

5 Partnerski odnosi pri študentih

Andreja Avsec in Gaja Zager Kocjan

V poglavju bomo osvetlili pomen oblikovanja uspešnega partnerskega odnosa za posameznika. Pojmovanje in oblikovanje partnerskih odnosov na prehodu v odraslost se v primerjavi z mladostništvom bolj intenzivno spreminja, kar otežuje njihovo proučevanje, kljub temu pa je bilo v zadnjem času že opravljenih veliko raziskav, ki so opredelile vsaj glavne značilnosti partnerskega odnosa v tem obdobju. V poglavju bomo predstavili tri teoretske pristope, iz katerih izhajajo raziskave na slovenskih vzorcih dijakov in študentov: teorijo navezanosti, ki je bila razširjena na področje partnerskih odnosov (Bartholomew in Horowitz, 1991; Hazan in Shaver, 1987), Sternbergovo triagularno teorijo (Sternberg, 1986, 2006) ter teorijo socialne opore (Sarason in Sarason, 2009).

5.1 Proučevanje partnerskih odnosov na prehodu v odraslost

Termin *partnerski odnosi* se nanaša na vzajemne prostovoljne interakcije močne intenzitete, ki jih označujejo izrazi naklonjenosti in trenutno ali pričakovano spolno vedenje (Collins, Welsh in Furman, 2009). Pred desetletjem je bilo v znanstveni literaturi dostopnih le malo informacij o partnerskih odnosih v mladostništvu in na prehodu v odraslost, v zadnjem času pa se je raziskovanje tega področja močno razširilo. Avtorji posvečajo več pozornosti predvsem kakovosti partnerskih odnosov in njihovemu potencialnemu vplivu na pozitivne in tudi negativne razvojne izide (Collins idr., 2009; Furman, 2002).

Ena ključnih razvojnih nalog na prehodu v odraslost je vzpostavitev intimnega partnerskega odnosa (Erikson, 1963). Do obdobja srednjega mladostništva ima večina posameznikov že izkušnjo vsaj enega partnerskega odnosa, v začetku obdobja zgodnje odraslosti pa jih je večina vključenih v partnersko razmerje. Partnerski odnosi dobivajo vse bolj osrednjo vlogo v življenju posameznika in mu nudijo najpomembnejšo socialno oporo (Furman in Buhrmester, 1992). Kriterij pri izbiri partnerja se od površinskega zunanjšega izgleda in socialnega statusa v poznem mladostništvu postopoma preusmeri k osebni kompatibilnosti, za interakcije para pa je značilno več soodvisnosti in skupnih usmeritev (Collins, 2003).

Dosedanje raziskave so se pogosto usmerjale na povezanost med posameznikovim odnosom s starši in njegovim partnerskim odnosom, vedno bolj pa so v ospredju

tudi raziskave, ki proučujejo povezave med prijateljskimi in partnerskimi odnosi (Furman, 2002). V obeh primerih gre za enakopravne odnose, ki jih označuje medsebojna povezanost (npr. druženje in vzajemna intimnost). Izkušnje v odnosih s prijatelji in pričakovanja, vezana na te odnose, naj bi vplivala tudi na pričakovanja, ki jih ima posameznik o partnerskih odnosih. Tako se predstave partnerskega odnosa pomembno povezujejo s predstavami drugih odnosov z bližnjimi, še posebej odnosov s prijatelji (Collins in Madsen, 2006). Rezultati raziskave so pokazali, da so bile te povezave celo bolj dosledne od povezav z odnosom s starši (npr. Furman, Simon, Shaffer in Bouchey, 2002).

V mladostništvu se druženje in prijateljstvo med spoloma razvija in spremeni v navezanost ter nadomesti starše kot najpomembnejše figure v življenjih mladostnikov (Furman in Buhrmester, 1992). Bližina, ki jo nudijo ti odnosi, se tako prenese z odnosa starši – otrok na odnose s prijatelji in nato na partnerske odnose (Laursen in Bukowski, 1997). Vendar pa šele v obdobju poznega mladostništva partnerski odnosi v svoji intimnosti, vdanosti, družabništvu in opori presežejo prijateljstva in odnos starši – otrok. Značilnosti porajajočih partnerskih odnosov se tako postopno približujejo značilnostim odraslih partnerskih odnosov, sledeč vzporednemu razvojnemu prehodu na področju socialne izmenjave – od egocentričnih ciljev k ciljem, usmerjenim na odnos (Furman in Buhrmester, 1992).

Da je v obdobju prehoda v odraslost značilen zelo intenziven razvoj intimnih partnerskih zvez, ugotavljata v svoji raziskavi tudi Shulman in Kipnis (2001). Mladi odrasli svoje partnerske odnose iz obdobja mladostništva namreč opisujejo drugače kot svoje trenutne partnerske odnose. Svoje prve partnerske odnose opisujejo predvsem v smislu družabništva, vrednotijo pa jih na podlagi občutij zaljubljenosti in vznesenosti. Nasprotno pa so opisi njihovih trenutnih partnerskih odnosov bolj skladni s konceptom zrelih odnosov, ki jih opredeljujejo zaupanje, socialna opora in stabilnost. Posamezniki v poznem mladostništvu postopoma začnejo pojmovati partnerske odnose z vidika skupnosti in ne več z vidika izmenjave, kar pomeni, da vse bolj stremijo k zadovoljevanju potreb partnerja in ne samo k uravnoteženju »cene in dobička« (Laursen in Jensen-Campbell, 1999). Partnerski odnosi postajajo z vidika vrednotenja intimnosti, skrbnosti in navezanosti vse bolj primerljivi s partnerskimi odnosi odraslih (Shulman in Kipnis, 2001). Waldinger in sodelavci (2002) navajajo, da razlike med posamezniki v srednjem mladostništvu in 25-letniki odražajo večjo diferenciacijo in kompleksnost dožemanja odnosov, pri čemer pa se pričakovanja, skrbi in motivi za odnos ne spremenijo. S starostjo se večja pomembnost partnerskih odnosov kot virov opore in intimnosti, čeprav prijatelji in družinski člani ostajajo pomembne osebe v življenju posameznika.

Arnett (2000) meni, da predstavljajo leta od poznih najstniških do poznih dvajsetih let posebno obdobje intenzivnih izkušenj in doživetij v socialnih odnosih. V svojem delu izhaja deloma iz očitnih socialnih in demografskih sprememb v zahodni kulturi v zadnjih desetletjih. Avtor meni, da podaljšano obdobje negotovosti in neodločenosti izvira iz trendov kasnejše poroke in nosečnosti, daljšega izobraževanja in sprememb na trgu dela, ki vplivajo na dosegljivost dolgoročnih zaposlitvenih možnosti. S tega vidika so zgodnja in srednja dvajseta leta socialno pričakovano obdobje svobode in raziskovanja pred polnim prevzetjem odgovornosti in drugih vlog odraslosti. Ta dozdevna pričakovanja podpirajo intenzivno usmerjenost nase, doživljanje širokega spektra odnosov ter izogibanje obveznostim do izbranega partnerja in ureditvi življenjskega sloga. Od tod izvira tudi vprašanje, ki si ga raziskovalci v zadnjem času pogosto postavljajo: Ali se intimni odnosi na prehodu v odraslost razlikujejo od tistih v poznem mladostništvu ali pa so le njena različica, podaljšana v študijska in poštudijska leta (Collins in Madsen, 2006)?

Raziskovalci, ki proučujejo razvoj partnerskih odnosov v obdobju prehoda v odraslost, se soočajo s posebnim izzivom, ki ga predstavlja relativna prehodnost partnerskih odnosov. Ti se lahko začnejo in minejo, še preden dobi raziskovalec možnost, da jih prouči (Brown, Feiring in Furman, 1999). Študentsko obdobje torej zajema čas najintenzivnejših sprememb pri pojmovanju in oblikovanju intimnih partnerskih odnosov.

5.2 Pomen partnerskih odnosov za različne pokazatelje prilagojenosti

Uspešnost vstopanja v partnerski odnos in kakovost partnerskega odnosa pa ne vpliva zgolj na zadovoljstvo v samem partnerskem odnosu, pač pa je povezana tudi z drugimi psihološkimi konstrukti. Obstoječe raziskave kažejo, da so partnerski odnosi v mladostništvu ne glede na trajanje vir pomembnih čustvenih izkušenj z značilnim prilagoditvenim pomenom tako v pozitivnem kot v negativnem smislu (Grover in Nangle, 2007). Joyner in Udry (2000) opozarjata na možne negativne posledice partnerskih odnosov, saj so v mladostništvu za njih značilni pogosti konflikti in spremembe razpoloženja. Avtorja ugotavljata, da so udeleženci študije, ki so pričeli partnersko razmerje v minulem letu, poročali o več depresivnih simptomih kot tisti, ki niso bili v partnerskem odnosu, pri čemer je treba opozoriti, da je bil eden izmed pomembnih moderatorjev te povezave razpad partnerske zveze, ki je lahko v veliki meri pojasnil povečano prisotnost depresivne simptomatike (Ayduk, Downey in Kim, 2001; Monroe, Rhode, Seely in Lewinsohn, 1999). Podobno navajata tudi A. M. La Greca in Harrison (2005), in

sicer da se negativne interakcije v partnerskem odnosu (konflikti, kritike, izključevanje) povezujejo s simptomi depresije. Po drugi strani pa Nangle in Hansen (1998) ter A. M. La Greca in Harrison (2005) ugotavljajo, da so mladostniki v partnerskem odnosu manj nagnjeni k občutjem socialne anksioznosti, imajo bolj razvite socialne veščine, socialni umik se pri njih redkeje pojavlja, prav tako pa so redkejši tudi problemi v njihovih kasnejših partnerskih odnosih .

