prepir in s tem dosežeta ravno tisto, kar nista želela in to je čustveno oddaljenost (Gostečnik 1999, 37).

Če zakonski odnos ne nudi dovolj varnosti, kjer bi partnerja drug drugemu pokazala lastne šibkosti, strah, nemoč in bolečin, potem se bosta svoje ranljivosti ubranila tako, da jih bosta pri sebi zanikala, pri drugem pa to nehote spodbujala in povzročala. Ta čustvena dinamika partnerja poveže v začarani krog ponavljajočih se vedno enih in istih čustvenih stanj, ki jima ne bodo omogočili nobenega razvoja in ju bo varovala pred ranljivostjo in intimnostjo, ki si jo oba želita (Kompan Erzar 2003, 37). Nasprotujoče ideje, čustva in potrebe so za moškega težak izziv. Kolikor bliže je partnerki, toliko težje mu je obravnavati razlike in razhajanja v mnenjih. Kadar ga bo ženska zavrnila, bo on dobil občutek, da ga ne ljubi več. Na prvi pogled zgleda, kot, da se prepirata zaradi denarja, odgovornosti..., pravi razlog pa je ta, da se partner ne počuti več ljubljenega. In, če nismo več ljubljeni, bomo stežka ljubili drugega (Gray 2007, 133).

Tudi pri Strmšniku (2013) zasledimo, da konflikti spremljajo vse odnose, saj skrbijo za uravnoteženost med partnerjema in zdrav razvoj odnosa. Slabo pa je, če se konfrontacija različnih idej sprevrže v verbalno ali celo fizično nasilje. Takrat reševanje konfliktov drastično prestopi mejo funkcionalnosti in tudi pomensko zamegli vse pozitivne lastnosti, ki jih konflikti v odnosih s seboj prinašajo.

Konflikt pomeni, da se na istem mestu ob istem času pojavita dve različni mišljenji, ki zasledujeta isti cilj. Torej gre za konfrontacijo dveh idej. Različne ideje so plod različnih izkušenj, ki jih imamo posamezniki v življenju. Na usmeritve naše prihodnosti velikokrat vpliva naša preteklost. Dogodki, ki nas skozi čas zaznamujejo in na katerih gradimo svoje (ne)zaupanje do sveta, ki nas obdaja (Strmšnik 2003).

Zakonski spor je zaznamovan z različnimi nerazumnimi prepričanji, ki vzbujajo in vzdržujejo nerazrešen spor med partnerjema:

1. Partner čuti, da bo drugi izpolnil njegove želje in potrebe ter ga bo ljubil, če ga bo sam dovolj ranil, če mu bo zadal dovolj gorja, bo drugi uvidel, da ne dela prav, saj mu prizadeva neznosne bolečine.
2. Drugi bo videl, kaj njegov partner potrebuje, zato mu tega ne bo odkril. Misli, da če bo partnerju povedal kaj potrebuje, bo partner to naredil samo zaradi tega, ker je v to prisiljen in ne zato, ker bi to želel, ali ker ga ljubi.

3. Partner misli, da bi moral partner živeti izključno samo zanj, saj pripada samo njemu, je njegova lastnina in ga zato mora brezpogojno sprejemati in razumeti (Gostečnik 1999, 38).

4.1 Oblike partnerskega konflikta

Poznamo dve obliki partnerskega konflikta, ki se razvije zaradi strahu pred intimnostjo:

1. *Izogibanje konfliktu* – partnerja se bojita odprtega konflikta, jeze ali prepira, zato naredita vse, da bi se mu izognila. Zakonci se na zunaj dobro razumejo, postanejo pravi specialci v tem, da prekrijejo konflikt, spretni so v potlačitvi negativnih, neprijetnih in zato nesprejemljivih čustev, kot so jeza, bes, razočaranje, zavist (Gostečnik 2001, 192). Med njima tako nastane lažna solidarnost, povezanost, otroci pa postanejo krivci za vsako težavo v družini in med njimi. Obrambni mehanizem je zanikanje boleče konfliktne stvarnosti v njunem odnosu ter projiciranje in potem prepoznavanje bolečih, konfliktnih čutenj pri otrocih. Otroci ponavadi nezavedno odreagirajo na konflikt s tem, da razvijejo psihične motnje, nezmožnost čustvenega razvoja, motnje pri učenju, lahko pa se pojavijo tudi različne variacije psihotičnih stanj (Kompan Erzar, 2003, 38).
2. *Zahteva-umik* – tukaj na videz vlada v odnosu med partnerjema veliko nesoglasja in različnosti. Eden od partnerja pritiska na drugega, hoče bližino in odziv, medtem, ko se drugi tej bližini umika, se zateka v molk, odvisnost, večino časa je v službi, zaradi tega drugi še bolj pritiska na njega. Ko se prvi ne odzove pritisku, se drugi umakne in užaljeno molči. Takrat se prvi partner prestraši, se zboji in začuti, da je osamljen, zato se začne počasi vračati drugemu. Ta razume to kot žalitev, zato hoče povračilo za vso bolečino, ki jo je doživel, ko je iskal partnerja. Začne z napadi in se na neki način poskuša maščevati drugemu za zapostavljenost, ki jo je čutil. Začnejo se protinapadi. Po konfliktu se oba zasidrata v varni razdalji, potlačita vsak svojo ranjenost ter se navidez umirita. Ko hoče otrok dobiti pozornost od enega od njih, mora nagovoriti prav s temi čustvi. Lahko bo v vlogi tolažnika in bo nudil staršu manjkajočo bližino. S tem

zanemari svoje življenje in se posveti samo svojim nepotešenim in čustveno zanemarjenim staršem, ter postane oče in mati svojim staršem. Otrok je ujet v začarani krog negovanja svojih staršev. On uči svoje starše, kako naj postanejo njegovi starši in s tem upa, da bo zapolnil tiste delčke zanemarjenosti in konflikta, ki njegove starše dela nesposobne pravega starševstva. Starše nujno potrebuje za svoj razvoj, zato jih poskuša prebuditi (Kompan Erzar 2003, 38-39).

V obeh primerih konflikta otroci dobijo moč v družini, čeprav je ne želijo. Ta moč, ki jo imajo nad odraslimi jih bega, dela negotove in jim je v veliko breme. Otroci nosijo tesnobo celotnega sistema in so čustveni, včasih tudi dejanski center pozornosti. Moč družine se s tem partnerskem konfliktom, prenese v otroški podsistem, kjer blokira razvoj otrok in posredno celotne družine (Kompan Erzar 2003, 39).

