

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Anja Golobič

**Stili navezanosti in iskanje psihosocialne podpore
in pomoči**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2022

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Anja Golobič

**Stili navezanosti in iskanje psihosocialne podpore in
pomoči**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Liljana Rihter
Somentorica: asist. Ana Jagrič

Ljubljana, 2022

Zahvaljujem se vsem,
ki ste mi stali ob strani
v času pisanja diplomskega dela.

Stili navezanosti in iskanje psihosocialne podpore in pomoči

Povzetek diplomskega dela:

Naslov diplomskega dela je Stili navezanosti in iskanje psihosocialne podpore in pomoči. V delu želim ugotoviti, ali obstaja povezava med določenim stilom navezanosti in iskanjem psihosocialne podpore in pomoči. V teoriji sem se dotaknila teorije navezanosti, razvoja stilov navezanosti od otroštva do odraslosti. Prav tako sem pisala o potrebah po psihosocialni podpori in pomoči, o strokovnjakih, ki nudijo takšno pomoč, o nekaterih organizacijah, ki delujejo na tem področju, in o povezavi med psihosocialno podporo in pomočjo ter stili navezanosti. Vzorec v kvantitativni raziskavi je bil neslučajnostni priložnostni in je vključeval 145 polnoletnih oseb, ki so v času izvedbe raziskave živele v Sloveniji. Odgovore na raziskovalna vprašanja sem zbrala z uporabo anketnega vprašalnika v spletni aplikaciji Arnes 1ka. Z raziskavo sem ugotovila, da je več tistih, ki potrebujejo psihosocialno podporo in pomoč, kot pa tistih, ki nikoli ne potrebujejo takšne podpore in pomoči. Delež tistih, ki nikoli ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, ker je nikoli ne potrebujejo, je v največji meri pri anketiranih z varnim stilom navezanosti, nato pri anketiranih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, sledijo jim anketirani s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti in nazadnje še anketirani s preokupiranim stilom navezanosti. Delež anketiranih, ki nikoli ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, čeprav čutijo, da bi jo potrebovali, je največji pri anketiranih s preokupiranim stilom navezanosti, nato jim sledijo anketiranci s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti, nato anketiranci z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, najmanjši delež pa je pri anketiranih z varnim stilom navezanosti. Delež tistih, ki še nikoli niso prejeli psihosocialne podpore in pomoči, je največji pri anketiranih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti. Anketiranci z varnim stilom navezanosti, ki ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, čeprav bi jo potrebovali, so največkrat odgovorili, da je razlog, da nimajo dovolj denarja. Enak razlog je tudi pri anketiranih, ki imajo plašljivo-izogibajoč stil navezanosti. Pri anketiranih s preokupiranim stilom navezanosti izstopa poleg razloga, da nimajo dovolj denarja, tudi razlog, da ne vedo, na koga se obrniti. Pri anketiranih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, ki ne poiščejo pomoči, čeprav bi jo potrebovali, je razlog največkrat strah. Anketiranci, ki imajo preokupiran, varen ali plašljivo-izogibajoč stil navezanosti, se največkrat v čustveni stiski, kot je stres, odzovejo s pogovorom s partnerjem. Anketiranci z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti pa se pogovorijo s partnerjem, jokajo ali pa se zamotijo z drugimi dejavnostmi, ki jim pomagajo odmisлити problem. Med anketiranci s plašljivo-izogibajočim, varnim ali preokupiranim stilom navezanosti je več tistih, ki potrebujejo verbalno spodbudo bližnjih kot pa druge vrste podpore, da bodo poiskali psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujejo.

Ključne besede: stili navezanosti, teorija navezanosti, psihosocialna podpora in pomoč, duševno zdravje.

Attachment Styles and Seeking Psychosocial Support and Help

Graduation Thesis Abstract:

The title of my paper is Attachment Styles and Seeking Psychosocial Support and Help. As the title suggests, I wanted to find out if there is a connection between people with a certain attachment style and their tendency to seek psychosocial support and help. In the theoretical part, I presented the attachment theory and the development of attachment styles from childhood to adulthood. I also wrote about the need for psychosocial support and help, professionals who provide such support, some organizations working in this field, and the connection between psychosocial support and help on the one side and attachment styles on the other. The sample of my quantitative research was non-random, *ad hoc* sample, including 145 adults who lived in Slovenia when the research was being conducted. I gathered their answers using a survey in the Arnes Ika web application. Through research, I found that there are more of those who need psychosocial support and help than those who have never needed such support and help. The share of those who have never sought psychosocial support and help because they do not need it is the highest among respondents with a secure style of attachment, followed by respondents with a dismissive style of attachment, after them respondents with a fearful-avoidant style of attachment and finally respondents with a preoccupied style of attachment. The share of respondents who have never sought psychosocial support and help even though they feel they need it is the highest among respondents with a preoccupied style of attachment, followed by respondents with a fearful-avoidant style of attachment, after them respondents with a dismissive attachment style and finally respondents with a secure attachment style. The share of those who have never received psychosocial support and assistance is the highest among respondents with a dismissive style of attachment. Respondents with a secure attachment style who have not sought psychosocial support and help even though they need it most often stated that the reason for that is their lack of money, which also applies to respondents who have a fearful-avoidant style of attachment. Respondents with a preoccupied style of attachment who have not sought psychosocial support and help even though they need it most often stated that they have done so because they do not have enough money or they do not know who to turn to. The reason that respondents with a dismissive style of attachment have not sought help even though they need it is most often fear. Respondents who have a preoccupied, safe, or fearful-avoidant style of attachment are most likely to respond to emotional distress such as stress by talking to a partner, whereas respondents with a dismissive style of attachment talk to their partner, cry, or find a distraction in other activities, which help them forget about the problem. Respondents with a fearful-avoidant or preoccupied style of attachment are more likely to need verbal encouragement from their loved ones than other types of support to seek psychosocial support and help when they need it.

Key words: attachment styles, attachment theory, psychosocial support and help, mental health.

Vsebina

1.	Teoretični uvod.....	1
1.1.	Teorija navezanosti	1
1.2.	Psihosocialna podpora in pomoč.....	9
1.3.	Stil navezanosti in psihosocialna podpora ter pomoč	16
2.	Formulacija problema.....	19
3.	Metodologija.....	22
3.1.	Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke	22
3.2.	Merski instrument in viri podatkov	25
3.3.	Populacija in vzorčenje	25
3.4.	Zbiranje podatkov	25
3.5.	Obdelava in analiza podatkov	26
4.	Rezultati raziskave.....	27
4.1.	Demografski podatki.....	27
4.2.	Stil navezanosti in pogostost potrebe po psihosocialni podpori in pomoči	27
4.3.	Pogostost iskanja pomoči.....	30
4.4.	Razlogi za neiskanje pomoči.....	31
4.5.	Odziv na čustvene stiske	33
4.6.	Potrebna podpora drugih, da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč	35
4.7.	Preverjanje hipotez.....	37
5.	Razprava in sklepi	39
6.	Predlogi.....	44
7.	Uporabljena literatura	45
8.	Priloge.....	49
8.1.	Priloga A: Stil navezanosti na podlagi vedenja do oseb	49
8.2.	Priloga B: Stili navezanosti – mnenje	53
8.3.	Priloga C: 30 vprašanj o stilih navezanosti	56
8.4.	Priloga D: Pogostost potrebe po psihosocialno podpori in pomoči	59
8.5.	Priloga E: Pogostost iskanja pomoči.....	61
8.6.	Priloga F: Razlogi za neiskanje pomoči.....	63
8.7.	Priloga G: Odziv na čustvene stiske	66
8.8.	Priloga H: Potrebna podpora drugih, da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč.....	69
8.9.	Priloga I: Vprašalnik o medosebnih odnosih	72
8.10.	Priloga J: Lestvica odnosov	73
8.11.	Priloga K: Anketni vprašalnik.....	74

Kazalo grafov

Graf 1:	Pogostost potrebe po psihosocialni podpori in pomoči – vsi odgovori	28
Graf 2:	Pogostost potrebe po psihosocialni podpori in pomoči – združeni odgovori ..	29
Graf 3:	Razlogi za neiskanje psihosocialne podpore in pomoči pri osebah z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti	32
Graf 4:	Odziv na čustvene stiske anketirancev s preokupiranim stilom navezanosti ..	34
Graf 5:	Potrebna podpora drugih, da bi osebe s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti poiskale psihosocialno podporo in pomoč	36

Kazalo preglednic

Preglednica 1:	Spremenljivke	22
Preglednica 2:	Spol in starost anketirancev	27
Preglednica 3:	Odstotek ljudi z določenim stilom navezanosti	28
Preglednica 4:	Pogostost iskanja pomoči glede na stil navezanosti.....	30
Preglednica 5:	Razlogi za neiskanje psihosocialne podpore in pomoči glede na stil navezanosti.....	31
Preglednica 6:	Odziv na čustvene stiske glede na stil navezanosti.....	33
Preglednica 7:	Potrebna podpora drugih, da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč, glede na stil navezanosti	35

Kazalo slik

Slika 1:	Model štirih stilov navezanosti	6
----------	---------------------------------------	---

1. Teoretični uvod

1.1. Teorija navezanosti

Kaj je teorija navezanosti

Teorija navezanosti je prostorska teorija, saj gleda bližino oziroma oddaljenost med osebama v odnosu. Najbolj nazorno se to lahko pokaže s primerom, kako se lahko oseba odzove, vendar ni nujno, da bodo vsi doživljali situacijo enako. Ko je oseba blizu ljubljene osebe, se ob njej počuti dobro, ko pa je od nje oddaljena, jo lahko obdajajo tesnoba, žalost ali osamljenost. Na primer, ko je otrok brez staršev nekje izven doma, je vse v redu, dokler se ne poškoduje ali pa je čas za spanje, saj ga takrat obda domotožje (Holmes, 1993, str. 67). »Navezanost je posredovana s pogledom, poslušanjem in držanjem: pogled na ljubljeno mi dvigne dušo, zvok njenega pristopa prebudi prijetno pričakovanje. Če me drži in čutim njeno kožo ob moji, se počutim toplo, varno in potolaženo« (Holmes, 1993, str. 67).

Besedo povezanost ponavadi povezujemo s čustveno vezjo med otrokom in staršem, ki se razvija od rojstva dalje. Navezanost pa govori o tem, kako otrok doživlja svoje starše in ali ima ob njih občutek varnosti. Tu se pokaže pomembna razlika med povezanostjo in navezanostjo, otrok lahko namreč kaže navidezno povezanost s starši, a se hkrati ob njih počuti negotovo in nezaupljivo. Za otroka je pomembno, da ima bližnjo osebo, na katero se lahko naveže ter se ob njej počuti varno in zaščiteno (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 14). Lahko bi rekli, da navezanost predstavlja stanje in kakovost navezanosti ene osebe na drugo. Navezanost lahko delimo na varno in nevarno oziroma z drugim imenom negotovo. Pomembno je vedeti, da ima lahko oseba, ki je negotovo navezana na osebo, do te osebe občutke močne navezanosti, odvisnosti, razdraženosti in strahu, da jo bo oseba zavrnila (Holmes, 1993, str. 67).

Teorija navezanosti se je začela razvijati zelo postopno. Znan je Harlow eksperiment, s katerim je dokazal, kako pomembni sta bližina in toplina za žival oziroma človeka. V eksperimentu so opičje mladiče odvzeli mamam takoj ob njihovem rojstvu. Tako so odraščali sami brez mame v železnih kletkah. V kletko so jim dali dve »nadomestni« mami, obe sta bili narejeni iz žice, vendar pa je bila ena prekrita z mehko tkanino, ena pa je imela hrano. Opičji mladiči so se odločili za »mehko« mamo, ki je nudila občutek zavetja, čeprav je druga nudila hrano. To pa je dokazalo, da sta jim bližina in občutek varnosti pomembnejša od hrane (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 15).

S teorijo navezanosti je povezan tudi John Bowlby, ki ga ima marsikdo za očeta te teorije. Bowlby je bil otroški psihiater, ki je formuliral teorijo navezanosti, s katero je želel razložiti,

kako in zakaj otrok ustvari vez s starši oziroma skrbniki. Menil je, da je pogoj za razvoj otroka v čustveno zdravega odraslega ljubeča mama oziroma skrbnica. Poleg tega je poudaril tudi, da lahko otrokov razvoj ogrozi izkušnja ločitve od mame (Van der Horst in van der Veer, 2010, str. 25). Trdil je, da se naše življenje vrti okoli intimne navezanosti od rojstva do smrti (Wallin, 2007, str. 1).

Bowlby (1988, str. 119–120) pravi, da je bila ta teorija oblikovana z namenom, da bi lahko razložili določene vzorce vedenja in karakteristike, ki se kažejo tako pri dojenčku, otroku, najstniku kot tudi odraslem. To so raziskovali prek opazovanja, na primer, ko so dali otroka v neznan prostor s tujo osebo in opazovali, kako se bo odzval in kakšen vpliv bo imela ta izkušnja na vez med otrokom in staršem.¹ Poleg opazovanja so izvajali tudi intervjuje in zbirali podatke iz vseh raziskav o odzivih oseb v različnih situacijah. Teorija daje poudarek na čustvene vezi med posamezniki in na vpliv odnosa staršev, predvsem mame, na to, kako se bo otrok razvil.

Teorija navezanosti v otroštvu

Starši imajo pogosto izkušnje, da jim otroci stalno sledijo povsod, kamor gredo. Tu se kaže otrokova navezanost na starša in njegova nagnjenost, da mu sledi. Kolikšno oddaljenost od starša bo otrok zdržal oziroma mu bo še vseeno predstavljala udobje, je odvisno od njegove starosti, temperamenta, kakšna je njegova preteklost, v kateri je odraščal, in ali je utrujen, prestrašen ali bolan, saj bo to lahko še okrepilo vedenje navezanosti (Holmes, 1993, str. 68). Ali ste že kdaj poskušali odstraniti latvico – vrsto vodnega polža – od njene skale? Latvica se bo še močnejše oprijela skale in toliko težje jo bo odstraniti. Na podoben način pa lahko preverimo tudi navezanost otroka na starša, tako da opazujemo njegovo reakcijo, ko ga ločimo od starša. Primarni odziv otroka, ko je ločen od staršev, je protest, ki ga otrok pokaže z jokom, kričanjem, grizenjem, brcanjem in še več. Čeprav je to vedenje pogosto označeno kot slabo, gre za normalen odziv na grožnjo vezi navezanosti. Otrok s takšnim vedenjem poskuša obnoviti vez z osebo, na katero je navezan, in s »kaznovanjem« primarnega skrbnika prepričati, da bi se še bolj ali še kdaj ločila (Holmes, 1993, str. 72).

Mary Ainsworth je bila razvojna psihologinja, ki je zasnovala standardiziran postopek, imenovan »strange situation« ali čudna situacija, ki je del njenega študija o interakciji med mamo in otrokom v prvem letu njegovega življenja. V eksperimentu so opazovali vedenje oziroma navezanost enoletnih in dvoletnih otrok, saj so želeli pri njih odkriti, kakšna sta njihovo

¹ O tem malo več v naslednjem poglavju pri postopku čudna situacija.

vedenje navezanosti in stil navezanosti. Postopek traja 20 minut, pri čemer se v prvem delu mama in enoletni otrok sprva navajata na igralnico ob prisotnosti eksperimentatorja. Za tem eksperimentator odide iz sobe in se igrata samo mama in otrok. Nato mama odide iz sobe, v njej ostaneta samo otrok in eksperimentator, nato se po treh minutah mama vrne v sobo in jo po združitvi z otrokom ponovno zapusti skupaj z eksperimentatorjem, prav tako za tri minute. Otrok med tem ostane sam v sobi. Čez tri minute se v sobo vrne eksperimentator oziroma »neznanec«. Po še treh minutah pa sta otrok in mama ponovno združena. Celoten postopek so posneli, saj so s pomočjo njega ocenili potek, kjer je bila pozornost predvsem na odzivu otroka, ko je ločen od mame in ko je ponovno združen z njo. Njihov namen je bil najti razlike med tem, kako se posamezen otrok sooči s stresom, ki ga doživi ob ločitvi od mame (Ainsworth, 1978, v Holmes, 1993, str. 104; McLeod, 2018).

Skozi postopek so identificirali štiri glavne vzorce odziva. Te štiri vzorce oziroma stile navezanosti, razen varne navezanosti, so raziskovalci različno poimenovali, zato lahko v literaturi pogosto zasledimo različna imena za enak stil navezanosti. Poimenovanja stilov se razlikujejo tudi glede na navezanost v otroštvu in navezanost v odraslosti, vendar bom o poimenovanjih o navezanosti v odrasli dobi govorila v poglavju Teorija navezanosti v odraslosti (Ainsworth, Blehar, Waters in Wall, 1978, v Holmes, 1993, str. 105; Ainsworth Ainsworth, Blehar, Waters in Wall, 1978, v Kobal Možina, 2007, str. 79; Main in Solomon, 1968, v Hopkins, 1990, str. 465).

- Varna navezanost se kaže, ko otrok svobodno raziskuje okolje, mamo pa uporablja kot varno bazo. Ob ločitvi ponavadi začuti stisko, vendar lahko zdrži krajše obdobje, ne da se razburi. Ob ponovni združitvi pa pozdravi svojega starša, se pri njem potolaži, na primer mu zleze v naročje, če to potrebuje, nato pa se zadovoljen vrne nazaj k igri. Ti otroci izrazijo manj jeze, ko jim je nekaj, kar si želijo, onemogočeno. Razvit pa imajo bolj raznolik način komuniciranja z mamo.
- Otrok z negotovo-izogibajočim stilom navezanosti ali s plašno-izogibajočim stilom navezanosti skoraj ne kaže nobenih vidnih znakov stiske, ko starš zapusti prostor. Ob združitvi pa mamo ignorira oziroma se stiku izogiba, še posebej drugič, ko je stiska ponavadi še večja. Lahko pa se zgodi, da se ji približa, vendar potem zmrzne ali zbeži v nasprotno smer. Otroci s tem stilom navezanosti večkrat znesejo svojo jezo na predmete. Poleg tega pa so bolj prijateljski do tujca kot do svoje mame.
- Tretji vzorec navezanosti je negotovo-ambivalenten ali plašno-ambivalenten in ga prepoznamo pri otroku, ko se znajde v močni stiski ob ločitvi od mame in se ob njeni vrnitvi zelo težko pomiri. Otrok s tem vzorcem išče stik oziroma bližino z mamo, vendar

pa se hkrati upira z brcanjem, obračanjem stran od mame, zvijanjem ali udarjanjem po igračah, ki so mu ponujene. V otroku se izmenjujeta občutka jeze in oklepanja mame. Ob tem pa je njegova raziskovalna igra zavirana, na primer otrok se ne bo mogel zamotiti z igranjem. Veliko otrok s to navezanostjo ob odsotnosti mame kaže pasivnost v situacijah, kjer bi se drugi otroci igrali.

- Četrty vzorec je negotovo-dezorganiziran ali dezorganizirani-dezoriantiran. Za ta stil navezanosti je značilna kombinacija izogibajočega in ambivalentnega stila navezovanja. Otroke s tem vzorcem navezanosti na mamo prepoznamo po izkazovanju raznolike palete zmedenih vedenj. Med takšna vedenja sodi tudi »zamrznitev« ali stereotipni gibi ob ponovni združitvi z mamo. Pri tem stilu navezanosti gre za otroke, ki so bili močno zanemarjeni ali pa žrtve različnih zlorab.

S študijo so tako prišli do ugotovitev, da se mame otrok, ki so varno navezani, odzivajo na svojega dojenčka, kar pomeni, da so zmožne prilagoditve čustvenim ali neverbalnim signalom otroka in na podlagi tega primerne odziva, ki zadovolji otrokove potrebe. Mame, ki imajo otroka z negotovo-izogibajočo navezanostjo, so neodzivne, se pravi, da se navadno ne odzovejo oziroma ne zadovoljijo potrebe otroka, mame negotovih-ambivalentno navezanih otrok pa se na svoje otroke odzivajo nekonsistentno, kar pomeni, da včasih zaznajo in zadovoljijo otrokove potrebe, včasih ne (Ainsworth, Blehar, Waters in Wall, 1978, v Holmes, 1993, str. 107; McLeod, 2018; Wallin, 2007, str. 93–104).