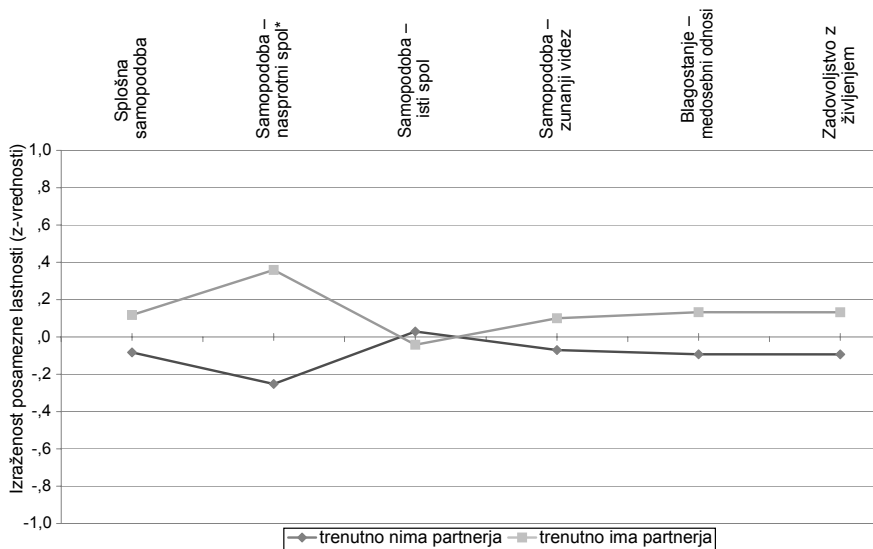
V raziskavi, ki je vključila 291 dijakov (202 ženske, 89 moških) treh ljubljanskih gimnazij, v povprečju starih 18,2 leti (Balažic, Jakin, Kajdiž in Avsec, 2010), so nas zanimale razlike v samopodobi in blagostanju med posamezniki, ki so bili v partnerskem odnosu, in tistimi, ki niso bili v partnerskem odnosu. Prav tako so nas zanimale razlike v samopodobi in blagostanju med posamezniki, ki do takrat, ko so izpolnjevali vprašalnike, še niso imeli partnerja, in tistimi, ki so do takrat imeli vsaj enega.

Samopodoba je organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin (Kobal Grum, 2000). Po eni strani se najrazličnejše posameznikove izkušnje odražajo v njegovi samopodobi in jo oblikujejo, po drugi strani pa samopodoba vpliva na mišljenje ljudi, njihovo čustvovanje in vedenje, zato ni presenetljivo, da jo raziskovalci pogosto vključijo v najrazličnejše psihološke študije kot moderatorsko spremenljivko. *Vprašalnik samopodobe za mladostnike SDQIII (Self-Description Questionnaire; Marsh, 1991)* meri trinajst področij samopodobe, ki naj bi bile prisotne pri vseh ali vsaj večini mladostnikov. Izmed njih smo za našo raziskavo izbrali štiri področja, ki so relevantna za medosebne odnose v obdobju mladostništva: samopodobo na področju odnosov z vrstniki istega spola, samopodobo na področju odnosov z vrstniki nasprotnega spola, telesno samopodobo in splošno samopodobo ali samospoštovanje.

V raziskavo smo vključili tudi dve meri blagostanja, ki se nanašata na dva teoretska pristopa k pojmovanju blagostanja. Po eni strani lahko blagostanje enačimo s srečo in subjektivnim zadovoljstvom. *Lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS (Satisfaction with Life Scale; Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985)*, ki smo jo uporabili v naši raziskavi, je napogostejša mera tega vidika blagostanja, ko posameznik sam, na osnovi lastnih kriterijev, določi, v kolikšni meri je zadovoljen s svojim življenjem. V okviru eudaimonskega pristopa pa raziskovalci opredeljujejo blagostanje glede na to, kako dobro živi posameznik glede na njegovo pravo naravo oziroma potencialne (Waterman, 1993). *Vprašalnik psihološkega blagostanja RPWB (Ryff's Psychological Well-Being Scales; Ryff, 1989)* je mera eudaimonskega vidika blagostanja. Izmed šestih področij psihološkega blagostanja, ki jih meri vprašalnik, smo v našo raziskavo vključili lestvico *Pozitivni medosebni odnosi*, ki

so sicer v mnogo psiholoških teorijah eden od najpomembnejših pokazateljev psihološke zrelosti posameznika (Ryff, 1989).

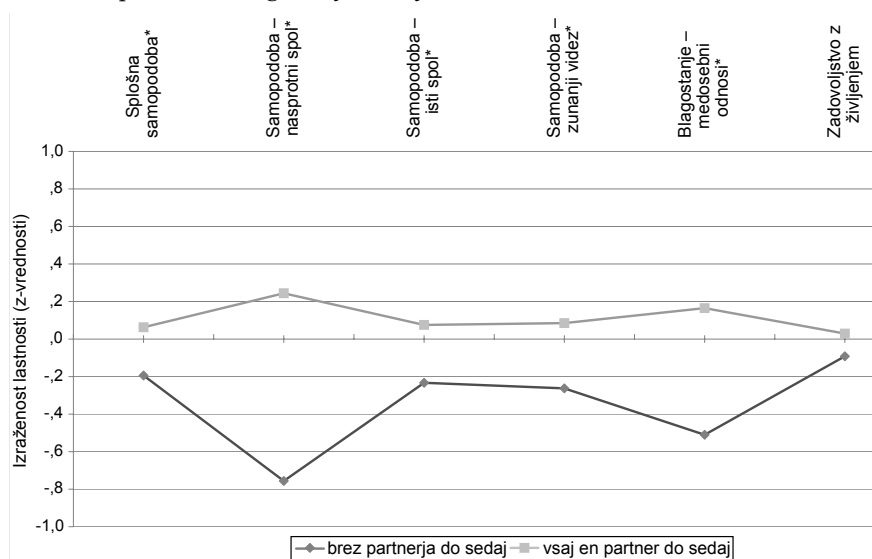
Na sliki 8 so prikazane razlike v samopodobi in blagostanju med 120 posamezniki, ki so v času izpolnjevanja vprašalnikov imeli partnerja, in 171 posamezniki, ki ga takrat niso imeli. Pomembnih razlik med skupinama je malo, saj se razlikujeta zgolj na enem področju samopodobe: posamezniki, ki so imeli partnerja v času izpolnjevanja vprašalnika, so imeli višjo samopodobo na področju odnosov z vrstniki nasprotnega spola kot posamezniki, ki v času izpolnjevanja vprašalnika niso imeli partnerja. Glede na to, da izkušnje posameznika oblikujejo in vplivajo na samopodobo, lahko predvidevamo, da v obdobju poznega mladostništva izkušnja partnerstva pomembno vpliva na višjo samopodobo glede kompetentnosti v odnosih z nasprotnim spolom. Po drugi strani pa je lahko smer povezanosti tudi obratna, namreč da višja samopodoba na področju odnosov z vrstniki nasprotnega spola vodi k aktivnejšemu in uspešnejšemu iskanju partnerja.



Slika 8: Primerjava izraženosti vidikov samopodobe in blagostanja med posamezniki, ki so trenutno v partnerskem odnosu, in tistimi, ki trenutno niso (z* je označena lastnost, kjer je statistično pomembna razlika med skupinama)

Če izhajamo iz raziskav, ki kažejo na pomembnost izkušnje partnerskega odnosa za mladostnika (Grover in Nangle, 2007), je smiselno pričakovati, da je za njegovo blagostanje in samopodobo bolj pomembno, da ima vsaj eno izkušnjo partnerstva, in manj pomembno, da je imel partnerja takrat, ko je izpolnjeval vprašalnik. Zato smo preverili razlike med 153 posamezniki, ki so do takrat, ko so izpolnjevali

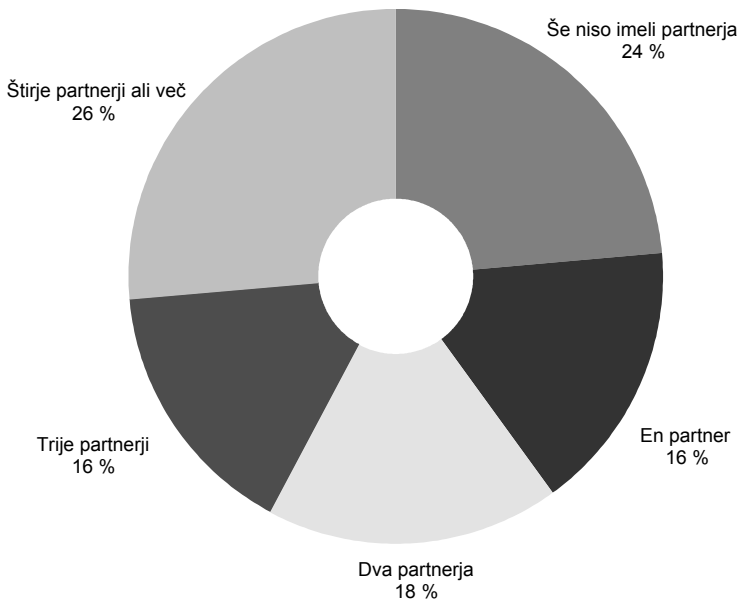
vprašalnike, imeli vsaj enega partnerja, in 68 posamezniki, ki še nikoli niso imeli partnerja. Na sliki 9 vidimo, da se skupini razlikujeta na vseh štirih merjenih področjih samopodobe in glede psihološkega blagostanja na področju medosebnih odnosov, ne pa v splošnem zadovoljstvu z življenjem. Posamezniki, ki so imeli že vsaj enega partnerja, imajo višjo samopodobo na področju odnosov z istim spolom, višjo samopodobo na področju odnosov z nasprotnim spolom, višjo samopodobo na področju zunanjega videza in tudi splošno samopodobo. Zaradi narave študije ne moremo predvidevati vzročne povezanosti. Po eni strani je možno, da posamezniki, ki imajo višjo samopodobo na področju medosebnih odnosov, bolj verjetno najdejo partnerja, saj imajo dejansko boljše medosebne spretnosti, so bolj samozavestni ter zato bolj privlačni, po drugi strani pa lahko izkušnja uspešnega partnerstva pozitivno vpliva na samopodobo. Podobno lahko razlagamo razlike med skupinama v blagostanju. Možno je, da je posameznik uspešen pri vzpostavitvi in vzdrževanju kakovostnih medosebnih odnosov, zato je tudi bolj verjetno, da ima tak posameznik partnerja, po drugi strani pa lahko uspešen partnerski odnos vpliva na višje zadovoljstvo na področju medosebnih odnosov, kar pomeni, da je odnos med samopodobo in blagostanjem vzajemen.



