

## **Stili navezanosti pomagajočih prostovoljcev in soočanje s stresom pri nujenju psihosocialne pomoči**

*Leonida Kobal Možina\**

*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo, Ljubljana*

**Povzetek:** Več let sem spremljala mlade odrasle, ki so delali kot prostovoljci na področju psihosocialne pomoči. Raziskovala sem njihovo delovanje v času poletnih psihoterapevtskih taborov, na katerem so skupaj z otroki in mladostniki s težjimi čustvenimi in vedenjskimi težavami preživeli okrog 20 dni. Terapevtski tabori, ki so temeljili na konceptu miljejske terapije, so bili za prostovoljce, večinoma študente brez terapevtske izobrazbe, večkrat stresni. Predpostavila sem, da so se pomagajoči glede na prevladujoči stil navezanosti med seboj razlikovali v tem, kako so se s stresom soočali in kaj jim je pri soočanju s stresom predstavljalo konstruktivne premike. Vzorec je sestavljalo 21 prostovoljcev. Podatke sem zbirala z vprašalnikom o stilih navezanosti in dvema delno strukturiranima intervjujema. Obdelala sem jih s kvalitativno analizo. Prostovoljke s preokupiranim stilom navezanosti so se npr. Težje distancirale od notranjega doživljanja v stresnih situacijah in so pogosteje doživljale intenzivne čustvene krize, nemoč, prizadetost; iskale so veliko opore in se oklepale idealiziranih posameznikov; potrebovale so veliko povratnih informacij o sebi in delu; samopodoba in samovrednotenje sta bila odvisna od zunanjih dejavnikov. Prostovoljci z izogibajočim stilom navezanosti so se npr. Izogibali konfliktom in čustveni vpletenosti z zatekanjem v delo, aktivnost; čustva so zadrževali, temu pa so sledili intenzivni izbruhi jeze; odzivali so se nefleksibilno in v skladu s svojimi pričakovanji, cilji, tako da so z držo samozadostnosti ohranjali nadzor v odnosu.

**Ključne besede:** navezanost, spoprijemanje, stres, prostovoljno delo, odrasli, prostovoljci

## **Attachment styles of helping volunteers and their coping with stress in the field of psychosocial help**

*Leonida Kobal Možina*

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

**Abstract:** For many years I have been observing young adults who worked as volunteers in the field of psychosocial help. I have studied their functioning during summer psychotherapeutic camps, where they spent about 20 days with children and adolescents with heavier emotional and behaviour problems. Therapeutic camps based on the concept of milieu therapy often presented a stress factor for the volunteers, consisting mostly of students with no therapeutic education. I presumed they would differ in prevailing attachment styles, in their ways of coping with stress, and in constructive shifts when coping with stress. The sample consisted of 21 volunteers. Data were collected with The Attachment Style Questionnaire and with two semi-structured interviews and interpreted with the qualitative analysis.

---

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

Volunteers with a preoccupied attachment style, for example, had difficulties with distancing themselves from inner experiencing in stressful situations and often went through intense emotional crises, helplessness, suffering; they were looking for constant support and held on to idealized individuals; they needed frequent feedback information about themselves and their work; self-image and self-evaluation depended on external factors. Volunteers with an avoidant attachment style, for example, avoided conflicts and emotional engagements by occupying themselves with work, activity; holding back emotions was often followed by intense anger outbursts; their reactions were inflexible and connected with their expectations and goals, thus exercising constant control in the relationship with their self-sufficient attitude.

**Key words:** attachment behavior, coping behavior, stress, volunteer work, adults, volunteers

CC = 3120

Raziskovanje odnosa med različnimi stili navezanosti ter socialno in čustveno prilagoditvijo odraslih se je začelo v drugi polovici osemdesetih let pod vplivom dveh konceptualno in metodološko različnih smeri. Prva temelji na delu M. Main (1991), ki je razvila Intervju o navezanosti v odraslosti (Adult Attachment Interview). Z njegovo pomočjo sprašujemo posameznike po predstavah, ki so jih kot odrasle osebe razvili o izkušnjah navezanosti na lastne starše. Bolj kot vrsta preteklih izkušenj so za določanje stila navezanosti pomembna stopnja koherentnosti pripovedi in samorefleksivnost, torej predvsem posameznikovo razumevanje in razlaganje I izkušenj. Raziskovalci v drugi smeri, ki so se naslonili na raziskovalno metodologijo psihologije osebnosti in socialne psihologije, pa so začeli ugotavljati razlike v navezanosti v odraslosti s pomočjo samoocenjevalnih vprašalnikov. Vprašalniki so temeljili na kategorijah navezanosti v otroštvu in/ali na predpostavki o notranjih delovnih modelih.

M. D. S. Ainsworth s sodelavci (1978) je razvila eksperimentalno metodo, s katero je želela preveriti hipotezo, da je v starosti od 12. do 18. meseca otrokovo reagiranje na materino odsotnost oziroma na ponovno snidenje z njo v nepoznanem laboratoriju kazalec otrokove navezanosti na mamo, torej izraža, ali ima otrok v odnosu do mame občutek varnosti ali ne. Za to predpostavko se je v znanstveni literaturi uveljavil izraz *tuja situacija*. Eksperimenti tuje situacije so potekali takole:

1. Opazovalec – raziskovalec predstavi mami in otroku eksperimentalno sobo.
2. Mama in otrok sta v sobi z igračami, mama bere, kasneje skuša otroka zainteresirati za igračke, če se sam ne zanima zanje.
3. Vstopi tuja oseba, se pogovarja z mamo, nato pa se zbliža z otrokom.
4. Mama zapusti sobo, otrok pa ostane sam s tujo osebo v neznanem okolju.
5. Mama se čez nekaj časa vrne, poskuša otroka zainteresirati za igračke, tuja oseba pa odide.
6. Mama ponovno zapusti sobo, otrok ostane sam.
7. Tuja oseba se vrne, se poskuša poigrati z otrokom in sede.
8. Mama se ponovno vrne.

V vseh situacijah je M. D. S. Ainsworth skupaj s sodelavci opazovala otrokove reakcije na spremenjene okoliščine. Odkrila je tri tipe navezanosti pri otrocih.

Varno navezani otroci (tip B):

- v novih situacijah lahko precej svobodno raziskujejo in mamo uporabijo kot varno bazo;
- materina odsotnost jih vznemiri, vendar lahko prenesejo kratka obdobja brez razburjenja;
- ob materini vrnitvi iščejo njeno bližino (želijo si v naročje, so v njeni bližini), potem pa se kmalu vrnejo k igri;
- razvijejo bolj raznoliko in sofisticirano obliko komunikacije z mamo; so bolj kooperativni, ko se soočijo z materinimi željami in zahtevami, in manj izražajo jezo, ko jim nekaj preprečijo.

Plašno izogibajoče navezani otroci (tip A):

- po ponovnem srečanju z materjo se stiku izogibajo (še posebej po drugem odhodu mame). Otroci se materi približajo, vendar potem obstanejo ali celo tečejo v drugo smer. Ko so poleg matere, se je ne dotaknejo, ali pa se dotaknejo le perifernega dela, npr. Stopala. Če jih mati dvigne v naročje, se otroci ob materinem telesu ne namestijo udobno, temveč ostanejo napeti, in ko jih mati poskuša odložiti, protestirajo bolj kot drugi otroci;
- večkrat izražajo jezo do predmetov;
- veliko se jih bolj prijateljsko vede do tujca kot do matere.

Plašno ambivalentno navezani otroci (tip C):

- pri ponovnem snidenju otroci nihajo med iskanjem bližine in stika ter odporom do bližine in stika z mamo in se le težko potolažijo;
- v tuji situaciji se ne morejo "odlepiti" od matere;
- še posebej izražajo odpor in jezo, ko mati poskuša, da bi se igrali stran od nje;
- v času materine odsotnosti kažejo močan stres;
- nekateri so bolj agresivni od drugih otrok, veliko več pa jih je bolj pasivnih – v situacijah, ko se bi drugi otroci igrali, ostajajo pasivnejši.