4.2 Odzivi na konflikt

Partnerja v svojem odnosu potrebujeta spremembe. Spremembe pa vodijo v občutke negotovosti in notranji dvom v to, da vodijo v nekaj pozitivnega. Seveda vsak posameznik na določene spremembe lahko odreagira popolnoma drugače, odvisno seveda od tega, kako pomembno bodo spremembe vplivala na njegovo življenje. Ko govorimo o različnih načinih soočanja s konflikti, teorije na tem področju poudarjajo štiri vrste odzivov:

1. *Umik*: če se partnerja, soočena s konfliktom, le temu vsakodnevno izogibata in računata na to, da bo probleme prekril čas in fizična oddaljenost, potem v smislu ohranjanja osebnega stika samih s seboj oba izgubljata.
2. *Izvajanje pritiska in podrejanje*: če dinamika reševanja konfliktov temelji na eni strani na partnerju, ki s pomočjo pritiska poskuša razreševati jasne vire frustracij, in na drugi strani na partnerju, ki se tem pritiskom zavoljo umirjanja naraščajočih frustracij konstantno podreja, je to absolutno znak hitre in

nefunkcionalne razrešitve konflikta. Ta vodi le v še globlji razkorak med partnerjema in v mnogo primerih v nasilje.

3. *Kompromis*: kompromis naj bi bila najidealnejša razrešitev konflikta, saj sta obe strani pripravljene v določenih stvareh popustiti zavoljo boljše kvalitete odnosa. Kompromisi so res primerni, ko smo soočeni s poslovnimi tveganji ali pa, ko način življenja, kateremu se odrekamo, ni tako močno povezan z našimi notranjimi potrebami. Pri kompromisu govorimo o delitvi izgub in dobičkov, a v odnosih takšne kalkulacije nimajo prostora. Kaj hitro pričenjamo drug drugemu šteti zasluge in očitati izgubljene priložnosti.
4. *Razreševanje*: ta v odnosu zahteva prostor, kjer ima lahko vsak svoje mnenje, posluša in je slišan. Kjer dogovor med partnerjema ni seštevek plusov in minusov, ampak plod razumevajočega dialoga. Kjer žrtvovanje zamenja daritev, ki izraža tisto največjo potrebo med vsemi – da smo ljubljene in vredni svoje lastne ranljivosti.

Če konfliktov v odnosu ne rešujemo, se ti kopičijo v nas in povzročajo podlago za nastanek novih konfliktov. Od vsega začetka so konflikti stalnica v naših življenjih. Človek je razvil zmožnost samozavedanja v odnosu z drugimi in s tem svoj lasten pogled na svet. Od tu dalje se srečujemo z nasprotujočimi se mnenji, kjer vsak zagovarja svojo resničnost. Soočati se s konflikti nikoli ni lahko opravilo, a je njihovo konstruktivno razreševanje odraz zrelosti in odločenosti posameznika, da pravično ravna s svojim življenjem in življenjem tistih, ki so mu najbližji. Nerazrešeni konflikti se spremenijo v vir frustracije in sovražnosti. Tako se zelo hitro znajdemo v začaranem krogu, kjer se pravzaprav nihče več ne spomni vzrokov za nezadovoljstvo (Strmšek 2013).

4.3 Kako se izogniti konfliktu

Samo usklajevanje razlik in razhajanj, ki nastanejo v mnenju sta dve izmed najtežjih nalog vsakega razmerja. Zaradi nesoglasja v mnenju hitro nastane konflikt in s tem boj med partnerjema. Prične se tekmovanje, s katerim želimo partnerja čim bolj prizadeti z očitki, žalitvami, obtožbami, ... Osnovno pravilo pri konfliktu je, da se ne prepiramo,

ampak raje razjasnimo dejstva, ki govorijo v prid ali proti predmetu pogovora. Potrebno se je pogajati, brez prepiranja. Mogoče je biti odprt in izraziti tudi negativna čustva, ne da bi se pri tem skregali. Obstajajo pari, ki se nenehno prepirajo, drugi pa so taki, ki tlačijo in zatirajo svoje resnične občutke, da bi za vsako ceno preprečili medsebojne spore. Posledica je izguba stika tako s pozitivnimi, kot negativnimi čustvi (Gray 2007, 127-128).

Rešitev spora zahteva od nas razširitev naših pogledov in vključitev drugih zornih kotov, ki so drugačni od naših. Da to lahko sploh naredimo, moramo imeti občutek, da smo cenjeni in upoštevani. Neprijaznost in sovražnost našega partnerja škodi naši samozavesti, saj nas sili sprejeti njegovo perspektivo. Da bi se obvarovali pred prezirom ali neodobravanjem, se avtomatsko postavimo v obrambno držo. Tudi, če se strinjamo s partnerjem, se bomo včasih še vseeno prepirali (Gray 2007, 128-129).

Strategije za obvarovanje pred prizadetostjo:

Da se izognemo prepiru uporabimo štiri strategije: napad, beg, prevaro in vdajo. Vsaka ponuja samo začasno rešitev, dolgoročno pa so neprimerne.

1. *Napad*: ko pride do neprijaznega tona in si udeleženci prepira postanejo nasprotniki, se prične boj. To preide direktno na napad. Udarijo z obtožbo, sodbo in kritiko ter obremenijo svoje nasprotnike s krivdo. Izražajo jezo na nedvoumni način. Namen je prisiliti partnerja k ljubeznivosti in sodelovanju. Ko se ta vda, mislijo da so zmagali, toda v resnici izgubijo boj. Tako pari počasi izgubljajo svojo odprtost, občutljivost in zaupanje. Ženske se zaprejo, da bi se obvarovale, moški pa se umaknejo. Izgublja se intimnost.
2. *Beg*: posameznika je strah soočanja in se raje izogne vsem temam, ki bi utegnile voditi v spor. Namesto, da bi se prepirali, raje vse »pometejo pod preprogo«. Njihov način za dosego zelenega je kaznovanje partnerja z odrekanjem ljubezni. Delujejo zelo posredno, tako, da počasi odtegujejo ljubezen, ki jo potrebujejo. Kratkoročno ta strategija prinese mir, dolgoročno pa taki pari povsem izgubijo medsebojni stik in zamorijo ljubezenska čustva, ki so jih nekoč združila. Da uspešno potlačijo svoja čustva se pogosto zatekajo k delu, raznim zasvojenostim ali pretiravanjem s hrano.

3. *Prevara*: to strategijo pogosto uporabljajo ženske. Z nasmehom na ustih daje vtis, da se z vsem popolnoma strinja, sčasoma pa postane vse bolj zamerljiva. Zamera zastruplja ljubezen. Oseba se boji razkriti in izraziti svoja resnična čutenja, zato se pretvarja, da je vse v redu. Moški s svojim »vse je v redu« mislijo povedati, da so problem že rešili, da vedo kaj morajo narediti, ko rečejo »brez problema« pa pomeni, da ne rabijo nobene pomoči, da bi nekaj naredili. Da bi se izognili preprirom s temi besedami sami sebe vlečejo za nos in si že verjamejo, da je vse v redu, resnica pa je povsem drugačna. Žrtvuje svoje želje in potrebe, da bi preprečili možnost spora.
4. *Vdaja*: namesto, da se zapletemo v prepir, se preprosto vdamo. Prevzamemo celotno krivdo za vse, kar moti partnerja. Taki ljudje intuitivno zaznavajo želje partnerja in se jim takoj prilagodijo. Dokler enkrat ne zdržijo več in se uprejo odrekanju v imenu svoje ljubezni. S tem zavračanjem, zavračajo tudi sebe (Gray 2007, 130-132).