Slika 9: Primerjava izraženosti posameznih vidikov samopodobe in blagostanja med posamezniki, ki so imeli že vsaj enega partnerja, in tistimi, ki ga še niso imeli (z * so označene lastnosti, kjer so statistično pomembne razlike med skupinama)

Rezultati, ki smo jih predstavili do sedaj, kažejo pomembno višjo samopodobo in blagostanje pri posameznikih, ki so imeli vsaj enega partnerja, sedaj nas pa

zanima, če se te razlike večajo s številom partnerjev. Na sliki 10 je prikazano, koliko partnerjev so imeli udeleženci raziskave (v povprečju stari 18,2 let) do takrat, ko so izpolnjevali vprašalnike. Ena četrtnina udeležencev še nikoli ni imela partnerja, ena četrtnina pa je imela vsaj štiri partnerje ali več. Polovica udeležencev je imela dva ali tri partnerje. V raziskavi je bil partner opredeljen kot oseba, ki udeleženca telesno privlači, s katerim ima ali je imel intimne odnose (npr. držanje za roko, poljubljanje itd.) in ga ima ali ga je imel za več kot le prijatelja ter z njim hodi ali je hodil na zmenke. Kljub tej dokaj natančni opredelitvi partnerja je potrebno opozoriti, da so seveda mogoče tudi medosebne razlike v zaznavanju udeležencev raziskave, katera oseba je partner.



Slika 10: Število dosedanjih partnerjev (v %), o katerih poročajo mladostniki

Povezanost števila partnerjev, o katerem poročajo mladostniki, z vidiki njihove samopodobe in blagostanjem je bila v naši študiji večinoma nizka in nepomembna. S številom partnerjev je povezana samo samopodoba na področju odnosov z nasprotnim spolom, kar pomeni, da več kot je posameznik imel partnerjev, bolj pozitivno ocenjuje svoje odnose z drugim spolom in svoje sposobnosti glede vzdrževanja teh odnosov. Večje število partnerjev pa ne prispeva bistveno k višji samopodobi na področju odnosov z istim spolom, niti k višji samopodobi na področju zunanega videza, prav tako posamezniki, ki so imeli več partnerjev, ne poročajo o večjem zadovoljstvu v medosebnih odnosih na splošno niti o večjem splošnem zadovoljstvu z življenjem.

Zaključimo lahko, da je za mladostnikov psihosocialni razvoj in prilagojenost pomembna izkušnja partnerskega odnosa. Avtorji raziskav ugotavljajo tako pozitivne kot negativne izide pri mladostnikih, ki so vključeni v partnerski odnos, naša raziskava pa kaže predvsem višjo samopodobo in višje psihološko blagostanje pri posameznikih, ki so poročali vsaj o enem partnerskem odnosu, pri čemer ni pomembno, ali je posameznik trenutno vključen v partnerski odnos ali ne, niti, ali je imel enega ali več partnerjev.

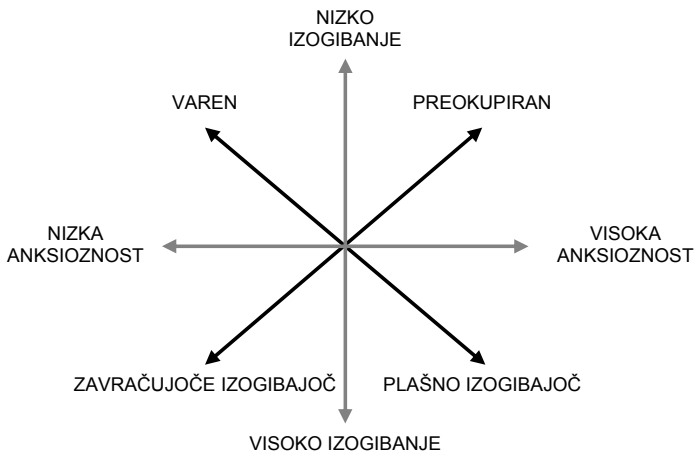
5.3 Navezanost v partnerskih odnosih

Velik del raziskovanja na področju partnerskih odnosov v obdobju prehoda v odraslost izhaja iz teorije navezanosti, ki sta jo Hazan in Shaver (1987) razširila na področje partnerskih odnosov. Različni avtorji soglasno ugotavljajo, da je navezanost vseživljenjski proces; vzorci, vzpostavljeni v odnosih starši – otrok, se povezujejo s kakovostjo kasnejših medosebnih odnosov v obdobju odraslosti (Ainsworth, 1989, 1991; Bartholomew in Horowitz, 1991; Hazan in Shaver, 1987).

Partnerska ljubezen naj bi bila še posebej tesno povezana s slogom navezanosti, saj bi jo lahko opredelili kot biosocialni proces, pri katerem se med partnerjema oblikujejo čustvene vezi, podobno kot se te oblikujejo med dojenčkom in njegovimi starši (Hazan in Shaver, 1987). Čustvena vez med odraslima partnerjema je tako vsaj delno funkcija istega motivacijskega sistema (vedenjskega sistema navezanosti), ki je temelj tudi čustveni vezi med otrokom in njegovimi starši.

Sloge navezanosti v partnerskem odnosu je najprimerneje opredeliti znotraj dvorazsežnostnega prostora (Bartholomew in Horowitz, 1991) (slika 11). Prva razsežnost predstavlja model sebe kot pozitivnega ali negativnega – biti vreden ljubezni in opore ali ne – in kaže raven ponotranjenja občutij lastne vrednosti. Model sebe se povezuje z ravno anksioznosti, ki jo posameznik izkusi v odnosu (Griffin in Bartholomew, 1994). Druga razsežnost se nanaša na model drugih kot pozitivnih ali negativnih – zanesljivih in dostopnih za zadovoljevanje posameznikovih potreb ali nezanesljivih in zavračajočih (Bartholomew in Horowitz, 1991). Ta razsežnost se nanaša na posameznikova pričakovanja, da ga bodo drugi podpirali in mu bodo na voljo, ter se povezuje s težnjo k iskanju ali izogibanju bližine v odnosu (Griffin in Bartholomew, 1994). Glede na možne kombinacije teh dveh razsežnosti lahko opredelimo štiri tipe navezanosti v odraslosti: *varen slog* (pozitivna predstava sebe in pozitivna predstava drugega), *preokupiran slog* (negativna predstava sebe in pozitivna predstava drugega), *plašno-izogibajoč slog* (negativna predstava sebe in

negativna predstava drugega) ter *zavračajoče-izogibajoč slog* (pozitivna predstava sebe in negativna predstava drugega).



Slika 11: Model dveh razsežnosti in štirih slogov navezanosti (po Fraley, Waller in Brennan, 2004)

Osebe z varnim slogom navezanosti nimajo posebnih težav pri čustvenem zblizevanju z drugimi. V odnosih se počutijo varne, zanesejo se nase in drugi nanje. Imajo zaupljive in dolgotrajne odnose ter brez večjih težav delijo svoja čustva s prijatelji in partnerjem. Čeprav so z drugimi povezane, uspejo ohraniti tudi svojo individualnost in neodvisnost. Navadno imajo visoko samospoštovanje in so nagnjene k iskanju socialne opore. Njihovi partnerski odnosi so intimni in zaupni, s partnerjem se brez težav zblížajo, probleme in konflikte pa rešujejo fleksibilno in konstruktivno. Zanje je značilna nizka raven izogibanja in odvisnosti (Allison, Bartholomew, Mayseless in Dutton, 2007; Bartholomew in Horowitz, 1991; Hazan in Shaver, 1987).

Za osebe s preokupiranim oz. anksiozno-ambivalentnim slogom navezanosti je značilna visoka anksioznost in nizko izogibanje v odnosu. Močno torej težijo k stikom z drugimi, saj se sicer ne počutijo dobro. Imajo nizko samospoštovanje, ki se kaže v pretirani potrebi po odobravanju s strani drugih. Na svojo anksioznost se odzivajo z iskanjem stika in potrditve pri drugem. Želijo se močno čustveno zblížati z drugim, sočasno pa ugotavljajo, da si drugi ne želi tolikšne bližine. Druge vrednotijo pozitivno, sebe negativno. V partnerskih odnosih so pogosto zaskrbljeni, če jih ima partner zares rad. Zaljubijo se hitro, v odnosu pa nato doživljajo veliko čustvenih nihanj, ljubosumje in močno spolno privlačnost (Allison idr., 2007; Hazan in Shaver, 1987). Prav nasprotno pa je osebam z izogibajočim slogom navezanosti

bližina in intimnost z drugimi neprijetna. Svojih čustev ne morejo oz. ne želijo deliti z drugimi. Le s težavo zaupajo drugim in se počutijo neugodno, če se jim kdo preveč približa. Intimnosti se bojijo in v socialne ter partnerske odnose vlagajo le malo svojih čustev. Le redko drugim nudijo socialno oporo in tudi sami jo neradi sprejemajo (Hazan in Shaver, 1987). Izogibajoč slog razdelimo na plašno- in zavračajoče-izogibajočega. Osebe, pri katerih se pojavlja prvi, si sicer želijo tesnih odnosov z drugimi, vendar jim le s težavo zaupajo, saj se bojijo, da bodo prizadete. Pri navezovanju stikov tako niso sproščene, četudi bi si želele biti bolj odprte in zaupljive. Njihova anksioznost v odnosu je visoka, prav tako pa je visoko tudi izogibanje. Take osebe so zelo ranljive, imajo nizko samozaupanje, zanje sta značilni visoka čustvena odvisnost in ljubosumnost (Allison idr., 2007; Hazan in Shaver, 1987). Nazadnje so tu še osebe z zavračajoče-izogibajočim slogom navezanosti. Zanje je značilno, da se počutijo samozadostne in neodvisne. Njihova anksioznost v odnosu je nizka, nasprotno pa je visoko izogibanje, saj se ne želijo zanašati na druge in nimajo potrebe po tesnih in intimnih odnosih z drugimi. Tako se branijo pred morebitnim razočaranjem v odnosu in se raje opirajo na lastno neodvisnost in neranljivost. Pomembna jim je predvsem svoboda, veliko vrednost pa pripisujejo tudi dosežkom (Bartholomew in Horowitz, 1991).

Različni avtorji ugotavljajo, da je delež posameznega sloga navezanosti v populaciji precej stalen, čeprav nekateri raziskovalci ugotavljajo spreminjanje deležev posameznega sloga navezanosti glede na starost proučevanih posameznikov (npr. Diehl, Elnick, Bourbeau in Labouvie-Vief, 1998; Mickelson, Kessler in Shaver, 1997). Diel in sodelavci (1998) skladno z rezultati predhodnih raziskav ugotavljajo, da je največji delež varno navezanih posameznikov in da je ta delež bolj ali manj stalen preko celotnega obdobja odraslosti, razlike pa se pojavljajo v deležih ne-varnih slogov navezanosti. V obdobju zgodnje in srednje odraslosti je bil delež preokupiranih okoli 10 % in delež plašno-izogibajoče navezanih okoli 20 %, pri starejših odraslih pa je upadel delež preokupiranih in plašno-izogibajočih na okoli 5 %, povečal pa se je delež zavračajoče-izogibajoče navezanih (40,2 %) v odnosih z bližnjimi. Starejši odrasli zmanjšajo pomen odnosov z bližnjimi in poudarjajo lastno neodvisnost, kar bi lahko bil prilagojen odziv na s starostjo povezano izgubo bližnjih oseb.