Kasnejše raziskave so pokazale še eno kategorijo negotove navezanosti, t. i. dezorganizirani – dezorientirani tip (Cugmas, 1998; Main in Solomon, 1968, po Hopkins, 1990). Za ta tip otrok je značilna mešanica izogibajočega in ambivalentnega vedenja. To so otroci, ki so imeli izkušnje hudega zamemarjanja ali so bili žrtve različnih zlorab. V neznanih situacijah lahko uporabljajo protislovne oblike vedenja, npr. približevanje z glavo nazaj, pojavijo se tiki, ohromijo.

Tri kategorije navezanosti v otroštvu, ki jih je potrdila M. D. S. Ainsworth s sodelavci, so prevedli v termine romantične ljubezni in v tri kategorije navezanosti v

odraslosti. Kategorije navezanosti v odraslosti ugotavljamo s samoocenjevalnimi vprašalniki (Hazan in Shaver, 1987). Drugi avtorji so stile navezanosti v odraslosti utemeljili na Bowlbyjevi teoriji o notranjih delovnih modelih in jih pojasnili z delovanjem dveh temeljnih dimenzij navezanosti (Bartholomew in Horowitz, 1991). Tudi v tem primeru stile navezanosti v odraslosti merimo s pomočjo samoocenjevalnih vprašalnikov.

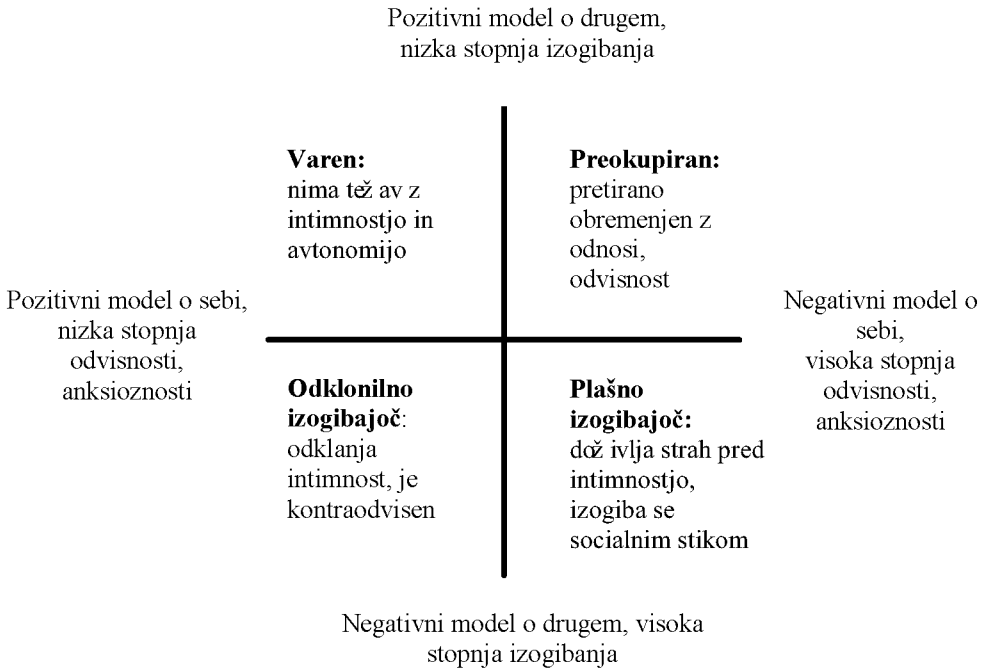
Bowlby (1998) je predpostavil, da na osnovi ponavljajočih interaktivnih izkušenj otrok izoblikuje reprezentacijo o skrbnikovi dostopnosti oz. notranje delovne modele, ki predstavljajo kognitivne mehanizme v ozadju vedenjskega sistema navezanosti. Na oblikovanje modelov vpliva zaupanje, da je oseba, na katero je navezan, dosegljiva in tudi odzivna. To se odraža v dveh spremenljivkah:

- ali posameznik presoja, da se oseba, na katero je navezan, navadno odzove na klice po podpori in zaščiti (model drugega);
- ali je posameznik taka oseba, na katero objekt navezanosti odgovori na pomagajoči način (model sebe).

Ko se otrok razvija, navezanost vse bolj uravnava sam. Vzorec navezanosti tako postane del otroka samega. "Kognitivne in vedenjske strukture določajo, kaj bo posameznik zaznal in kaj prezrl, kako bo oblikoval nove situacije in kako jih bo načrtoval. Trenutne strukture določajo, kakšne ljudi in situacije bo posameznik iskal in katerim se bo izogibal. Na ta način posameznik vpliva na izbor svojega lastnega okolja." (Bowlby, 1998, str. 72).

Bartholomew in Horowitz (1991) sta na predpostavki o notranjem modelu sebe in notranjem modelu o drugih razvila sistem štirih stilov navezanosti v odraslosti. Vsak model se razdeli na pozitivni in negativni vidik. Pozitivni model o sebi kaže stopnjo, do katere je posameznik ponotranjil občutek lastne vrednosti in pričakuje pozitiven odziv drugih. Negativni model o sebi se povezuje s stopnjo anksioznosti in odvisnosti. Pozitivni model o drugem kaže stopnjo, do katere posameznik doživlja, da so drugi dosegljivi in nudijo podporo. Negativni model o drugem se povezuje s stopnjo izogibanja bližini. Model o sebi in model o drugem predstavljata posplošena pričakovanja o vrednosti sebe in dosegljivosti drugih.

Dimenzija odvisnosti (horizontalna os) se nanaša na odnos do sebe. Dimenzija izogibanja intimnosti (vertikalna os) se nanaša na odnos do drugih. Odvisnost se lahko giblje od nizke (pozitivno samospoštovanje je ponotranjeno in ne potrebuje zunanjega potrjevanja) do visoke (pozitivno samospoštovanje potrebuje neprestano potrjevanje drugih). Izogibanje intimnosti odseva stopnjo, do katere se ljudje izogibajo odnosom z večjo čustveno bližino zaradi pričakovanja, da bodo zavrženi. Razlika med plašnim izogibanjem in izogibanjem z odklanjanjem je ta, da odklonilno izogibajoči posameznik za vzdrževanje pozitivnega samospoštovanja ne potrebuje drugega. Razlika med preokupiranim in plašnim posameznikom je v tem, koliko se zaplete v odnose z večjo čustveno bližino. Štirje vzorci navezanosti predstavljajo prototipične vzorce čustvenih odzivov in medosebne vedenja ter so prototipične strategije za uravnavanje občutka



Slika 1. Model štirih stilov navezanosti (Bartholomew in Horowitz, 1991).

varnosti v odnosih, kjer obstaja večja čustvena bližina (Griffin in Bartholomew, 1994).

Varno navezani posameznik je pozitivno naravnani do intimnih odnosov in jih lahko vzdržuje, ne da bi izgubil osebno avtonomijo, o odnosih se pogovarja premišljeno in skladno.

Preokupirano navezani posameznik doživlja občutek lastne nevednosti, ki se povezuje s pozitivno oceno drugih. Pretirano je vpleten v odnose večje čustvene bližine, njegovo samospoštovanje je odvisno od sprejemanja drugih. Pretirano išče bližino drugih in je bolj ranljiv, ko potreb po bližini ne zadovolji. Teži k idealizaciji drugih, o odnosih se pogovarja neskladno in pretirano čustveno.

Plašno izogibajoče navezani posameznik doživlja občutek lastne nevednosti in pričakuje, da mu drugi ne bodo naklonjeni. Izogiba se odnosom zaradi strahu pred zavrnitvijo, občutka osebnega nezaupanja in nezaupanja v druge.

Odklonilno izogibajoče navezani posameznik podcenjuje pomembnost odnosov z večjo čustveno bližino, njegovo čustveno izražanje je omejeno, poudarja neodvisnost in zanašanje na samega sebe, v pogovorih o odnosih manjka jasnost ali verodostojnost. V raziskavah (Bartholomew in Horowitz, 1991) so posamezniki z odklonilnim stilom navezanosti dosegli enako visoke ocene kot varno navezani pri samozaupanju in enako nizke ocene kot varno navezani pri izražanju čustev, pogostosti jokanja in toplini. Nižje ocene kot varno navezani in preokupirani so dobili na vseh lestvicah, ki merijo bližino

v odnosih, to so intimnost, sposobnost, da se zanesesh na drugega in jemlješ drugega kot varno bazo. Nižjo oceno so tudi dobili za skrb za drugega in bili ocenjeni kot bolj nadzorujoči. Nižji rezultat so dosegli na oceni socialnosti in prijatelji so jih ocenili kot manj socialne. Odklonilno izogibajoči stil se bolj pogosto pojavlja pri moških.