Kritika tega tipiziranja otrokovega stila navezanosti je, da meri le stil navezanosti otroka na mamo, ki pa ni nujno enak kot njegova navezanost na ostale. Poleg tega so nekatere raziskave pokazale, da se lahko vedenje navezanosti spremeni tudi na podlagi okoliščin, v katerih se znajde otrok. Na primer otrok bo v spremenjenih okoliščinah v družinskem okolju, kjer je bil prej varno navezan, lahko začel kazati značilnosti nevarne navezanosti. Po tem, ko se okoliščine spremenijo v prvotno stanje, pa bo otrok ponovno izkazoval lastnosti varne navezanosti (McLeod, 2018).

Glavni del navezanosti s strani otroka je, kako bo on sporočal potrebo, ko je v stiski, in kako bo interpretiral ter se odzval na odgovor, ki ga dobi od starša. Otrokov odziv bo indikator varne ali nevarne navezanosti. Otrok, ki je varno navezan, se bo »pustil« potolažiti in se nato vrnil k igri. Nevarno navezan otrok pa se ne bo potolažil ali kljub stiski sploh ne bo pokazal, da potrebuje tolažbo. Skozi izmenjavo in vzajemno uglasjevanje med otroki in starši se počasi razvijejo stili navezanosti. V prvem letu se otroci prek ponotranjenja odgovorov staršev na njihove potrebe uglasijo na te odgovore, tako da spremenijo način, kako sporočijo svoje

potrebe, ali pa da spremenijo, kako razumejo potrebe, ki jih imajo. Vse te izkušnje vplivajo na otrokov občutek lastne varnosti, saj so te izkušnje, uglasitve starša ali ne, neke vrste podlaga za njihova pričakovanja o tem, ali so varni ali ne. V drugem letu pa se model navezanosti v otroku utrdi (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 15).

Kakšen stil navezanosti bo otrok razvil, ni odvisno od otrokovih ali materinih oziroma starševih osebnostnih lastnosti, ampak od tega, kakšen odnos bosta imela, ali bo mama oziroma starš zadovoljil potrebe otroka. Posledično to pomeni, da ima otrok lahko do enega starša varno navezanost, do drugega pa nevarno (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 17). Po Bowlbyjevih raziskovanjih so drugi avtorji še naprej raziskovali teorijo navezanosti in prišli še do marsikatero ugotovitve. Te ugotovitve so bile, da bodo vzorci odnosov, kakršni so nastali v prvem letu otrokovega življenja, močno vplivali na to, kako se bo otrok vedel v prihodnjih letih, kako se bo socialno prilagodil in kakšno samopodobo bo imel. Vplivali pa bodo tudi na njegovo avtobiografsko sposobnost. Vplivi, ki so se v prvem letu razvili, bodo imeli učinek na otroka vsaj še nadaljnjih deset let (Holmes, 1993, str. 111).

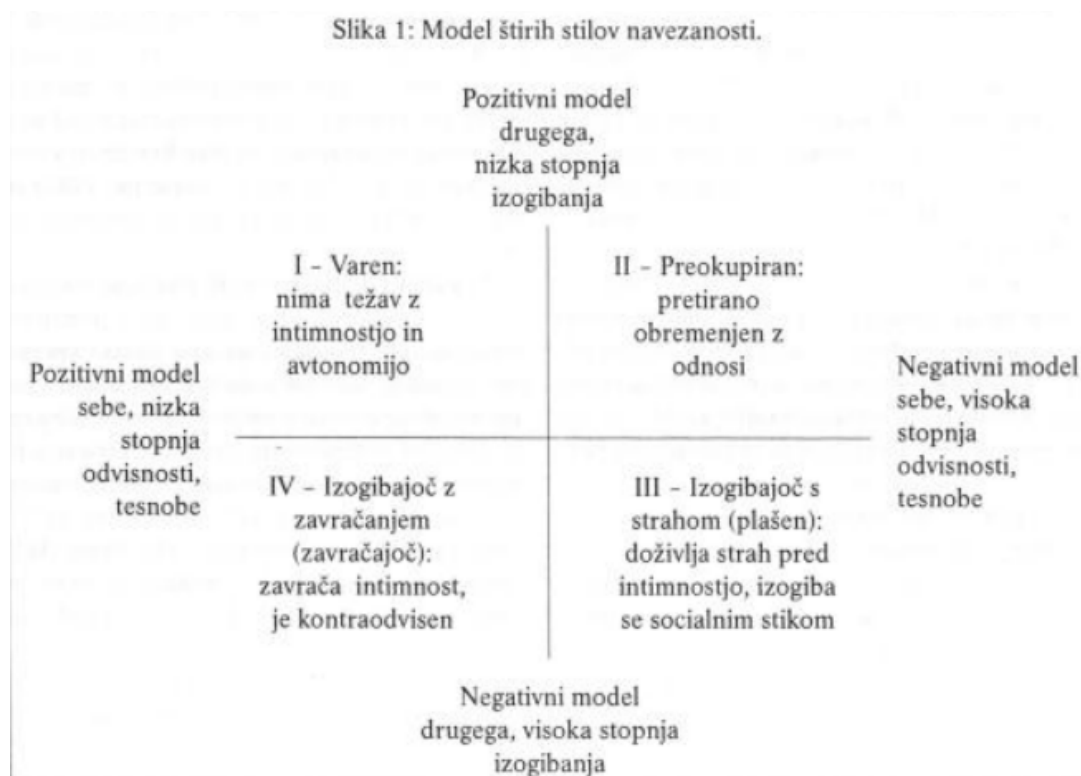
V prvih letih otrokovega življenja imata največji vpliv na njegovo navezanost fizična in čustvena dostopnost staršev. Manj bo starš dostopen, bolj se bo otrok počutil ogroženega v njunem odnosu. V obdobju mladostništva pa imata poleg teh dveh vrst dostopnosti škodljiv vpliv na navezanost tudi nezadostna odzivnost in odsotnost odprte komunikacije. Pomembno je vedeti, da so dogodki, kot so ločitev staršev, ko nekdo od bližnjih zboli za kronično boleznijo, ko nastanejo konflikti v odnosu, ko nekdo v družini odide, ali pa kakšna druga ovira, ki bi lahko otežila njegov odnos s staršem, zaznani kot grožnja za varno navezanost le, če jih otrok tako tudi razume. V primeru, da bo otrok te dogodke zaznal kot razlog za manjšo dostopnost in razpolago osebe, na katero je navezan, bo dogodek videl kot grožnjo, kar bo negativno vplivalo na varno navezanost, ki jo je imel s to osebo. Varna navezanost se namreč oblikuje, ko otrok išče stik in zavetje na primer pri staršu. Tako vidimo, da je dogodek, ki je zaznan kot nevaren, lahko čisto odvisen od posameznika. Tudi če se starš tega dogodka spominja čisto drugače kot otrok, to ni pomembno, saj gre za doživljanje otroka, ki mu ta izkušnja predstavlja samo še eno izmed mnogih izkušenj, ki so mu dale občutek, da starš ni varno zatočišče. Vsota vseh teh izkušenj bo vplivala na otrokov notranji delovni model navezanosti. Poleg zadostne odzivnosti je pomembna tudi odprta komunikacija, saj lahko z njo starš spremeni otrokovo doživljanje in dožemanje dogodka in mu tako ponudi novo pozitivno izkušnjo, čeprav je sprva šlo za izkušnjo nevarne navezanosti (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 91–92).

Teorija navezanosti v odraslosti

Teorija navezanosti govori o štirih stilih navezanosti, skozi katere poskušamo najti razlago za glavne razlike, ki se pokažejo v interakcijskih vzorcih v odnosu med dvema posameznikoma, kjer gre za večjo bližino. Ti stili navezanosti pojasnijo vzroke za različne načine razreševanja vprašanj, ki nastanejo v odnosih. Ta vprašanja so ponavadi vezana na to, kako oseba uravnava bližino in razdaljo v medosebnem odnosu, ali bo oseba poiskala čustveno podporo, kako razrešuje konflikte, ki nastanejo, kakšna je komunikacija o konfliktih, kako se oseba odzove na spremembe v okolici, kot sta smrt in ločitev (Kobal, 2001, str. 341).

Bartholomew in Horowitz (1991, v Kobal, 2001, str. 341) sta oblikovala model štirih stilov navezanosti v odraslosti. Njun model je razdeljen na model sebe oziroma kako oseba dojema sebe in na model drugega oziroma kako oseba dojema druge, nato pa se ta dva modela delita še na negativni in pozitiven vidik. Pri pozitivnem vidiku gre za dojemanje sebe kot vrednega ljubezni in podpore in drugega kot vrednega zaupanja in dosegljivega. Pri negativnem vidiku modela sebe ali drugega pa gre za občutek, da ima oseba občutek, da ni vredna ljubezni ali podpore ali da druga oseba ni vredna zaupanja in ni dosegljiva. Vse skupaj ustvari štiri stile navezanosti, ki so na sliki razdeljeni na štiri kvadrante.

Slika 1: Model štirih stilov navezanosti (Kobal, 2001, str. 342)



Na sliki lahko vidimo dve osi, ki delita sliko na štiri kvadrante. Horizontalna os predstavlja notranji model sebe oziroma kakšen odnos imamo do sebe in kakšna je stopnja odvisnosti. Bolj proti levi strani osi bodo ljudje, ki imajo bolj pozitiven model sebe in zato ne čutijo potrebe po potrditvi iz zunanjega okolja. Rečemo, da imajo nižjo raven odvisnosti. Bolj proti desni pa so tiste osebe z bolj negativnim pogledom nase in čutijo večjo potrebo po tem, da so sprejete s strani drugih, da se lahko počutijo dobro o sebi. Druga os, ki leži vertikalno, pa predstavlja notranji model drugih, se pravi, kakšen odnos ima oseba do drugih. Pri tej dimenziji gledamo, ali se bo oseba izogibala intimnosti oziroma čustveni bližini ali ne. Razlog za izogibanje odnosov, v katerih je več čustvene bližine, je povezan s prepričanjem osebe, da bo zavrnjena, če se približa drugi osebi oziroma ji dovoli bližje (Bartholomew in Horovitz, 1991, v Kobal, 2001, str. 341–342).

- Kvadrant I: Posameznik doživlja občutek lastne vrednosti in pričakuje, da so drugi ljudje v glavnem sprejemajoči in odzivni. Posameznik je pozitivno naravnan do intimnih odnosov, lahko jih vzdržuje, ne da bi izgubil osebno avtonomijo, izraža premišljenost in koherentnost v diskusiji o odnosih.
- Kvadrant II: Posameznik doživlja občutek lastne ne-vrednosti, ki se povezuje s pozitivno oceno drugih. Posameznik želi doseči sprejemanje samega sebe tako, da išče sprejemanje pri cenjenih drugih. Tako je njegovo samospoštovanje odvisno od sprejemanja drugih. Pretirano je vpleten v odnose večje čustvene bližine, pretirano išče bližino drugih in je tako bolj ranljiv, kadar njegove potrebe po bližini niso zadovoljene. Teži k idealizaciji drugih ljudi in nekoherentnosti in pretirani čustvenosti v diskusiji o odnosih.
- Kvadrant III: Posameznik doživlja občutek lastne ne-vrednosti, ki se povezuje s pričakovanji, da mu drugi ne bodo naklonjeni. Posameznik se z izogibanjem čustveni bližini, vpletenosti z drugimi brani pred vnaprej pričakovano zavrnitvijo drugih.
- Kvadrant IV: Posameznik doživlja občutek lastne vrednosti, ki se povezuje z negativno predpostavko o drugih. 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. Pred razočaranji se brani tako, da se izogiba odnosom z večjo čustveno bližino in vzdržuje občutek neodvisnosti in neranljivosti (Bartholomew in Horovitz, 1991, v Kobal, 2001, str. 341).

Žvelc in Žvelc (2006, str. 55) sta Vprašalnik o medosebnih odnosih, ki sta ga oblikovala Bartholomew in Horowitz (1991, v Kobal, 2001, str. 344), prevedla in s tem tudi poimenovala stile navezanosti. Ta poimenovanja se pri nekaterih stilih navezanosti nekoliko razlikujejo v primerjavi s poimenovanjem, ki ga poda Kobal (2001, str. 341). Namesto osebe, izogibajoče s strahom, gre za osebo s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti in namesto osebe, izogibajoče z zavračanjem, gre za osebo z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti. Poimenovanja, ki sta jih uporabila Žvelc in Žvelc (2006, str. 55), bom uporabila tudi pri svoji raziskavi.

Maša in Gregor Žvelc sta v Sloveniji naredila raziskavo, v kateri je sodelovalo 176 študentov, ki so obiskovali različne fakultete Univerze v Ljubljani. Stari so bili 19–27 let. Razmerje med ženskami in moškimi je bilo 47 % proti 53 %. V raziskavi sta uporabljala Vprašalnik medosebnih odnosov. Rezultati so pokazali, da se je 48 % študentov identificiralo z varnim stilom navezanosti, 13 % s preokupiranim, 29 % s plašno-izogibajočim in 10 % z odklonilno-izogibajočim (Žvelc in Žvelc, 2006, str. 55).

1.2. Psihosocialna podpora in pomoč

Potrebe po psihosocialni podpori in pomoči ter definicija psihosocialne podpore in pomoči

Kriza je definirana kot nenaden zaključek stanja, v katerem je življenje osebe močno ogroženo. Ta oseba mora za ohranitev psihičnega ravnotežja zadovoljiti potrebo po reševanju problema, ki povzroča to krizo. Ponavadi pride do krize, ko oseba ni zmožna rešiti za njo pomembnega problema, saj njeni običajni mehanizmi za reševanje problema niso ustrezni oziroma ne zadoščajo. Posledično se kriza nadaljuje in poglobi, kar lahko vodi v tri faze (Tekavčič Grad, 1994, str. 1).

V prvi fazi, ko nastopi grožnja, oseba občuti anksioznost, ki jo nato poskuša razrešiti s strategijo, ki jo ponavadi uporabi za reševanje problema. Druga faza nastopi, ko oseba spozna, da prva strategija ni delovala, saj je ravnovesje med počutjem osebe in možnimi rešitvami še vedno porušeno. Ob tem oseba občuti še globljo anksioznost in dezorganizirano vedenje, kar vodi v poskuse reševanja problema po principu »poskus-zmota«. V končni oziroma tretji fazi, ko se anksioznost pri osebi samo še stopnjuje, oseba išče druge možne rešitve s ponovnim proučevanjem grožnje oziroma grozeče situacije ali pa s spremembo svojih ciljev (Tekavčič Grad, 1994, str. 1). Če oseba svojih težav ni zmožna rešiti in se anksioznost le še pogloblja, lahko to vodi v razrušitev osebe. Ko pride do te grožnje, je potrebna zunanja pomoč, ki bo osebi lahko nudila podporo pri ponovni vzpostavitvi psihičnega ravnovesja (Tekavčič Grad, 1994, str. 2).

Kako bo oseba ukrepala, ko se znajde v krizi, je odvisno od njenega življenjskega stila in osebnosti, od strategij, ki jih je uporabljala v preteklosti, in njihove uspešnosti, od količine podpore, ki jo ima na voljo v svojem okolju, in od njene energetske opremljenosti, ki bo odločala, ali se bo oseba zlomila ali rešila v krizi (Tekavčič Grad, 1994, str. 1).

Akutna kriza lahko traja krajše obdobje, na primer od nekaj dni do nekaj tednov, vse, kar traja dlje, se šteje pod kronični problem. Ko se oseba znajde v krizni situaciji, ki traja dolgo, je ponavadi pripravljena spremeniti svoj način življenja. Krize so del življenja, z nekaterimi, kot so razvojne krize, se srečujemo vsi, s smrtjo ali izgubo bližnjega se spopada večina, s situacijskimi krizami le nekateri. Pri tem nam lahko pomaga zunanja pomoč. Cilj zunanje pomoči pri teh krizah je, da oseba ponovno najde psihično ravnovesje in začne ponovno delovati, kot je pred krizo (Tekavčič Grad, 1994, str. 4). Namen takšne zunanje ali psihosocialne pomoči je dobivanje čim natančnejše definicije problema in razbremenitev uporabnika, da se zmanjša njegova raven tesnobe ali anksioznosti. V pogovoru je dobro, da oseba skupaj s

svetovalcem raziskuje rešitve za problem. Takšna pomoč pogosto omogoči, da uporabnik začne videti problem drugače, kar mu omogoči, da lažje vidi potencialne rešitve za svoj problem (Močnik-Bučar, 1994, str. 5).

Profesionalna psihosocialna podpora in pomoč vključuje oskrbo in podporo, ki jo nudijo specializirane psihološke in socialne službe, kot so socialni delavci, psihologi, psihoterapevti in psihiatri, z namenom zaščite in spodbude duševnega zdravja in psihosocialne blaginje (Government of Netherlands, b.d.; Save the Children, 2011, str. 1).

Duševno zdravje je povezano s kognitivno, vedenjsko in čustveno blaginjo. Na duševno zdravje lahko vplivajo naše razmišljanje, čustva, vedenje, drugi ljudje in odnosi, ki jih imamo z njimi, vsakdanje življenje, fizični in drugi dejavniki v našem življenju (Felman, 2020).

Vse to lahko vpliva na nas blagodejno ali škoduje in vodi k motnjam v duševnem zdravju. Ene izmed najpogostejših motenj v duševnem zdravju so anksiozne motnje ter motnje razpoloženja in shizofrenija. Pri anksioznih motnjah govorimo o močnem strahu ali tesnobi do določenega predmeta ali situacije. Primeri anksiozne motnje so generalizirana anksiozna motnja, panična motnja, fobije, obsesivno-kompulzivna motnja in posttravmatska stresna motnja. Pri motnjah razpoloženja gre za velike spremembe v razpoloženju, kjer se izmenjujeta obdobje manije, kjer ima oseba veliko energije in obdobje depresije. Primeri takšne motnje so bipolarna motnja, huda depresija in sezonska afektivna motnja (Felman, 2020). Shizofrenija ima kompleksno biološko sestavo in njeno delovanje povzroča motnje v človekovem dojetanju realnosti in motnje v vedenju (World Health Organization, 2022; Švab, 1994, str. 67). Prognoza shizofrenije je težko predvidljiva, saj ne gre za uniformno bolezen (Švab, 1994, str. 67).

Zaradi teh potencialnih motenj je skrb za duševno zdravje pomembna za zmožnost osebe, da lahko uživa v svojem življenju. Za svoje duševno zdravje lahko poskrbi tako, da najde ravnovesje med življenjskimi dejavnostmi, odgovornostmi in doseganjem psihološke odpornosti (Felman, 2020).

Svetovalci

Psihološke in socialne službe, v katerih so v glavnem zaposleni socialni delavci, psihologi, psihoterapevti in psihiatri, skrbijo za duševno zdravje in psihosocialno blaginjo oseb, s katerimi delajo (Government of Netherlands, b.d.; Save the Children, 2011, str. 1).

Naloga svetovalca ni predpisovanje vedenja ali razlaga osebnosti uporabnika, ampak da je ob osebi in z njo v času, ko se oseba ukvarja s seboj. Ljudem lahko svetujejo zaposleni v različnih profesijah. Svetovalci naj bo do uporabnika spoštljivi, mu je naklonjeni in se zanj

zavzema. Pomembno je, da svetovalec uporabnika sprejme takšnega, kot je, tako njegove šibke kot močne točke (Kramar, 1994, str. 28). Lastnosti, ki naredijo človeka primerne za svetovalno delo, so njegova sposobnost, da v pogovoru posluša uporabnika, je strpen, ne glede na to, kako uporabnik pove svoje težave, in ne glede na vrsto težave, s katero se spopada. Prav tako je pri svetovalcu pomembna lastnost empatije (Močnik-Bučar in Zavasnik, 1994, str. 197–198).

– Socialni delavci in socialne delavke

Socialne delavke in delavci so strokovnjaki, ki imajo specifična znanja in izkušnje, ki jih uporabijo pri zagotavljanju socialnih storitev, ki jih uporabniki potrebujejo (Milošević Arnold in Poštrak, 2003, str. 17). »Znanje, ki ga pri svojem konkretnem delu potrebuje, je odvisno od področja oz. institucije, v kateri dela, od problemov, s katerimi se ukvarja, od ljudi, s katerimi dela in za katere opravlja storitve, in od profesionalnih vlog, ki se od njega pričakujejo« (Milošević Arnold in Poštrak, 2003, str. 123). Delajo na področjih kriznih intervencij, zagovorništva, v raziskavah, pri organiziranju skupnosti, v izobraževalnih programih in spremembah politike. Prek teh dejavnosti stremijo k boljši kakovosti življenja in počutja uporabnikov. Ponavadi delajo z osebami, ki se spopadajo z revščino, oviranostjo, brezposelnostjo, ločitvami ter drugimi osebnimi in socialnimi težavami. Delo na področju socialnega dela zahteva obširno znanje o človekovem vedenju in razvoju ter o družbenih, kulturnih in gospodarskih ustanovah. Vedeti pa morajo tudi, kako ti deli medsebojno delujejo oziroma vplivajo eden na drugega. Poleg tega so za socialno delavko in delavca zaželeni lastnosti, kot so visoka stopnja sočutja, empatije, želje po pomoči, biti sposoben sodelovati z drugimi, reševati probleme, biti dober poslušalec in organiziran (GoodTherapy, 2015).