V tabeli 16 prikazujemo rezultate dveh slovenskih raziskav o deležih posameznikov, uvrščenih v posamezne sloge navezanosti, pridobljenih z *Vprašalnikom medosebnih odnosov* RQ (Relationship Questionnaire; Bartholomew in Horowitz, 1991). V prvem stolpcu so rezultati raziskave na vzorcu 176 študentov različnih fakultet Univerze v Ljubljani, starih od 19 do 27 let (53 % moških in 47 % žensk), o katerih

poročata Žvelc in Žvelc (2006). V drugem stolpcu so prikazani deleži posameznih slogov navezanosti, ki smo jih dobili na vzorcu 207 študentov rednega in izrednega študija psihologije (87 % žensk in 13 % moških) v študijskih letih 2006/07, 2007/08 in 2008/09. Rezultati obeh slovenskih raziskav so skladni s predhodnimi ugotovitvami (pregled v Tomec, 2005): v vseh treh raziskavah je pričakovano najbolj prisoten varen slog navezanosti, nato sledi plašno izogibajoč, preokupiran in v najmanjši meri prisoten zavračujoče-izogibajoč slog navezanosti.

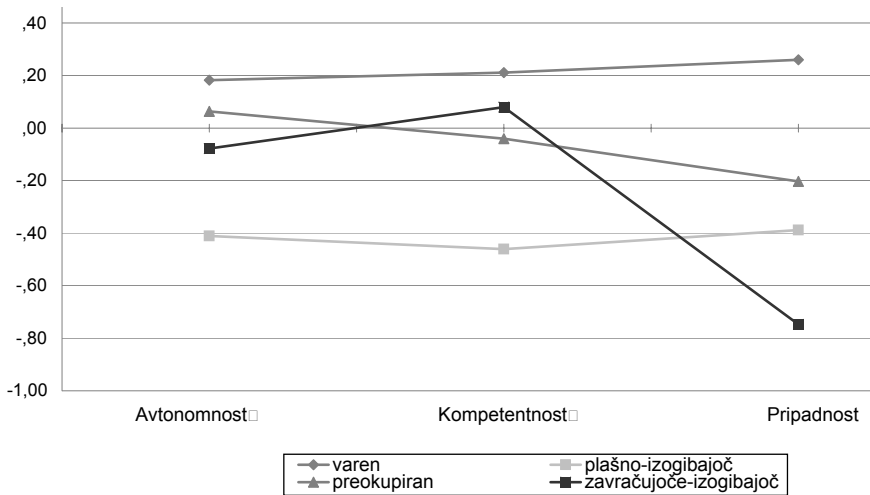
V raziskavi so nas zanimale tudi razlike med spoloma. Po ugotovitvah nekaterih avtorjev naj bi bil pri moških bolj pogosto prisoten zavračujoče-izogibajoč slog navezanosti (Bartholomew in Horowitz, 1991; Brennan, Clark in Shaver, 1998), medtem ko avtorji drugih raziskav teh razlik ne podpirajo (Feeney in Noller, 1990; Hazan in Shaver, 1987). Na vzorcu slovenskih študentov in študentk psihologije nismo dobili pomembnih razlik med spoloma, zato jih v tabeli ne prikazujemo posebej.

Tabela 16: *Deleži študentov, ki so pri Vprašalniku medosebnih odnosov RQ izbrali posamezen slog navezanosti glede na tri različne vzorce*

Slog navezanosti	Slovenski študenti različnih fakultet	Slovenski študenti psihologije
varen	49 %	60 %
plašno-izogibajoč	29 %	28 %
preokupiran	12 %	8 %
zavračujoče-izogibajoč	10 %	4 %
Skupaj	100 %	100 %

Na omenjenem vzorcu 207 študentk in študentov psihologije smo preverili tudi razlike med posamezniki z različnimi slogi navezanosti glede zadovoljenosti temeljnih psihičnih potreb. Glede na teorijo samodoločenosti (Deci in Ryan, 2000) so za človeka poleg bioloških potreb značilne tri univerzalne psihične potrebe, ki izhajajo iz človekove narave. Vsaka od treh temeljnih potreb ima pomembno vlogo v optimalnem razvoju posameznika – nobene od njih ne moremo zanikati oziroma zatreti brez pomembnih negativnih posledic. *Potreba po kompetentnosti* se nanaša na posameznikovo zaznavo, da je učinkovit v svojih dejanjih, da ima učinek na okolje, kot tudi da dobi vreden rezultat iz njega. *Potreba po avtonomnosti* se nanaša na človekovo težnjo po izkušnjah in vedenju, ki ga izbira sam in je v skladu z njegovo zaznavo jaza. Nanaša se na zaznavo, da svoje dejavnosti sam izbira. *Potreba po povezanosti* pa se nanaša na težnjo po povezanosti z drugimi ljudmi, po medsebojni ljubezni in skrbi.

Predvidevali smo, da bi se morali posamezniki z različnimi slogi navezanosti med seboj razlikovati predvsem v zadovoljenosti potrebe po pripadnosti. Čeprav lahko posameznik v partnerskem odnosu zadovolji tudi potrebi po kompetentnosti in avtonomnosti, pa v njem prvenstveno zadovolji potrebo po pripadnosti. Študenti so poleg *Vprašalnika medosebnih odnosov* RQ (Bartholomew in Horowitz, 1991), ki meri sloge navezanosti, izpolnili tudi *Vprašalnik zadovoljitve temeljnih potreb* GNSS (General Need Satisfaction Scale, Gagné, 2003). Rezultati so pokazali pomembne razlike med skupinami z različnimi slogi navezanosti v stopnji zadovoljenosti vseh treh temeljnih psihičnih potreb (slika 12).



Slika 12 : Razlike v zadovoljenosti treh temeljnih psihičnih potreb med posamezniki z različnimi slogi navezanosti

Posamezniki z varnim slogom navezanosti so imeli najvišje rezultate na vseh treh lestvicah oziroma so poročali o najvišji zadovoljenosti vseh treh psihičnih potreb. Posamezniki, ki se v odnosih z drugimi počutijo varne ter se zanesejo nase in na druge, nimajo težav z zadovoljitvijo treh psihičnih potreb. Pri posameznikih z nevarnim slogom navezanosti je problematična predvsem zadovoljitev potrebe po pripadnosti, ki jo lahko posameznik zadovolji zgolj v odnosih z drugimi. Če posameznik drugim ne zaupa (plašno-izogibajoči in zavračujoče-izogibajoči slog), bo težko vzpostavil intimen in vzajemno zadovoljujoč odnos, ki je nujen za zadovoljitev temeljne psihične potrebe po pripadnosti. Pri posameznikih s preokupiranim slogom navezanosti pa ni problem v zaupanju drugim, ampak ravno nasprotno. Zaradi negativnega modela sebe in pozitivnega modela drugih posameznik vso svojo energijo vloga v intimni odnos in tudi od partnerja pričakuje veliko oziroma

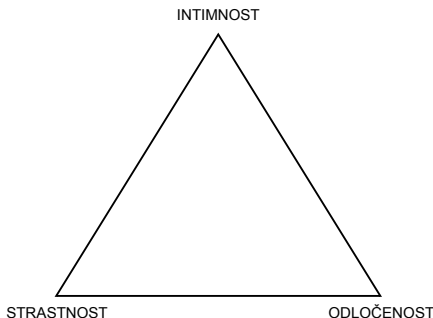
vedno več, kot mu partner lahko nudi, zato nižja izraženost zadovoljenosti potrebe po pripadnosti pri posameznikih s preokupiranim slogom navezanosti ni presenetljiva. Z vidika zadovoljenosti vseh treh psihičnih potreb je najbolj problematičen plašno-izogibajoč slog, za katerega je značilen negativen model sebe, zaradi česar se posameznik težko doživlja kot kompetenten in avtonomen, in negativen model drugih, zaradi česar težko zadovolji potrebo po pripadnosti.

Vprašalnik medosebnih odnosov

RQ (Bartholomew in Horowitz, 1991), s pomočjo katerega so raziskovalci pridobili večino podatkov o deležih posameznih slogov navezanosti v najrazličnejših starostnih skupinah in se zelo pogosto uporablja za določitev slogov navezanosti, je namenjen merjenju navezanosti na splošno in ne v določenem odnosu, pri čemer je v ozadju predvidevanje, da je posameznikov slog navezanosti bolj ali manj podoben v vseh medosebnih odnosih. Vendar rezultati raziskav kažejo (La Guardia, Ryan, Couchman in Deci, 2000), da se slog navezanosti v kontekstu različnih odnosov lahko razlikuje, zato je smiselno proučevati navezanost tudi v specifičnem partnerskem odnosu.

5.4 Trikotna teorija ljubezni

Ena od vplivnih teorij na področju razlage partnerskih odnosov je Sternbergova trikotna teorija ljubezni (1986, 2006), ki poskuša zajeti vso variabilnost v partnerskih odnosih. Po Sternbergu (2006) lahko ljubezen razumemo v okviru treh komponent, ki skupaj tvorijo oglišča trikotnika (slika 13). Vrh trikotnika predstavlja prva komponenta, to je intimnost, levo oglišče predstavlja komponento strastnosti, desno pa komponento odločenosti. Trikotnik je potrebno razumeti kot metaforo in ne kot strog geometrijski model. Aron in Westbay (1996) ugotavljata, da se te tri komponente pojavljajo tudi v drugih teorijah ljubezni, poleg tega pa dokaj dobro odsevajo človekove implicitne teorije ljubezni.



Slika 13: Grafčni prikaz Sternbergove trikotne teorije ljubezni (po Sternberg, 1998)

Komponenta *intimnosti* se nanaša na občutja bližine, povezanosti in topline v partnerskem odnosu. V veliki meri izhaja iz čustvene investicije v odnos (Sternberg, 1986, 2006). Vključuje posebno spoštovanje ljubljene osebe, vzajemno razumevanje, deljenje sebe in svoje lastnine s to osebo, prejemanje in dajanje čustvene opore, intimno komunikacijo in cenjenje ljubljene osebe ter občutja, ki se nanašajo na željo delati za dobro drugega in na doživljanje sreče z ljubljeno osebo. Našteta so le nekatera izmed občutij, ki jih je moč zajeti znotraj komponente intimnosti, da bi doživeli ljubezen, pa ni potrebno občutiti vseh. Ponavadi jih ne doživljamo kot ločeno, ampak kot eno samo vsesplošno občutje.