Dostopnost in odzivnost osebe, na katero smo navezani, ocenjujemo celo življenje. Pretekli ponotranjeni odnosni modeli, ki so posplošene stalnice interakcij s primarnim skrbnikom, so v interakciji s trenutnimi odnosi navezanosti. To pomeni, da se notranji modeli, ki usmerjajo vzorce navezovanja, lahko tudi spreminjajo. Hkrati raziskave tudi kažejo, da celo življenje ostajajo relativno stabilni (Benoit in Parker, 1994; Collins in Read, 1990; Waters idr., 2000, po Meyer in Pilkonis, 2002).

Ujemanje in primerljivost rezultatov eksperimenta tuje situacije z intervjuji in anketnimi vprašalniki za odrasle pa ostaja še vedno področje polemik, ki zahteva potrditve z večjim številom longitudinalnih raziskav. V eni izmed njih so Waters idr. (2000, po Meyer in Pilkonis, 2002) ugotovili, da je 72 % dojenčkov, ki so jih pri 12. mesecih razvrstili kot varno navezane, kazalo varno navezanost tudi čez 20 let. Spremembe v vzorcu navezanosti so se zgodile zaradi negativnih življenjskih dogodkov (smrti, ločitve, depresije staršev).

## **Stili navezanosti in soočanje s stresom**

Zgodnje raziskave o navezanosti v odraslosti so bile usmerjene v odkrivanje razlik v bližnjih medosebnih odnosih. Z razvojem teorije in metod raziskovanja pa so raziskovalci vedno večjo pozornost posvečali razlikam v intrapsihičnih procesih, kot so reprezentacije sebe, uravnavanje čustev in soočanje s stresom glede na stile navezanosti (Mikulincer, 1998).

Bowlby (1998) je predpostavil, da deluje mehanizem navezanosti v funkciji zaščite pred nevarnostjo in leži v ozadju stresnih reakcij. Ko posameznik zazna potencialno nevarnost, bo iskal zaščito, se odzval z agresivnostjo ali se bo umaknil. Pri otroku opazimo vse te odzive v eksperimentu tuje situacije, ki predstavlja za otroka bolj ali manj stresno situacijo. Odzivanje na stres je tesno povezano s sistemom navezanosti in delovanjem notranjih delovnih modelov, notranjih reprezentacij generaliziranih izkušenj in pričakovanj o tem, ali je posameznik taka oseba, na katero se drugi odzivajo z nudenjem podpore, in ali zaznava druge pomembne osebe kot take, ki so odzivne. Na osnovi preteklih izkušenj v pomembnih odnosih navezanosti posameznik razvije odnos do sebe, ki je negujoči ali destruktiven, ter samouravnavanje čustev v stresni situaciji. Sovplivanje otrokovega zorenja in odnosnega konteksta pri samouravnavanju občutka sebe in čustev se odraža tudi v razlikah v nevrobiološkem razvoju (Schore, 1994). Sistem navezanosti lahko razumemo kot sistem za uravnavanje čustev (Sroufe, po Fonagy, 2001, str. 16). Varo navezani posamezniki ponotranjijo sposobnost samouravnavanja čustev, medtem ko negotovo navezani posamezniki čustva premalo izražajo, se jim izogibajo (izogibajoči) ali pretirano izražajo (uporniški, ambivalentni).

Raziskovalci so odkrili tudi pomembne razlike v odzivih na stres med različnimi stili navezanosti (Mikulincer, 1998; Mikulincer, Orbach in Iavnieli, 1998).

Varno navezani uporabljajo konstruktivne, instrumentalne strategije za soočanje s stresom, iščejo podporo pri pomembnih drugih, priznavajo stres, ne da bi jih le-ta preplaval. Imajo optimistična pričakovanja do lastne sposobnosti obvladovanja stresa, močan občutek lastne učinkovitosti ter zaupanje v dobre namene drugih. Zaupanje v lastne sposobnosti jim omogoča, da odpirajo svoje sheme tudi za ogrožujoče informacije; revidirajo prepričanja, raziskujejo in tolerirajo sprožilce stresa. Na ta način varno navezani posamezniki lahko razvijejo bolj fleksibilne in konstruktivne sheme soočanja s stresom, ki na drugi strani olajšujejo prilagajanje in kvaliteto bivanja. S stresom se soočajo brez izključevanja ali pretirane aktivacije sistema navezanosti. Mikulincer (1998) je v eksperimentu ugotovil, da se v primeru stresa (napake pri eksperimentalni nalogi) pri varno navezanih posameznikih ocena samega sebe ni spremenila. Lastna samopodoba je bila bolj stabilna. Po stresnem dogodku so priklicali veliko več opisov samega sebe – pozitivnih in negativnih. Sebe so opisovali bolj uravnoteženo (brez idealizacij ali razvrednotenj). Po stresu so evalvirali proces s pomočjo samorefleksije. Za razliko od negotovo navezanih so varno navezani posamezniki tudi podobnost z drugimi ocenili bolj realno. Pod vplivom stresne situacije se njihovo zaznavanje podobnosti z drugimi ni spremenilo.

Posamezniki z izogibajočim stilom navezanosti (bolj odklonilno izogibajoči kot plašni) običajno uravnavajo čustva z obrambnimi poskusi izključitve sistema navezanosti ter prepoznavanja kakršnegakoli vira stresa. Kompulzivno poskušajo ohraniti občutek zanašanja na samega sebe (samozadostnost), bežijo od bližnjih odnosov, minimalizirajo čustveno vpletenost, zanikajo potrebe po navezanosti in poudarjajo avtonomijo in nadzor, potlačujejo slabe misli in čustva, ne kažejo stresnih reakcij, uporabljajo mehanizme potlačevanja in disociacije. Nediferencirana obramba omogoča posamezniku, da se izključi iz bližnjih odnosov ter se izogne konfrontaciji z odnosi večje čustvene bližine in življenjskimi problemi.

Posamezniki z anksiozno-ambivalentnim stilom navezanosti (preokupirani) poskušajo v situacijah stresa zmanjšati razdaljo z objektom navezanosti in povečati občutek "varne baze", ki ga le-ta lahko zagotovi. Sistem navezanost je hiperaktiven. Ljubezen drugih poskušajo pridobiti z oklepanjem, pretirano pozornostjo in kontrolirajočim vedenjem. To vodi do pretirane anksioznosti v zvezi z navezanostjo in sprožilci stresa ter preprečuje kognitivno in vedenjsko razmejitev od virov stresa. Na stres so pretirano občutljivi, pretirano aktivirajo slabe spomine in misli. Uporabljajo pasivne tehnike soočanja s stresom. Stres se na ta način stopnjuje in razširja na druga področja življenja.

## **Problem**

Več let sem spremljala pomagajoče, ki so delali kot prostovoljci na področju psihosocialne pomoči otrokom in mladostnikom s težjimi čustvenimi in vedenjskimi

težavami, še posebej v času poletnih psihoterapevtskih taborov na katerem so pomagajoči prostovoljci skupaj z otroci in mladostniki preživeli okrog dvajset dni (Kopal, 2001a, 2001b, 2002).

Terapevtski tabori, ki temeljijo na konceptu miljejske terapije, so bili za pomagajoče prostovoljce, večinoma mlade odrasle še brez terapevtske izobrazbe, praviloma stresni (Možina, 2000). Razumevanje razlik v soočanju s stresom pri pomagajočih na področju psihosocialne pomoči omogoča tudi teorija navezanosti. Predpostavila sem, da se glede na prevladujoči stil navezanosti pomagajoči med seboj razlikujejo v tem, kako se soočajo s stresom v kontekstu psihosocialne pomoči in kaj so za njih konstruktivni premiki na področju soočanja s stresom. Razlike v stresnih vzorcih med pomagajočimi z različnimi stili navezanosti sem opredelila na podlagi naslednjih kategorij: iskanje podpore, razreševanje konfliktov oz. soočanje z medosebnimi problemi, uravnavanje čustev in soočanje s čustvenimi krizami, odnos do sebe, odnos do dela.