Tudi če je vse res, kar rečemo partnerju, ko smo razočarani in jezni, je še vedno neprimerno, da ga krivimo zato, ker sami nismo zmožni ljubečega odziva. Ko smo na partnerja jezni, bi se morali vprašati, kaj bi nam moral reči ali narediti, da bi se bolje počutili. Partnerju je potrebno povedati, kakšne so naše želje. Tako pridemo do svojega pravega jaza. Večina ljudi tega ne zmore, saj pravi jaz med samim odraščanjem ni bil negotov. Odnos nam tako dobro dene zato, ker partnerjeva ljubezen in podpora vsaj za nekaj časa prebudita našo pripravljenost za ljubezen. Pojavi se naš pravi jaz in to je tisto, kar nas osrečuje (Gray 2004, 201-202).

5. Zadovoljstvo v partnerskem odnosu

Zadovoljstvo v partnerskem odnosu lahko umestimo v model splošnega subjektivnega blagostanja, ki vključuje ne samo splošnega zadovoljstva za življenje ampak tudi zadovoljstvo s specifičnimi področji življenja. Zadovoljstvo v partnerskem odnosu je

eno od področij kakovosti življenja. Lewis in Spanier (1979) sta zasnovala model kakovosti partnerskega odnosa, kjer sta napovednike partnerskega zadovoljstva razvrstila v tri skupine. Prvo skupino predstavljajo osebni in socialni viri, ki jih partnerja preneseta v svoj odnos. To so lahko na primer sposobnosti, zdravje (telesno in duševno) in osebne lastnosti (stili navezanosti, samospoštovanje). Drugo področje se nanaša na zadovoljstvo z življenjskim slogom (razporeditev dela v gospodinjstvu, skupno preživljanje prostega časa). Tretje področje pa so bonitete, ki jih prejema posameznik v odnosu s partnerjem. Sem uvrščamo pozitiven partnerski odnos (zaznava podobnost, privlačnost, enostavnost komunikacije), čustvene nagrade (izrazi ljubezni in naklonjenosti, čustvena neodvisnost), učinkovitost medsebojne komunikacije, količino interakcije med partnerjema (Žagar Kocjan in Avsec 2014, 32).

Zadovoljstvo opredelimo kot srečo ter občutje uspeha in recipročnosti v odnosu med partnerjema. Podobne so tudi ugotovitve C. Sanderson in S.M. Evans (2001), da posamezniki, ki imajo več z intimnostjo povezanih ciljev v partnerskem odnosu, poročajo o večjem zadovoljstvu z odnosom. Svoje partnersko življenje si strukturirajo na način, ki povečuje intimnost s partnerjem (več samorazkritja v odnosu, več skupaj preživetega časa, več pozitivnega pogovora), kar še dodatno gradi intimnost v odnosu in tako povečuje zadovoljstvo v partnerskem odnosu (Kocjan, Mrakovič, Horvat 2010, 139).

Med dispozicijske dejavnike partnerskega odnosa štejemo tudi samospoštovanje. Posameznik z visokim samospoštovanjem se sprejema takega kot je, zato je na splošno bolj zadovoljen s svojim življenjem, kar vključuje tudi zadovoljstvo v partnerskem odnosu. Posameznikovo samospoštovanje ima zelo pomembno vlogo pri zagotavljanju kakovosti v odnosu. Tisti, ki ima nizko samospoštovanje se v težkih trenutkih v odnosu oddaljijo od svojega partnerja, samo zato, da bi se zaščitili pred občutkom zavrnitve. Nasprotno, pa so v neproblematičnih obdobjih ti posamezniki s svojimi partnerji zelo zadovoljni in iščejo partnerjevo bližino. Tisti z visokim samospoštovanjem vzdržujejo pozitivne ocene svojih partnerjev skozi različna obdobja v odnosu. Torej, tisti z nizkim samospoštovanjem podcenjujejo partnerjevo ljubezen, kar pomeni, da tudi težje najdejo dokaze partnerjevega sprejemanja, kar pa se povezuje z nižjim partnerskim zadovoljstvom (Kocjan, Avsec 2014, 32-33).

Kocjan in Avsec (2014, 33) nadaljujeta, da navezanost v partnerskem odnosu in samospoštovanje spadata v prvo skupino dejavnikov, ki se nanašajo na osebne in socialne vire, ki jih partnerja prineseta v medsebojni odnos. V drugo skupino dejavnikov pa spadajo razne bonitete, ki jih posameznik prejema v partnerskem odnosu. Sem med drugim uvrščamo tudi socialno podporo, ki jo nudi partner. Socialna podpora v partnerskem odnosu je kot proces interakcij s partnerjem, ki lajša soočanje s stresom ter drugimi življenjskimi obremenitvami in nalogami. Partnerska opora je zelo pomembna pri zadovoljstvu v partnerskem odnosu. C. Cutron (1998) navaja, da opora zakonca v času stresa preprečuje čustveno izolacijo med partnerjema in nastop depresije, kar lahko vodi tudi do poslabšanja kakovosti partnerskega odnosa. Socialna opora pa znižuje verjetnost stopnjevanja konfliktov in spodbuja občutek povezanosti med partnerjema.

Moški si včasih neha prizadevati, ker mu ne uspe ustreči partnerki. Ko je ona zadovoljna, je zadovoljen tudi on. Če pa ni zadovoljna, se moški začne čutiti neuspešnega in si neha prizadevati. Misli si, zakaj bi se trudil, saj za njo ni nikoli nič dobro. V tem primeru si preveč prizadeva in je preveč odvisen od partnerkinih odzivov. Stanje se bo izboljšalo, ko bo svoja pričakovanja in zahteve prilagodil. Vzeti si mora več časa zase, da bo zadovoljen in manj odvisen od partnerke. Na drugi strani ženske preveč zaupajo in ko so razočarane, je njihovega zaupanja konec. Podobno kot pri moških s prizadevanjem je pri ženskah z zaupanjem. Ali popolnoma zaupajo, ali pa se zaprejo vase in sploh ne zaupajo več. Ko jo moški razočara, se ženska zapre in mu ne zaupa več, namesto, da bi verjela, da se moški trudi po svojih najboljših močeh. Ženska mora začeti zaupati vase in v Boga, namesto da vso srečo in zadovoljstvo pričakuje od moškega. Notranje zaupanje jo osvobodi čustvene odvisnosti od partnerja. Nauči se pravilno zaupati, brez pričakovanj in zahtev (Gray 2004, 65-66).

Ko naša sreča ni odvisna od naših partnerjev, postanejo razočaranja v zaupnih zvezah podobna drobnim valovom na oceanu ljubezni, spoštovanja, upoštevanja, razumevanja, sprejemanja, ljubeče skrbi in prizadevanja. Čisto normalno je, da nas ljudje, ki jih ljubimo včasih dolgočasijo, vznemirijo ali celo jezijo. Skrivnost partnerske sreče je v tem, da gremo preko tega in znova sproščeno ljubimo (Gray 2004, 66).