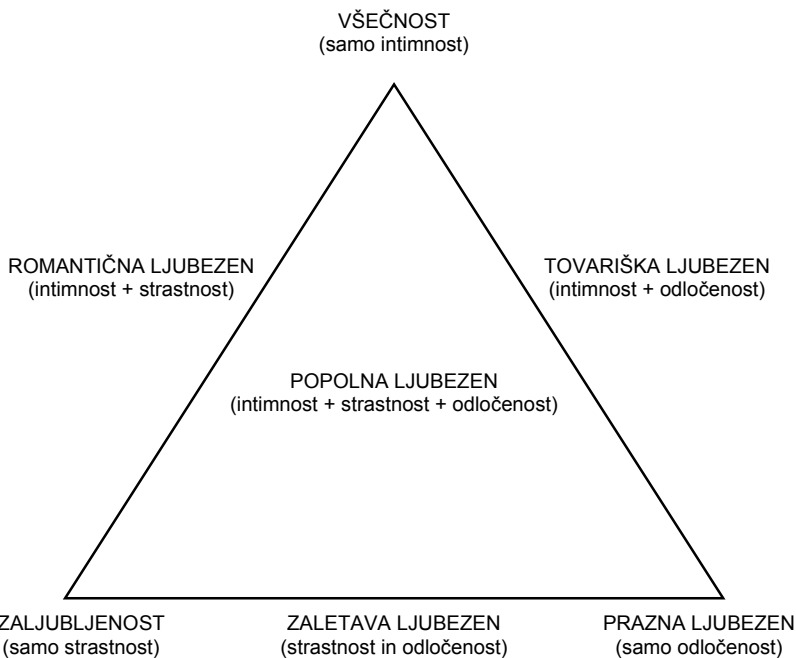
Komponenta *strastnosti* v pretežni meri izhaja iz motivacijske vpletenosti v odnos. Poleg prisotnosti spolnih potreb, ki v partnerskih odnosih pogosto prevladajo, so tu še druge potrebe, in sicer po samospoštovanju, opori, skrbi, združevanju, dominantnosti, podreditvi in samoaktualizaciji, ki lahko prav tako prispevajo k doživljanju strastnosti. Njihova moč variira glede na osebe, situacije in vrsto partnerskega odnosa. Strastnost v ljubezni teži k prepletanju z občutji intimnosti. Pogosto občutja strastnosti spodbujajo intimnost v odnosu in obratno. Z drugimi besedami to pomeni, da je lahko intimnost v veliki meri funkcija zadovoljitve posameznikove potrebe po strastnosti, nasprotno pa je lahko tudi strastnost spodbujena z intimnostjo. Sovplivanje intimnosti in strastnosti v bližnjih odnosih zagotovo obstaja, četudi variira pri različnih ljudeh in v različnih situacijah.

Komponenta *odločenosti* se kratkoročno nanaša na odločitev ljubiti drugega, dolgoročno pa na odločitev vzdrževati to ljubezen. Omenjena vidika te komponente se ne pojavljata nujno skupaj – odločitev ljubiti drugega ne vsebuje nujno zavezanosti tej ljubezni, prav tako je mogoče tudi obratno. Odločenost je tista komponenta, ki »drži odnos skupaj« v težkih trenutkih, zato je pomembno, da je ne ločujemo od ljubezni. Predstavlja mero, do katere smo pripravljene z nekom (ali nečim) ostati vse do konca, dokler ni dosežen cilj, na katerem je zavezanost osnovana. Odločenost vključuje spoznavne sestavine, ki sodelujejo pri odločanju o njenem obstoju ter potencialni dolgoročnosti znotraj ljubezenskega odnosa.

Intimnost in odločenost sta razmeroma stabilni v času, medtem ko strastnost teži k večji nestabilnosti (Sternberg, 2006). Če se posameznik zaveda svojih občutij intimnosti, ima nad njimi vsaj deloma zavestni nadzor, visoka pa je lahko tudi njegova raven nadzora nad odločenostjo, ki jo vlaga v odnos. Nasprotno pa ima posameznik zelo malo nadzora nad motivacijsko komponento strastnosti, pri čemer se je ponavadi dobro zaveda, medtem ko je lahko njegovo zavedanje občutij intimnosti in odločenosti zelo nizko.

Pomembnost vsake izmed komponent se v povprečju spreminja kot funkcija trajanja zveze. Pri kratkotrajnih partnerskih zvezah ima komponenta strastnosti zelo pomembno vlogo, vloga intimnosti je zmerna, odločenost pa ima komaj kakšno vlogo. Nasprotno velja za dolgotrajne zveze, kjer imata komponenti intimnosti in odločenosti razmeroma pomembno vlogo (take zveze bi bilo sicer težko vzdrževati), komponenta strastnosti pa ima le zmeren delež in sčasoma lahko njena vloga pojema (Sternberg, 1986).

Geometrija ljubezenskega trikotnika sloni na dveh dejavnikih – na količini ljubezni in na ravnotežju med komponentami (Sternberg, 1986, 2006). Razlike v količini ljubezni označuje velikost trikotnika (večji kot je trikotnik, večja je doživeta ljubezen), razlike v ravnotežju med tremi komponentami pa predstavljajo različne oblike trikotnika, npr. uravnoteženo ljubezen lahko ponazorimo z enakostraničnim trikotnikom. S spreminjanjem oblike ljubezenskega trikotnika lahko ponazorimo široko paleto različnih vrst odnosov in njihovih sprememb v času.



Slika 14: Grafični prikaz sedmih tipov ljubezni glede na Sternbergovo trikotno teorijo ljubezni (po Sternberg, 1998)

Glede na izraženost posameznih komponent ljubezni je Sternberg (1986, 2006) opredelil sedem tipov ljubezni, ki jih lahko uporabimo za opis katerega koli

diadnega odnosa (slika 14). Pri *všečnosti* je prisotna samo komponenta intimnosti. Ta tip ljubezni je značilen predvsem za prijateljske odnose. *Za zaljubljenost oz. strastno ljubezen* (tudi ljubezen na prvi pogled) je značilna močna izraženost strastnosti v odsotnosti intimnosti in odločenosti. Taka zaljubljenost se pogosto pojavi nenadoma in pogosto prav tako hitro izzveni. Zanj je značilna visoka stopnja psihofiziološkega vzburljenja, ki se kaže v telesnih znakih (pospešeno bitje srca ipd.). *Za prazno oz. rutinsko ljubezen* je značilna odločenost ostati skupaj ob sočasni odsotnosti intimnosti ali strastnosti v odnosu. Ta tip ljubezni se pogosto pojavlja v že dolgo trajajočih in stagnirajočih zvezah, v nekaterih drugih družbah pa tudi v začetni fazi dolgotrajnih zvez (npr. dogovorjene poroke). *Romantično ljubezen* opredeljuje kombinacija intimnosti in strastnosti. Partnerja nista povezana le preko telesne privlačnosti, temveč je med njima prisotna tudi čustvena vez. *Družabniška oz. tovariška ljubezen* izvira iz kombinacije intimnosti in odločenosti. Gre za dolgoročno in predano prijateljstvo, ki se pogosto pojavi v zvezah, v katerih je minila telesna privlačnost (ki je osnovni vir strastnosti). Prisotnost strastnosti in odločenosti brez intimnosti je značilna za t. i. *zaletavo ljubezen*. Odločenost temelji na strastnosti brez stabilizacijske vloge, ki jo ima intimnost. Zadnja je še *popolna oz. uravnotežena ljubezen*, ki je kombinacija izraženosti vseh treh komponent. Gre za vrsto ljubezni, h kateri teži večina ljudi (še posebej v partnerskih odnosih).

Sternberg (1997) je oblikoval tudi *Vprašalnik trikotne ljubezni* TLS (Triangular Love Scale) za merjenje teh treh komponent, pri čemer je treba opozoriti, da je povezanost med njimi zelo visoka in da je zato vprašljiva njihova diskriminativna veljavnost (Sternberg, 1997). Raziskave kažejo, da so vse tri lestvice vprašalnika povezane z zadovoljstvom v odnosu (Sternberg, 1997) in z resnostjo zveze (Gao, 2001). Vprašalnik so priredili tudi za mladostnike in preverili njegove merske značilnosti pri vzorcu 435 nizozemskih mladostnikov, starih od 12 do 18 let (Overbeek, Ha, Scholte, de Kemp in Engels, 2007). Rezultati so pokazali, da so vse tri lestvice pozitivno povezane z zadovoljstvom v partnerskem odnosu in trajanjem razmerja. Pri istem vzorcu so tudi ugotovili, da je kakovost odnosa med starši in mladostnikom pozitivno povezana z intimnostjo v partnerskem odnosu ter da je kakovost odnosa z najboljšim prijateljem pozitivno povezana z odločenostjo v partnerskem odnosu (Ha, Overbeek, de Grief, Scholte in Engels, 2010).

Tudi v naši raziskavi smo želeli preveriti nekatere povezave treh Sternbergovih komponent ljubezni. 83 študentk in študentov psihologije, ki so v času izpolnjevanja vprašalnika označili, da trenutno imajo partnerja, je poleg *Vprašalnika trikotne ljubezni* TLS izpolnilo lestvico *Osamljenost v ljubezni*, eno izmed lestvic vprašalnika *Diferencialni vprašalnik osamljenosti* DLS (Differential Loneliness Scale; Schmidt

in Sermat, 1983), *Vprašalnik samorazkrivanja* SDQ (Self-Disclosure Questionnaire; Jourard, 1971) in *Vprašalnik stališč do ljubezni* LAS (Love Attitude Scale; Hendrick in Hendrick, 1986).