Socialne delavke in delavci delujejo v smeri socialne pravičnosti, enakosti in splošne blaginje oseb, ki so se znašle v različnih stiskah (GoodTherapy, 2015). Njihova glavna naloga je, da uporabnikom omogočijo dostop do pomoči, ki jo potrebujejo, zato je pomembno, da poznajo tako značilnosti svojih področij dela kot značilnosti drugih področij (Milošević Arnold, 2000, str. 253). Med njihovimi pristojnostmi so državljanske pravice vseh državljanov, programi, oblikovani z namenom preprečevanja zlorabe in zanemarjanja otrok. Lahko delujejo tudi na področju socialnih zavarovanj in nadomestil za zagotavljanje socialne varnosti. Pomembna je tudi humanost pri podpori in pomoči uporabnikom, ki imajo težave v duševnem zdravju ali pa težave v razvoju. Njihovo delo obsega tudi reševanje uporabnikovih vsakdanjih težav. Na primer pomoč tistim, ki želijo posvojiti otroka, se spopadajo z boleznijo ali

odvisnostjo, zaščita otrok, ki so bili zlorabljeni ali zanemarjeni, delo na vedenjskih težavah, ki se pojavijo v šoli, itd. Socialni delavci delajo na različnih področjih, med drugim tudi v šolstvu, zdravstvu, centru za socialno delo, na področju zaposlovanja, v gospodarstvu, na psihiatričnem oddelku, kjer lahko sodelujejo pri oblikovanju individualnih programov za obravnavo uporabnikov, itd. (Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje, b.d.a)

– Psihologi

Psiholog je strokovnjak na področju duševnega zdravja, kjer proučuje duševne procese, posameznikovo osebnost in to, kakšen odnos ima posameznik do sebe in drugih. Poleg tega proučuje tudi posameznikovo vedenje, pri katerem uporablja znanstvene metode, z namenom, da vedenje čim bolj ustrezno razloži, napove ali spremeni (Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, b.d.a). Uspešnost psihologa pri njegovem delu z uporabnikom je odvisna od njegove zmožnosti, da vzpostavi zaupno okolje, kjer mu bo lahko uporabnik zaupal, se sprostil in si dovolil čutiti tista čustva, ki si jih drugače ne bi. Naloga psihologa pri tem pa je, da prepozna ta čustva, se ne boji z uporabnikom raziskovati težke teme oziroma izkušnje in je razumevajoč ter viša uporabnikovo samozavest (Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje, b.d.b). Psihologi so usposobljeni pomagati ljudem, da se naučijo, kako lahko na zdrav način premagajo izzive v duševnem zdravju, s katerimi se srečujejo v svojem življenju. Pomoč lahko nudijo tudi ljudem, ki se spopadajo z depresijo in anksioznostjo, in osebam, ki se srečujejo z velikimi spremembami, na primer smrt bližnje osebe, kot je bilo to omenjeno tudi pri pomoči, ki jo nudijo socialni delavci (Brennan, 2021a).

Psihologi se ukvarjajo predvsem z zdravljenjem kognitivnih, čustvenih in družbenih procesov in vedenj ljudi. Poskušajo razumeti in oceniti misli, čustva in vedenja uporabnikov prek prepoznavanja vedenjskih in čustvenih vzorcev, prek diagnosticiranja motenj, napotitev k drugim strokovnjakom in pripravljanja načrtov za zdravljenje (Brennan, 2021a). Delajo na različnih področjih, kot so šolstvo (npr. v podaljšanem bivanju), zdravstvo, zapor, vojska, policija, psihološko svetovanje, mediji, uporabnikom pomagajo s pogovorno terapijo, tisti, ki ne delajo z uporabniki, pa izvajajo raziskave in poučujejo (Brennan, 2021a; Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, b.d.b).

– Psihoterapevti

Psihoterapija je področje, ki je v zadnjem desetletju v razviti družbi postalo vedno bolj zaželeno, saj so duševne motnje in psihosomatske bolezni postale vedno pogostejše, kar je v

družbi povečalo potrebo po psihosocialni pomoči. Vedno več ljudi pa se zaveda tudi, da psihoterapija lahko pomaga tudi pri razreševanju notranjih konfliktov in izboljšuje kakovost življenja (Možina, 2007, str. 84–85). Gre za dinamičen proces, kjer sta uporabnik in psihoterapevt v uglašeni odnosu. Pri tem mora biti psihoterapevt pri njegovem delu sposoben fleksibilnosti in prilagoditve na uporabnikovo trenutno situacijo oziroma stanje, saj je uporabnik v stalnem procesu spreminjanja (Gorup, 2008, str. 148). Psihoterapevt tako prek pogovorne terapije pomaga osebi s čustvenimi težavami in duševnimi motnjami ali travmami. Osebam pomagajo, da živijo bolj kakovostno in zdravo. Psihoterapija blagodejno vpliva na čustva, vedenje, ustvarja pozitivne spremembe v telesu in možganih osebe, ki obiskuje psihoterapijo (Brennan, 2021b).

Delo psihoterapevtov lahko poteka s posameznikom, parom, družino ali skupino (Brennan, 2021b). Pristop, ki ga bo psihoterapevt izbral, je odvisen od problema, s katerim se oseba, ki obišče psihoterapevta, srečuje. Pomembno je, da psihoterapevt pri sodelovanju z uporabnikom izhaja iz tega, kar uporabnik tukaj in zdaj prinese s seboj, kaj želi spremeniti ali utrditi, in mu pomaga to predelati (Gorup, 2008, str. 148). To lahko pomeni, da bo v primeru, da bosta skupaj z uporabnikom spoznala, da uporabnik potrebuje ali želi odpraviti simptome duševne bolezni, kot sta bipolarna motnja in shizofrenija, uporabil drugačen pristop, kot če bo želel uporabnik pomoč, da spremeni potencialno samouničujoče vedenje ali nezdrave vzorce vedenja (Cuncic, 2021; Gotter in Burford, 2022; European Association for psychotherapy, b.d.; Gorup, 2008, str. 148). V primeru, da si oseba želi spremeniti osebnost ali delati na čustvenem razvoju, bo psihoterapevt uporabil pristop, s katerim bo osebi pomagal razumeti in spremeniti globoka nezavedna čustva in probleme v medosebnih odnosih skozi vidike notranjega sveta osebe (European Association for psychotherapy, b.d.).

– Psihiatri

Psihiatri imajo medicinsko izobrazbo in so specializirani za duševno zdravje. Usmerjeni so v preprečevanje, diagnosticiranje in zdravljenje duševnih motenj. Zaradi njihovega medicinskega usposabljanja imajo možnost predpisovanja zdravil osebam, s katerimi sodelujejo (Brennan, 2021c).

Delo psihiatra vključuje preverjanje fizičnih in psihičnih simptomov, ki se pojavljajo pri osebi. Lahko naredijo fizični pregled, pošljejo osebo na laboratorijske teste ali naredijo psihološko oceno osebe. Preden bodo postavili diagnozo, bodo preverili v Diagnostičnem in statističnem priročniku za duševne motnje (DSM-5), s katero duševno boleznijo se ujemajo

simptomi te osebe. Ta priročnik je uporabljen s strani strokovnjakov za duševno zdravje z namenom diagnosticiranja in s strani zavarovalnic za povračilo stroškov. Po diagnozi sledi poročanje osebi o njenem stanju in soustvarjanje načrta za zdravljenje. Zdravljenje lahko vključuje psihoterapijo, zdravila, terapijo za stimulacijo možganov in ali svetlobno terapijo, ki je ponavadi namenjena sezonski depresiji. Duševno zdravje leži na daljici oziroma spektru, kar pomeni, da ni za vsako težavo v duševnem zdravju potrebno zdravljenje pri psihiatru (Brennan, 2021c).

Organizacije psihosocialne podpore in pomoči

V Sloveniji in drugod po svetu obstaja več organizacij, ki ponujajo psihosocialno podporo in informacije o duševnem zdravju. Oseba, ki se znajde v stiski, lahko najde pomoč v različnih organizacijah, odvisno od potreb, ki jih ima.

Centri za socialno delo nudijo storitve pomoči na področju osebnih stisk, varstva, vzgoje, usposabljanja in nudenja oskrbe vsakemu posamezniku, družini ali skupini, ki to potrebuje. Nudijo prvo socialno pomoč, kjer se strokovni delavec ali delavka sprva z uporabnikom pogovori o njegovih stiskah in stališčih, ki jih ima uporabnik do teh razmer. Zatem mu strokovni delavec ob upoštevanju uporabnikovih pričakovanj in predlogov za rešitve predstavi možne socialnovarstvene storitve in prejeme, ki bi bili primerni za njegove potrebe. Prav tako mu pojasni, kako jih lahko uveljavi in kakšne so njegove dolžnosti glede na izbrano pomoč ali program (Skupnost centrov za socialno delo Slovenije, b.d.a). Nudijo tudi različne vrste pomoči otrokom, družinam in odraslim, kot so različna svetovanja, mediacije, preprečevanje nasilja v družini in še več (Skupnost centrov za socialno delo Slovenije, b.d.b, b.d.c). V primeru, da se oseba srečuje s finančno stisko, lahko v tem centru prejme denarne prejeme, kot so otroški dodatek, varstveni dodatek in denarna socialna pomoč ali različne subvencije in oprostitve plačil (Skupnost centrov za socialno delo Slovenije, b.d.d).

Možnost psihosocialne podpore in pomoči je na voljo tudi v različnih socialnovarstvenih programih, ki jih izvajajo različne organizacije. Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2022–2030 (2022) navaja več tipov programov, ki preprečujejo ali rešujejo socialne stiske ranljivih skupin. Obstajajo nastanitveni programi, programi psihosocialne podpore, programi za aktivno in kakovostno preživljanje prostega časa, programi, ki delujejo po načelih samopomoči, programi preventive in drugi programi. Nastanitveni programi so namenjeni osebam, ki se srečujejo z izkušnjo nasilja, socialno izključenostjo, zasvojenostjo, s težavami v duševnem zdravju, z različnimi socialnimi stiskami, potrebujejo nastanitev, so

brezdomci ali pa pripadajo kateri drugi ranljivi skupini. Ta tip programov nudi celovito, kontinuirano in intenzivno pomoč in različne vrste nastanitve, kot so materinski domovi, varne hiše, zavetišča in še več. Programi psihosocialne podpore nudijo svetovanja, zagovorništvo, rehabilitacijo, informiranje in motiviranje. Namenjeni so osebam vseh starosti, ki imajo izkušnjo nasilja, zasvojenosti, težave v duševnem zdravju, so brezdomni, osebe z oviro, migranti ali pa pripadniki katere druge ranljive skupine. Programi za aktivno in kakovostno preživljanje prostega časa so ponavadi na voljo vsak delovni dan. Nudijo spodbudno in varno okolje, kjer imajo ljudje možnost, da razvijajo svoje talente, ohranijo pridobljena znanja in veščine oziroma pridobijo nove. Prav tako ti programi ljudem omogočajo širjenje socialne mreže in socialno vključevanje. Ta tip programov je namenjen predvsem ljudem, ki so pripadniki različnih ranljivih skupin, kot so ljudje, ki imajo težave v duševnem zdravju, težave z zasvojenostjo, otroci, mladostniki, Romi, migranti itd. Programi, ki delujejo po načelih samopomoči, nudijo ljudem kontinuirano podporo in pomoč prek klubov ali skupin za samopomoč in delavnic, ki naslavlja različne teme in potrebe, ki jih ima oseba ali njeni svojci. Ta tip programov je namenjen predvsem ljudem, ki so imeli v preteklosti težave z zasvojenostmi od določene substance, ljudem, ki se srečujejo s težavami v duševnem zdravju, starejšim osebam in pripadnikom drugih ranljivih skupin. Pri programih preventive in drugih programih pa govorimo o tistih programih, ki so namenjeni selektivnim in indiciranim preventivam prek različnih preventivnih programov. Njihov namen je ozaveščati, motivirati tako posameznika kot tudi družine in preprečiti, da bi prišlo do različnih socialnih stisk in težav. Ta tip programa pa je namenjen rizičnim in ranljivim skupinam ljudi.

Na področju duševnega zdravja lahko zdravnik napoti osebo k svetovalcu prek napotnice, vendar pa so tam ponavadi dolge čakalne vrste. Če oseba izbere zasebno prakso, je to lahko precej drago, zato tu navajam tudi lažje dostopne vire.

V Sloveniji obstaja kampanja z imenom Nisi okej? Povej naprej. Namen te kampanje je zmanjšati stigmo o duševnem zdravju in ljudi, ki potrebujejo pomoč, spodbuditi, da si jo tudi poiščejo (Kampanja Nisi okej? Povej naprej, b.d.). Na njihovi spletni strani z enakim imenom je zapisano veliko informacij o duševnem zdravju, različnih problemov, s katerimi se lahko v duševnem zdravju oseba srečuje. Poleg tega je na spletni strani zapisano tudi mnogo virov, kjer si oseba lahko poišče psihosocialno podporo in pomoč, ko bi jo potrebovala. Veliko virov pomoči, ki so tam navedeni, je brezplačnih (Seznam virov pomoči, b.d.).

V Sloveniji lahko oseba poišče brezplačno psihosocialno podporo in pomoč, imenovano Brezplačni razbremenilni pogovori, tudi pri absolventih in študentih zadnjega letnika Fakultete za uporabne družbene študije, smer Psihosocialna pomoč, in pri študentih iz magistrskega

študija Psihosocialnega svetovanja. Pomoč nudijo, saj vedo, da se lahko neobravnavana stiska, ko oseba čaka v dolgih čakalnih vrstah na pomoč zaradi težav v duševnem zdravju, le še poglobi. Pomoč je namenjena predvsem mladostnikom in odraslim, za tiste, ki si zaradi ekonomskega statusa ne morejo privoščiti samoplačniških obiskov strokovnjaka s področja duševnega zdravja. Svetovanje izvajajo tako po telefonu ali online kot v živo v Sloveniji (Fakulteta za uporabne družbene študije, 2021).

1.3. Stil navezanosti in psihosocialna podpora ter pomoč

Ena izmed predpostavk pri teoriji navezanosti je, da bo oseba ob srečanju z neprijetno situacijo, na primer stisko, boleznijo ali grožnjo, poiskala nekoga, na kogar je navezana, saj pri njem občuti olajšanje. Ob vzpostavitvi varne baze se bo oseba pomirila in zatem lahko začela raziskovati, zakaj se je znašla v stiski, in občutja, ki jih je ob tem doživela (Holmes, 1993, str. 151). Posledično pa se to lahko kaže tudi pri vzpostavljanju varne ali nevarne baze, ko oseba v stiski, v primeru, da nima koga, na katerega je varno navezana, ali če ji ta ne more nuditi pomoči, poišče profesionalno psihosocialno pomoč. Kakšno podlago bosta vzpostavila iskalec pomoči in dajalec pomoči, je v veliki meri odvisno od njune interakcije. Če bi vse osebe imele vzpostavljeno varno navezanost, bi šlo pri pomoči za kratka svetovanja ali psihoterapevtska srečanja, vendar pa ni vedno tako. S tem, ko uporabnik išče psihosocialno podporo in pomoč, lahko že pomeni, da je imel v preteklosti probleme z vzpostavljanjem varne osnove. Vzorci navezanosti, kot so varna, ambivalentna, plašljivo-izogibajoča ali odklonilno-izogibajoča, se kažejo tudi v odnosu med uporabnikom in strokovnim delavcem² (Holmes, 1993, str. 152; Bartholomew in Horowitz, 1991, v Žvelc in Žvelc, 2006, str. 55).

Navezanost uporabnika pri sodelovanju s strokovnim delavcem lahko vpliva tudi na to, kako se bo oblikovalo in vzdrževalo njuno zavezništvo. Osebe z varnim stilom navezanosti imajo pozitivni model o drugih, kar pomeni, da zaupajo, da imajo drugi dobre namene, da jim bodo drugi na razpolago, ko jih bodo potrebovali, in so nagnjeni k oblikovanju medsebojno odvisnih in intimnih odnosov. To vse lahko olajša vzpostavitev močne čustvene vezi s strokovnim delavcem in dobro delovno zavezništvo. Pri reševanju konfliktov uporabljajo konstruktivne strategije, kar pomaga, da se učinkovito rešijo konflikti in se zavezništvo ne

² Od tu naprej sem uporabila besedo strokovni delavec namesto psihoterapevt, kot ga pogosto navajajo avtorji, saj menim, da je znanje za sodelovanje z uporabnikom pomembno uporabljati tako v vlogi psihologa, psihoterapevta, psihiatra kot tudi socialnega delavca, če želimo uspešno sodelovati.

zlomi. Ravno nasprotno pa se dogaja pri osebah z negativnim modelom o drugih, ki ponavadi pretirano izražajo svoje neizpolnjene potrebe po navezanosti ali močno zanikajo te potrebe, kar lahko predstavlja veliko oviro pri njihovem oblikovanju delovnega zavezništva s strokovnim delavcem. Ti uporabniki ponavadi ne zaupajo strokovnemu delavcu, da jih bo spoštoval, ne zaupajo skrbi, ki jo strokovni delavec izkazuje uporabniku, in se posledično ščitijo pred odvisnostjo in intimnostjo že od prvega srečanja (Mikulincer in Shaver, 2007, str. 418–419).

Osebe, ki so bolj anksiozne v medsebojnih odnosih oziroma so pretirano obremenjene z odnosi, imajo močno potrebo po združitvi in soglasju, kar lahko vodi v njihovo strinjanje s strokovnim delavcem glede ciljev in nalog, ki jih želita izpolniti v njunem sodelovanju. Njihov ambivalenten odnos do drugih, kot so romantičen partner ali strokovni delavec, lahko predstavlja oviro pri ustvarjanju močnega delovnega zavezništva. Pri tem, kako pogoste in intenzivne bodo razpoke pri oblikovanju zavezništva in skozi celotno sodelovanje, ima lahko velik vpliv več stvari – njihova močna potreba po pozornosti, skrbi in ljubezni, napačna interpretacija odzivov druge osebe, misleč, da gre za neodobravanje, zavrnitev ali kritiko. Poleg tega pa lahko na njun odnos vplivajo tudi nenadzorovani izbruhi jeze te osebe do strokovnega delavca. To vedenje lahko ustvari čustveno buren odnos tako z osebami, s katerimi si je blizu, kot tudi s strokovnim delavcem (Mikulincer in Shaver, 2007, str. 419; Bartholomew in Horovitz, 1991, v Kobal, 2001, str. 341).

Pri osebah, ki so bolj odklonilne, se pravi nagnjene k zavračanju potreb po navezanosti in intimnosti ter se ponavadi ne počutijo pripravljene vzpostaviti soodvisnega in intimnega odnosa, saj ne zaupajo drugim, lahko te lastnosti v procesu podpore in pomoči prav tako predstavljajo oviro pri delovnem odnosu. Njihova želja po samozadostnosti in edinstvenosti lahko škoduje sodelovanju tako, da oseba ni pripravljena sprejeti predlogov o nalogah in ciljih, ki jih predstavi strokovni delavec. Prav tako se te osebe navadno izogibajo konfliktom, kar lahko onemogoči, da bi se lahko konstruktivno pogovorile s strokovnim delavcem o nesoglasju in razrešile zlom v zavezništvu. Osebe, ki so bolj nagnjene k izogibanju, ponavadi poskušajo ohraniti čustveno distanco do strokovnega delavca in ostati čustveno nevpletene v procesu pomoči, kar posledično oteži produktivno sodelovanje (Mikulincer in Shaver, 2007, str. 419; Bartholomew in Horovitz, 1991, v Kobal, 2001, str. 341).