OPREDELITEV PROBLEMA IN HIPOTEZE

V raziskavi nas je zanimalo, kakšna je povezanost med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. V pregledu teoretičnih izhodišč smo ugotovili, da imajo osebe, ki imajo težave s svojo samopodobo, tudi težave v samem partnerskem odnosu. Zato nas je zanimalo, kakšna je povezava med področjem samopodobe in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Zanimalo nas je tudi, ali so kakšne razlike med moškimi in ženskami, ki doživljajo večjo samopodobo, da so potem tudi bolj zadovoljni v svojem partnerskem odnosu.

Zastavili smo naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Posamezniki z nižjo samopodobo so manj zadovoljni v partnerskem odnosu.

Hipoteza 2: Med moškimi in ženskami obstajajo statistično pomembne razlike v stopnji samopodobe.

Hipoteza 3: Med moškimi in ženskami obstajajo statistično pomembne razlike v stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu.

METODA

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 170 udeležencev, ki so do konca izpolnili vprašalnik. V raziskavo se je lahko prostovoljno vključil vsak, ki je imel dostop do internetnih vsebin in posledično do vprašalnika, ne glede na spol, starost, izobrazbo, omejitev je bila samo pri stanu, saj so morali biti v partnerski zvezi. Kriterija za vključitev v raziskavo sta bila tako možnost dostopa do internetnih vsebin in dostop do vprašalnika (preko maila, Facebooka in različnih forumov, ki so navedeni pri postopkih).

Od 170 udeležencev je bilo 34 (20%) moških in 136 (80%) žensk. Glede na starost je bilo največ tistih, ki so bili stari od 21 do 40 let bilo jih je 123, kar je 72,3% vseh udeležencev. Najnižja starost je bila 9 let, najvišja pa 60 let.

Tabela 1: Opisna statistika udeležencev glede na starostne skupine

Starostna skupina	Frekvenca	Odstotek	Veljavni odstotek	Povprečje	Standardna deviacija
do 20 let	16	9,4	9,4	16,5	12,92
21 - 40 let	123	72,3	72,3	30,5	33,25
41 - 60 let	31	18,5	18,5	50,3	27,56
Skupaj	170	100	100		

Glede na izobrazbo je bilo med udeleženci, ki so vprašalnik rešili v celoti (N=170), 9 (5%) udeležencev z osnovnošolsko izobrazbo, 58 (34%) udeležencev s srednješolsko izobrazbo, 66 (39%) udeležencev s predbolonjsko višješolsko, visokošolsko izobrazbo ali izobrazbo prve bolonjske stopnje, 37 (22%) udeležencev s predbolonjsko univerzitetno izobrazbo ali izobrazbo druge bolonjske stopnje in 7 (4%) udeležencev s specializacijo, magisterijem ali doktoratom.

Trenutni status udeležencev je bil 54 (32%) študentov, 25 (15%) brezposelnih udeležencev in 91 (54%) udeležencev zaposlenih.

Glede na zakonski stan je bilo 48 (28%) poročenih oseb, 122 (72%) udeležencev pa je bilo neporočenih, ampak v partnerski zvezi.

Merski pripomočki

V raziskavi smo poleg vprašanj o demografskih podatkih uporabili še vprašalnik o samospoštovanju (Rosenberg 1965) in vprašalnik za ocenjevanje zadovoljstva v razmerju (Hendrick, S.S. 1988).

Za ugotavljanje stopnje samospoštovanja udeležencev raziskave smo uporabili Rosenbergovo lestvico samospoštovanja (The Rosenberg Self-esteem scale). Avtor je Dr. Moriss Rosenberg (1965). Celotna lestvica je tako sestavljena iz 10 postavk in meri eno dimenzijo (samospoštovanje). Udeleženci morajo pri vsaki postavki na 4-stopenjski ocenjevalni lestvici označiti, v kolikšni meri se z njo strinjajo (1=zelo se strinjam, 2=strinjam se, 3=ne strinjam se, 4=močno se ne strinjam). Vsota točk pri postavkah predstavlja stopnjo splošnega samospoštovanja posameznika. Višja vsota pomeni nižjo stopnjo samospoštovanja in obratno, nižja vsota točk pomeni višjo stopnjo samospoštovanja. Vprašalnik ima zelo dobro zanesljivost, in notranjo konsistenco in dobro konstruktno veljavnost (Rosenberg 1965).

Za ugotavljanje zadovoljstva v partnerskem odnosu udeležencev raziskave smo uporabili Hendricksovo lestvico za ocenjevanje zadovoljstva v razmerju (A generic measure of relationship satisfaction). Avtor je Susan S. Hendrick (1988). Celotna lestvica je sestavljena iz 7 postavk in meri eno dimenzijo: splošno zadovoljstvo v odnosu. Udeleženci morajo pri vsaki postavki na 5-stopenjski lestvici označiti, v kolikšni meri se z njo strinjajo (1=nizko, 5=visoko). Vsota točk pri postavkah predstavlja stopnjo zadovoljstva s svojo zvezo. Višja kot je vsota, bolj je oseba zadovoljna s svojo zvezo. Vprašalnik ima zelo dobro zanesljivost, zelo dobro notranjo konsistenco in dobro konstruktno veljavnost (Hendrick 1988).

Postopek

Povabilo k izpolnjevanju vprašalnika, ki je bil dostopen v elektronski obliki, je bilo objavljeno na spletni strani Facebook in naslednjih forumih: med over.net, iskreni.net, nebojse.si, jaz sem v redu.si, ringaraja.net. Udeleženci so bili seznanjeni s tem, da je vprašalnik anonimen, udeležba prostovoljna, izpolnjeni vprašalniki pa so namenjeni zgolj v raziskovalne namene magistrskega dela pri študiju magistrskega programa Zakonski in družinski študij. Vprašalnik je bil na voljo od februarja 2016, do maja 2016.

Vzorec raziskave je pristranski, kajti v raziskavi so zgolj po enem izmed omejevalnih kriterijev lahko sodelovale le tiste osebe, ki imajo dostop do medmrežja ter obiskujejo omenjene spletne strani in forume. Zainteresiranost za vprašalnik je pokazalo 675 oseb, vendar je število udeležencev med potekom raziskave zaradi različnih razlogov upadlo. Udeleženci so najprej izpolnili demografske podatke, nato Rosenbergovo lestvico samospoštovanja in nazadnje Vprašalnik zadovoljstva v razmerju.

Pridobljene podatke smo obdelali s pomočjo statističnega programa SPSS. Izračunali smo osnovne opise rezultatov za merjenje lastnosti (povprečne vrednosti, standardno deviacijo, minimalne in maksimalne vrednosti), koeficient povezanosti med spremenljivkama (Kendallov korelacijski koeficient), Kolmogorov- Smirnov test za preverjanje statistično pomembnega odstopanja rezultatov od normalne distribucije, parametrični test za neodvisne vzorce (t-test) in neparametrični test za neodvisne vzorce (Mann-Whitneyev U-test).