## Metoda

### Vzorec

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

Raziskovalni vzorec je sestavljalo 21 prostovoljcev (8 moških, 13 žensk). Povprečna starost prostovoljcev je bila 23,1 let ( $SD = 2,6$ ), vodji pa sta bili stari 45 let. Večina prostovoljnih sodelavcev je bila študentov (12), sledili so zaposleni (7) in dijaki (2). Devet prostovoljcev je bilo na taboru prvič, dva prostovoljca drugič, tri in večkrat je bilo na taboru 10 prostovoljcev.

### Instrumenti

Podatke sem zbirala z anketo o demografskih podatkih, vprašalnikom o stilih navezanosti in dvema delno strukturiranima intervjujema.

1. Anketa o demografskih podatkih je vključevala podatke o spolu, starosti, izobrazbi, statusu, kraju bivanja in partnerstvu.
2. Vprašalnik medosebnih odnosov (Bartholomew in Horowitz, 1991). Vprašalnik ugotavlja prevladujoči stil navezanosti in izraženost štirih stilov navezanosti:



varni, preokupirani, plašni in odklonilni stil navezanosti. Vprašalnik je sestavljen iz dveh delov:

- v prvem delu udeleženec med opisi štirih stilov navezanosti izbere tistega, za katerega meni, da je zanj najznačilnejši;
- v drugem delu udeleženec na 7-stopenjski ocenjevalni lestvici oceni izraženost vsakega stila navezanosti pri sebi. Oceni, koliko meni, da je posamezen stil navezanosti za njega značilen.

Prvi del vprašalnika je kompatibilen z vprašalnikom Hazana in Shaverja (1987), ki meri tri stile navezanosti. Drugi del vprašalnika pa omogoča merjenje stilov navezanosti kot dimenzij, ki so pri vsakem posamezniku bolj ali manj izražene. Točnih podatkov o zanesljivosti samoocenjevalnih tehnik za merjenje navezanosti ni. Avtorji navajajo, da obstaja srednja mera zanesljivosti.

3. Intervjuji. Oblikovala sem dva intervjuja. Intervju I je delno strukturiran, vključuje vprašanja odprtega tipa in sociogram. Vprašanja so zastavljena tako, da sogovornik opiše konkretne situacije in odnosno dinamiko. Intervju se začne z vprašanji o pričakovanjih in osebnih, strokovnih ciljnih prostovoljcev na taboru. Osrednji del intervjuja zajemajo vprašanja, s katerimi sem želela pridobiti čim bolj konkretne interakcijske opise dinamike v pomembnih diadnih odnosih, mali in veliki skupini. Ti opisi zajemajo sledeče sklope: povezanost – osamljenost, razreševanje medosebnih konfliktov, komplementarnost v odnosih, izražanje čustev in doživljanje čustvenih kriz, odnos do sebe in dela na taboru. Zadnji del intervjuja pa vključuje vprašanja o konstruktivnih premikih: kaj prostovoljci zaznavajo, da je bilo za njih osebno v času tabora pomembno, in kaj je bilo za njih v tem novega – v smislu učenja o sebi.

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

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

## Postopek

Podatke sem zbirala z vprašalnikom, intervjuji in deloma z opazovanjem brez udeležbe. Prvi del podatkov sem zbrala pred taborom. Z vprašalnikom sem ugotavljala stile navezanosti prostovoljcev. Drugi del podatkov sem zbirala na taboru. Na začetku in ob koncu tabora sem opravila s prostovoljci Intervju I, ki sem ga navezala na utečeno metodo dela na taboru, uporabo sociograma. Pogovore, ki so trajali približno

eno uro, sem zapisovala. Poleg tega sem v obliki dnevniških zapisov beležila svoja opažanja dogajanja na taboru. Zapisovala sem tudi pogovore s supervizorji, v katerih sem se pogovarjala o posameznih prostovoljcih, dinamiki med prostovoljci, dinamiki med otroki, mladostniki in prostovoljci. Tretji del podatkov sem zbrala tri mesece po taboru, ko sem izvedla Intervju II.

## **Analiza podatkov**

Na podlagi Vprašalnika o medosebnih odnosih, ki meri izraženost štirih stilov navezanosti, sem prostovoljce razdelila v skupine glede na prevladujoči stil navezanosti. Ko sem pomagajoče najprej razvrstila v prevladujoče stile navezanosti le glede na njihove odgovore na samoocenjevalnem vprašalniku o stilih navezanosti, sem se soočila z nekaterimi težavami.

Morala sem se odločiti, kako analizirati prostovoljce, ki so ocenili, da je za njih najznačilnejši plašni stil navezanosti, hkrati pa so se ocenili tudi precej visoko na odklonilnem stilu navezanosti. Odločila sem se, da bom obravnavala skupino izogibajočih kot enotno skupino, iskala pa bom možna razlikovanja. Po teoriji je za oba omenjena stila navezanosti značilna visoka stopnja izogibanja, razlikovala pa naj bi se po stopnji odvisnosti, anksioznosti. Poročila raziskav so v tem primeru tudi dvoumna, ker se mešajo različne tipologije navezanosti v odraslosti: tipologija stilov navezanosti, ki vključuje tri stile navezanosti (Hazan in Shaver, 1987), in modeli, ki govorijo o štirih stilih navezanosti in vnašajo razlikovanje v skupino izogibajočih (Bartholomew in Horowitz, 1991).

Naslednja zahtevna odločitev je bila, kako analizirati prostovoljce, ki so se ocenjevali kot varno navezani, hkrati pa so se ocenili tudi precej visoko na odklonilnem stilu navezanosti. Raziskave kažejo, da se izogibajoči mladi odrasli, še posebej odklonilni, zaradi obrambnega vedenja pogosto ne razlikujejo od varno navezanih (Bartholomew in Horowitz, 1991; Hazan in Shaver, 1987). Intervjuje sem analizirala po obeh kategorizacijah – za izogibajoče in varno navezane – in pokazalo se je, da nisem odkrila prostovoljcev s prevladujoče varnim stilom navezanosti. Za nadaljnjo analizo te skupine prostovoljcev sem uporabila kategorizacijo, ki temelji na značilnostih izogibajočega stila navezanosti.

Na samoocenjevalnih vprašalnikih nisem odkrila značilnosti prevladujoče varnega stila navezanosti (kar kaže tudi na selekcionirano populacijo prostovoljcev). To pa ne pomeni, da se prostovoljci ne razlikujejo med seboj v stopnji izraženosti izogibanja in anksioznosti (odvisnosti) v odnosih.

Z zgoraj navedenimi dilemami se ne bi srečala, če bi uporabila samo tipološko ocenjevanje stilov. Z uporabo lestvic, na katerih so prostovoljci ocenili izraženost vsakega stila navezanosti, intervjujev, opazovanja in pogovorov s supervizorji, ki sem jih analizirala z vidika pokazateljev varne/negotove navezanosti, pa sem dobila kompleksnejši pogled na stile navezanosti. Raziskovalci (Bartholomew in Horowitz, 1991; Hazan in Shaver, 1987) opozarjajo, da je uporaba tipologije vprašljiva, saj

posameznik istočasno izraža elemente iz različnih stilov navezanosti, spreminja pa se tudi njihova izraženost v času in v različnih medosebnih odnosih. Sodobnejše raziskave tudi kažejo, da sta temeljni dimenziji navezanosti anksioznost (odvisnost) in izogibanje. Avtorji (Brennan, Clark in Shaver, 1998, po Shaver in Fraley, 2000; Brennan, Shaver in Tobey, 1991) priporočajo raziskovalcem uporabo merskih instrumentov, ki ugotavljajo izraženost dveh dimenzij navezanosti. Vendar z ocenjevanjem štirih kategorij navezanosti dobimo pomembne razlike, ki jih z ocenjevanjem dveh dimenzij izgubimo (Bartholomew in Horowitz, 1991).