Naloga strokovnega delavca bo, da omogoči uporabniku varen prostor. Skozi ustvarjanje varne baze, tako da se nanj odziva in se uglaši z uporabnikovim doživljanjem ter sprejema projekcije, ki jih uporabnik daje na strokovnega delavca, bo omogočil, da se uporabnik sooči z občutki, ki so se do zdaj zdeli uporabniku neobvladljivi. Skozi ta proces se bo v uporabniku gradila varna baza, počasi pa bo opuščal tudi svojo navezanost na strokovnega delavca

(Holmes, 1993, str. 152). Sam proces pa ni vedno tako enostaven, saj se lahko kljub želji uporabnika, da sodeluje in da premaga probleme, zaradi katerih je prišel, za transferjem skrivajo občutja, kot sta obup in razočaranje. Strokovni delavec je tam, da uporabniku nudi varno osnovo, ki je sestavljena iz zanesljivosti strokovnega delavca, redne razpoložljivosti, vljudnosti, sočutnosti, skrbnosti in postavljanja meja (Holmes, 1993, str. 153). Pri tem pa se pojavijo nekatere razlike pri delovanju strokovnega delavca glede na uporabnikov stil navezanosti. Pri osebi s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti, ki občuti pretesno navezanost kot grožnjo, je pomembno, da strokovni delavec nudi osebi strukturo v času njenega sodelovanja (Holmes, 1992, v Holmes, 1993, str. 154; Bartholomew in Horowitz, 1991, v Žvelc in Žvelc, 2006, str. 55; Wallin, 2007, str. 201). Pri osebi z ambivalentnim vzorcem mora strokovni delavec nuditi stalno zanesljivost, odločno postavljanje meja in spodbujati uporabnika k raziskovanju. Pri osebi z izogibajočim stilom navezanosti, ki bližino povezuje z bolečino in zavrnitvijo ter interpretacije kot vsiljive napade, pa je za spreminjanje stila v varnega pomembno, da je strokovni delavec prilagodljiv in prijazen (Holmes, 1993, str. 154).

Mikulincer in Shaver (2007, str. 195) sta pregledala rezultate različnih raziskav o povezavi med stilom navezanosti, ki ga ima oseba, in tendenco iskanja podpore. Ugotovila sta, da imajo največjo težnjo po iskanju instrumentalne in čustvene podpore tako pri starših, sovrstnikih kot pri svetovalcih osebe z varnim stilom navezanosti.

Po rezultatih vseh raziskav, ki sta jih predstavila Mikulincer in Shaver (2007, str. 198) v njuni knjigi, lahko vidimo tudi, da osebe z izogibajočim stilom navezanosti čutijo manjšo težnjo po iskanju pomoči.

V raziskavah korelacija med osebami z negotovim-ambivalentnim stilom navezanosti in tendenco k iskanju pomoči in podpore ni bila dosledna. Nekatere študije so kazale na nižjo raven iskanja podpore, druge pa niso kazale nobene povezave (Mikulincer in Shaver, 2007, str. 198). »Ti nedosledni rezultati lahko odražajo ambivalenten pristop zaskrbljenih ljudi k iskanju podpore (intenzivne želje po varnosti, skupaj z dvomi o razpoložljivosti podpore)« (Mikulincer in Shaver, 2007, str. 198).

2. Formulacija problema

Profesionalna psihosocialna podpora in pomoč vključuje oskrbo in podporo, ki jo nudijo specializirane psihološke in socialne službe, v katerih so zaposleni socialni delavci, psihologi, psihoterapevti in psihiatri z namenom zaščite in spodbude duševnega zdravja in psihosocialne blaginje (Government of Netherlands, b.d.; Save the Children, 2011, str. 1). Poznamo teorijo navezanosti, ki govori o štirih različnih stilih navezanosti, ki jih ljudje oblikujemo v času otroštva. Človek z varnim stilom navezanosti nima težav z intimnostjo oziroma bližino, človek s preokupiranim stilom je preokupiran z odvisnostjo do druge osebe, človek z odklonilno-izogibajočim stilom odklanja intimnost, človek s plašljivo-izogibajočim stilom pa čuti strah pred intimnostjo oziroma bližino (Kobal Možina, 2007, str. 79; Bartholomew in Horowitz, 1991, v Žvelc in Žvelc, 2006, str. 55). Kako ljudje z različnimi stili navezanosti dojemajo bližino, bi se lahko kazalo tudi pri tem, ali bodo poiskali psihosocialno podporo in pomoč, ko menijo, da bi jo potrebovali. Psihosocialno podporo in pomoč razumem kot model, katerega cilj je krepitev moči, ki pa je dosežen, ko postane moč uporabnika, ki je prišel po to pomoč, enaka kot moč drugih državljanov (Lamovec, 1998, str. 18).

V raziskavi želim ugotoviti, ali obstajajo povezave med osebami z določenim stilom navezanosti in iskanjem psihosocialne podpore in pomoči. S tem želim odkriti, kako bi lahko boljše pristopili k uporabnikom z različnimi stili navezanosti. Na primer, če bi se izkazalo, da ima oseba z določenim stilom navezanosti res velik odpor do iskanja psihosocialne podpore in pomoči, ko je v stiski, bi lahko s to raziskavo odkrili razloge za odpor oziroma kaj bi potrebovala od drugih, da bi jo poiskala. To bi lahko pomagalo, da bi tako uporabnik prej dobil primerno psihosocialno podporo in pomoč. Zdi se mi pomembno razumeti, kaj so razlogi, da se nekateri odločijo za iskanje psihosocialne podpore in pomoči, ko jo potrebujejo, drugi pa ne, saj bi jih tako lahko bolj ustrezno podprli.

Na temo sem našla dve raziskavi. Eno izmed raziskav z naslovom Navezanost odraslih in namen iskanja pomoči: posredniške vloge psihološke stiske in zaznane socialne podpore sta izvedla Vogel in Wei (2005). Drugo delo z naslovom Vpliv stilov navezanosti na odnos do iskanja pomoči pa sta napisala Irkörücü in Demir (2015). Obe raziskavi sta za populacijo vzeli študente in ugotavljali, ali obstaja povezava med stilom navezanosti, ki ga ima oseba, in njenim odnosom do iskanja pomoči. Rezultati prve raziskave so pokazali, da ljudje z različnimi stili navezanosti ne kažejo enako močne želje po iskanju profesionalne pomoči na področju duševnega zdravja (Vogel in Wei, 2005, str. 348–354). Druga raziskava pa je pokazala, da so ljudje z varnim stilom navezanosti bolj pripravljeni poiskati psihološko pomoč, kot je

svetovalec na področju duševnega zdravja, v primerjavi z osebami z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, ki so zanikale potrebo po pomoči (Irkörücü in Demir, 2015, str. 1069). Obe raziskavi sta bili izvedeni v tujini, zato se mi je diplomsko delo zdela dobra priložnost, da podobno raziskavo izvedem tudi pri študentih v Sloveniji.

Menim, da je teorija o navezanosti zelo uporabna in pomembna tudi v socialnem delu in v drugih strokah, kjer delamo z ljudmi v stiskah, saj bi s tem diplomskim delom lahko spoznali, kako funkcionirajo ljudje z različnimi stili navezanosti, ko potrebujejo psihosocialno podporo in pomoč. Z raziskavo želim izvedeti, zakaj se oseba z določenim stilom navezanosti ne bo odločila poiskati psihosocialne podpore in pomoči, kako se ljudje z različnimi stili navezanosti spopadajo, ko so v čustveni stiski, in kaj bi potrebovali od drugih (bližnjih ali strokovnjakov), da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč.

Oblikovala sem pet raziskovalnih vprašanj:

1. Ali ljudje z določenim stilom navezanosti v manjši meri iščejo psihosocialno pomoč in podporo, ko čutijo, da bi to potrebovali?
2. Zakaj se oseba z določenim stilom navezanosti ne bo odločila poiskati psihosocialne pomoči in podpore, ko meni, da bi to potrebovala?
3. Ko so ljudje v čustveni stiski, kaj naredijo oziroma kako se spopadajo s tem glede na stil navezanosti, ki ga imajo?
4. Kakšen je delež ljudi z določenim stilom navezanosti, ki še niso prejeli psihosocialne podpore in pomoči?
5. Kaj bi ljudje glede na stil navezanosti, ki ga imajo, potrebovali od drugih (bližnjih ali svetovalcev), da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujejo?

Zastavila sem si naslednje hipoteze:

- H1: Več bo tistih, ki bodo odgovorili, da potrebujejo psihosocialno podporo in pomoč, kot pa tistih, ki bodo odgovorili, da nikoli ne potrebujejo psihosocialne podpore in pomoči.
- H2: Ljudje z zavračajoče-izogibajočim in plašno-izogibajočim stilom navezanosti manj pogosto iščejo psihosocialno podporo in pomoč v primerjavi z ljudmi, ki imajo druge stile navezanosti.
- H3: Med ljudmi z zavračajoče-izogibajočim stilom navezanosti bo največ tistih, ki bodo kot razlog za odpor do prejemanja psihosocialne podpore in pomoči navedli, da ne verjamejo, da jim bo pomagala, kot pa druge razloge.

- H4: Med ljudmi s preokupiranim stilom navezanosti bo največ tistih, ki bodo odgovorili, da se v čustveni stiski, kot je stres, večkrat obrnejo k staršem kot pa k drugim virom pomoči.
- H5: Delež tistih, ki še nikoli niso prejeli psihosocialne podpore in pomoči, je največji med ljudmi z zavračajoče-izogibajočim stilom navezanosti.
- H6: Med ljudmi s plašno-izogibajočim stilom navezanosti bo največ tistih, ki bodo odgovorili, da bi potrebovali verbalno spodbudo bližnjih, kot pa druge vrste podpore, da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujejo.

3. Metodologija

3.1. Vrsta raziskave, model raziskave in spremenljivke

Raziskava je kvantitativna, saj sem z njo zbirala številčne podatke o stilih navezanosti in psihosocialni podpori in pomoči (Mesec, 2009, str. 85).

Preglednica 1: Spremenljivke

Spremenljivke	Indikatorji	Modalitete
Spol	Označite spol	- Moški - Ženska - Drugo:
Starost	Označite starostno skupino	- Od 18 do pod 30 - Od 30 do pod 65 - 65 in več
Stil navezanosti na podlagi vedenja do oseb	Spodnji štirje odgovori predstavljajo štiri stile navezanosti, ki se ponavadi pojavijo v medosebnih odnosih. Izberite tisti odgovor, ki najbližje opiše vaš stil vedenja do oseb, s katerimi ste si blizu.	- Brez težav se čustveno zblížam z drugimi ljudmi. Počutim se prijetno in varno, če se lahko zanesem nanje in oni name. Prav nič me ne skrbi, da bi ostal/-a sam/-a ali da me ljudje ne bi sprejeli. - Pri navezovanju tesnih stikov z drugimi ljudmi nisem sproščen/-a. Čeprav si želim imeti tesne odnose, le težko popolnoma zaupam in se težko na nekoga popolnoma zanesem. Skrbi me, da bom prizadet/-a, če si bom dopustil/-a priti z nekom preblizu. - Želim se popolnoma čustveno zblížati z drugimi ljudmi, toda pogosto ugotovim, da si drugi ne želijo biti tako blizu z mano, kot bi si želel/-a sam/-a. Brez tesnih odnosov se ne počutim dobro in včasih me skrbi, da me ljudje cenijo manj kot jaz njih. - Dobro se počutim brez tesnih čustvenih odnosov z drugimi ljudmi. Zame je zelo pomembno, da se počutim neodvisen/-a in samozadosten/-a ter da se drugi ljudje ne zanašajo name niti jaz nanje. (Bartholomew in Horowitz, 1991, v Žvelc in Žvelc, 2006, str. 55)
Stili navezanosti – mnenje	To vprašanje se navezuje na prejšnje (3. vprašanje o stilih navezanosti). Prosim, označite na lestvici od 1 do 7, v kolikšni meri je vsak izmed stilov navezanosti, ki so opisani zgoraj, značilen za vas.	- Stil A: 1–7 - Stil B: 1–7 - Stil C: 1–7 - Stil D: 1–7 1 – Sploh ni značilno zame 4 – Nevtralno/srednje 7 – Zelo je značilno zame
30 vprašanj o stilih navezanosti	Prosim, da preberete spodnje trditve in ocenite na lestvici od 1 do 5, kako	1 – Sploh mi ni podobno 3 – Delno mi je podobno

Spremenljivke	Indikatorji	Modalitete
	dobro vsaka trditev opisuje vaše bližnje odnose.	5 – zelo mi je podobno Pri vsakem posamezniku bom pogledala vrednosti izjav in na podlagi dane formule izračunala stile navezanosti.
	1. Nera/-a sem odvisen/-a od drugih.	- Varen stil navezanosti: seštevek vrednosti naslednjih izjav: 3, 9 (nasprotna vrednost), 10, 15, 28 (nasprotna vrednost).
	2. Zelo pomembno mi je, da se počutim neodvisno.	- Plašljivo-izogibajoč stil navezanosti: seštevek vrednosti naslednjih izjav: 1, 5, 12, 24.
	3. Z ljudmi se zlahka čustveno zbližam.	- Preokupiran stil navezanosti: seštevek vrednosti naslednjih izjav: 6 (nasprotna vrednost), 8, 16, 25.
	4. Z drugimi se želim popolnoma zlit.	- Odklonilno-izogibajoč stil navezanosti: seštevek vrednosti naslednjih izjav: 2, 6, 19, 22, 26.
	5. Strah me je, da bom prizadet/-a, če dovolim, da se z drugimi preveč zbližam.	
	6. Dobro mi gre brez bližnjih čustvenih odnosov.	
	7. Nisem prepričan/-a, da mi bodo drugi vedno stali ob strani, ko jih bom potreboval/-a.	
	8. Z drugimi si želim popolne čustvene bližine.	
	9. Strah me je samote.	
	10. Brez težav se zanašam na druge.	
	11. Pogosto me skrbi, da me moj/-a partner/-ka v resnici ne ljubi.	
	12. Drugim težko povsem zaupam.	
	13. Strah me je, da bi se mi drugi preveč približali.	
	14. V odnosih si želim čustvene bližine.	
	15. Ne moti me, če so drugi odvisni od mene.	
	16. Skrbi me, da me drugi ne cenijo toliko kot jaz njih.	
	17. Kadar koga potrebuješ, ti ni nikoli na voljo.	
	18. Moja želja po tem, da bi se z drugimi povsem zlit/-a, včasih ljudi odžene.	
	19. Občutek, da nikogar ne potrebujem, mi je zelo pomemben.	
	20. Nemiren/-a sem, kadar se mi kdo preveč približa.	
	21. Pogosto me skrbi, da moj/-a partner/-ka ne bo hotel/-a ostati z mano.	
	22. Raje vidim, da drugi niso odvisni od mene.	
	23. Bojim se, da me bodo drugi zapustili.	
	24. Bližina z drugimi mi ni prijetna.	
	25. Ugotavljam, da si drugi ne želijo tolikšne bližine kot jaz.	
	26. Raje vidim, da nisem odvisen/-a od drugih.	
	27. Vem, da mi bodo drugi na voljo, ko jih bom potreboval/-a.	
	28. Skrbi me, da me drugi ne bodo sprejeli.	

Spremenljivke	Indikatorji	Modalitete
Pogostost potrebe po psihosocialni podpori in pomoči	29. Moj ljubezenski partner si pogosto želi, da bi si bila bližje, kot prija meni. 30. Z ljudmi se dokaj lahko zbližam. Kako pogosto potrebujete psihosocialno podporo in pomoč?	- Nikoli ne potrebujem psihosocialne pomoči - Enkrat v življenju - Nekajkrat v življenju - Nekajkrat na leto - Enkrat na mesec - Nekajkrat na mesec - Enkrat na teden - Pogosteje kot enkrat na teden - Drugo: _____
Pogostost iskanja pomoči	Kako pogosto poiščete psihosocialno podporo in pomoč, ko menite, da jo potrebujete?	- Nikoli ne poiščem pomoči, saj je nikoli ne potrebujem - Nikoli ne poiščem pomoči, čeprav čutim, da bi jo potreboval/-a - Pomoč poiščem občasno (v do polovice primerov) - Pomoč poiščem pogosto (v polovici ali več primerov) - Pomoč poiščem vedno - Drugo: _____
Razlogi za neiskanje pomoči	Kaj je največkrat razlog, da se ne odločite poiskati psihosocialne podpore in pomoči, ko menite, da bi jo potrebovali?	- Nikoli ne potrebujem pomoči - Sram - Strah - Nimam dovolj denarja - Ne verjamem, da pomaga - Pretekle slabe izkušnje s psihosocialno podporo in pomočjo - Pomoč vedno poiščem - Ne vem, na koga se obrniti - Drugo: _____
Odziv na čustvene stiske	Ko ste v čustveni stiski, kaj najpogosteje naredite oziroma kako se spopadate s tem?	- Se pogovorim s prijatelji - Se pogovorim s starši - Se pogovorim s partnerjem - Se zamotim z drugimi dejavnostmi, ki mi pomagajo odmisлити problem - Jokam - Nič - Poiščem psihosocialno podporo in pomoč - Drugo: _____
Potrebna podpora drugih, da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč	Kaj največkrat potrebujete od drugih (bližnjih ali svetovalcev), da poiščete psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujete?	- Verbalna spodbuda bližnjih - Zdravnikova napotitev k takšni pomoči - Da me oseba, s katero sem si blizu, pospremi do osebe oziroma organizacije, ki nudi psihosocialno podporo in pomoč - Drugo: _____

3.2. Merski instrument in viri podatkov

Merski instrument, ki sem ga uporabila, je bil strukturiran anketni vprašalnik. Vseboval je tri vprašanja zaprtega tipa, dve vprašanja v obliki ocenjevalne lestvice in pet vprašanj polodprtega tipa. Nekaj vprašanj sem povzela po že obstoječih vprašalnikih. En vprašalnik, ki sem ga uporabila, je bil Vprašalnik o medosebnih odnosih, ki sta ga oblikovala Bartholomew in Horowitz leta 1991. Ta vprašalnik sta v slovenščino prevedla Maša in Gregor Žvelc leta 2000, Pekolj (2017, str. 69) pa ga je uporabila v magistrskem delu. Slovensko različico sem tudi sama uporabila v svojem vprašalniku. Vprašalnik o medosebnih odnosih, s katerim se oseba samo identificira z enim izmed štirih stilov navezanosti, je sestavljen iz dveh vprašanj. Eno vprašanje je zaprtega tipa, kjer anketirani izbere enega izmed štirih odgovorov, s katerim se najbolj poistoveti. Ti odgovori nakazujejo štiri stile navezanosti. Zatem sledi vprašanje v obliki ocenjevalne lestvice, kjer se oseba opredeli za vsak zgoraj navedeni opis oziroma stil navezanosti tako, da označi od 1 do 7, v kolikšni meri je vsak stil navezanosti značilen zanj. Prvi odgovor je označen s črko A in opisuje varen stil navezanosti, pod črko B je opis plašljivo-izogibajočega, pod C opis preokupiranega in pod D opis odklonilno-izogibajočega stila navezanosti. Vprašanje 5 pa sem oblikovala na podlagi vprašalnika o lestvici odnosov, ki sta ga oblikovala Griffin in Bartholomew (1994) in ki ga je Sprinčnik (2009, str. 119) uporabila v diplomskem delu. Sestavljen je iz 30 trditev, kjer oseba pri vsaki izmed trditev označi na lestvici od 1 do 5, v kolikšni meri je trditev podobna odnosom z njenimi bližnjimi. Anketni vprašalnik je priložen v poglavju Priloge.

3.3. Populacija in vzorčenje

Populacijo v moji kvantitativni raziskavi so predstavljali odrasli ljudje v Sloveniji, se pravi osebe, ki so bile stare 18 let ali več v času izvedbe raziskave. Moj vzorec je neslučajnostni priložnostni in je vključeval 145 odraslih. Vzorec sem izbrala po metodi snežne kepe, saj sem vprašalnik razdelila med znance, nekateri pa so vprašalnik delili še naprej med svoje znance.

3.4. Zbiranje podatkov

V svoji raziskavi sem uporabila spraševanje v obliki ankete kot metodo zbiranja podatkov. Vprašalnik sem oblikovala v Arnes 1ki in anketo aktivirala 8. aprila 2022. Anketo sem objavila na spletnih omrežjih in nekaterim posredovala povezavo do nje po elektronski pošti. Ko sem objavila povezavo do ankete, sem navedla, da sem študentka četrtega letnika Fakultete za socialno delo, da pripravljam diplomsko delo in kaj raziskujem, nato sem razložila, da je edini

pogoj za izpolnjevanje ankete to, da je oseba polnoletna. Anketo sem pustila aktivno do 24. aprila 2022, ko sem zbrala 145 izpolnjenih anketnih vprašalnikov.