REZULTATI

V tabeli 2 je podan osnovni opis rezultatov za merjenje lastnosti za merjenje spremenljivk.

Tabela 2: Opisna statistika rezultatov Lestvice samopodobe in Vprašalnika o zadovoljstvu v partnerskem odnosu

	Samopodoba	Zadovoljstvo v partnerskem odnosu
N	170	170
Aritmetična sredina	49,9176	31,1294
Standardna deviacija	4,57989	6,39302
Asimetričnost	,304	-,941
Standardna napaka asimetričnosti	,186	,186
Sploščenost	-,021	,419
Standardna napaka sploščenosti	0,37	,370
Najnižji rezultati	40,00	11,00
Najvišji rezultati	64,00	39,00

Opombe: N- število vseh udeležencev raziskave

S Kolmogov-Smirnovim testom smo preverili, ali so distribucije spremenljivk normalno distribuirane in rezultati so pokazali, da ena spremenljivka (zadovoljstvo v partnerskem odnosu) statistično pomembno odstopa od normalne distribucije, druga spremenljivka (samopodoba) pa statistično ne odstopa od normalne distribucije, zato smo za nadaljnjo uporabo rezultatov uporabili Kendallov korelacijski koeficient.

V raziskavi smo preverjali povezanost med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Postavili smo hipotezo, da so posamezniki z nižjo samopodobo, manj zadovoljni v partnerskem odnosu.

Tabela 3: Povezanost med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu

	Samopodoba	
Zadovoljstvo v partnerskem odnosu	Kendalova korelacija	-,311**
	Sig. (2-tailed)	0,000
	N	170

Opombe: Kendalova korelacija – vrednost Kendallovega korelacijskega koeficienta; Sig. (2-tailed) – stopnja statistične pomembnosti; ** - statistično pomemben rezultat na nivoju 1%-nega (ali 0,1%-nega, ko je Sig. (2-tailed) $\leq 0,001$) tveganje; N – število udeležencev v raziskavi.

Z 1% tveganjem lahko trdimo, da je na populacijski ravni statistično pomembna povezava med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Kendallov korelacijski koeficient je -,311 in statistično pomemben. Posamezniki, ki doživljajo nižjo samopodobo, doživljajo manjše zadovoljstvo v partnerskem odnosu in obratno, tisti, ki doživljajo višjo samopodobo, doživljajo višje zadovoljstvo v partnerskem odnosu. Na podlagi teh rezultatov sprejmemo našo prvo hipotezo, ki pravi, da posamezniki, z nižjo samopodobo doživljajo manjše zadovoljstvo v partnerskem odnosu.

V nadaljevanju smo želeli preveriti še dve hipotezi in sicer, ali obstajajo statistično pomembne razlike v stopnji samopodobe in v stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu med moškimi in ženskami.

Tabela 4: Primerjava povprečnih vrednosti seštevков pri samopodobi in zadovoljstvu v partnerskem odnosu

	Spol	N	M	SD
Samopodoba	moški	34	49,3824	3,65989
	ženski	136	50,0515	4,78473
Zadovoljstvo v partnerskem odnosu	moški	34	31,4412	5,51137
	ženski	136	31,0515	6,61124

Opombe: N – število vseh udeležencev raziskave; M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija

Iz tabele 4 je razvidno, da imajo v naši raziskavi ženske (N=136) nižjo stopnjo samopodobe (M=50,05, SD=4,78) kot moški (N=34) (M=49,38, SD=3,65), saj imajo v povprečju višjo vrednost na lestvici samopodobe kot moški. Moški pa dosegajo malo višje vrednosti na lestvici zadovoljstva v partnerskem odnosu (M=31,4412, SD=5,51), kar pomeni, da imajo v primerjavi z ženskami (M=31,05, SD=6,61) večje zadovoljstvo

v partnerskem odnosu. V nadaljevanju bomo preverili, ali so te razlike med ženskami in moškimi statistično pomembne.

Kolomogov – Smirnov test je pokazal, da spremenljivka samopodobe statistično pomembno ne odstopa od normalne distribucije, zato bomo za to spremenljivko uporabili preverjanje statistično pomembne razlike parametrični t-test za neodvisne vzorce, pri spremenljivkah zadovoljstvo v partnerskem odnosu pa statistično pomembno odstopajo od normalne distribucije, zato bomo za to spremenljivko preverjanje statistično pomembne razlike neparametrične teste za neodvisne vzorce.

Tabela 5: Levenov test in t-test razlik med spoloma za spremenljivko samopodoba

	Levenov test	T-test		
	Sig	t	df	Sig
Samopodoba (Predpostavka o enaki varianci)	,232	-,761	168	,448

Opombe: Sig – statistična pomembnost; t – vrednost testa; df – stopnje prostosti

Tabela 6: Mann-Whitneyev U-test razlik med spoloma za spremenljivko zadovoljstvo v partnerskem odnosu

	M-W U test	Sig
Zadovoljstvo v partnerskem odnosu	-,098	,922

Opombe: Sig – statistična pomembnost; M-W U test – Mann-Whitneyev U-test

Pri preverjanju razlik med spoloma v doživljanju samopodobe smo z Levenovim testom preverili statistično pomembnost razlik v varianci. Test je pokazal statistično nepomembne razlike pri samopodobi (Sig.= ,232), pri zadovoljstvu v partnerskem odnosu pa smo z Mann-Whitneyevem U-testom preverili statistično pomembnost razlik. Test je pokazal statistično nepomembne razlike pri zadovoljstvu v partnerskem odnosu (Sig.= ,922). S tem zavrnamo drugo hipotezo, da med moškimi in ženskami obstajajo statistično pomembne razlike v stopnji samopodobe, zavrnamo pa tudi tretjo hipotezo,

da med moškimi in ženskami obstajajo statistično pomembne razlike v stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu.

RAZPRAVA

V naši raziskavi smo se osredotočili na vprašanje povezanosti med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Zanimalo nas je, ali obstaja statistično pomembna razlika med stopnjo samopodobe in stopnjo zadovoljstva v partnerskem odnosu. Poskušali smo ugotoviti tudi, ali obstajajo statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami v stopnji njihove samopodobe, ter ali obstajajo statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami v stopnji njihovega zadovoljstva v partnerskem odnosu.

Rezultati naše raziskave so pokazale statistično pomembno povezanost med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Posamezniki, ki doživljajo nižjo samopodobo so manj zadovoljni v partnerskem odnosu in obratno, posamezniki, ki doživljajo višjo samopodobo doživljajo večje zadovoljstvo v partnerskem odnosu.

Naša raziskava pa je v skladu z nekaterimi drugimi raziskavami. Večina raziskovalcev meni, da se zadovoljstvo z življenjem nanaša na posameznikovo oceno lastnega blagostanja, zdravja, prijateljstva in partnerstva ter zadovoljstva s seboj (Musek, Avsec 2006, 56).