Najprej sem primerjala med seboj tri skupine prostovoljcev: (a) preokupirane, (b) izogibajoče (bolj plašne kot odklonilne) in (c) izogibajoče (odkonilne), ki so se prevladujoče ocenili kot varno navezani, hkrati pa tudi visoko na odklonilnem stilu navezanosti. V članku sem združila obe skupini izogibajočih, ker se glede na zastavljeno raziskovalno vprašanje med seboj nista pomembno razlikovali. Razlike in podobnosti v njihovem odzivanju so bile zabeležene v različnem gradivu: intervjujih, komentarjih k sociogramu, zapisih mojega opazovanja brez udeležbe, zapisih pogovorov s supervizorji. Za analizo gradiva sem uporabila kvalitativno analizo vsebine (Mesec, 1998), ki je potekala v naslednjih korakih.

Najprej sem vse gradivo (zapise intervjujev, sociograme, zapise svojih opažanj, pogovorov s supervizorji) uredila in prepisala. Določila sem enote kodiranja (izjave, stavki ali več stavkov skupaj), ki so se nanašale na širše vsebinske sklope: povezanost, komplementarnost v odnosih, razreševanje konfliktov, nadzor v odnosih, obvladovanje čustvenih kriz, uravnavanje čustev, iskanje podpore, strategije skrbi za sebe, odnos do dela, občutek lastne vrednosti. Z metodo odprtega kodiranja sem pripisala relevantne pojme in jih kategorizirala. Z osnim kodiranjem sem iskala odnose med kategorijami, ki so opisovale soočanje s stresom: iskanje podpore, razreševanje konfliktov oz. soočanje z medosebnimi problemi, uravnavanje čustev in soočanje s čustvenimi krizami, odnos do sebe, odnos do dela. Na podlagi tega sem oblikovala poskusno teorijo. V danem primeru me je zanimala razlika med preokupiranim in izogibajočim vzorcem soočanja s stresom, ki sem ga zasledila v literaturi (Mikulincer, 1998; Mikulincer idr., 1998).

## Rezultati

S kvalitativno analizo vsebine sem analizirala razlike med pomagajočimi v soočanju s stresom v kontekstu psihosocialne pomoči. Za vsak prevladujoči stil navezanosti (preokupirani in izogibajoči) sem izdelala dve tabeli. V tabeli 1 navajam značilnosti posameznikov s prevladujočim stilom navezanosti na področju dela in soočanja s stresom, kot ga opisuje raziskovalna literatura (Bartholomew in Horowitz, 1991; Fraley in Shaver, 1997; Hazan in Shaver, 1990; Mikulincer, 1998; Mikulincer idr., 1998; Rholes, Simpson in Orina, 1999) ter značilnosti prostovoljcev in njihovih odnosov v kontekstu psihoterapevtskega tabora. V tabeli 2 navajam konstruktivne

premike pomagajočih prostovoljcev na področju soočanja s stresom. Pod vsako tabelo navajam nekaj interakcijskih in doživljajskih opisov.

V tabelah 1 in 2 se rezultati nanašajo na skupino sedmih prostovoljk s preokupiranim stilom navezanosti, ki so se same ocenile kot prevladujoče preokupirano navezane. V dveh primerih je bil ob prevladujoče preokupiranem stilu navezanosti močnejše izražen tudi plašno izogibajoči stil navezanosti.

V tabelah 3 in 4 so rezultati, ki se nanašajo na skupino izogibajočih prostovoljcev. V to skupino sem združila dve skupini prostovoljcev. Prvo skupino je sestavljalo šest prostovoljcev, ki so se ocenili kot prevladujoče plašne (trije so se visoko ocenili tudi na odklonilnem stilu navezanosti). Drugo skupino pa je sestavljalo sedem prostovoljcev,

Tabela 1. *Značilnosti pomagajočih s preokupiranim stresnim vzorcem (N = 7).*

Teoretično empirični podatki (Bartholomew in Horowitz, 1991; Fraley in Shaver, 1997; Hazan in Shaver, 1990; Mikulincer, 1998; Mikulincer idr., 1998; Rholes idr., 1999)	Kvalitativna analiza vsebine intervjujev
<ul style="list-style-type: none"> <li>- motivira jih priznanje drugih;</li> <li>- skrbi jih, da drugi ne bodo zadovoljni z njihovim delom in da bodo zavrnjeni</li> <li>- pritožujejo se, da se počutijo nerazumljeni in podcenjevani</li> <li>- slabo se kognitivno in vedenjsko razmejujejo od virov stresa</li> <li>- pretirano so občutljivi na stres in pretirano aktivirajo slabe spomine in misli</li> <li>- neprimerno izražajo čustva in bolj pogosto jokajo</li> <li>- pozornost usmerjajo na probleme (težko preusmerjajo pozornost)</li> <li>- druge uporabljajo kot varno bazo (v stiski se jih pretirano oklepajo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pogosteje doživljajo krize v stresni situaciji (vse postane nesmiselno, globoko trpljenje, obup)</li> <li>- pogosteje doživljajo nemoč</li> <li>- težje se distancirajo od notranjega doživljanja v stresnih situacijah</li> <li>- stiska jih preplavi in pozabijo na svojo vlogo</li> <li>- ohromijo in ostanejo brez osebnih pobud za rešitev</li> <li>- se pretirano oklenejo drugih v stiski, vendar se izogibajo reševanju konfliktov</li> <li>- o stiskah govorijo z velikim številom ljudi in zmedo povečujejo</li> <li>- njihovo samovrednotenje niha glede na zunanje odzive</li> <li>- potrebujejo veliko povratnih informacij in jih tudi aktivno iščejo</li> <li>- ustreza jim usmerjanje vodje oz. sodelavca, ki vzbuja občutek varnosti</li> <li>- ambivalentno doživljajo vodenje – ga želijo, hkrati ga doživljajo kot onemogočanje</li> <li>- v primeru stresa jim je zelo pomemben telesni dotik</li> </ul>

ki so se ocenili kot prevladujoče varno navezane. Istočasno so se vsi prostovoljci visoko ocenili na odklonilnem stilu, dve prostovoljki pa sta se istočasno ocenili višje tudi na preokupiranem stilu navezanosti. Za to skupino se je pokazala najbolj ustreznna uvrstitev v kategorijo izogibajoče navezanosti.

Primeri (tabela 1):

*Suzana: »Nisem pričakovala, da bo tako hitro počilo ...Včeraj je bilo zelo hudo. Prve tri dni nisem sebe poslušala. Kot da bi prišlo nekaj iz moje 'ropotarnice'. Mi je šlo na jok. Me je zgrabila panika. Prve dneve bi bila kar zraven Mije. Bi se nanjo prilepila. Opozarjala sem se, da ima druge naloge, funkcije. S pogledi večkrat iščem njeno potrditev. Zelo dostikrat.«*

*Ana: »Enkrat sem padla v jok – spet jokam, ne da bi konstruktivno razrešila. Jaz stalno rolam. Mirko mi pomaga, da najde nekaj pozitivnega, preokviri. Mirko mi nudi oporo – grem ga vprašat, ko kaj ne gre ... Rabila sem pogovore z Milko. Večkrat sva šli zvečer na sprehod in se pogovarjali. Čutila sem zaščito, oporo.«*

Primeri (tabela 2):

*Mija: »Doživela sem, da lahko 'saltam'. Tako sem bila žalostna, pa sem vodila skupino. Jokala sem zunaj tabornega prostora, ko sem srečala otroka, sem bila lahko pozorna. Enkrat, ko sem bila v 'luknji', sem imela tak obraz, da nihče ni upal zraven. Nisem bila sposobna kontakta, pozornosti ali sem projicirala. Ko sem se tokrat vrnila, sem z ljudmi bolj priljudno komunicirala. To je zelo nova izkušnja zame. Spoznala sem, da je čustvena opora drugih,*

Tabela 2. Značilnosti premikov v smeri bolj konstruktivnega soočanja s stresom pri pomagajočih s preokupiranim stresnim vzorcem ( $N = 7$ ).