3.5. Obdelava in analiza podatkov

Podatke, ki sem jih dobila, sem kvantitativno obdelala tako, da sem jih prenesla iz Arnes 1ke v Excel in tam prek različnih formul najprej preračunala različne indekse. Sprva sem z uporabo Excela izračunala stil navezanosti za vsakega anketiranca na podlagi treh sklopov vprašanj iz anketnega vprašalnika. Kar nekaj anketirancev je dobilo različen rezultat oziroma različen stil navezanosti pri teh vprašanjih. V nadaljnjo analizo sem vzela le tiste anketirance, ki so dobili enak stil navezanosti pri vseh treh vprašanjih ali pa vsaj delno ujemanje, kjer je na primer anketiranec dobil pri enem vprašanju dva odgovora z enako najvišjo vrednostjo, pri drugih dveh pa je bil najvišje ocenjen enak stil navezanosti in se je ujemal z enim izmed teh dveh stilov. Na začetku sem imela 145 anketirancev, po tem pa je bilo zaradi neujemanja stilov navezanosti pri treh vprašanjih v nadaljnjo analizo vzeto le še 87 anketirancev. Za preverjanje hipotez sem tako imela v vzorcu 30 oseb, ki so imele varen stil navezanosti, 23 oseb plašljivo-izogibajoč stil navezanosti, 27 jih je imelo preokupiran stil navezanosti in sedem jih je imelo odklonilno-izogibajoč stil navezanosti. S pomočjo Excela sem izračunala tudi odstotke, naredila grafe in preglednice, ki sem jih nato predstavila kot rezultate diplomskega dela. S pomočjo zbranih in obdelanih rezultatov sem preverila hipoteze, ki sem jih zapisala v poglavju Metodologija.

4. Rezultati raziskave

4.1. Demografski podatki

Preglednica 2: Spol in starost anketirancev

			Starost (v letih)			Skupaj	
			Od 18 do pod 30	Od 30 do pod 65	65 in več		
SPOL	Moški	f	19	3	2	24	
		F	79,17	12,5	8,33	100	
	Ženska	f	100	17	3	120	
		F	83,33	14,17	2,5	100	
	Drugo	f	1	0	0	1	
		F	100	0	0	100	
SKUPAJ			f	120	20	5	145
			F	82,76	13,79	3,45	100

Iz preglednice 2 lahko razberemo, da je moj anketni vprašalnik izpolnilo 145 ljudi. Rezultati so pokazali, da je vprašalnik izpolnilo 120 žensk, 24 moških in ena oseba, ki je označila izbiro Drugo in se identificirala kot nebinarna oseba. Moški so v starostni skupini od 18 do pod 30 let predstavljali 79,2 % vseh moških oziroma 19 oseb, v starostni skupini od 30 do pod 65 so bili trije oziroma 12,5 %, v starostni skupini od 65 in več sta bila dva in predstavljala 8,3 % moških v mojem vzorcu. Žensk v starostni skupini od 18 do pod 30 let je bilo 100 in so predstavljale 83,3 % vseh žensk v vzorcu, v starostni skupini od 30 do pod 65 jih je bilo 17 oziroma 14,2 %, v starostni skupini od 65 in več so bile tri in predstavljale 2,5 % žensk v mojem vzorcu. Oseba, ki se je identificirala kot drugo in zraven napisala nebinarni, je stara med 18 in do pod 30. V nadaljevanju bom uporabila le odgovore 87 ljudi, saj se stili navezanosti pri nekaterih osebah glede na rezultat iz različnih vprašalnikov za merjenje stila navezanosti niso ujemali, zato tistih nisem vključila v nadaljnjo analizo.

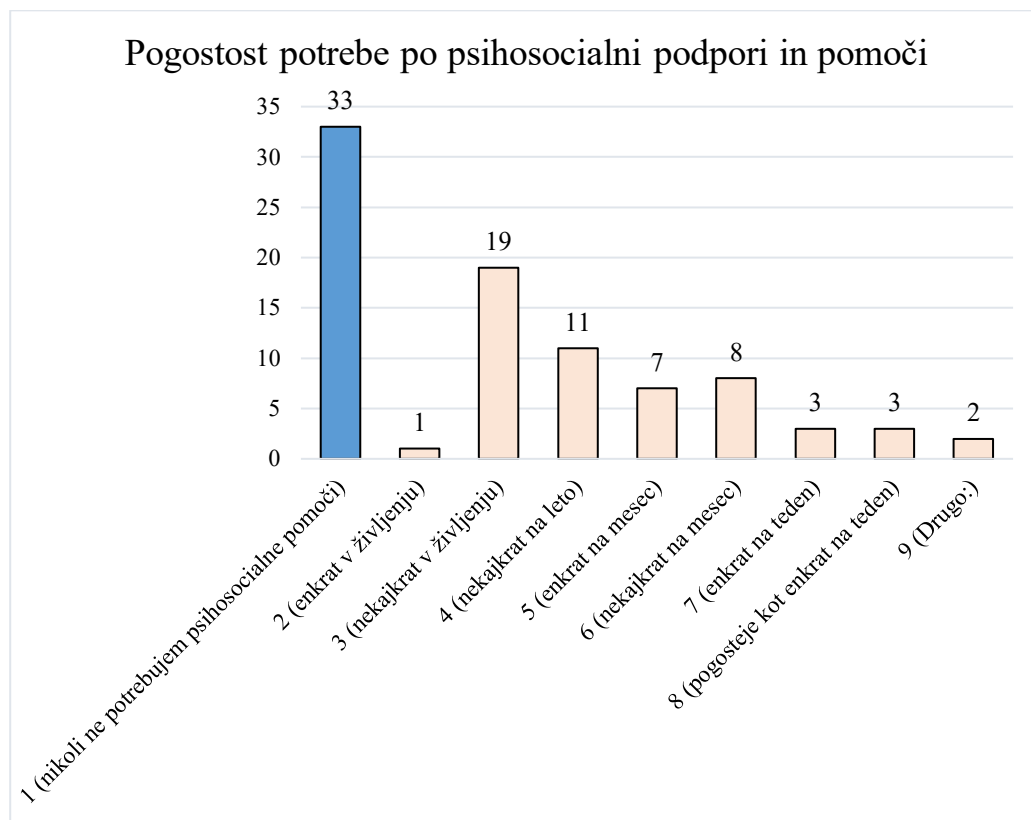
4.2. Stil navezanosti in pogostost potrebe po psihosocialni podpori in pomoči

Iz preglednice 3 lahko razberemo, da je bilo v vzorcu 8 % anketiranih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, 26,4 % jih je imelo plašljivo-izogibajoč stil navezanosti, 31 % preokupiran stil navezanosti in 34,5 % je bilo anketirancev z varnim stilom navezanosti.

Preglednica 3: Odstotek ljudi z določenim stilom navezanosti

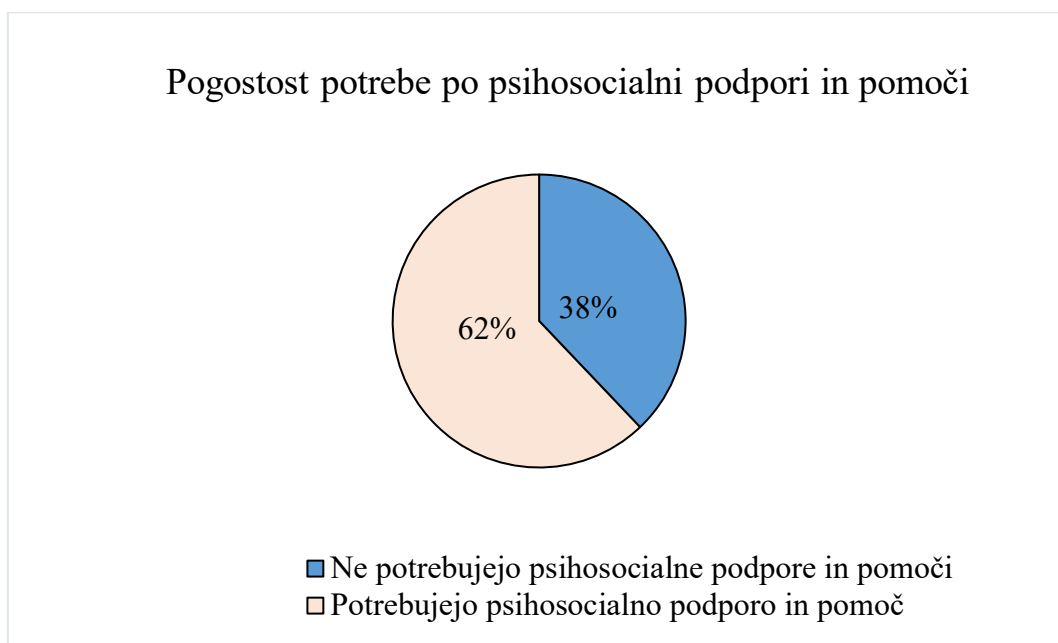
Var. st. nav.	F	Plaš.-izogiba. st. nav.	F	Preoku. st. nav.	F	Odklo.-izogiba. st. nav. ³	F	Skupaj
30	34,5 %	23	26,4 %	27	31 %	7	8 %	87

Graf 1: Pogostost potrebe po psihosocialni podpori in pomoči – vsi odgovori



³ Var. st. nav. je okrajšava za varen stil navezanosti; plaš.-izogiba. st. nav. je okrajšava za plašljivo-izogibajoč stil navezanosti; preoku. st. nav. je okrajšava za preokupiran stil navezanosti in odklo.-izogiba. st. nav. je okrajšava za odklonilno-izogibajoč stil navezanosti.

Graf 2: Pogostost potrebe po psihosocialni podpori in pomoči – združeni odgovori



Iz grafa 1 lahko razberemo, da je 33 oseb oziroma 37,9 % ljudi iz vzorca reklo, da nikoli ne potrebujejo psihosocialne pomoči. Ena oseba je odgovorila, da potrebuje takšno pomoč enkrat v življenju, kar predstavlja 1,1 % vseh odgovorov. Odgovor nekajkrat v življenju je izbralo 19 oseb oziroma 21,8 % vseh. 11 oseb ali 12,6 % je odgovorilo, da potrebujejo psihosocialno podporo in pomoč nekajkrat na leto, sedem oseb ali 8 % potrebuje takšno pomoč enkrat na mesec, tri osebe ali 3,4 % vzorca jo potrebuje enkrat na teden, tri osebe ali 3,4 % vseh pa jo potrebuje pogosteje kot enkrat na teden. Dve osebi ali 2,3 % vseh je izbralo odgovor »Drugo«, zraven pa so zapisali: »Imam občutek, da bi jo do sedaj že velikokrat potrebovala, ampak za to nimam sredstev ali časa.« in »Ja, trenutno hodim nekam, redno, enkrat na teden.«.

4.3. Pogostost iskanja pomoči

Preglednica 4: Pogostost iskanja pomoči glede na stil navezanosti

	Var. st. nav.	F	Plaš.- izogiba. st. nav.	F	Preoku. st. nav.	F	Odklo.- izogiba. st. nav. ⁴	F
1 (Nikoli ne poiščem pomoči, saj je nikoli ne potrebujem)	18	60 %	4	17,4 %	4	14,8 %	2	28,6 %
2 (Nikoli ne poiščem pomoči, čeprav čutim, da bi jo potreboval/-a)	6	20 %	15	65,2 %	19	70,4 %	4	57,1 %
3 (Pomoč poiščem občasno (v do polovice primerov))	4		2		3		1	
4 (Pomoč poiščem pogosto (v polovici ali več primerov))	1		1		1		0	
5 (Pomoč poiščem vedno)	1		0		0		0	
6 (Drugo:)	0	20 %	1	17,4 %	0	14,8 %	0	14,3 %

Iz preglednice 4 lahko razberemo, da 20 % anketirancev z varnim stilom navezanosti poišče pomoč, ko jo potrebuje. 60 % anketirancev z varnim stilom navezanosti pomoči nikoli ne poišče, saj je nikoli ne potrebuje, 20 % pa pomoč potrebuje, vendar je ne poišče. Med anketiranci s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti jih 17,4 % pomoč poišče, 17,4 % jih pomoči ne potrebuje, 65,2 % pa pomoči ne poišče, čeprav jo potrebuje. Med anketiranci s preokupiranim stilom navezanosti jih 14,8 % pomoč poišče, 14,8 % jih pomoči ne potrebuje, 70,4 % pa pomoči ne poišče, čeprav jo potrebuje. Med anketiranci z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti jih 14,3 % pomoč poišče, 28,6 % jih pomoči ne potrebuje, 57,1 % pa pomoči ne poišče, čeprav jo potrebuje.

⁴ Var. st. nav. je okrajšava za varen stil navezanosti; plaš.-izogiba. st. nav. je okrajšava za plašljivo-izogibajoč stil navezanosti; preoku. st. nav. je okrajšava za preokupiran stil navezanosti in odklo.-izogiba. st. nav. je okrajšava za odklonilno-izogibajoč stil navezanosti.

Tako lahko vidimo, da je delež med anketiranci, ki nikoli ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, ker je nikoli ne potrebujejo, največji pri anketiranih z varnim stilom navezanosti, nato pri anketiranih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, sledijo jim anketirani s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti in nazadnje še anketirani s preokupiranim stilom navezanosti. Delež anketiranih, ki nikoli ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, čeprav čutijo, da bi jo potrebovali, pa je največji pri anketiranih s preokupiranim stilom navezanosti, nato jim sledijo anketiranci s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti, nato anketiranci z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, najmanjši delež pa je pri anketiranih z varnim stilom navezanosti.

4.4. Razlogi za neiskanje pomoči

Preglednica 5: Razlogi za neiskanje psihosocialne podpore in pomoči glede na stil navezanosti

	Var. st. nav.	Plaš.-izogiba. st. nav.	Preoku. st. nav.	Odklo.-izogiba. st. nav. ⁵	Skupaj
1 (Nikoli ne potrebujem pomoči)	18	2	3	2	25
2 (Sram)	1	3	1	0	5
3 (Strah)	1	2	4	2	9
4 (Nimam dovolj denarja)	4	9	8	1	22
5 (Ne verjamem, da pomaga)	0	1	0	0	1
6 (Pretekle slabe izkušnje s psihosocialno podporo in pomočjo)	0	1	0	1	2
7 (Pomoč vedno poiščem)	3	1	1	0	5
8 (Ne vem, na koga se obrniti)	0	2	8	1	11
9 (Drugo:)	3	2	2	0	7

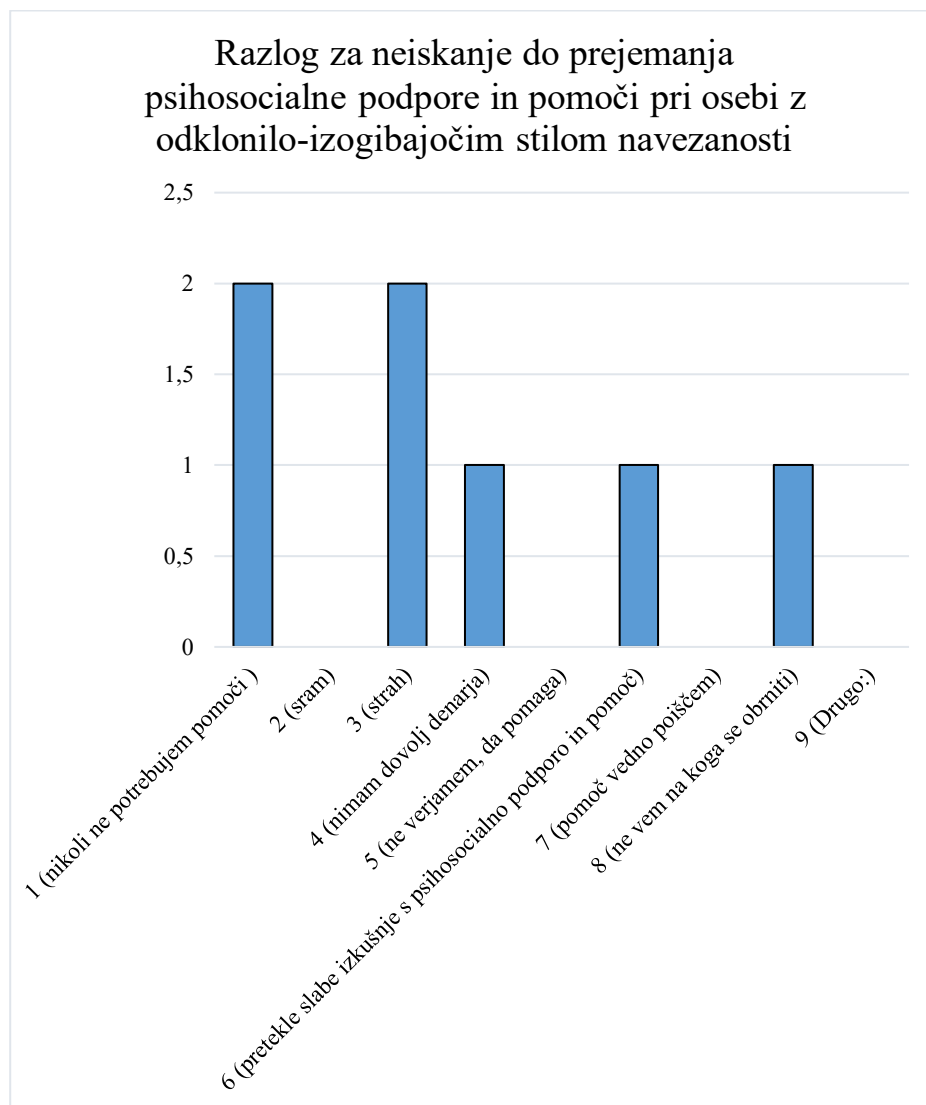
Skupni rezultati kažejo, da je razlog za neiskanje psihosocialne podpore in pomoči pri anketiranih, ki pomoč potrebujejo, vendar je ne poiščejo, ne glede na stil navezanosti, največkrat to, da nimajo dovolj denarja, naslednji razlog pa je, da ne vedo, na koga se obrniti.

Med anketiranci z varnim stilom navezanosti, ki potrebujejo pomoč, pa je ne poiščejo, se največkrat pojavi razlog, da nimajo dovolj denarja. Enak razlog je tudi pri anketiranih, ki imajo

⁵ Var. st. nav. je okrajšava za varen stil navezanosti; plaš.-izogiba. st. nav. je okrajšava za plašljivo-izogibajoč stil navezanosti; preoku. st. nav. je okrajšava za preokupiran stil navezanosti in odklo.-izogiba. st. nav. je okrajšava za odklonilno-izogibajoč stil navezanosti.

plašljivo-izogibajoč stil navezanosti. Pri anketiranih s prekopiranim stilom navezanosti izstopa poleg razloga, da nimajo dovolj denarja, tudi razlog, da ne vedo, na koga se obrniti. Pri anketiranih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, ki potrebujejo pomoč, pa je ne poiščejo, je razlog največkrat strah.

Graf 3: Razlogi za neiskanje psihosocialne podpore in pomoči pri osebah z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti



Posebej so me v povezavi z razlogi za neiskanje pomoči zanimali ljudje z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti. V vzorcu je sedem takih ljudi. Gre za zelo majhen vzorec, zato ne morem posploševati na celotno populacijo oseb s tem stilom navezanosti. Lahko pa na podlagi rezultatov vidimo, da je razlog za neiskanje psihosocialne podpore in pomoči pri anketirancih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, ki pomoč potrebujejo, vendar je ne

poiščejo, največkrat strah. Po ena oseba je odgovorila, da je razlog, da ne poiščejo pomoči, čeprav bi jo potrebovali, v pomanjkanju denarja, v preteklih slabih izkušnjah s psihosocialno podporo in pomočjo ter v tem, da ne vedo, na koga se obrniti. Nihče od njih ni izbral odgovora, da bi bil razlog v občutku sramu, v neveri, da jim bi ta pomoč pomagala in drugo.