Posameznik z visokim samospoštovanjem se sprejema takega kot je, zato je na splošno bolj zadovoljen s svojim življenjem, kar vključuje tudi zadovoljstvo v partnerskem odnosu. Posameznikovo samospoštovanje ima zelo pomembno vlogo pri zagotavljanju kakovosti v odnosu. Tisti, ki ima nizko samospoštovanje se v težkih trenutkih v odnosu oddalji od svojega partnerja, samo zato, da bi se zaščitili pred občutkom zavrnitve. Nasprotno, pa so v neproblematičnih obdobjih ti posamezniki s svojimi partnerji zelo zadovoljni in iščejo partnerjevo bližino. Tisti z visokim samospoštovanjem vzdržujejo pozitivne ocene svojih partnerjev skozi različna obdobja v odnosu. Torej, tisti z nizkim samospoštovanjem podcenjujejo partnerjevo ljubezen, kar pomeni, da tudi težje najdejo dokaze partnerjevega sprejemanja, kar pa se povezuje z nižjim partnerskim zadovoljstvom (Kocjan, Avsec 2014, 32-33).

Kobal in Musek (1997, 6) potrjujeta, da so posamezniki, z visokim samospoštovanjem, ki se cenijo in sami sebe dojemajo, prav tako sposobni kot drugi ljudje, so bolj srečni, zadovoljni in sproščeni v odnosih, tudi intimnih ter pri tem občutijo manj negativnih občutij, strahu, tesnobe in podobno.

Kocjan in Avsec (2014, 37-38) ugotavljata, da lahko na osnovi posameznikove ocene lastne vrednosti pri moških in pri ženskah napovedujemo njihovo zadovoljstvo s partnerskim odnosom. Posamezniki z višjim samospoštovanjem menijo, da znajo na druge narediti boljši vtis in, da imajo na splošno z drugimi boljše odnose kakor tisti, z nižjim samospoštovanjem.

Naša raziskava ni pokazala statistično pomembnih razlik med spoloma v samopodobi. V povprečju se moški in ženske razlikujejo v zaznavni stopnji samopodobe, vendar razlike niso statistično pomembne. Obstaja možnost, da razlike so, vendar je zaradi majhnega vzorca moških udeležencev nismo uspeli dokazati. Kobal (2000, 24) pa je v svoji raziskavi potrdila, da obstajajo statistično pomembne razlike med samopodobo moških in žensk. V tem primeru je samopodoba moških večja in je povezana z njihovo pozitivno telesno samopodobo, medtem, ko je samopodoba pri ženskah manjša.

Posameznikovo samospoštovanje ima pomembno vlogo pri zagotavljanju kakovosti partnerskega odnosa. Posamezniki z nizkim samospoštovanjem se v težkih trenutkih v odnosu (konfliktne situacije) oddaljijo od svojih partnerjev, da bi samega sebe zaščitili pred občutki zavrnitve. Nasprotno, pa so v neproblematičnih obdobjih ti posamezniki s svojimi partnerji zelo zadovoljni in iščejo njihovo bližino. Na drugi strani pa tisti z visokim samospoštovanjem vzdržujejo pozitivne ocene svojih partnerjev skozi različna obdobja v odnosu. To pomeni, da posamezniki z nizkim samospoštovanjem podcenjujejo partnerjevo ljubezen, kar pomeni, da tudi težko najdejo dokaze partnerjevega sprejemanja, kar pa se povezuje z nižjim partnerskim zadovoljstvom (Kocjan, Avsec 2014, 33).

Naša raziskava ni pokazala statistično pomembnih razlik med spoloma v zadovoljstvu v partnerskem odnosu. V povprečju se moški in ženske razlikujejo v zaznavni stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu, vendar razlike niso statistično pomembne.

Tudi predhodne raziskave so ugotovile, da je s partnerskim zadovoljstvom povezano izogibanje v odnosu, torej občutje nelagodja ob intimnosti in bližini. Na osnovi večjega

izogibanja intimnosti v odnosu lahko vidimo pri moških in pri ženskah nižje zadovoljstvo z njihovim partnerskim odnosom, saj ne uspejo zadovoljiti svoje potrebe po intimnosti in pripadnosti (Kocjan, Avsec 2014, 38).

Campbell in sodelavci (2005) ugotavljajo, da bolj anksiozno navezani posamezniki odnos zaznavajo kot bolj konflikten, kar nadalje pomembno negativno vpliva na zaznavo zadovoljstva in bližine v odnosu. Tudi v raziskavi od Kocjan in Avsec (2014, 37) se je anksioznost pri obeh spolih izkazala kot pomemben negativni napovednik zadovoljstva v odnosu, čeprav je bil nekoliko šibkejši v primerjavi z izogibanjem.

Henrick in Alder (1988) sta našla pomembno povezanost med samospoštovanjem in zadovoljstvom s partnerskim odnosom pri moških, pri ženskah pa ta povezava ni bila statistično pomembna. Kar prav tako ni v skladu z našimi rezultati.

Omejitev naše raziskave bi bila lahko v premajhnem vzorcu udeležencev (N=170) ali v premajhnem vzorcu moških udeležencev (N=34; 20%), žensk pa je bilo (N=136; 80%). Mogoče je to razlog, da nismo uspeli dokazati statistično pomembnih razlik med spoloma v samopodobi in v zadovoljstvu v partnerskem odnosu. Pomanjkljivost naše raziskave pa je možna tudi zaradi pristranskosti udeležencev raziskave, saj so naš vprašalnik v večini reševali znanci, prijatelji in družina.

SKLEP

Namen magistrskega dela je bil raziskati, kakšna je povezanost med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Zanimalo nas je tudi, ali obstajajo statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami v stopnji njihove samopodobe in v stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu.

V uvodu smo predstavili dva teoretična sklopa. V prvem teoretičnem sklopu nas je zanimal pojem »samopodobe«, ter povezanost med samopodobo in samospoštovanjem. Pogledali smo si razvoj samopodobe glede na obdobja življenja posameznika. Kakšni so znaki negativne in pozitivne samopodobe. Pogledali smo si tudi, kaj vse vpliva na našo samopodobo, od družine, šole, okolja. Potem smo predstavili, kako se oblikuje naša samopodoba, katere so prvine naše samopodobe in kakšne so strategije za ohranjanje pozitivne samopodobe. Na koncu pa smo se dotaknili še samopodobe v naših odnosih. V drugem teoretičnem delu pa nas je zanimal partnerski odnos. Poglobili smo se v vse sklope, od same privlačnosti med dvema osebama, kaj je ljubezen, pogledali smo si njene oblike, do partnerskega odnosa, ki ga lahko okronamo tudi s poroko. Opisali smo tudi, kakšne so razlike v odnosu med moškimi in ženskami. Srečali smo se tudi z navezanostjo v odraslosti, kako je povezana s partnerskim odnosom in samo samopodobo. Pogledali smo si tudi spoštovanje v partnerskem odnosu, kakšne so oblike konflikta, kakšen je lahko odziv na konflikt in kako se mu lahko izognemo. Na koncu pa smo dodali še zadovoljstvo v partnerskem odnosu, kar je vse skupaj povežalo.