<b>Konstruktivni premiki na in po taboru</b>	
-	doživljajo večjo razmejenost med notranjim čustvenim stanjem in vlogo, v kateri so
-	lažje preusmerjajo pozornost od notranjih vsebin in se usmerijo na nalogo
-	se odzovejo z večjo samoiniciativnostjo, samostojnostjo v aktivnostih in tvegajo kritiko, izpostavljenost
-	bolj fleksibilno iščejo pomoč in hkrati prevzamejo več odgovornosti za svojo stisko
-	bolje poskrbijo za sebe v smislu boljšega prepoznavanja in upoštevanja lastnih potreb
-	s konflikti, nesoglasji, prizadetostmi se soočijo in jih reflektirajo
Po taboru:	
-	lažje prenašajo samoto in lažje najdejo oporo v sebi
-	bolj so samoiniciativni, bolj zaupajo v lastne sposobnosti in so manj odvisni od mnenja drugih

*tako kot človek, ki pride izpod vode po zrak, potem pa gre spet pod vodo. Ni pa okleniti se, ostati zmeraj nad vodo in se rešiti...«*

*Ana: »Vse sem videla črno ... Kaj bom ... Šla sem k ognju, k otroku. Bolj sem se preusmerila nanj. Govorila sva o avtomobilih, motorjih. To tudi mene zanima. Potem sva se pogovarjala še o nogometu. Prav fajn sva se imela. Ko sem bila včeraj spet v 'luknji', sem vseeno šla v skupni šotor, kjer je Viki podivjal pri Človek ne jezi se. Mirila sem ga. To me je premaknilo – akcija otrok, agresivnost. Spravilo me je iz moje pasivnosti, luknjavosti.«*

Tabela 3. Značilnosti pomagajočih z izogibajočim stresnim vzorcem (N = 13).

<b>Teoretično empirični podatki</b> (Bartholomew in Horowitz, 1991; Fraley in Shaver, 1997; Hazan in Shaver, 1990; Mikulincer, 1998; Mikulincer idr., 1998; Rholes idr., 1999)	<b>Kvalitativna analiza vsebine intervjujev</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- delo jim služi kot nadomestek za tesnejše odnose</li> <li>- izključujejo prepoznavanje virov stresa</li> <li>- prisilno ohranjajo občutek zanašanja na same sebe (samozadostnost)</li> <li>- ne iščejo opore pri drugem</li> <li>- potlačujejo slabe misli in čustva</li> <li>- preusmerjajo pozornost od konfliktnih, stresnih tem, tem navezanosti in čustvene vpletenosti</li> <li>- napihujejo pozitivno samopodobo (to velja za odklonilne)</li> <li>- poudarjajo razlike med seboj in drugimi v času stresne reakcije</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poudarjajo vlogo, funkcijo</li> <li>- izogibajo se osebni vpletenosti in izražanje osebnih čustev doživljajo kot neprimerno in neustrezno v delovnem projektu</li> <li>- izogibajo se konfliktom in čustveni vpletenosti z zatekanjem v delo, aktivnost</li> <li>- v stiski se umaknejo, mogoče se pogovorijo z izbranim posameznikom, s katerim imajo že dolgotrajen, zaupen odnos</li> <li>- čustva zadržujejo, temu pa sledijo intenzivni izbruhi (navadno jeze)</li> <li>- delujejo samozadostno, samozavestno navzven</li> <li>- ne iščejo povratnih informacij ali se jim celo izogibajo</li> <li>- odzivajo se nefleksibilno in v skladu s svojimi pričakovanji, cilji, tako da ohranjajo nadzor v odnosu</li> <li>- v stresu poudarjajo razlike v odnosu z drugimi, projicirajo, druge idealizirajo ali razvrednotijo</li> <li>- ne prijavljajo intenzivnih čustvenih kriz</li> <li>- pritožujejo se, da so preveč delali in so pregoreli ter da so drugi premalo delali</li> </ul>

Primeri (tabela 3):

*Aleks: »V bistvu se mi zdi, da njihova čustva ne vplivajo name. Ves čas se skušam prilagajati, svoja čustva izražam, ko sem sam, ali z nekom, ko imam zaupen pogovor. Šele takrat povem. Dokler ne pridem do stanja, ko lahko povem, kot bi igral po eni strani. Se mi zdi, da moja čustva ne smejo vplivati na to tukaj. Čustva lahko tudi malo počakajo. Prav želel bi si, da bi bil osamljen, pa ne gre. Zelo veliko delam. Zelo malo časa imam, da premišlujem o osebnih stvareh. Me mora res nekaj razkuriti, da o tem premišlujem.«*

*Vojko: »Včasih imam občutek, da nimam sovodnic, ampak otroke. Obe se družita s projektnim vodom (odrasli na taboru, ki so delno klienti, delno pomagajoči prostovoljci) – oni so lahko kot otroci. S sovodnicama smo si tako podobni v tem, da bi morali fajn funkcionirati. Imam veliko težnjo po harmoniji. Hitro me zanese v smer voditi skupino tako, da bodo vsi zadovoljni. Če ne reče vsak po koncu skupine, da je bilo fajn, je že nekaj narobe. Znam poslušati, biti aktiven, ko se to pričakuje. Grem v narcisistično pozicijo – delati, da bodo vsi zadovoljni. Ko se začnejo kazati razlike, čutim v sebi veliko nemira. Mi vsi smo naravnani v to smer, čeprav se mi zdi, da sem jaz še najmanj. Dosti več pa je stvari, kjer si nismo podobni: kaj kdo opazi, kaj kdo naredi, ko opazi; koliko pregleda ima nad dogajanjem; koliko si vzamemo časa za sebe. Zdi se mi, da se malo bolj zavedam, kaj je moja vloga tu. Ko mi ni bilo fajn, mi je šlo po glavi, da se moram malo potruditi zaradi mulcev. Mi ne more vse dol pasti. Sem se malo potrudil, pa je šlo naprej. Jasminin vzorec je bil, da se je umaknila v šotor ali šla sama. Tina pa se je bolj začela družiti s ta starimi.«*

Tabela 4. Značilnosti premikov v smeri bolj konstruktivnega soočanja s stresom pri pomagajočih z izogibajočim stresnim vzorcem ( $N = 13$ ).

---

#### Konstruktivni premiki na in po psihoterapevtskem taboru

---

- zagledajo lastne napake in jih priznajo
- bolj so v stiku z motnjami, konflikti, prizadetostmi, nesoglasji in jih hitreje prijavijo, reflektirajo in se z njimi poskušajo soočiti
- bolj so v stiku z lastnimi potrebami in mejami
- manj odpisujejo neprijetna čustva (svoja in od drugih)
- iščejo povratno informacijo drugega
- zaupajo o svojih težavah drugemu
- skozi delo vzpostavijo pristnejši odnos

Po taboru:

- lažje prenašajo stresne situacije (verjetno je to bolj značilno za plašljive, ki so podobni preokupiranim glede nezaupanja v samega sebe in želje po odvisnosti od drugih)
  - ne jemljejo stvari tako osebno in so bolj tolerantni do različnosti drugih
-

## Primeri (tabela 4):

*Tara: »Konflikti bi lahko bili, če bi ven spravila stvari. Danes sem si upala povedati, da imam dosti tega, da se moram nečemu odpovedovati. Rekla sem, da ne bom v kuhinji in da grem na Snežnik in konec. Drugače sem to bolj potlačila v sebi in naredila vse, kar so drugi želeli. To mi je res pomembno, da sem se postavila zase in doseгла, kar sem hotela.«*

*Vili: »Moj odnos z malim Lanom je zelo konstruktiven. Precej skrbim za njega. Zame je to presenečenje, saj očeta ni bilo, mama pa je cele dneve delala. Nisem se znal obnašati. Z Lanom pa mi gre od rok. Drugi rečejo, da Lan stalno sprašuje, kje je Vili.«*

*Tisa: »Že pred taborom sem poskušala rešiti težavo, da ne bi skrivala čustev. Tabor mi je to pomagal premakniti. Postala sem bolj odprta. Imela sem veliko prijateljev, ki bi jim lahko zaupala, pa jim nisem, ne vem, zakaj. Zdaj ni več tako. Sedaj vem, da če ne razložim, malo pojasnim, drugi ne morejo vedeti, o čem razmišljam in na kakšen način.«*