4.5. Odziv na čustvene stiske

Preglednica 6: Odziv na čustvene stiske glede na stil navezanosti

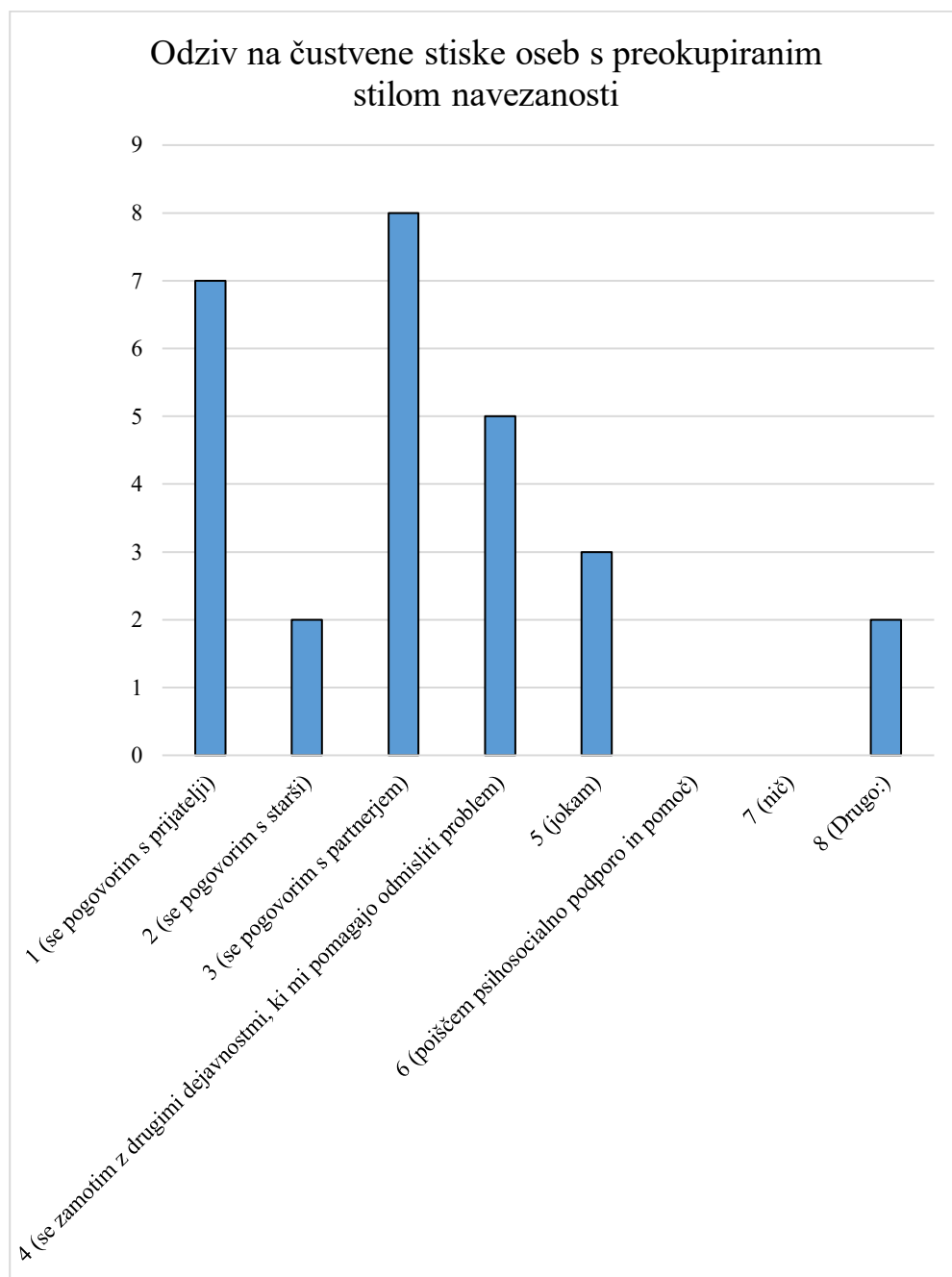
	Var. st. nav.	Plaš.-izogiba. st. nav.	Preoku. st. nav.	Odklo.-izogiba. st. nav. ⁶	Skupaj
1 (Se pogovorim s prijatelji)	8	3	7	0	18
2 (Se pogovorim s starši)	2	1	2	0	5
3 (Se pogovorim s partnerjem)	14	8	8	2	32
4 (Se zamotim z drugimi dejavnostmi, ki mi pomagajo odmisлити problem)	3	3	5	2	13
5 (Jokam)	0	3	3	2	8
6 (Poiščem psihosocialno podporo in pomoč)	0	1	0	0	1
7 (Nič)	0	2	0	1	3
8 (Drugo:)	3	2	2	0	7

Opazimo lahko, da se večina anketiranih ne glede na stil navezanosti na čustvene stiske odzove tako, da se pogovori s partnerjem. Precej izstopa skoraj pri večini stilov navezanosti, razen pri anketirancih z odklonilno izogibajočim stilom navezanosti, pogovor s prijatelji. Prav tako pri anketirancih ne glede na stil navezanosti izstopa tudi odgovor, da se zamotijo z drugimi dejavnostmi, ki jim pomagajo odmisлити probleme. Malo manj jih je pri vseh stilih, razen tistih z varno navezanostjo, odgovorilo, da v čustveni stiski največkrat jokajo. Prav tako je le nekaj anketirancev ne glede na stil navezanosti, razen tistih z odklonilno-izogibajočim stilom, izbralo

⁶ Var. st. nav. je okrajšava za varen stil navezanosti; plaš.-izogiba. st. nav. je okrajšava za plašljivo-izogibajoč stil navezanosti; preoku. st. nav. je okrajšava za preokupiran stil navezanosti in odklo.-izogiba. st. nav. je okrajšava za odklonilno-izogibajoč stil navezanosti.

odgovor Drugo in ob njem zapisalo, da se pogovorijo z babico ali sestro, problem poskusijo rešiti sami, ostali pa so zapisali kombinacijo zgoraj podanih odgovorov, kot so jok, pogovor s prijatelji, s partnerjem, se zamotijo z različnimi dejavnostmi ali pa ne naredijo nič. Le trije anketiranci, ki imajo plašljivo-izogibajoč stil navezanosti ali odklonilno-izogibajoč stil navezanosti, so odgovorili, da v čustveni stiski ne naredijo nič. Le en anketiranec pa je odgovoril, da največkrat v čustveni stiski poišče psihosocialno podporo in pomoč. Ta anketiranec ima plašljivo-izogibajoč stil navezanosti.

Graf 4: Odziv na čustvene stiske anketirancev s preokupiranim stilom navezanosti



Tu me je posebej zanimalo, kako se ljudje s preokupiranim stilom navezanosti odzovejo na čustvene stiske. Z grafa 4 lahko razberemo, da je osem oseb s preokupiranim stilom navezanosti kot način odziva na čustveno stisko navedlo, da se največkrat pogovorijo s partnerjem. Sedem anketirancev se pogovori s prijatelji, pet se jih največkrat zamoti z drugimi dejavnostmi, ki jim pomagajo odmisлити problem, tri osebe se največkrat odzovejo z jokom, dve osebi sta odgovorili, da se največkrat pogovorita s starši, in dve osebi sta izbrali drugo. Osebi, ki sta izbrali odgovor drugo, sta zapisali: »Pogovor z babico.« in »Pogovor s prijatelji in dejavnosti, ki me zamotijo.«. Nobena oseba ni odgovorila, da poišče psihosocialno podporo in pomoč ali pa da ne naredi ničesar.

4.6. Potrebna podpora drugih, da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč

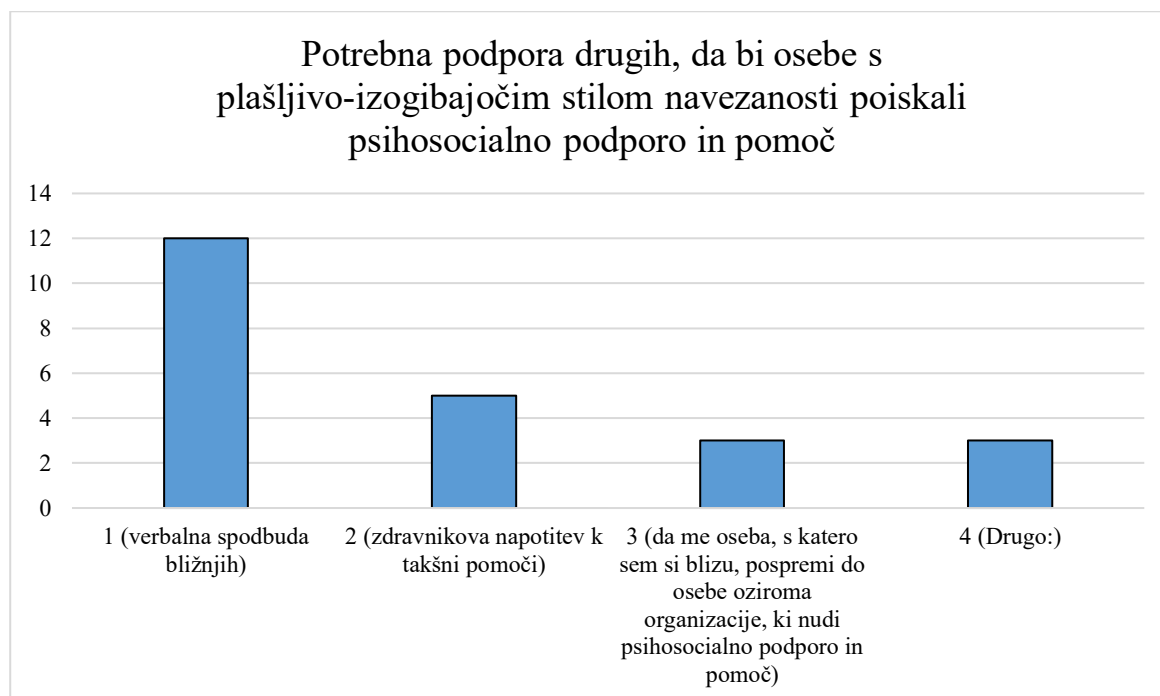
Preglednica 7: Potrebna podpora drugih, da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč, glede na stil navezanosti

	Varen stil navezanosti	Plašljivo-izogibajoč stil navezanosti	Preokupiran stil navezanosti	Odklonilno-izogibajoč stil navezanosti
1 (Verbalna spodbuda bližnjih)	18	12	19	3
2 (Zdravnikova napotitev k takšni pomoči)	1	5	1	0
3 (Da me oseba, s katero sem si blizu, pospremi do osebe oziroma organizacije, ki nudi psihosocialno podporo in pomoč)	1	3	4	1
4 (Drugo:)	10	3	3	3

Rezultati kažejo, da največ anketirancev ne glede na stil navezanosti potrebuje verbalno spodbudo bližnjih, da poišče psihosocialno podporo in pomoč. Pri anketirancih z varnim stilom navezanosti močno izstopa tudi odgovor Drugo, kjer so povedali, da od drugih ne potrebujejo ničesar; da še nikoli niso bili v situaciji, kjer bi pomoč potrebovali, vendar pa predvidevajo, da bi v takšni situaciji potrebovali verbalno spodbudo bližnjih; da potrebujejo odločnost; eden od njih pa je napisal: »psihološki pogled na situacije«. Le en anketiranec z varnim stilom navezanosti je odgovoril, da potrebuje zdravnikovo napotitev k takšni pomoči, in en, da potrebuje, da ga oseba, s katero si je blizu, pospremi do osebe oziroma organizacije, ki nudi psihosocialno podporo in pomoč. Pri anketirancih s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti

jih je v primerjavi z največkrat izbranim odgovorom verbalne spodbude bližnjih veliko manj izbralo druge tri možne odgovore. Bolj podrobno pa so odgovori anketirancev s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti razloženi oz. prikazani na grafu 5. Anketiranci s preokupiranim stilom navezanosti so redkeje odgovorili, da potrebujejo zdravnikovo napotitev, spremstvo bližnje osebe, drugo ali da poiščejo psihosocialno podporo in pomoč. Pod odgovor Drugo pa so zapisali, da ne vedo, kaj potrebujejo; da potrebujejo samo občutek, da so slišani, in kakšen napotek, kako se spopasti s stisko; ali da se še niso srečali s takšno situacijo. Enako število anketirancev z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, kot jih je izbralo odgovor, da potrebujejo verbalno spodbudo bližnjih, je izbralo tudi odgovor Drugo, kamor so zapisali, da ne marajo, da se drugi vtikajo v to; da ne potrebujejo nič ali pa se obrnejo po pomoč, če res ne najdejo izhoda. En anketiranec z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti pa potrebuje, da ga oseba, s katero si je blizu, pospremi do osebe oziroma organizacije, ki nudi psihosocialno podporo in pomoč, da poišče to vrsto podpore in pomoči.

Graf 5: Potrebna podpora drugih, da bi osebe s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti poiskale psihosocialno podporo in pomoč



Še posebej so me v povezavi s potrebami glede iskanja pomoči zanimali anketirani s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti. Z grafa 5 lahko razberemo, da 12 anketirancev s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti za odločitev, da poiščejo psihosocialno podporo in pomoč, potrebuje verbalno spodbudo bližnjih. Pet oseb je odgovorilo, da bi potrebovale

zdravnikovo napotitev k takšni pomoči. Tri osebe bi potrebovale, da jih oseba, s katero so si blizu, pospremi do osebe oziroma organizacije, ki nudi psihosocialno podporo in pomoč, in trije anketiranci so izbrali odgovor Drugo. Osebe, ki so izbrale odgovor drugo, so zapisale: »Nič«, »/« in »Ponavadi sem se sama odločila, da potrebujem pomoč. Bližnji so bili mnenja, da bi \"morala\" biti ok, ker je \"vse dobro\". Od svetovalcev ... sem rabila informacije. Kje, kdo in koliko psihoterapija stane. Drugače pa ... mislim, da sem anksiozno izogibajoča v večini situacij, občasno pa tudi anksiozno preokupirana ... ???«.

4.7. Preverjanje hipotez

Moja prva hipoteza je bila: »Več bo tistih, ki bodo odgovorili, da potrebujejo psihosocialno podporo in pomoč, kot pa tistih, ki bodo odgovorili, da nikoli ne potrebujejo psihosocialne podpore in pomoči.« 38 % anketiranih je navedlo, da ne potrebujejo psihosocialne podpore in pomoči, 62 % pa jih potrebuje, kar pomeni, da lahko potrdim svojo prvo hipotezo, saj je več oseb odgovorilo, da potrebujejo psihosocialno podporo in pomoč, kot pa tistih, ki so odgovorile, da je ne potrebujejo.

Drugo hipotezo, ki pravi, da »ljudje z odklonilno-izogibajočim in plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti manj pogosto iščejo psihosocialno podporo in pomoč v primerjavi z ljudmi, ki imajo druge stile navezanosti«, lahko potrdim le deloma, saj so rezultati pokazali, da je delež anketiranih, ki nikoli ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, čeprav čutijo, da bi jo potrebovali, največji pri anketirancih s preokupiranim stilom navezanosti. Nato jim sledijo anketiranci s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti, nato pa anketiranci z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti. Najmanjši delež pa je pri anketirancih z varnim stilom navezanosti.

Na podlagi rezultatov lahko ovržem svojo tretjo hipotezo, ki pravi, da bo »med ljudmi z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti največ tistih, ki bodo kot razlog za neiskanje prejemanja psihosocialne podpore in pomoči navedli, da ne verjamejo, da jim bo pomagala, kot pa druge razloge«. Rezultati so namreč pokazali, da je pri njih razlog za neiskanje psihosocialne podpore in pomoči, ko pomoč potrebujejo, vendar je ne poiščejo, največkrat strah.

Četrto hipotezo, ki pravi, da bo »med ljudmi s preokupiranim stilom navezanosti največ tistih, ki bodo odgovorili, da se v čustveni stiski, kot je stres, večkrat obrnejo k staršem kot pa k drugim virom pomoči«, ovržem, saj je največ anketirancev s preokupiranim stilom navezanosti odgovorilo, da se v čustveni stiski pogovorijo s partnerjem.

Peto hipotezo, ki pravi, da je »delež tistih, ki še nikoli niso prejeli psihosocialne podpore in pomoči, največji med ljudmi z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti«, potrdim, saj rezultati kažejo, da je največji skupni delež anketirancev, ki nikoli ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, čeprav bi jo potrebovali, ali ker je ne potrebujejo, pri osebah z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti.

Na podlagi rezultatov lahko svojo šesto hipotezo, ki pravi, da bo »med ljudmi s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti največ tistih, ki bodo odgovorili, da bi potrebovali verbalno spodbudo bližnjih kot pa druge vrste podpore, da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujejo«, potrdim, saj je največ anketirancev s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti povedalo, da največkrat potrebujejo verbalno spodbudo bližnjih kot pa drugo vrsto podpore, da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujejo.

5. Razprava in sklepi

V vzorec raziskave je bilo vključenih 145 ljudi. Najprej sem preverila, ali se stili navezanosti pri posameznikih, ki sem jih ocenjevala z dvema različnima vprašalnikoma, ujemajo. Takih, kjer se je stil navezanosti ujemal, je bilo 87 in podatke za te ljudi sem nato analizirala. Od 87 anketirancev je 30 oseb imelo varen stil navezanosti, 23 plašljivo-izogibajoč, 27 preokupiran in sedem odklonilno-izogibajoč stil navezanosti.

Z raziskavo sem ugotovila, da je več tistih, ki potrebujejo psihosocialno podporo in pomoč, kot pa tistih, ki nikoli ne potrebujejo takšne podpore in pomoči. To ugotovitev lahko povežemo s trditvijo Tekavčič Grad (1994, str. 4), ki pravi, da so krize del življenja. Vsak se bo v življenju srečal z določeno vrsto krize, ali bo to razvojna, smrt ali izguba bližnjega ali pa situacijska kriza. V primeru, da oseba ni zmožna razrešiti težave, ki jo povzroča kriza, lahko to vodi v povečanje stanja anksioznosti in razrušitev osebe. Pri tem je ponavadi potrebna zunanja pomoč, kot je psihosocialna podpora in pomoč, ki pomaga pri ponovni vzpostavitvi psihičnega ravnovesja (Tekavčič Grad, 1994, str. 2). Poleg kriz, s katerimi se srečujemo vsi, pa lahko na potrebe po psihosocialni podpori in pomoči pomembno vplivajo tudi dejavniki, ki so povezani z našim duševnim zdravjem, kot so naše misli, čustva, drugi ljudje, odnosi, ki jih imamo z drugimi, fizični dejavniki in še drugi dejavniki v našem življenju (Felman, 2020).

Rezultati so pokazali, da je delež tistih, ki ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, čeprav bi jo potrebovali, največji pri anketirancih s preokupiranim stilom navezanosti in anketirancih s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti. Skupni delež tistih, ki še nikoli niso prejeli psihosocialne podpore in pomoči, pa je največji pri anketirancih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti. Kobal (2001, str. 341) pravi, da ljudje z različnimi stili navezanosti nekoliko drugače rešujejo vprašanja, ki so vezana na uravnavanje bližine in razdalje v medosebnih odnosih, iskanje čustvene podpore, reševanje konfliktov, način komuniciranja, ko nastane konflikt, in odziv osebe, ko se v okolici zgodijo spremembe, kot je smrt ali ločitev. Bartholomew in Horowitz (1991, v Kobal, 2001, str. 341) sta model štirih stilov navezanosti v odraslosti razdelila na model, kako oseba dojema sebe, in model, kako oseba dojema druge, ter ta dva modela razdelila na pozitivni in negativni vidik. Pri pozitivnem vidiku gre za dojetje sebe kot vrednega ljubezni in podpore in drugega kot vrednega zaupanja in dosegljivega. Pri negativnem vidiku modela sebe ali drugega pa ima oseba občutek, da ni vredna ljubezni ali podpore ali da druga oseba ni vredna zaupanja in ni dosegljiva. Pri osebi s preokupiranim stilom navezanosti gre za negativni model sebe in pozitivni model drugega. Svojo vrednost in samospoštovanje išče pri drugih in pretirano išče čustveno bližino

(Bartholomew in Horovitz, 1991, v Kobal, 2001, str. 341). Na podlagi te trditve iz teorije bi pričakovali, da bi bil pri osebah s tem stilom navezanosti delež tistih, ki ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, ko jo potrebujejo, nižji. Pri osebi s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti pa gre za negativni model sebe in drugih. Oseba s tem stilom navezanosti navadno sebe doživlja kot nevredno in s seboj nosi pričakovanja, da ji drugi ne bodo naklonjeni, kar vodi v izogibanje čustveni bližini z drugimi ter se tako varuje pred pričakovano zavrnitvijo s strani drugih (Bartholomew in Horovitz, 1991, v Kobal, 2001, str. 341). Na podlagi tega modela lahko pričakujemo, da bo oseba s tem stilom navezanosti čutila večji odpor do iskanja psihosocialne podpore in pomoči, čeprav bi jo potrebovala. Na podlagi te teorije je delež anketirancev s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti, ki takšne pomoči ne poiščejo, čeprav bi jo potrebovali, pričakovano med najvišjimi.