Rezultati naše raziskave so pokazali statistično pomembnost med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Posamezniki, ki ocenjujejo nižjo samopodobo, doživljajo manjše zadovoljstvo v partnerskem odnosu in obratno – posamezniki, ki ocenjujejo svojo samopodobo višje, doživljajo višje zadovoljstvo v partnerskem odnosu. Nismo pa ugotovili statistično pomembnih razlik med spoloma v doživljanju samopodobe. Prav tako nismo uspeli dokazati statistično pomembnih razlik med spoloma v zadovoljstvu v partnerskem odnosu. To ne pomeni, da razlik ni, ampak, da jih v tem primeru nismo uspeli dokazati.

Rezultati naše raziskave pomagajo pojasniti, da je samopodoba povezana z zadovoljstvom v partnerskem odnosu, zato bi lahko zaključili, da moramo imeti sebe radi in se spoštovati, da bomo sposobni biti v partnerskem odnosu, ki bo kakovosten in, da smo zmožni stopiti v stik z nekom drugim. Zadovoljstvo v partnerskem odnosu je lahko posledica samopodobe. Bolj, ko imamo radi sebe, smo s seboj zadovoljni, boljše se bomo počutili z nekom v partnerskem odnosu, zato bomo v njem bolj zadovoljni. Smernice, glede na strokovno svetovalno in terapevtsko delo na tem področju bi bile spodbuditi posameznika, da se osredotoči nase, da se ima rad, da se vrednoti in spoštuje sebe in druge. Vse to bo prispevalo k večjemu zadovoljstvu v partnerskem odnosu.

POVZETEK

V raziskavi nas je najbolj zanimalo, kakšna je povezanost med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Predpostavili smo, da osebe, ki sebe vrednotijo nižje, doživljajo manjše zadovoljstvo v partnerskem odnosu. Poskušali smo ugotoviti tudi, ali se pojavljajo statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami v stopnji njihove samopodobe. Zanimalo nas je tudi, ali se pojavljajo statistično pomembne razlike med moškimi in ženskami v stopnji zadovoljstva v partnerskem odnosu.

V raziskavi je sodelovalo 170 udeležencev, od tega 34 moških in 136 žensk. V raziskavi smo poleg demografskih podatkov o udeležencih uporabili tudi dva vprašalnika: vprašalnik o samopodobi (Rosenberg 1965) in vprašalnik o zadovoljstvu v razmerju (Hendrick 1988).

Rezultati so pokazali statistično pomembnost med samopodobo in zadovoljstvom v partnerskem odnosu. Posamezniki, ki doživljajo nižjo samopodobo imajo tudi manjše zadovoljstvo v partnerskem odnosu in posamezniki, ki doživljajo višjo samopodobo, so bolj zadovoljni v partnerskem odnosu. Nismo pa uspeli dokazati statistično pomembnih razlik med spoloma v samopodobi in prav tako nismo ugotovili statistično pomembnih razlik v doživljanju zadovoljstva v partnerskem odnosu.

Ključne besede: samopodoba, samospoštovanje, partnerski odnos, ljubezen, spoštovanje

ABSTRACT

The research focused on examining the relation between self-esteem and the satisfaction in a relationship. We have assumed that the person himself valued below that experienced less satisfaction in a relationship. We also tried to determine whether there are statistically significant differences between men and women in their level of self-esteem. We were also interested whether there are statistically significant differences between men and women in the level of satisfaction in a relationship.

The research sample comprised 170 people, of which 34 were men and 136 were women. The research was based on the general information about the demographic data participants and on two questionnaires: Rosenberg's self-esteem scale (Rosenberg 1965) and A generic measure of relationship satisfaction (Hendrick 1988).

The results showed statistical significance between self-esteem and satisfaction in a relationship. Individuals who experience low self-esteem also have lower satisfaction in the partnership and individuals who are experiencing a higher self-esteem are happier in a relationship. We have not been able to show statistically significant gender differences in self-esteem and also did not find statistically significant differences in experiencing satisfaction in a relationship.

Keywords: self-esteem, self-respect, partnership, love, respect

REFERENCE

Benčina, Katja. 2015. Vizita.si. 15.6. [Http://vizita.si/clanek/dusevnost/preverite-ali-se-spopadate-z-nizko-samopodobo.html](http://vizita.si/clanek/dusevnost/preverite-ali-se-spopadate-z-nizko-samopodobo.html) (pridobljeno 5. marec 2016).

Buscaglia, Leo F. 2013. *Ljubiti drug drugega : izziv medčloveških odnosov*. Brežice : Primus.

Družina.ena. 2011. [Http://druzina.ena.com/odnosi/naj-vas-spostuje.html](http://druzina.ena.com/odnosi/naj-vas-spostuje.html) (pridobljeno 23. april 2016).

Einsiedler, Saša. 2015. *Moja samopodoba je moja odločitev*. Golo : Heliopolis izobraževanje.

Eggerichs, Emerson. 2012. *Ljubezen in spoštovanje : ljubezen, ki si jo ona najbolj želi : spoštovanje, ki ga on obupno potrebuje*. Log pri Brezovici : Društvo Zaživi življenje.

Gaja Zager Kocjan, Martina Mrakovčič in Barbara Horvat. 2010. Kaj nam stališče do ljubezni povedo o intimnosti in zadovoljstvu v partnerskem odnosu. *Anthropos* 3-4.

Gantar, Minka. 2015. Ko imajo hormoni žur : kako harmonija ponovno oživi naša čustva, misli in telo. Škofja Loka : Srečno življenje.

Gerjolj, Stanko. 2010. Župnija Štepanja vas. [Http://zupnija-stepanja-vas.rkc.si/stanko-gerjolj-oblikovanje-pozitivne-samopodobe](http://zupnija-stepanja-vas.rkc.si/stanko-gerjolj-oblikovanje-pozitivne-samopodobe) (pridobljeno 5.marec 2016).

Gostečnik, Christian. 2010. *Neprodirna skrivnost intime*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski center.

Gostečnik, Christian. 2001. *Poskusiva znova*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski center.

Gostečnik, Christian. 1999. *Srečal sem svojo družino*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski center.

Gray, John. 2004. *Koristni čudeži za moške in ženske*. Ljubljana : Mladinska knjiga.

Gray, John. 2012. *Moški so z Marsa, ženske so z Venere*. Ljubljana : Gnostica ; Brežice : distributor Primus, ([Begunje] : Cicero).

Hendrix, Harville. 2007. *Najina ljubezen: od romantične ljubezni, do zrelega partnerstva*. Ljubljana : Orbis.

Hendrick, S. S. 1988. A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93–98.

Jeffers, Susan. 2001. *Čar samozavesti*. Kranj : Ganeš.