Osamljenost lahko opredelimo kot čustveni stres, ki je posledica nezadovoljenosti vrojene človekove potrebe po intimnosti in družbi (Rook, 2000). Pri tem so pomembni tudi miselni procesi, saj ta stres lahko izhaja iz zaznane neskladnosti med posameznikovim želenim in stvarnimi medosebnimi odnosi. Posameznik v različnih odnosih zadovoljuje različne potrebe in je lahko tudi različno zadovoljen z njimi, zato je smiselno, da ocenjujemo osamljenost v posameznih medosebnih odnosih. Sternberg (1998) predvideva, da je za popolno ljubezen, ki zadovolji posameznikovo vrojeno potrebo po pripadnosti in njegova pričakovanja glede partnerskega odnosa, potrebna izraženost vseh treh komponent ljubezni. Zato smo v raziskavi predvidevali, da bodo manj osamljene osebe v partnerskem odnosu označile ta odnos kot bolj intimen, strasten in z višjo odločenostjo. Rezultati so podprli pričakovano negativno povezanost med osamljenostjo v ljubezni in vsemi tremi komponentami ljubezni. Posamezniki, ki poročajo o večji osamljenosti v ljubezni, poročajo tudi o nižji izraženosti intimnosti, strastnosti in odločenosti v partnerskem odnosu. Predhodnih raziskav o povezanosti treh komponent ljubezni z osamljenostjo nismo zasledili, raziskovalci pa poročajo o negativni povezanosti osamljenosti z lestvico romantičnosti iz *Vprašalnika stališč do ljubezni* (Neto in Pinto, 2003; Rotenberg in Korol, 1995), ki je vsebinsko zelo blizu omenjenim komponentam ljubezni (Hendrick in Hendrick, 1989).

Nadalje nas je v raziskavi zanimala povezanost med stopnjo razkrivanja partnerju in tremi komponentami ljubezni. Samorazkrivanje lahko opredelimo kot proces, v katerem posameznik drugim besedno posreduje bolj ali manj intimne ali zasebne informacije o sebi, kar omogoča, da drugi spoznajo njegova prava čustva in misli (Jourard, 1971). Sternberg (1998) opredeljuje komponento *intimnosti* kot občutje bližine, povezanosti in topline, zato smo v naši raziskavi predvidevali, da bo le-ta povezana s stopnjo samorazkrivanja partnerju, ki omogoča občutji bližine in intimnosti. Rezultati so skladni z našimi pričakovanji, saj kažejo na nizko, vendar pomembno pozitivno povezanost med stopnjo razkrivanja partnerju ter intimnostjo, pa tudi povezanost z odločenostjo za partnerja, ne pa s strastnostjo. Posamezniki, ki svojemu partnerju razkrijejo več informacij o sebi, poročajo o večji intimnosti in odločenosti v partnerskem odnosu. Ti rezultati podpirajo predhodne ugotovitve, da je samorazkrivanje bistvenega pomena za doseganje intimnosti v partnerskem odnosu (Laurenceau, Barrett Feldman in Pietromonaco, 1998; Sprecher, 1987).

Na koncu nas je zanimala še povezanost treh komponent ljubezni po Sternbergu (1986) s šestimi ljubezenskimi slogi, ki jih je opredelil Lee (1973). Lee je primerjal ljubezenske sloge z barvami: podobno, kot obstajajo tri osnovne barve, lahko opredelimo tri primarne sloge ljubezni, in sicer jih je imenoval romantičnost, igra in nesebičnost. Nadalje je predvideval, da enako, kot kombiniramo osnovne barve, lahko kombiniramo tudi osnovne ljubezenske sloge. Tako dobimo devet sekundarnih ljubezenskih slogov. Po njegovi teoriji sta Hendrick in Hendrick (1986, 1990) oblikovala *Vprašalnik stališč do ljubezni LAS*, ki meri šest različnih stališč oziroma slogov o ljubezni. *Romantičnost* se nanaša na močno, strastno ljubezen, za katero je značilna tudi intimnost in stališče o obstoju ljubezni na prvi pogled. Za osebe, ki imajo poudarjeno *igro* kot ljubezenski slog, je značilno izogibanje intimnosti in čustveni bližini, pogosto tudi manipulativnost, saj lahko vzdržujejo več partnerskih odnosov hkrati in želijo, da je partnerski odnos zgolj razvedrilo za vse, ki so vključeni vanj. *Prijateljstvo* je ljubezenski slog, ki temelji na želji po partnerju, ki bo hkrati tudi prijatelj. V ospredju je podobnost s partnerjem v stališčih in vrednotah ter želja po stabilni, varni in udobni zvezi. Vsebuje čustva, ki so v večji meri značilna za prijateljski odnos in nekoliko manj za ljubezenskega. Posamezniki z ljubezenskim slogom *pragmatičnost* ljubezen načrtujejo. Morebitne partnerje ocenjujejo po vnaprej določenih merilih in se šele nato odločijo za partnerski odnos. Ljubezenski slog *manija* naj bi bil pogost predvsem v obdobju mladostništva. Zanj je značilna variabilnost in intenzivnost čustvenega doživljanja. Osebe, za katere je značilen ta slog, vso svojo energijo posvečajo partnerju, mu nudijo oporo, so mu popolnoma vdane in so tudi povsem odvisne od njega. V ozadju teh značilnosti naj bi bila negotovost, ki se kaže s strani obeh partnerjev. Z leti, ko se zveza med partnerjema utrdi in okrepi, ta negotovost v večini primerov izzveni in manijo nadomesti drugi slog. Za posameznike, ki imajo izražen ljubezenski slog *nesebičnost*, pa je značilna nesebična, altruistična ljubezen. Ti posamezniki skrbijo za svojega partnerja, pozorni so do njegovih potreb in želja, mu jih poskušajo v čim večji meri izpolniti, vendar od partnerja ne zahtevajo povrnjene ljubezni v enaki meri.

V naši raziskavi nas je zanimalo, v kolikšni meri se navedenih šest ljubezenskih slogov povezuje s tremi Sternbergovimi komponentami ljubezni oziroma kako bi te sloge lahko opisali na podlagi izraženosti treh komponent ljubezni. Rezultati kažejo, da so Sternbergove tri komponente ljubezni najbolj povezane z ljubezenskim slogom *romantičnost*. Posamezniki, ki na ljubezen gledajo »romantično«, poročajo o višji izraženosti intimnosti, strastnosti in odločenosti v partnerskem odnosu. Ljubezenske sloge *igra*, *prijateljstvo* in *pragmatičnost* ne moremo opredeliti na podlagi nobene od treh komponent ljubezni, kar bi lahko kazalo na to,

da s Sternbergovimi tremi komponentami ne moremo opisati vseh možnih vrst ljubezni. Vendar rezultati podobne raziskave (Hendrick in Hendrick, 1989) kažejo na pomembno povezanost ljubezenskega sloga *prijateljstvo* z intimnostjo, kar je tudi pričakovano glede na njegov opis, ki vključuje dobro medsebojno razumevanje in poznavanje. Ravno tako v pravkar omenjeni raziskavi avtorja poročata o negativni povezanosti ljubezenskega sloga *igra* z vsemi tremi komponentami ljubezni. Ljubezenskemu slogu *pragmatičnost* pa bi na podlagi naših rezultatov in rezultatov Hendricka in Hendricka (1989), kjer ni prišlo do nobenih pomembnih povezav, očitali, da sploh ne gre za ljubezenski slog, marveč za način sobivanja dveh oseb, pri katerih je v ospredju vzajemna korist. Za višjo izraženost sloga *manija* je v naši raziskavi značilna višja ocena strastnosti in odločenosti v partnerskem odnosu, za ljubezenski slog *nesebičnost* pa zgolj višja ocena odločenosti. Odločenost je povezana tudi z *manijo* in *nesebičnostjo*, za strastnost pa je poleg romantičnosti značilna tudi *manija*. Primerjava rezultatov naše raziskave z rezultati Hendricka in Hendricka (1989) kaže, da so korelacije v naši raziskavi na splošno nižje. Največje razlike opazamo glede ljubezenskih slogov *igra* in *nesebičnost*, kjer v naši raziskavi razen ene nismo dobili pomembnih povezav, v raziskavi Hendricka in Hendricka (1989) pa so bile te korelacije srednje visoke in vse pomembne. Eden izmed možnih razlogov za nižje korelacije je lahko selekcioniranost vzorca študentov in študentk psihologije, drugi pa nizka zanesljivost lestvic slovenskega prevoda *Vprašalnika stališč do ljubezni* LAS (Zager Kocjan, Mrakovčič in Horvat, 2010).

Zanimivi so tudi rezultati slovenske raziskave o povezanosti intimnosti z zadovoljstvom v partnerskem odnosu (Zager Kocjan idr., 2010) pri vzorcu 222 oseb, starih povprečno 28 let (57 % udeležencev je bilo študentov). Zaradi visoke medsebojne povezanosti lestvic *Vprašalnika trikotne ljubezni* TLS so avtorice izmed lestvic intimnosti, strastnosti in odločenosti vključile v raziskavo samo lestvico intimnosti kot mero kakovosti partnerskega odnosa. Kot mero zadovoljstva v partnerskem odnosu pa so vključile *Vprašalnik zadovoljstva s partnerskim odnosom* CRI (Couples Relationship Inventory; Bergen, 2008). Avtorice poročajo o visoki povezanosti med komponento intimnosti in zadovoljstvom v partnerskem odnosu ($r = 0,70$), kar je skladno z ugotovitvami predhodnih raziskav (npr. Prager, 1997; Sanderson in Evans, 2001; Zimmer-Gembeck in Petherick, 2006). Posameznik je v partnerskem odnosu zadovoljen le, če je za odnos značilna visoka stopnja intimnosti, kar lahko razložimo s psihološko potrebo po pripadnosti, ki je ni mogoče zadovoljiti zgolj z druženjem, ampak z intimno medsebojno povezanostjo, zaupanjem in razumevanjem.

5.5 Partnerski odnosi in socialna opora

Avtorji mnogih raziskav poročajo o pomembnem vplivu socialnega okolja na telesno in psihično zdravje. Cassel je že leta 1976 v svojem delu podal širok pregled literature o zdravju in blagostanju živali in ljudi ter pokazal, da se prisotnost drugih posameznikov iste vrste povezuje z boljšim zdravjem in nižjo smrtnostjo. S socialno oporo nudimo posamezniku potrjevanje njegove vrednosti ter občutenje, da je del komunikacijske mreže in skrbi skupnosti (Cobb, 1976).

V številnih raziskavah so avtorji ugotovili pomembnost socialne opore za blagostanje posameznika (Chu, Saucier in Hafner, 2010; Gallagher in Vella-Brodrick, 2008; Kafetsios, 2006). Njeno pomanjkanje predstavlja dejavnik tveganja za mnoge neželene izide (Sarason in Sarason, 2009). Odnosi z bližnjimi so le del posameznikovega celotnega medosebnega sveta, saj ta vključuje tudi vrsto šibkejših, bolj oddaljenih in manj intimnih odnosov, v katerih lahko posameznik prejme socialno oporo. Socialna opora prihaja torej iz različnih virov in vključuje tako osebe, s katerimi ima posameznik intimen odnos, kot tudi tiste, s katerimi je njegova socialna izmenjava bolj omejena ali s katerimi ima le priložnostne socialne stike.