Rezultati so pokazali, da je delež tistih, ki še nikoli niso prejeli psihosocialne podpore in pomoči, največji pri anketirancih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti. Za osebo s tem stilom navezanosti je značilno, da ima pozitiven model sebe in negativen model drugih, pogosto je tudi podcenjevanje ali izogibanje odnosom s čustveno bližino in poudarjanje neodvisnosti in neranljivosti, saj se tako poskuša braniti pred razočaranji. Ti ljudje se ponavadi ne počutijo pripravljeni vzpostaviti soodvisnega in intimnega odnosa zaradi pomanjkanja zaupanja drugim, kar lahko predstavlja oviro v procesu podpore in pomoči (Mikulincer in Shaver, 2007, str. 419; Bartholomew in Horovitz, 1991, v Kobal, 2001, str. 341). Zato je pričakovati, da je med ljudmi s tem stilom navezanosti najvišji delež tistih, ki še nikoli niso prejeli psihosocialne podpore in pomoči. Pomembno je poudariti, da rezultati morda niso popolnoma zanesljivi za posploševanje, še posebej pri rezultatih anketirancev z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, saj jih imam v vzorcu le sedem, kar je zelo majhen vzorec.

Rezultati pri vprašanju o razlogu za neiskanje psihosocialne podpore in pomoči, ko čutijo, da bi jo potrebovali, so pokazali, da je pri anketirancih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, ki pomoč potrebujejo, ampak je ne poiščejo, največkrat razlog to, da jih je strah. Pomembno je poudariti, da imam v vzorcu sedem ljudi, ki imajo odklonilno-izogibajoč stil navezanosti, kar pomeni, da gre za zelo majhen vzorec, ki ga ne morem posploševati. Za ljudi s tem stilom navezanosti je značilno odklanjanje intimnosti (Kobal Možina, 2007, str. 79; Bartholomew in Horowitz, 1991, v Žvelc in Žvelc, 2006, str. 55). Teorija opisuje človeka s tem stilom navezanosti kot nekoga, ki podcenjuje pomembnost čustvene bližine, poudarja neodvisnost in zanašanje na samega sebe, vse to pa naj bi delal, da bi se obranil pred razočaranji in ranljivostjo v odnosu z drugimi (Bartholomew in Horovitz, 1991, v Kobal, 2001, str. 341). Na podlagi te teorije so rezultati, da človek s tem stilom navezanosti ob potrebi po takšni vrsti

pomoči občuti strah, pričakovani, saj se poskuša izogniti intimnosti in ranljivosti. Tu se mi pojavi tudi vprašanje, ali oba anketiranca, ki sta odgovorila, da ne poiščeta psihosocialne podpore in pomoči, ker je ne potrebujeta, te res ne potrebujeta. Morda obstaja možnost, da gre za prej omenjeno podcenjevanje bližine in poudarjanje zanašanja na samega sebe, medtem ko bi na primer oseba s pozitivnim modelom drugega to pomoč morda poiskala.

Holmes (1993, str. 151) je v okviru teorije navezanosti izpostavil eno izmed predpostavk, ki pravi, da bo oseba ob srečanju z neprijetno situacijo, na primer stisko, boleznijo ali grožnjo, poiskala nekoga, na kogar je navezana, saj pri njem občuti olajšanje. Ob tej vzpostavitvi varne baze se bo oseba pomirila. Pričakovala bi, da potem osebe, ki ne vzpostavijo varne baze, se pravi imajo enega izmed ne varnih stilov navezanosti, kot je preokupiran, plašljivo-izogibajoč ali odklonilno-izogibajoč, v stresnih okoliščinah ne bodo poiskale nekoga, na kogar so navezane. Rezultati pa so nekoliko drugačni. Največ anketirancev, ki imajo preokupiran stil navezanosti, se ob čustveni stiski, kot je stres, pogovori s partnerjem. Med anketiranci s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti pa je največ tistih, ki so odgovorili, da potrebujejo verbalno spodbudo bližnjih in ne toliko druge vrste podpore, da bodo poiskali psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujejo. Morda je razlog pri anketirancih s preokupiranim stilom navezanosti v tem, da imajo negativen model sebe in pozitiven model drugega, saj v drugih iščejo svojo vrednost, sprejemanje sebe in pretirano iščejo bližino z drugimi. Pri anketirancih s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti pa gre za negativen model tako sebe kot drugih. Človek s tem stilom navezanosti se izogiba čustveni bližini z drugimi, saj zaradi občutka svoje lastne nevrednosti pričakuje, da ga bodo drugi zavrnili. Če primerjamo to teorijo in rezultate, ki sem jih dobila pri raziskavi, lahko rečemo, da rezultati ne sovpadajo s to teorijo (Bartholomew in Horovitz, 1991, v Kobal, 2001, str. 341).

V raziskavi so me tako najbolj presenetili rezultati pri vprašanju o pogostosti iskanja psihosocialne podpore in pomoči in rezultati pri razlogih za neiskanje psihosocialne podpore in pomoči. Pri pogostosti iskanja psihosocialne podpore in pomoči sem namreč pričakovala, da bo največji delež tistih, ki ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, čeprav bi jo potrebovali, poleg anketiranih s plašljivo-izogibajočim stilom tudi pri anketiranih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti. Rezultati pa so pokazali, da je bil večji delež pri anketiranih s preokupiranim stilom navezanosti. Za tak rezultat je težko najti razlago, saj je za osebe s tem stilom značilno, da pri drugih iščejo potrditev o svoji vrednosti in čutijo močno potrebo po čustveni bližini.

Pri rezultatih o razlogih za neiskanje psihosocialne podpore in pomoči sem pri anketirancih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti pričakovala, da jih bo največ navedlo, da ne

verjamejo, da jim bo takšna pomoč pomagala. Izkazalo pa se je, da jih je največ odgovorilo, da pomoči, ko jo potrebujejo, ne poiščejo, ker jih je strah. To me je presenetilo, saj nisem pričakovala, da se bodo strahu zavedali. Na podlagi teorije je za osebe s tem stilom navezanosti namreč značilno, da poskušajo prikriti svojo ranljivost. Ta rezultat mi je tako dal vedeti, da so osebe s tem stilom navezanosti bolj pripravljene razkriti razlog za neiskanje pomoči, tudi če jih odgovor naredi bolj ranljive. Menim pa, da je morda anonimnost, ki je bila zagotovljena z anketnim vprašalnikom, omogočila, da so bili pripravljene biti bolj odkriti.

Pri rezultatu, ki je pokazal, da je pri anketiranih s preokupiranim stilom navezanosti največ tistih, ki so odgovorili, da se v čustveni stiski, kot je stres, največkrat obrnejo k partnerju in ne k staršem, nisem bila presenečena. Menim namreč, da se tisti ljudje, ki se obrnejo na nekoga drugega v čustveni stiski, obrnejo k osebi, ki ji najbolj zaupajo. Glede na rezultate menim, da si je večina anketiranih s tem stilom navezanosti v mojem vzorcu najbližje s partnerjem. Prav tako pa menim, da bi lahko rezultati pokazali drugačno razmerje med odgovori, če bi ponudila možnost, da izberejo več odgovorov. Seveda pa je lahko razlog kje drugje in ga trenutno še ne vidim.

Če bi ponovno izvajala raziskavo, bi pri metodologiji naredila nekaj sprememb. Pri tej raziskavi sem namreč uporabila dva vprašalnika, ki sta merila stil navezanosti osebe. Oba vprašalnika sta temeljila na samooceni anketiranega, kar pomeni, da so rezultati vprašalnikov popolnoma odvisni od tega, v kolikšni meri se posameznik pozna oziroma zaveda samega sebe. Pri rezultatih se je namreč večkrat zgodilo, da sta se stila navezanosti, ki sem jih za posameznika določila na dveh različnih vprašalnikih, razlikovala, kar je povzročilo, da sem takšnega posameznika izločila iz vzorca. Vzorec se je tako zmanjšal s 145 na 87 anketirancev, kar pa je zmanjšalo tudi število posameznikov, ki imajo določen stil navezanosti. Pri anketiranih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti sem imela zelo majhen vzorec, le sedem anketirancev, zato nisem mogla ničesar sploševati na populacijo s tem stilom. Če bi ponovno izvajala enako raziskavo, bi pustila anketo odprto več časa, da bi zbrala večji vzorec. V primeru, da bi lahko pri metodologiji raziskave kaj spremenila, pa bi poleg anketnega vprašalnika naredila tudi intervjuje z anketiranimi, prek katerih bi dodatno pridobila rezultate o posameznikovem stilu navezanosti.

S pomočjo literature, ki sem jo uporabila, in rezultatov iz moje raziskave sem prišla do naslednjih ugotovitev:

- Več je tistih, ki potrebujejo psihosocialno podporo in pomoč, kot pa tistih, ki nikoli ne potrebujejo takšne podpore in pomoči.

- Delež tistih, ki nikoli ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, saj je nikoli ne potrebujejo, je največji pri anketiranih z varnim stilom navezanosti, nato pri anketiranih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, sledijo jim anketirani s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti in nazadnje še anketirani s preokupiranim stilom navezanosti.
- Delež anketiranih, ki nikoli ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, čeprav čutijo, da bi jo potrebovali, je največji pri anketirancih s preokupiranim stilom navezanosti, nato jim sledijo anketiranci s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti, nato anketiranci z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, najmanjši delež pa je pri anketirancih z varnim stilom navezanosti.
- Delež tistih, ki še nikoli niso prejeli psihosocialne podpore in pomoči, je največji pri anketirancih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti.
- Anketiranci z varnim stilom navezanosti, ki ne poiščejo psihosocialne podpore in pomoči, čeprav bi jo potrebovali, so največkrat odgovorili, da je razlog to, da nimajo dovolj denarja. Enak razlog je tudi pri anketiranih, ki imajo plašljivo-izogibajoč stil navezanosti. Pri anketiranih s preokupiranim stilom navezanosti izstopa poleg razloga, da nimajo dovolj denarja, tudi razlog, da ne vedo, na koga se obrniti. Pri anketiranih z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, ki ne poiščejo pomoči, čeprav bi jo potrebovali, je razlog največkrat strah.
- Anketiranci, ki imajo preokupiran, varen ali plašljivo-izogibajoč stil navezanosti, se največkrat v čustveni stiski, kot je stres, odzovejo s pogovorom s partnerjem. Anketiranci z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti pa se pogovorijo s partnerjem, jokajo ali pa se zamotijo z drugimi dejavnostmi, ki jim pomagajo odmisлити problem.
- Med anketiranci s plašljivo-izogibajočim, varnim ali preokupiranim stilom navezanosti je več tistih, ki potrebujejo verbalno spodbudo bližnjih kot pa druge vrste podpore, da bodo poiskali psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujejo.

6. Predlogi

Kot predlog za nadaljnje raziskovanje bi podala večji vzorec. Predvsem se mi je zdelo, da je bilo v mojem vzorcu zelo malo anketirancev z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti, in na podlagi sedmih anketirancev s tem stilom navezanosti ne moremo posploševati na celotno populacijo s tem stilom navezanosti. Predlagala bi tudi, da bi v nadaljnji raziskavi lahko uporabili intervju, saj bi tako lahko dobili bolj zanesljive podatke o tem, kateri stil navezanosti ima kdo.

Na podlagi ugotovitev bi podala tudi predlog, da bi v okviru psihosocialne podpore in pomoči bili bolj pozorni, kakšen stil navezanosti ima oseba, ki pride po pomoč, saj rezultati kažejo na povezavo med določenimi stili navezanosti in odporom do iskanja takšne pomoči. To predvsem vidim pri rezultatih, ki so pokazali, da pomoč potrebuje, vendar je ne poišče, 70,4 % anketirancev s preokupiranim stilom navezanosti, 65,2 % anketirancev s plašljivo-izogibajočim stilom navezanosti, 57,1 % anketirancev z odklonilno-izogibajočim stilom navezanosti in 20 % anketiranih z varnim stilom navezanosti. Na podlagi teh rezultatov bi predlagala, da bi bili najbolj pozorni na tiste osebe, ki imajo preokupiran, plašljivo-izogibajoč ali odklonilno-izogibajoč stil navezanosti, saj rezultati kažejo, da večina oseb s temi stili navezanosti največkrat ne poišče pomoči, čeprav jo potrebuje. Rezultati o tem, kaj anketirani potrebujejo od drugih, da poiščejo psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujejo, pa so pokazali, da največ ljudi ne glede na stil navezanosti potrebuje verbalno spodbudo bližnjih, da bodo poiskali psihosocialno podporo in pomoč. Na podlagi teh rezultatov menim, da je zavedanje, da osebe to potrebujejo, in omogočanje, da je ta potreba čim bolj zadovoljena, lahko prvi korak za podporo osebam, ki čutijo potrebo po psihosocialni podpori in pomoči, vendar te ne poiščejo.

Prav tako je pomembno poudariti, da jih je pod razlogi za neiskanje psihosocialne podpore in pomoči, ko jo potrebujejo, ne glede na stil navezanosti, veliko odgovorilo, da je razlog v tem, da nimajo dovolj denarja. V teoriji sem sicer navedla nekaj organizacij, ki nudijo psihosocialno podporo in pomoč, nekateri izmed njih nudijo to pomoč brezplačno, vendar pa se mi zdi pomembno poudariti, da jih veliko tudi ni ozaveščenih o možnih vrstah pomoči, zato bi bilo dobro delati na večjem ozaveščanju ljudi o tej temi in različnih organizacijah, ki nudijo to vrsto pomoči brezplačno.

7. Uporabljena literatura

1. Bowlby, J. (1988). *A secure base: parent-child attachment and healthy human development* [pdf]. Pridobljeno 27. 4. 2022 s <http://www.traumatys.com/wp-content/uploads/2017/09/Dynamic-Bowlby-A-Secure-Base-Clinical-Applications-1988-1.pdf>
2. Brennan, D. (2021a). *What is a psychologist?* Pridobljeno 14. 4. 2022 s <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-is-psychologist>
3. Brennan, D. (2021b). *What is a psychotherapist?* Pridobljeno 14. 4. 2022 s <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-is-psychotherapist>
4. Brennan, D. (2021c). *What is a psychiatrist?* Pridobljeno 14. 4. 2022 s <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-is-psychiatrist>
5. Cuncic, A. (2021). *What is problem-solving therapy?* Pridobljeno 15. 4. 2022 s <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-problem-solving-therapy-4767991>
6. Erzar, T. & Kompan Erzar, K. (2011). *Teorija navezanosti*. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
7. European Association for psychotherapy, (b.d.) *About psychotherapy*. Pridobljeno 25. 4. 2022 s <https://www.europsyche.org/about-psychotherapy/what-is-psychotherapy/>
8. Fakulteta za uporabne družbene študije. (2021). *Brezplačni razbremenilni pogovori*. Pridobljeno 24. 4. 2022 s <https://www.fuds.si/sl/2021/11/24/brezplacni-razbremenilni-pogovori/>
9. Felman, A. (2020). *What is mental health?* Pridobljeno 10. 4. 2022 s <https://www.medicalnewstoday.com/articles/154543#risk-factors>
10. Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani. (b.d.a). *Kaj je psihologija?* Pridobljeno 27. 5. 2022 s <https://psihologija.ff.uni-lj.si/kaj-je-psihologija>
11. Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani. (b.d.b). *Najpogostejša vprašanja o študiju psihologije*. Pridobljeno 27. 5. 2022 s <https://psihologija.ff.uni-lj.si/najpogostejsa-vprasanja-o-studiju-psihologije>
12. GoodTherapy. (2015). *The important role social workers play in mental health*. Pridobljeno 13. 4. 2022 s <https://www.goodtherapy.org/blog/the-important-role-social-workers-play-in-mental-health-1214157>
13. Gorup, D. R. (2008). Ali je psihoterapija lahko »nova znanost«? *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*, 2(3-4), 144–155. Pridobljeno 28. 5. 2022 s <https://kairos.skzrp.org/index.php/revija/issue/view/7>

14. Gotter, A., & Burford, M. (2022). *Behavioral therapy*. Pridobljeno 15. 4. 2022 s <https://www.healthline.com/health/behavioral-therapy>
15. Government of Netherlands. (b.d.). *What is mental health and psychosocial support (MHPSS)?* Pridobljeno 10. 4. 2022 s <https://www.government.nl/topics/mhpss/the-need-for-mental-health-and-psychosocial-support-in-crisis-situations/what-is-mental-health-and-psychosocial-support-mhpss>
16. Griffin, D., & 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.
17. Holmes, J. (1993). *John Bowlby and attachment theory the makers of modern psychotherapy*. Pridobljeno 20. 1. 2022 s <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203136805/john-bowlby-attachment-theory-jeremy-holmes?context=ubx&refId=bffc4703-202d-4464-80ed-ce77cf6cc807>
18. Hopkins, J. (1990). The observed infant of attachment theory. *British Journal of Psychotherapy*, 6(4), 460–470. Pridobljeno 27. 4. 2022 s <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Observed-Infant-of-Attachment-Theory-Hopkins/a47e8ddf2d6e57e1857bdc3a14c75a0dfe9a20c2>
19. Irkörüçü, A., & Demir, A. (2015). The effect of attachment styles on attitude towards help seeking. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3). Pridobljeno 20. 9. 2021 s https://www.researchgate.net/publication/288684281_The_Effect_of_Attachment_Styles_on_Attitude_towards_Help_Seeking
20. *Kampanja Nisi okej? Povej naprej.* (b.d.). Pridobljeno 17. 4. 2022 s <https://nisiokejpovejnaprej.si/o-nas/kampanja-nisi-okej-povej-naprej/>
21. Kobal, L. (2001). Zlimam se z ljudmi: ugotavljanje terapevtskih učinkov pri prostovoljcih z vidika teorije navezanosti. *Socialno delo*, 40(6), 335–353.
22. Kobal Možina, L. (2007). Stili navezanosti pomagajočih prostovoljcev in soočanje s stresom pri nudenju psihosocialne pomoči. *Psihološka obzorja*, 16(4), 77–97.
23. Kramar, M. (1994). Kaj je svetovanje. V O. Tekavčič Grad (ur.), *Pomoč človeku v stiski* (str. 25–30). Ljubljana: Litterapicta.
24. Lamovec, T. (1998). *Psihosocialna pomoč v duševni stiski*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
25. McLeod, S. (2018). *Mary Ainsworth: the strange situation - attachment styles*. Pridobljeno 23. 12. 2021 s <https://www.simplypsychology.org/mary-ainsworth.html>

26. Mesec, B. (2009). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: načrtovanje raziskave: študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
27. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: structure dynamics and change*. New York: The Guilford Press.
28. Milošević Arnold, V. (2000). Profesionalne vloge socialnih delavcev pri delu s starimi ljudmi. *Socialno delo*, 39(4-5), 253–263.
29. Milošević Arnold, V., & Poštrak, M. (2003). *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba
30. Močnik-Bučar, M. (1994). Eksploracija in vzpostavljanje odnosa svetovalec – klient. V O. Tekavčič Grad (ur.), *Pomoč človeku v stiski* (str. 5–12). Ljubljana: Litterapicta.
31. Močnik-Bučar, M., & Zavasnik, A. (1994). Osebnostne lastnosti, problemi in dileme svetovalcev. V O. Tekavčič Grad (ur.), *Pomoč človeku v stiski* (str. 197–121). Ljubljana: Litterapicta.
32. Možina, M. (2007). V Sloveniji se je začel fakultetni študij psihoterapije. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*, 1(1-2), 84–104. Pridobljeno 28. 5. 2022 s <https://kairos.skzp.org/index.php/revija/issue/view/3>
33. Pekolj, U. (2017). *Teorija navezanosti in strategije reševanja konfliktov v partnerskem odnosu* (Magistrsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
34. *Resolucija o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2022-2030 (ReNPSV22–30)* (2022). Ur. l. RS 49/2022.
35. Save the Children. (2011). *Briefs, fact sheets and brochures, case studies and success stories*. Pridobljeno 20. 4. 2022 s <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/save-childrens-cpi-newsletter-march-2011/>
36. *Seznam virov pomoči*. (b.d.). Pridobljeno 17. 4. 2022 s <https://nisiokejpovejnaprej.si/kam-po-pomoc/seznam-virov-pomoci/>
37. Skupnost centrov za socialno delo Slovenije. (b.d.a). *Socialnovarstvene storitve*. Pridobljeno 28. 5. 2022 s <https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/delovna-podrocja-csd/socialno-varstvene-storitve/>
38. Skupnost centrov za socialno delo Slovenije. (b.d.b). *Varstvo otrok in družine*. Pridobljeno 28. 5. 2022 s <https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/delovna-podrocja-csd/varstvo-otrok-in-druzine/>
39. Skupnost centrov za socialno delo Slovenije. (b.d.c). *Varstvo odraslih*. Pridobljeno 28. 5. 2022 s <https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/delovna-podrocja-csd/varstvo-odraslih/>

40. Skupnost centrov za socialno delo Slovenije. (b.d.d). *Denarni prejemki in subvencije*. Pridobljeno 28. 5. 2022 s <https://www.scsd.si/centri-za-socialno-delo/delovna-podrocja-csd/denarni-prejemki-in-subvencije/>
41. Sprinčnik, T. (2009). *Vpliv stilov navezanosti na kvaliteto komunikacije v partnerskem odnosu* (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
42. Švab, V. (1994). Pomoč osebam s psihozo. V O. Tekavčič Grad (ur.), *Pomoč človeku v stiski* (str. 67–74). Ljubljana: Litterapicta.
43. Tekavčič Grad, O. (1994). Kriza in intervencija v krizi. V O. Tekavčič Grad (ur.), *Pomoč človeku v stiski* (str. 1–4). Ljubljana: Litterapicta.
44. Van der Horst, F., & van der Veer, R. (2010). The ontogeny of an idea: John Bowlby and contemporaries on mother-child separation. *History of Psychology*, 13(1), 25–45. Pridobljeno 27. 4. 2022 s https://www.researchgate.net/publication/44627608_The_Ontogeny_of_an_Idea_John_Bowlby_and_Contemporaries_on_Mother-Child_Separation
45. Vogel, D. L., & Wei, M. (2005). Adult attachment and help seeking intent the mediating roles of psychological distress and persieved social support. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 347–357. Pridobljeno 1. 10. 2021 s https://www.researchgate.net/publication/228355791_Adult_Attachment_and_Help-Seeking_Intent_The_Mediating_Roles_of_Psychological_Distress_and_Perceived_Social_Support
46. Wallin, D. J. (2007). *Attachment in psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
47. World Health Organization. (2022). *Schizophrenia*. Pridobljeno 10. 4. 2022 s <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia>
48. Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje. (b.d.a). *Opis poklica: socialni delavec*. Pridobljeno 27. 5. 2022 s https://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=824
49. Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje. (b.d.b). *Opis poklica: psiholog*. Pridobljeno 27. 5. 2022 s https://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=813
50. Žvelc, M., & Žvelc, G. (2006). Stili navezanosti v odraslosti. *Psihološka obzorja*, 15(3), 51–64.