*Julija: »Bila sem taka, da zmorem vse sama in da moram vse sama. Zdaj znam sprejeti, da ne zmorem vsega, da ni treba, da sem stalno na uslugo, da tudi jaz rabim pomoč. Znam iskati pomoč, ne da sem stalno na uslugo. Prej sem bila bolj po vojaško, zdaj sem bolj mehka. Zdaj se mi včasih zdi, da celo pretiravam v mehki, da sem neorganizirana, neresna. Včasih imam grozen občutek, da sem preveč mehka.«*

*Sandi: »Letos si nisem tako naložil stvari, ker če bom tako kot lani, ne bom zdržal na taboru. Letos se mi zdi, da moram tudi na samega sebe paziti, kako delam s sabo. Ne samo delati in se počutiti kot neka delovna sila za druge.«*

## Razprava

Preokupirane prostovoljke so na taboru pogosteje izražale stiske, doživljale tudi večje čustvene krize in nihanja. Težje so preusmerjale pozornost od notranjega čustvenega dogajanja. V čustveni stiski so poskušale intenzivirati bližino z drugimi, ki so jim predstavljali »varno bazo«. Pogosto so to bili prostovoljci, ki so jih idealizirale. Čustvene in odnosne težave so se običajno stopnjevale, ker niso zmogle neposredne komunikacije s tistim, ki je bil izvor težav. Pogosteje so doživljale nemoč, prizadetost v odnosu z otroci in odraslimi, potrebovale so veliko povratnih informacij o sebi in svojem delu. Navadno so iskale sodelovanje z nekom, ki jim je vzbujal občutek varnosti oz. občutek, da ve, kmalu pa so se ob isti osebi doživele onemogočene, spregledane. V skladu z drugimi raziskavami (Hazan in Shaver, 1990) se je pokazalo, da so preokupirane prostovoljke izražale precej negotovosti v lastne sposobnosti in aktivnosti in da je bilo njihovo samovrednotenje odvisno od zunanjega okolja. Bolj konstruktivno so se soočale



s stresom, ko so uspele preusmeriti pozornost od notranjega čustvenega dogajanja na nalogo, ki je bila del njihove vloge, ali v samorefleksijo; ko so zagledale razlike med seboj in tistim, ki je bil zanje izvor stresa, in se z njim soočile na konstruktivnejši način; ko so se samoiniciativno aktivirale, se izpostavile, ko je nanje manj vplivala ocena drugega oz. ko jih predpostavka o tem, kaj si drugi (negativnega) mislijo, ni zaustavila pri njihovem projektu.

Raziskave so pokazale, da posamezniki s preokupiranim (plašno ambivalentnim, preokupiranim) stilom navezanosti opisujejo sebe z negativnimi opisi, pod vplivom stresa pa se negativno vrednotenje sebe še intenzivira (Mikulincer, 1998). S šibkostjo in nemočjo poskušajo druge prepričati, da potrebujejo zunanjo pomoč pri soočanju z življenjskimi problemi, kar olajšuje oblikovanje negativne samopodobe. Ugotovili so tudi, da preokupirani posamezniki težijo k brisanju razlik med seboj in drugimi, ko zaznavajo stres na splošno, še posebej pa v odnosu do partnerja, ki je izvor stresa (Mikulincer idr., 1998). Precenjevanje podobnosti sebe – drugi ali »lažni konsenz« (Ross, Green in House, 1977, po Mikulincer idr., 1998) – omogoča zmanjšanje kognitivne distance s pomembnimi drugimi in olajšuje asimilacijo v socialno okolje. V novejših prispevkih avtorji navajajo, naj bi preokupirani posamezniki s pozitivnim modelom drugih maskirali negativni model drugih. Težnja po idealiziranju drugih je obramba pred spoznanjem, da so drugi včasih neskrbni in niso vselej na razpolago (Bartholomew, 2000, po Žvelc in Žvelc, 2006). S kognitivno interferenco, pozitivnim okvirjanjem razlik, se lahko precenjevanje podobnosti zmanjša (Mikulincer idr., 1998).

Izogibajoči prostovoljci so poročali o pomembno manjšem številu večjih čustvenih kriz. V stresni reakciji so včasih silovito odreagirali z agresivnostjo do drugega, drugače pa so nemoč težko pokazali. Manj so iskali pomoči pri drugem, bolj so se zanašali sami nase, se umikali, nadzorovali čustva ali jih odpisovali ter se izogibali konfliktom. Če so pomoč poiskali, potem so se obrnili na enega ali dva posameznika, s katerima so imeli že dolgotrajnejši večletni odnos. Preokupirane prostovoljke pa so iskale pomoč pri različnih ljudeh oz. so imele večjo mrežo ljudi, s katerimi so se pogovarjale o svojih težavah.

Izogibajoči (še posebej odklonilni prostovoljci) so izražali manj negotovosti vase, kar ne pomeni, da je niso doživljali. Mnogi izogibajoči prostovoljci so v intervjujih omenjali, da je za njih pomembno, da jih drugi opazijo in da so stvari, ki jih počnejo, videti dobre tudi navzven. Vendar pa so ti prostovoljci druge redkeje vprašali za povratno informacijo in drugi so jih zaznavali poudarjeno samozavestne in samozadostne. Delo jim je služilo kot nadomestek za odnose. En prostovoljec je nazorno izjavil, da je šele na koncu tabora ugotovil, da ne pozna imen nekaterih prostovoljcev. V odnosih so pogosto ostali distancirani, kar so skrivali s stalno zaposlenostjo. Večkrat je pretiranemu obremenjevanju sledil občutek pregorelosti, velika utrujenost, bolezen, občutek osamljenosti, nesmisla, krivice, žrtve.

Za vse skupine negotovo navezanih prostovoljcev so značilne delovne motnje (Hazan in Shaver, 1990), ki navadno izhajajo iz pomanjkljivega razmejevanja. Delo posameznik doživlja kot prekomerno obremenitev, ob neuresničljivih zahtevah lahko

izgubi občutek za tukaj in sedaj in za razlikovanje med uresničljivim in dejansko uresničeno dejavnostjo. To lahko spremljajo občutki krivde, s tem pa se stopnjuje tudi destruktivni strah in agresivnost (Ammon, 1982).

Nekateri izogibajoči prostovoljci so glede na izkušnje iz prejšnjih taborov lažje uravnavali razmerje med delom in skrbjo zase. Marsikateri si je želel, da bo v prihodnje bolje uravnesil delo in odnose, kar pomeni več stikov z drugimi prostovoljci ali intenzivnejši stik z enim otrokom. Na taboru so nekateri izogibajoči prostovoljci skozi delo vzpostavili pristnejši odnos, zaupali in tvegali več bližine, reflektirali konflikte in tudi bolje uravnavali potrebo po počitku.

Raziskave so pokazale, da so izogibajoči posamezniki v stresnih situacijah napihili pozitivno samopodobo (Mikulincer, 1998). Težili so k potlačevanju osebnih pomanjkljivosti, izogibali so se temu, da bi prepoznali samega sebe kot vir stresa ter prepričevali druge, da se lahko zanesejo na njihov močni in učinkoviti sebe. Idealizacijo sebe so uporabljali kot obrambni mehanizem pred zavrnitvijo, prepoznavanjem lastnih pomanjkljivosti in ko je bila ogrožena njihova samozadostnost. V primeru, ko so preizkušanci dobili sporočilo, da je priznavanje osebnih pomanjkljivosti znak samozadostnosti, se je težnja k napihovanju lastne podobe zmanjšala. Izogibajoči so v stresnih reakcijah tudi poudarjali razlike med seboj in drugimi (Mikulincer idr., 1998). Podcenitev podobnosti sebe in drugih ter poudarjanje posameznikove enkratnosti v potezah in mnenjih omogoča povečevanje kognitivne distance in omogoča razmejevanje od drugih.