Čeprav je že Cobb (1976) opozoril na pomen specifičnih odnosov v povezavi z učinkom socialne opore, pa je večina tistih, ki so se zanimali za ocenjevanje socialne opore, to zanemarila in poudarjala predvsem vsesplošno dosegljivo oporo ne glede na njen vir (Sarason in Sarason, 2006). Zgodnejše raziskave o socialni opori na primer kažejo, da imajo posamezniki določena splošna pričakovanja in atribucije o socialnih odnosih. Mere socialne opore se nanašajo na predstave posameznikov o dosegljivosti in bližini ljudi v njihovem socialnem okolju (Pierce idr., 1991). Veliko vprašalnikov socialne opore se nanaša na prepričanja posameznikov o tem, če bodo drugi na splošno v času potrebe dosegljivi za pomoč in čustveno oporo, precej manj pa je vprašalnikov, ki so se osredotočili tudi na vlogo specifičnih odnosov pri nudenju te opore.

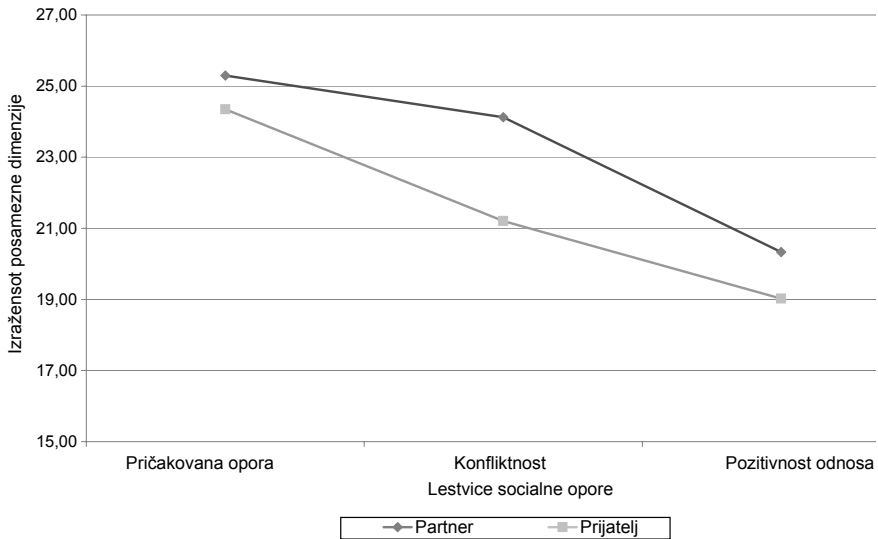
Eden redkih vprašalnikov socialne opore, ki je namenjen ocenjevanju zaznav dosegljive socialne opore v specifičnih odnosih, je *Vprašalnik kakovosti odnosov QRI* (Quality of Relationships Inventory; Pierce idr., 1991). Vprašalnik se osredotoča na vidike posameznikovega odnosa z različnimi ljudmi, ki so pomembni v njegovem življenju. Meri tri vidike socialne opore, s katerimi ocenjujemo odnos: pričakovana opora (zaznana dosegljivost socialne opore v specifičnem odnosu), pozitivnost odnosa (zaznava specifičnega odnosa kot pozitivnega, pomembnega in varnega) ter konfliktnost (zaznava specifičnega odnosa kot vira medosebnih

konfliktov) (Sarason in Sarason, 2006). Vprašalnik ima dobre merske značilnosti (npr. Pierce, Sarason, Sarason, Solky-Butzel in Nagle, 1997; Verhofstadt, Buysse, Rosseel in Peene, 2006) in uspešno napoveduje različne mere posameznikove prilagojenosti, na primer osamljenost, samospoštovanje, anksioznost, depresivnost (Pierce idr., 1997), spoprijemanje s stresom (Ptacek, Pierce, Eberhardt in Dodge, 1999) in kakovost partnerskega odnosa (Rostosky, Galliher, Welsh in Kawaguchi, 2000).

Socialna opora je bila osrednja tematika tudi v raziskavi, ki je potekala na vzorcu 291 dijakov (202 deklet, 89 fantov) treh ljubljanskih gimnazij, v povprečju starih 18,2 let (Balažic idr., 2010), in o kateri smo poročali že v razdelku *Pomen partnerskih odnosov za različne pokazatelje prilagojenosti*. V tem delu bomo prikazali samo rezultate 89 dijakin in 31 dijakov, ki so poročali, da so bili v času izpolnjevanja omenjenih vprašalnikov v partnerski zvezi. Udeleženci raziskave so izpolnili *Vprašalnik kakovosti odnosov QRI* za najboljšega prijatelja in za partnerja. Poleg vprašalnika QRI so med drugim izpolnili še dve meri blagostanja, in sicer lestvico *Pozitivni medosebni odnosi* iz *Vprašalnika psihološkega blagostanja RPWB* (Ryff, 1989) in *Lestvico zadovoljstva z življenjem SWLS* (Diener idr., 1985).

Najprej nas je v raziskavi zanimala povezanost treh lestvic socialne opore s trajanjem partnerskega odnosa. Povprečna dolžina trenutnega partnerskega odnosa, o katerem je poročalo 120 udeležencev, je bila eno leto in pol, pri čemer je bil razpon od 1 meseca pa do 9 let. Trajanje partnerskega razmerja je bilo pomembno povezano z vsemi tremi lestvicami socialne opore. Dalj časa je trajal partnerski odnos, večja je bila pričakovana opora dijakov s strani partnerja, večjo pozitivnost odnosa so zaznavali, pa tudi večjo konfliktnost, kar je skladno z ugotovitvami o povečani kakovosti partnerskega odnosa tekom trajanja razmerja (Sternberg, 2006).

Nadalje nas je zanimala primerjava med socialno oporo, ki jo posameznik zaznava s strani najboljšega prijatelja, in socialno oporo, ki jo posameznik zaznava s strani partnerja. Rezultati kažejo (slika 15), da dijaki zaznavajo večjo socialno oporo s strani partnerja kot s strani prijatelja: v partnerskem odnosu zaznavajo več pričakovane opore, večjo pozitivnost odnosa, vendar tudi več konfliktnosti. Ti rezultati niso presenetljivi, saj predhodne raziskave kažejo, da mladostniki, ki so v partnerskem odnosu, poročajo po eni strani o več težavah, po drugi strani pa tudi o več pozitivnih izidih kot mladostniki, ki niso v partnerskem odnosu (La Greca in Harrison, 2005; Nangle in Hansen, 1998).



Slika 15: Primerjava ocen socialne opore s strani partnerja in najboljšega prijatelja na vzorcu 120 dijakov

Na koncu pa nas je še zanimala povezanost socialne opore s strani najboljšega prijatelja in s strani partnerja z merami blagostanja. Glede na to, da so predhodne raziskave podprle pomembnost socialne opore za blagostanje (Chu idr., 2010; Gallagher in Vella-Brodrick, 2008; Kafetsios, 2006), smo tudi v naši raziskavi predvidevali pomembnost socialne opore tako s strani najboljšega prijatelja kot s strani partnerja za posameznikovo blagostanje. Rezultati so pokazali, da je zadovoljstvo z življenjem kot zelo splošna mera blagostanja pomembno povezano samo s pozitivnostjo odnosa s najboljšim prijateljem, vendar v negativni smeri. Bolj kot so dijaki zaznali odnos z najboljšim prijateljem pozitivno, manjše je bilo njihovo zadovoljstvo z življenjem, kar je presenetljivo, saj bi pričakovali ravno obratno povezavo. Možno je, da manj zadovoljni posamezniki več vlagajo v medosebne odnose in posledično jim tudi prijatelji nudijo večjo oporo. Z ostalimi vidiki socialne opore zadovoljstvo z življenjem pri slovenskih dijakih ni bilo povezano, kar je presenetljivo glede na predhodne raziskave, ki večinoma navajajo pomembno pozitivno, čeprav ne visoko, povezanost med zadovoljstvom z življenjem in socialno oporo. Treba pa je poudariti, da je v zahodnih kulturah zadovoljstvo z življenjem najbolj povezano s samospoštovanjem, torej zadovoljstvom s samim seboj, medtem ko je v bolj kolektivističnih kulturah pomen medosebnih odnosov za splošno zadovoljstvo z življenjem precej višje (Diener in Diener, 1995). V tem okviru torej nizke povezave naše raziskave niso nepričakovane. Lestvica *pozitivni medosebni odnosi* kot

mera specifičnega vidika psihološkega blagostanja pa je na našem vzorcu dijakov precej bolj kot zadovoljstvo z življenjem povezana s socialno oporo. Posamezniki, ki zaznajo višjo socialno oporo s strani partnerjev in s strani prijateljev, poročajo o bolj pozitivnih medosebnih odnosih in so z njimi bolj zadovoljni. Povezanost socialne opore s strani partnerja z blagostanjem ni pomembno drugačna od povezanosti socialne opore s strani najboljšega prijatelja z blagostanjem, kar pomeni, da so za posameznika enako pomembni tako partnerski kot tudi prijateljski odnosi.

Zaključimo lahko, da je razumevanje socialne opore pomembno v kontekstu proučevanja partnerskih odnosov na prehodu v odraslost. Možnost primerjanja stopnje socialne opore s strani različnih oseb nam nudi dober vpogled v spreminjanje pomembnosti posameznih odnosov, saj posameznik na prehodu v odraslost več časa preživi ob druženju s partnerjem, manj časa pa preživlja s prijatelji (Reis, Lin, Bennett in Nezlek, 1993). Zanimivo bi bilo v raziskavo socialne opore vključiti hkrati še starše in sorojence oz. osebe, ki so posamezniku najbližje in mu nudijo največ socialne opore.