Johnson, Robert Alan. 2012. *Midva: psihologija romantične ljubezni*. Ljubljana : Ganeš.

Juriševič, Mojca. 1999. *Samopodoba šolskega otroka*. Ljubljana : Pedagoška fakulteta.

Kobal Grum, Darja. 2003. *Bivanje samopodobe*. Ljubljana: i2.

Kobal, Darja. 2000. *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

Kobal, Darja. *Samopodoba- zavestna ali tudi nezavedna razsežnost osebnosti*. Psihološka obzorja 3 st.3/4, 25-35.

Kompar Erzar, Katarina. 2001. *Odkritje odnosa*. Ljubljana: Brat Frančišek : Frančiškanski družinski inštitut.

Kompar Erzar, Katarina. 2003. *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek : Frančiškanski družinski inštitut.

Košiček, Marijan. 2009. *Ne boj se ljubiti*. Radovljica : Didakta (Maribor : Dravska tiskarna).

Kramar, Melita. 2011. Mavrica.net. 26. julij. [Http://www.mavrica.net/samopodoba-in-samospostovanje-v-nasih-odnosih_clanek_767.html](http://www.mavrica.net/samopodoba-in-samospostovanje-v-nasih-odnosih_clanek_767.html) (pridobljeno 5. marec 2016).

Kuhar Pucko, Melita. 2013. Zdravo življenje. 26. avgust. [Http://zdravozivljenje.eu/ljubezen-spostovanje/](http://zdravozivljenje.eu/ljubezen-spostovanje/) (pridobljeno 23. april 2016).

Musek, Janez. 1995. *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana : Educy.

Musek, Janez. 2010. *Psihologija življenja*. Ljubljana : Inštitut za psihologijo osebnosti.

Musek, Janes. 1993. *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana : Educy.

Pevc, Karmen. 2007. *Ustvarjanje samopodobe*. Diplomsko delo. Filozofska fakulteta.

Poljanec, Andreja, in Barbara Šömen. 2006. *Razlike v oceni stila navezanosti, samopodobe in osebne čvrstosti pri poročenih in ločenih ženskah*. Psihološka obzorja 15.

Rebula, Alenka. 2011. [Http://www.alenkarebula.com/alenkadrupal/content/stopnje-ljubezni-v-dvoje](http://www.alenkarebula.com/alenkadrupal/content/stopnje-ljubezni-v-dvoje) (pridobljeno 23. april 2016).

Repič, Tanja. 2008. *Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje*. Celje : Društvo Mohorjeva družba : Celjska Mohorjeva družba.

Rijavec, Majda, in Miljković Dubravka. 2002. *Psihologija ljubezni*. Ljubljana : Mladinska knjiga.

Rosenberg, Morris. 1965. *Society and the adolescent self-image*. Princenton, Princenton University Press.

Strmšnik, Domen. 2013. Iskreni.net. 19. april.
[Https://www.iskreni.net/druzina/zakon/15-rast-v-odnosu/1807-konflikt-v-partnerskem-odnosu.html](https://www.iskreni.net/druzina/zakon/15-rast-v-odnosu/1807-konflikt-v-partnerskem-odnosu.html) (pridobljeno 9.4.2016).

Youngs, Bettie B. 2000. *Šest temeljnih prvin samopodobe: kako jih razvijamo pri otrocih in učencih: priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah*. Ljubljana : Educy.

Žagar Kocjan, Gaja in Andreja Avsec. 2014. Psihološka obzorja. 12. junij.
[Http://psiholoska-obzorja.si/most_viewed?id=398](http://psiholoska-obzorja.si/most_viewed?id=398) (pridobljeno 9. april 2016).

Žagar Kocjan, Gaja in Andreja Avsec. 2014. *Napovedniki zadovoljstva v partnerskem odnosu*. Psihološka obzorja 23, 31-40.

Žigon, Neža. 2010. Viva.si. 15. april. [Http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3027/Ljubezen-do-sebe](http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3027/Ljubezen-do-sebe) (pridobljeno 5. marec 2016).

Žvelc, Maša, in Žvelc Gregor. 2006. *Stili navezanosti v odraslosti*. Psihološka obzorja 16:3.

PRILOGE

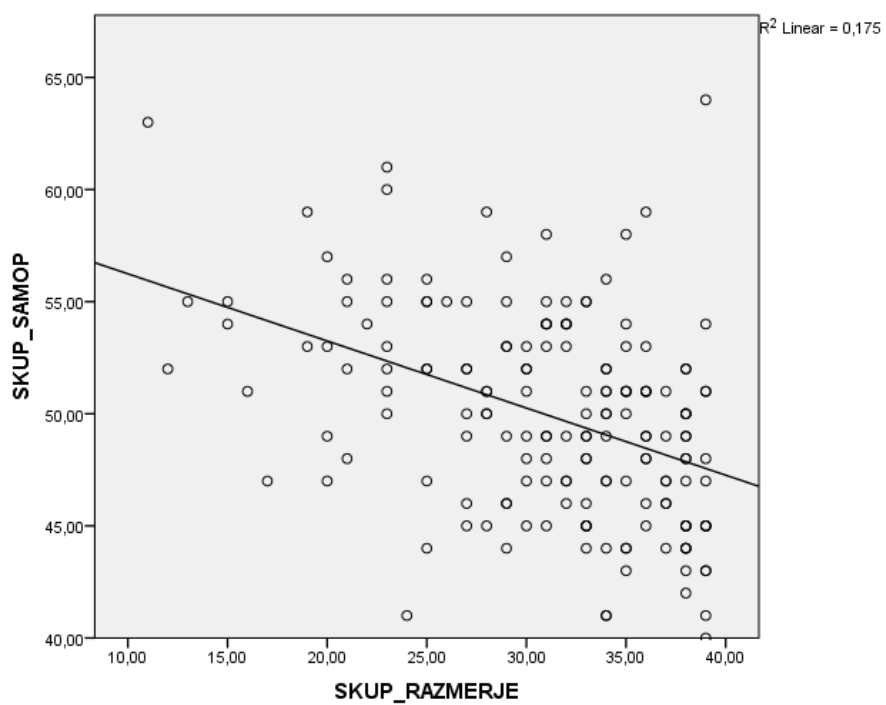
Priloga i:

Tabela 7: Kolmogorov-Smirnov test preverjanja ali distribucija pri spremenljivkah samopodobe in zadovoljstvom v partnerkam odnosu statistično pomembno odstopa od normalne

	Sig
Samopodoba	0,423
Zadovoljstvo v partnerskem odnosu	0,014

Pri spremenljivki samopodobe je Sig. 0,423, kar pomeni, da ne gre za statistično pomembno odstopanje naše distribucije od normalne. Pri spremenljivki zadovoljstva v partnerkam odnosu je Sig. 0,014, kar pomeni, da gre za statistično pomembno odstopanje naše distribucije od normalne.

Priloga ii: Razsevni diagram z vrisano regresijsko črto



Slika 1: Razsevni diagram z vrisano regresijsko črto