Pri preokupiranih in izogibajočih prostovoljcih je bilo doživljanje stresa povezano s težavami v razreševanju medosebnih problemov in s težavami pri iskanju ravnotežja med vključenostjo v odnose, opravljanjem delovnih obveznosti in skrbjo zase. Izogibajoči (odklonilni) prostovoljci so se v stresnih situacijah ščitili z grandioznostjo in distanciranjem, medtem ko so se preokupirane prostovoljke zatekale k oklepanju drugega in čustveni manipulaciji z občutki nemoči. V obeh primerih so se pokazale težave v zdravem samovrednotenju, konstruktivnem razmejevanju in povezovanju, uravnavanju čustev in razreševanju konfliktov. Tudi njihova nereflektirana intrapsihična dinamika je bila večkrat podobna. Npr. preokupirane prostovoljke so govorile o strahu pred (ne)priznanjem drugega in izražale večjo negotovost vase. Izogibajoči prostovoljci o tem niso govorili, a so kazali potrebo po priznanju in negotovost vase v izogibanju medosebnim situacijam, kjer bi bili ranljivi. S tega vidika lahko razumemo stile navezanosti, ki se nanašajo na negotovo navezanost, kot obrambno varovalne strategije za soočanje s stresom v medosebnih situacijah.

## Zaključek

Generalizirane reprezentacije interakcij s pomembnimi primarnimi osebami, ki se izražajo kot stili navezanosti, sovpiljajo skupaj s trenutnim življenjskim kontekstom na to, kako se z drugimi povezujemo, kakšen odnos imamo do sebe in kako sebe

negujemo v času povečanega stresa. Vplivajo na to, kako stres, vezan na medosebne odnose, zaznavamo, doživljamo, čustveno izražamo, reflektiramo, se z njim soočamo in kako vpliva na doživljanje sebe. Na ta način teorija navezanosti omogoča razlago razlik v čustveno-kognitivnih mehanizmih, ki uravnavajo socialno vedenje posameznika v osebnem življenju in delovnem kontekstu. Iz tega naslova rezultati raziskave prispevajo k spoznanjem na področju socialne in klinične psihologije.

Uporabno vrednost raziskave vidim na širšem področju psihosocialne pomoči in na področju psihoterapije. Sodobne psihoterapevtske raziskave so pokazale, da k učinkovitosti pomoči v veliki meri prispevajo skupni terapevtski dejavniki, med katerimi imajo pomembno mesto terapevtski odnos, klientovi in terapevtovi dejavniki (Lambert in Barley, 2002). Prostovoljci niso terapevti, se pa izobražujejo za pomagajoče poklice, mnogi med njimi tudi za terapevtsko delo. Njihovi vzorci navezanosti opredeljujejo način, kako sooblikujejo terapevtski (svetovalni, socialno delavski) odnos, kako razrešujejo motnje v delovnem odnosu ali kako spodbujajo kohenzivnost v skupini in modelirajo učinkovito medosebno komunikacijo v skupini tukaj in zdaj. Večanje občutljivosti za osebne vzorce navezanosti in z njimi povezane značilnosti medosebnega sloga in odzivanja na stres v kontekstu psihosocialne pomoči prispeva k učinkovitejši pomoči in predvsem tudi k manj bolečim in stresnim zapletom med prostovoljci sodelavci in med prostovoljci in klienti.

Za nadaljnje raziskovanje navezanosti v odraslosti bi bilo pomembno raziskati možnosti za uporabo obstoječih in novih poglobljenih intervjujev za ugotavljanje navezanosti v odraslosti. Potrebno bi bilo nadaljevati z uporabo kombiniranega kvantitativnega in kvalitativnega raziskovanja na različnih manjših priročnih vzorcih s ciljem boljšega razumevanja čustveno-kognitivnih mehanizmov v ozadju stilov navezanosti.

## Literatura

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. in Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment. A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Ammon, G. (1982). Delo, skupina, družba [Work, group, society]. V J. Southgate, R. Randall, F. Tomlinson (ur.), *Skupinska dinamika v skupnosti [Group dynamic in community]* (str. 22). Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Bartholomew, K. in Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-44.
- Benoit, D. in Parker, K. C. H. (1994). Stability and Transmission of Attachment across Three Generations. *Child Development*, 65, 1444-1456.
- Bowlby, J. (1998). Separation, anger and anxiety. *Attachment and Loss: Volume 2*. London: Pimlico.
- Brennan, K. A., Shaver, P. R. in Tobey, A. E. (1991). Attachment styles, gender and parental

- problem drinking. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 451–466.
- Collins, N. L. in Read, S. J. (1990). Adult Attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644–663.
- Cugmas, Z. (1998). *Bodi z menoj, mami: Razvoj otrokove navezanosti. [Be with me, mum: Development of child's attachment]*. Ljubljana: Produktivnost, Center za psihodiagnostična sredstva.
- Fonagy, P. (2001). *Attachment Theory and Psychoanalysis*. New York: Other Press.
- Fraley, R. C. in Shaver, P. R. (1997). Adult Attachment and the Suppression of Unwanted Thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080–1091.
- Griffin, D. in Bartholomew K. (1994). Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430–445.
- Hazan, C. in Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hazan, C. in Shaver, P. (1990). Love and work. An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270–280.
- Hopkins, J. (1990). The Observed Infant of Attachment Theory. *Journal of The Institute for Self Analysis: On Attachment – Commemorating Work of John Bowlby*, 4(1), 16–29. York: Quack Booklet Printers.
- Kobal, L. (2001a). *Razvoj diadnih odnosov v kontekstu prostovoljske organizacije [The development of diadic relations in the context of voluntary organization]*. Neobjavljeno magistrsko delo [Unpublished M. Sc. Thesis], Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Ljubljana, Slovenija.
- Kobal, L. (2001b). “Zlimam se z ljudmi” – ugotavljanje terapevtskih učinkov na prostovoljcih z vidika teorije navezanosti [“I fuse with the people” – an assessment of therapeutic effects on volunteers in the frame of the attachment theory]. *Socialno delo [Social Work]*, 40(6), 335–354.
- Kobal, L. (2002). Evalvacija premikov pri prostovoljcih z vidika teorije objektnih odnosov [An assessment of therapeutic effects on volunteers in the frame of the theory of object relations]. *Psihološka obzorja*, 11(4), 103–122.
- Lambert, M. J. in Barley, D. E. (2002). Research Summary on the Therapeutic Relationship and Psychotherapy Outcome. V J. C. Norcross (ur.), *Psychotherapy Relationships That Work – Therapist Contributions and Responsiveness to Patients* (str. 17–32). Oxford: Oxford University Press.
- Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple (incoherent) model of attachment. Finding and directions for further research. V C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde in P. Marris (ur.), *Attachment Across the life Cycle* (str. 127–159). London, New York: Routledge.
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu. [Introduction to qualitative research in social work]*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Meyer, B. in Pilkonis, P. A. (2002). Attachment Style. V J. C. Norcross (ur.), *Psychotherapy Relationships That Work – Therapist Contributions and Responsiveness to Patients* (str. 367–382). Oxford: Oxford University Press.
- Mikulincer, M., Orbach, I. in Iavnieli, D. (1998). Adult Attachment Style and Affect Regulation: Strategic Variations in Subjective Self – Other Similarity. *Journal of Personality*

- and Social Psychology*, 75(2), 436–48.
- Mikulincer, M. (1998). Adult Attachment Style and Affect Regulation: Strategic Variations in Self – Appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75,(2), 420–435.
- Možina, M. (2000). Črne luknje, samopomoč in osebnostna rast prostovoljcev [Black holes, self-help and personal growth of volunteers]. V T. Martelanc in T. Samec (ur.), *Prostovoljno delo včeraj, danes in jutri [Voluntary work yesterday, today and tomorrow]* (str. 57–74). Ljubljana: Slovenska filantropija.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A. in Orina, M. M. (1999). Attachment and Anger in an Anxiety- Provoking Situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 940–957.
- Shaver, P. R. in Fraley, C. R. (2000). *Self-Report Measures of Adult Attachment*. Sneto avgusta 2007 s spletne strani: <http://psychology.ucdavis.edu/Shaver/measures.html>
- Shore, A. N. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self. The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, NJ, Hove: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Žvelc, M. in Žvelc, G. (2006). Stili navezanosti v odraslosti [Adult Attachment Styles]. *Psihološka obzorja*, 15(3), 51–64.