Literatura

- Ainsworth, M., 1989: Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709–716.
- Ainsworth, M., 1991: Attachment and other affectional bonds across the life cycle. V: C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde in P. Marris (ur.), *Attachment Across the Life Cycle* (str. 33–51). London, New York: Routledge.
- Allison, C. J., Bartholomew, K., Maysseless, O. in Dutton, D. G., 2007: Love as a battlefield: Attachment and relationship dynamics in couples identified for male partner violence. *Journal of Family Issues*, 29, 125–150.
- Arnett, J. J., 2000: Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469–480.
- Aron, A. in Westbay, L., 1996: Dimensions of the prototype of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 535–551.
- Ayduk, O., Downey, G. in Kim, M., 2001: An expectancy-value model of personality diathesis for depression: Rejection sensitivity and depression in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 868–877.
- Balažič, D., Jakin, S., Kajdiž, K. in Avsec, A., 2010: *Kvaliteta partnerskih in prijateljskih odnosov v mladostništvu v povezavi s samopodobo*. Neobjavljeno poročilo o projektu. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Bartholomew, K. in Horowitz, L. M., 1991: Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
- Bergen, C., 2008: *Couples Relationship Inventory*. Dostopno na <http://www.therapy4life.com/> (citirano 12. 12. 2008).
- Brennan, K. A., Clark, C. L., in Shaver, P. R., 1998: Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. V: J. A. Simpson in W. S. Rholes (ur.), *Attachment theory and close relationships* (str. 46–76). New York: Guilford Press.
- Brown, B. B., Feiring, C. in Furman, W., 1999: Missing the love boat: Why researchers have shied away from adolescent romance. V: W. Furman, B. B. Brown in C. Feiring (ur.), *The Development of romantic relationships in adolescence* (str. 1–18). New York: Cambridge University Press.
- Cassel, J., 1976: The contributions of the social environment to host resistance. *American Journal of Epidemiology*, 104, 107–123.

- Chu, P. S., Saucier, D. A. in Hafner, E., 1910: Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 624–645.
- Cobb, S., 1976: Social support as moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300–314.
- Collins, W. A., 2003: More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 1–24.
- Collins, W. A. in Madsen, S. D., 2006: Relationships in adolescence and young adulthood. V: D. Perlman in A. Vangelisti (ur.), *Handbook of personal relationships* (str. 191–209). Cambridge: Cambridge University Press.
- Collins, W. A., Welsh, D. P. in Furman, W., 2009: Adolescent romantic relationships. *Annual Review of Psychology*, 60, 631–652.
- Deci, E. L. in Ryan, R. M., 2000: The »what« and »why« of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Diehl, M., Elnick, A. B., Bourbeau, L. S. in Labouvie-Vief, G., 1998: Adult attachment styles: Their relations to family context and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1656–1669.
- Diener, E. in Diener, M., 1995: Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. in Griffin, S., 1985: The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Erikson, E. H., 1963: *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Co.
- Feeney, J. A. in Noller, P., 1990: Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281–291.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. in Brennan, K. A., 2000: An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350–365.
- Furman, W., 2002: The emerging field of adolescent romantic relationships. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 177–180.
- Furman, W. in Buhrmester, D., 1992: Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63, 103–115.
- Furman, W., Simon, V. A., Shaffer, L. in Bouchey, H.A., 2002: Adolescents' working models and styles for relationships with parents, friends, and romantic partners. *Child Development*, 73, 241–25.

- Gagné, M., 2003: The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27, 199–223.
- Gallagher, E. N. in Vella-Brodrick, D. A., 2008: Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44, 1551–1561.
- Gao, G., 2001: Intimacy, passion and commitment in Chinese and U.S. American romantic relationships. *International Journal of Intercultural Relations*, 25, 329–342.
- Griffin, D. in Bartholomew, K., 1994: Models of the self and other: Fundamental dimension underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430–445.
- Grover, R. in Nangle, D., 2007: Introduction to the special section on adolescent romantic competence: Development and adjustment implications. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36, 485–490.
- Ha, T., Overbeek, G., de Greef, M., Scholte, R. in Engels, R. C. M. E., 2010: The importance of relationships with parents and best friends for adolescents' romantic relationship quality: Differences between indigenous and ethnic Dutch adolescents. *International Journal of Behavioral Development*, 34, 121–127.
- Hazan, C. in Shaver, P. R., 1987: Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hendrick, C. in Hendrick, S. S., 1986: A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392–402.
- Hendrick, C. in Hendrick, S., 1989: Research on love: Does it measure up? *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 784–794.
- Hendrick, C. in Hendrick, S. S., 1990: A relationship-specific version of the Love Attitudes Scale. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5, 239–254.
- Jourard, S. M., 1971: *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. Oxford: Wiley.
- Joyner, K. in Udry, J. R., 2000: You don't bring me anything but down: Adolescent romance and depression. *Journal of Health and Social Behavior*, 41, 369–391.
- Kafetsios, K., 2006: Social support and well-being in contemporary Greek society: Examination of multiple indicators at different levels of analysis. *Social Indicators Research*, 76, 127–145.
- Kobal Grum, D., 2000: *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

- La Greca, A. M. in Harrison, H. M., 2005: Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34, 49–61.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E. in Deci, E. L., 2000: Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367–384.
- Laurenceau, J.-P., Barrett Feldman, L. F. in Pietromonaco, P. R., 1998: Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1238–1251.
- Laursen, B. in Bukowski, W. M., 1997: A developmental guide to the organization of close relationships. *International Journal of Behavioral Development*, 21, 747–770.
- Laursen, B. in Jensen-Campbell, L. A., 1999: The nature and function of social exchange in adolescent romantic relationships. V: W. Furman, B. B. Brown in C. Feiring (ur.), *The development of romantic relationships in adolescence* (str. 50–74). New York: Cambridge University Press.
- Lee, J. A. 1973: *The colors of love: An exploration of the ways of loving*. Don Mills, Ontario: New Press.
- Marsh, H. W., 1991: *Self Description Questionnaire (SDQ) III: A theoretical and empirical basis for the measurement of multiple dimensions of late adolescent self-concept: An interim test manual and a research monograph*. Faculty of Education, University of Western Sydney, Macarthur.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. in Shaver, P. R., 1997: Adult attachment in a nationally representative sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1092–1106.
- Monroe, S. M., Rhode, P., Seely, J. R. in Lewinsohn, P. M., 1999: Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for the onset of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 606–614.
- Nangle, D. W. in Hansen, D. J., 1998: Adolescent heterosocial competence revisited: Implications of an extended conceptualization for the prevention of high-risk sexual intervention. *Education & Treatment of Children*, 21, 431–446.
- Neto, F. in Pinto, M., 2003: The role of loneliness, gender and love status in adolescents' love styles. *International Journal of Adolescence and Youth*, 11, 181–191.

- Overbeek, G., Ha, T., Scholte, R., de Kemp, R. in Engels, R. C. M. E., 2007: Intimacy, passion, and commitment in romantic relationships: Validation of a »triangular love scale« for adolescents. *Journal of Adolescence*, 30, 523–528.
- Pierce, G. R., Sarason, I. G. in Sarason, B. R., 1991: General and relationship-based perceptions of social support: Are two constructs better than one? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 1028–1039.
- Pierce, G. R., Sarason, I. G., Sarason, B. R., Solky-Butzel, J. A. in Nagle, L. C., 1997: Assessing the quality of personal relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 14, 337–353.
- Prager, K. J., 1997: *The psychology of intimacy*. New York: Guilford Press.
- Ptacek, J. T., Pierce, G. R., Eberhardt, T. L. in Dodge, K. L., 1999: Parental relationships and coping with life stress. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 12, 427–453.
- Reis, H. T., Lin, Y., Bennett, E. S. in Nezlek, J. B., 1993: Change and consistency in social participation during early adulthood. *Developmental Psychology*, 29, 633–645.
- Rook, K. S., 2000: Loneliness. V: Kazdin, A. E. (ur.), *Encyclopedia of psychology*, 5, 73–76. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Rostosky, S. S., Galliher, R. V., Welsh, D. P. in Kawaguchi, M. C., 2000: Sexual behaviors and relationship qualities in late adolescent couples. *Journal of Adolescence*, 23, 583–597.
- Rotenberg, K. J. in Korol, S., 1995: The role of loneliness and gender in individuals' love styles. *Journal of Social Behavior & Personality*, 10, 537–546.
- Ryff, C. D., 1989: Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Sanderson, C. A. in Evans, S. M., 2001: Seeing one's partner through intimacy-colored glasses: An examination of the processes underlying the intimacy goals-relationship satisfaction link. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 463–473.
- Sarason, B. R. in Sarason, I. G., 2006: Close relationships and social support: Implications for the measurement of social support. V: A. L. Vangelisti in D. Perlman (ur.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (str. 429–443). New York: Cambridge University Press.
- Sarason, I. G. in Sarason, B. R., 2009: Social support: Mapping the construct. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 113–120.

- Schmidt, N. in Sermat, V., 1983: Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1038–1047.
- Shulman, S. in Kipnis, O., 2001: Adolescent romantic relationships: A look from the future. *Journal of Adolescence*, 24, 337–351.
- Sprecher, S., 1987: The effects of self-disclosure given and received on affection for an intimate partner and stability of the relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 115–127.
- Sternberg, R. J., 1986: A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119–135.
- Sternberg, R. J., 1997: Construct validation of a Triangular Love Scale. *European Journal of Social Psychology*, 27, 313–335.
- Sternberg, R. J., 1998: *Cupid's arrow: The course of love through time*. New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., 2006: A duplex theory of love. V: R. J. Sternberg in K. Weis (ur.), *The new psychology of love* (str. 184–199). New Haven, CT: Yale University Press.
- Tomec, E., 2005: Navezanost v odraslosti. *Anthropos*, 37(1), 399–415.
- Verhofstadt, L. L., Buysse, A., Rosseel, Y. in Peene, O. J., 2006: Confirming the three-factor structure of the quality of relationships inventory within couples. *Psychological Assessment*, 18, 15–21.
- Waldinger, R. J., Diguier, L., Guastella, F., Lefevre, R., Allen, J. P., Luborsky, L. in Hauser, S. T., 2002: The same old song? Stability and change in relationship schemas from adolescence to young adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 17–29.
- Waterman, A. S., 1993: Two concepts of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Zager Kocjan, G., Mrakovčič, M. in Horvat, B., 2010: Kaj nam stališča do ljubezni povedo o intimnosti in zadovoljstvu v partnerskem odnosu? *Anthropos*, 42 (3/4), 135–149.
- Zimmer-Gembeck, M. J. in Petherick, J., 2006: Intimacy dating goals and relationship satisfaction during adolescence and emerging adulthood: Identity formation, age and sex as moderators. *International Journal of Behavioral Development*, 30, 167–177.
- Žvelc, M. in Žvelc, G., 2006: Stili navezanosti v odraslosti. *Psihološka obzorja*, 15(3), 51–64.