8. Priloge

8.1. Priloga A: Stil navezanosti na podlagi vedenja do oseb

Spodaj je opis štirih stilov navezanosti, ki se pogosto pojavijo v medosebnih odnosih. Preberite vse opise in izberite tistega, za katerega menite, da je najbližje vašemu stilu vedenja do ljudi, s katerimi ste si blizu.	1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ
2		1		
4				1
2		1		
2		1		
2		1		
3			1	
3			1	
1	1			
1	1			
3			1	
2		1		
1	1			
1	1			
1	1			
3			1	
1	1			
3			1	
3			1	
1	1			
3			1	
1	1			
3			1	
1	1			
2		1		
2		1		
3			1	
3			1	
2		1		
2		1		
1	1			
2		1		
3			1	
1	1			
3			1	
3			1	
2		1		
1				
3			1	
2		1		
1	1			

Spodaj je opis štirih stilov navezanosti, ki se pogosto pojavijo v medosebnih odnosih. Preberite vse opise in izberite tistega, za katerega menite, da je najbližje vašemu stilu vedenja do ljudi, s katerimi ste si blizu.	1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ
2		1		
1	1			
3			1	
2		1		
3			1	
2		1		
2		1		
1	1			
1	1			
1	1			
2		1		
1	1			
1	1			
2		1		
2		1		
1	1			
3			1	
4				1
2		1		
1	1			
1	1			
2		1		
2		1		
3			1	
1	1			
3			1	
2		1		
2		1		
1	1			
2		1		
1	1			
1	1			
1	1			
3			1	
1	1			
1	1			
4				1
1	1			
1	1			
3			1	
1	1			
1	1			
1	1			
1	1			
3			1	
4				1
2		1		
2		1		
1	1			

Spodaj je opis štirih stilov navezanosti, ki se pogosto pojavijo v medosebnih odnosih. Preberite vse opise in izberite tistega, za katerega menite, da je najbližje vašemu stilu vedenja do ljudi, s katerimi ste si blizu.	1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ
2		1		
3			1	
3			1	
2		1		
1	1			
1	1			
1	1			
3			1	
3			1	
2		1		
2		1		
2		1		
1	1			
2		1		
2		1		
2		1		
2		1		
4				1
4				1
1	1			
1	1			
2		1		
2		1		
1	1			
1	1			
1	1			
3			1	
3			1	
2		1		
3			1	
3			1	
1	1			
3			1	
3			1	
1	1			
3			1	
2		1		
2		1		
4				1
3			1	
2		1		
2		1		
2		1		
3			1	
2		1		
2		1		
3			1	
2		1		
2		1		
1	1			

Spodaj je opis štirih stilov navezanosti, ki se pogosto pojavijo v medosebnih odnosih. Preberite vse opise in izberite tistega, za katerega menite, da je najbližje vašemu stilu vedenja do ljudi, s katerimi ste si blizu.				
	1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ
3			1	
1	1			
4				1
3			1	

8.2. Priloga B: Stili navezanosti – mnenje

To vprašanje se navezuje na prejšnje (3. vprašanje o stilih navezanosti). Prosim označite na lestvici od 1 do 7, v kolikšni meri je vsak izmed stilov navezanosti, ki so opisani zgoraj, značilen za vas.							
Stil A	Stil B	Stil C	Stil D	1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO-IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO-IZOGIBAJOČ
1	7	6	1		1		
2	4	5	6				1
5	6	2	4		1		
4	6	4	6		1		1
1	6	2	3		1		
6	3	7	1			1	
2	6	6	4		1	1	
7	5	2	1	1			
7	2	4	2	1			
4	3	5	1			1	
3	6	5	3		1		
7	3	6	1	1			
6	3	5	4	1			
7	4	5	4	1			
5	3	6	2			1	
6	4	2	3	1			
1	5	7	4			1	
5	6	7	1			1	
6	5	4	5	1			
1	5	5	3		1	1	
6	5	2	1	1			
3	5	7	1			1	
6	4	2	3	1			
4	5	3	3		1		
1	7	4	1		1		
4	7	2	1		1		
4	4	6	3			1	
6	4	2	3	1			
6	5	2	3	1			
4	6	3	6		1		1
1	7	2	2		1		
5	5	7	5			1	
4	2	7	4			1	
5	5	3	3	1	1		
3	6	5	2		1		
6	2	4	1	1			
2	6	4	4		1		
4	5	6	2			1	
6	4	3	4	1			
4	6	4	1		1		
2	1	7	1			1	
3	7	4	2		1		
5	2	2	3	1			
4	5	4	1		1		
7	4	4	1	1			
1	6	7	3			1	
5	6	4	2		1		
1	4	5	4			1	
4	5	2	2		1		
1	6	2	5		1		

To vprašanje se navezuje na prejšnje (3. vprašanje o stilih navezanosti). Prosim označite na lestvici od 1 do 7, v kolikšni meri je vsak izmed stilov navezanosti, ki so opisani zgoraj, značilen za vas.

Stil A	Stil B	Stil C	Stil D	1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ
6	2	3	1	1			
7	1	1	2	1			
7	1	5	3	1			
4	6	5	5		1		
6	2	1	5	1			
7	4	1	5	1			
5	6	1	2		1		
4	7	3	3		1		
6	5	6	2	1		1	
5	2	7	4			1	
4	3	3	6				1
4	6	4	5		1		
6	2	2	3	1			
6	3	2	2	1			
1	6	2	2		1		
5	6	4	1		1		
5	6	6	3		1	1	
6	5	1	3	1			
2	5	6	2			1	
3	7	3	5		1		
3	2	5	6				1
7	2	2	3	1			
2	6	3	2		1		
6	2	4	2	1			
7	1	1	1	1			
7	4	3	1	1			
6	3	7	3			1	
6	2	4	5	1			
7	1	5	6	1			
2	6	4	7				1
5	4	3	6				1
5	2	5	1	1		1	
2	3	5	1			1	
7	4	2	4	1			
7	1	1	7	1			1
6	4	1	3	1			
5	1	3	2	1			
1	1	6	1			1	
4	4	4	4	1	1	1	1
5	5	3	3	1	1		
4	6	2	5		1		
7	1	1	1	1			
4	6	4	2		1		
4	6	6	1		1	1	
5	1	5	1	1		1	
1	7	4	4		1		
6	4	1	3	1			
7	3	6	7	1			1
6	5	1	4	1			
4	4	5	1			1	
4	5	6	4			1	
4	7	5	2		1		
2	7	4	1		1		

To vprašanje se navezuje na prejšnje (3. vprašanje o stilih navezanosti). Prosim označite na lestvici od 1 do 7, v kolikšni meri je vsak izmed stilov navezanosti, ki so opisani zgoraj, značilen za vas.

Stil A	Stil B	Stil C	Stil D	1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ
5	6	4	1		1		
6	4	1	6	1			1
4	7	4	2		1		
1	5	1	4		1		
4	4	1	7				1
1	6	5	1		1		
5	5	3	6				1
5	3	4	6				1
5	1	1	1	1			
7	1	1	1	1			
6	7	5	3		1		
4	5	2	1		1		
6	4	1	1	1			
7	1	1	1	1			
6	4	5	2	1			
3	5	7	1			1	
5	3	5	4	1		1	
4	5	4	4		1		
2	4	6	1			1	
3	5	5	2		1	1	
6	2	2	2	1			
2	5	6	1			1	
6	2	6	2	1		1	
6	3	2	5	1			
3	5	6	1			1	
3	4	3	2		1		
5	6	5	1		1		
1	2	4	7				1
4	4	4	5				1
2	6	3	4		1		
3	6	4	4		1		
4	6	3	5		1		
4	5	6	1			1	
1	6	1	5		1		
5	6	2	4		1		
5	2	6	3			1	
5	7	4	6		1		
7	2	4	4	1			
4	2	6	6			1	1
4	1	1	1	1			
6	6	7	7			1	1
5	5	7	1			1	

8.3. Priloga C: 30 vprašanj o stilih navezanosti

Prosim, da preberete spodnje trditve in ocenite na lestvici od 1 do 5, kako dobro vsaka trditev opisuje vaše bližnje odnose.			
1/A: VARNA	2/B: PLAŠLJIVO-IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO-IZOGIBAJOČ
3,4	1,75	4	1,8
3,6	4	2,75	3,4
3,4	2,25	3,5	2
2,8	3,25	3,75	3
1,4	3,75	3	3,4
3,2	2,75	4,25	1,8
2,4	4	3,25	3,4
3,2	2,75	3,5	3,4
3,4	2	3,5	2,6
2	3	3,75	2,2
2,6	3,5	3,25	3
3,2	2	3,75	2
3,6	3,25	3	3,4
3,2	2,5	2,5	3,4
3,2	3	3,25	3,2
3,2	2,25	2	2,6
2	3,5	4,25	3,2
2,8	4	4,5	3
3,4	3,25	3,5	4,2
1,8	3,75	3,25	2,6
2,8	2,75	2,75	2,6
3	2,75	4	1,8
3	2	3	2,6
2,8	2,25	4	2,4
2,4	3,25	2,5	2,6
3	2,75	3,25	2,2
3,4	2,75	3,75	2,2
3,6	2,25	3	3,2
3,8	3,5	2,5	3,4
3,6	3,5	2,5	3,2
3,2	2,75	3	3
3,8	3	3,75	2,4
2,8	2,75	4,25	2,4
2,6	2,75	2,5	3,8
2,4	4	2,75	3,6
3,8	2,75	3	2,6
2,2	4	3,25	2,8
2,8	2	3,75	2,6
3	3,25	2,75	3,6
3,8	4,5	3,25	3,6
2,6	3	4,75	2,6
1,6	4	3,25	3,2
4,4	2	2	3,2
2,6	3	3,5	2,8
4	1,5	3	2,6
3,2	3,25	4,5	2,2
3,8	3	3,5	2,8
3,4	4,25	2,5	3
3,2	3,25	3,5	2,6
3	3,75	3,5	3,8
3	2,25	2,75	3,8

Prosim, da preberete spodnje trditve in ocenite na lestvici od 1 do 5, kako dobro vsaka trditev opisuje vaše bližnje odnose.			
1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO-IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO-IZOGIBAJOČ
4,8	1,25	3	2,2
3	2	3	3,4
3,4	4,5	4	3,2
4,6	1,75	2,75	3,2
3,6	2,5	2	2,2
3,4	1,5	3	2,2
2,6	3,25	2,75	3,6
2,6	3,75	4	2,4
3,8	2,25	3	2,8
3	3,25	2,25	4,2
2,8	3,25	2,75	3
3,8	1,75	2,25	2,2
3,6	2,25	2,25	2
2,2	3,25	2,75	2,4
2,6	3,5	3,25	3,4
2,6	3,75	4	2,4
4,2	2,25	2	3,4
2,2	3	3,5	2,4
3,2	3,75	3	4,4
3,8	2,75	3,25	2,8
3,4	2,5	3,25	2,8
1,8	3,75	3,25	3,2
3,8	3,5	2,5	3,4
4,2	1,5	3	1,8
2,8	2	3,5	3
4	2,5	3	2,8
3,2	3,5	3	3,4
3,8	2,25	1,75	3,2
3,4	4,25	2,5	4,6
3,4	2,5	2,25	3,6
3	2,5	3,75	2
2,8	3,5	3,5	3,2
3,2	3,75	3	3,4
4,8	1,25	2,5	1,4
3,8	2,5	3,5	2,6
3,6	3,25	2,75	2,8
2	4,25	3,5	3,2
3	2,75	2	3,2
3	3,25	3,25	3,2
3	3,5	2,75	4
3,4	1,5	2,25	3
3	4,25	2	3,6
2,8	2,25	2,75	2,8
3,6	2	3,75	2,2
2,4	3,5	3	2,4
3	2,25	2,25	3,2
3	2,75	2,75	3,2
4,2	1,75	2,25	2,4
2,8	2,75	3,75	2,4
2,8	3,25	4	3,2
2,4	2	2,75	3,2
2,2	3,5	4,5	3
2,4	3,75	3,25	4
3,6	3,25	2,25	4,2

Prosim, da preberete spodnje trditve in ocenite na lestvici od 1 do 5, kako dobro vsaka trditev opisuje vaše bližnje odnose.

1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO-IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO-IZOGIBAJOČ
2,6	4	3,25	4
2,4	3,5	1,75	3,8
3	4,5	2,5	3,4
2	4	3	2,2
2,6	3,5	2,25	3,8
1,8	3,5	3,25	4,6
3	1,5	2	2,6
4	2	2	3,8
2,2	3,5	3,5	3
3	2,25	3,25	3
2,8	3,5	3,25	3,6
2,4	2	1,25	2,8
4	2,25	3	3,8
2,6	3	4	2,6
3,8	2,5	3	2,8
2,6	4,25	3,5	2,8
2,6	2,5	4,25	2,6
2,8	3	3,25	3
3,4	2,25	2,75	2,4
2,6	3	4,25	2
3,6	1,75	4	3,2
3,2	3,25	3,5	2,6
2,8	2,25	3,5	2
3,2	4,25	4	3,8
2,6	2,75	3,5	4,2
3,2	3	2,25	4,6
2,8	2,75	2,5	3,4
2,2	4,25	2,75	3,6
3	3	3	2,6
2,6	3,5	2,5	3,2
2,8	3,25	4,25	3
2	4,5	1,5	4,4
2	3	2,5	3
2,2	2,5	3,75	3
3,8	3	3,25	3,2
4	3	2,5	3,2
2,6	3,25	4,25	3,4
3,2	2,75	2,5	2,4
3,4	3,5	3,5	3,8
3	3,25	4,75	2

8.4. Priloga D: Pogostost potrebe po psihosocialno podpori in pomoči

1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ	Kako pogosto potrebujete psihosocialno podporo in pomoč?	Drugo:
	1			6	-2
		1		4	-2
		1		1	-2
	1			6	-2
1				1	-2
		1		3	-2
1				2	-2
		1		1	-2
		1		4	-2
1				1	-2
		1		6	-2
1				1	-2
	1			3	-2
		1		4	-2
1				3	-2
1				4	-2
		1		3	-2
1				3	-2
	1			6	-2
		1		5	-2
		1		8	-2
	1			8	-2
1				1	-2
1				1	-2
		1		5	-2
1				3	-2
	1			1	-2
1				4	-2
1				3	-2
			1	1	-2
	1			1	-2
1				1	-2
1				3	-2
	1			3	-2
	1			1	-2
		1		4	-2
1				1	-2
		1		1	-2
1				3	-2
	1			5	-2
1				1	-2
1				1	-2
1				6	-2
			1	3	-2
		1		3	-2
1				4	-2
1				1	-2
1				3	-2
			1	7	-2
	1			4	-2

1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ	Kako pogosto potrebujete psihosocialno podporo in pomoč?	Drugo:
1				1	-2
	1			1	-2
		1		6	-2
	1			1	-2
1				4	-2
		1		5	-2
		1		1	-2
	1			5	-2
	1			7	-2
			1	3	-2
			1	6	-2
1				1	-2
1				1	-2
	1			4	-2
1				1	-2
		1		9	Imam občutek, da bi jp do sedaj že velikokrat potrebovala, ampak za to nimam sredstev ali časa.
	1			4	-2
		1		3	-2
		1		1	-2
1				1	-2
		1		5	-2
		1		1	-2
		1		1	-2
	1			7	-2
			1	3	-2
	1			9	Ja, trenutno hodim nekam, redno, enkrat na teden.
	1			3	-2
	1			5	-2
		1		6	-2
	1			8	-2
	1			3	-2
		1		3	-2
1				1	-2
		1		1	-2
1				1	-2
			1	1	-2
		1		1	-2

8.5. Priloga E: Pogostost iskanja pomoči

1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ	Kako pogosto poiščete psihosocialno podporo in pomoč, ko menite, da jo potrebujete?	Drugo:
	1			2	-2
		1		2	-2
		1		2	-2
	1			3	-2
1				1	-2
		1		2	-2
1				3	-2
		1		2	-2
		1		2	-2
1				1	-2
		1		2	-2
1				1	-2
	1			2	-2
		1		2	-2
1				2	-2
		1		2	-2
1				2	-2
	1			2	-2
		1		2	-2
		1		2	-2
1				3	-2
1				1	-2
				1	-2
		1		3	-2
1				3	-2
	1			2	-2
1				2	-2
1				4	-2
			1	1	-2
	1			2	-2
1				1	-2
1				3	-2
	1			2	-2
	1			1	-2
		1		2	-2
1				1	-2
		1		2	-2
1				2	-2
	1			1	-2
1				1	-2
1				1	-2
1				2	-2
			1	2	-2
		1		3	-2
1				1	-2
1				1	-2
1				1	-2
			1	2	-2
				2	-2
				3	-2

			1	2	-2
	1			2	-2
1				1	-2
	1			1	-2
		1		2	-2
	1			2	-2
1				5	-2
		1		2	-2
		1		2	-2
	1			2	-2
	1			1	-2
			1	2	-2
			1	3	-2
1				1	-2
1				1	-2
	1			2	-2
1				1	-2
		1		2	-2
	1			2	-2
		1		1	-2
		1		2	-2
1				1	-2
		1		2	-2
		1		1	-2
		1		1	-2
	1			2	-2
			1	2	-2
					ko je kriza Vedno poiščem pomoč. Samo včasih ... rabim kak mesec \\trpeti\\ v krizi, preden grem po pomoč. Odlaham.
	1			6	
	1			2	-2
	1			2	-2
		1		4	-2
	1			4	-2
	1			2	-2
		1		3	-2
1				1	-2
		1		2	-2
1				1	-2
			1	1	-2
		1		1	-2

8.6. Priloga F: Razlogi za neiskanje pomoči

1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ	Kaj je največkrat razlog, da se ne odločite poiskati psihosocialne podpore in pomoči, ko menite, da bi jo potrebovali?	Drugo:
	1			4	-2
		1		4	-2
		1		8	-2
	1			4	-2
1				1	-2
		1		3	-2
1				7	-2
		1		2	-2
		1		4	-2
1				1	-2
		1		8	-2
1				1	-2
	1			6	-2
		1		4	-2
1				4	-2
1				4	-2
		1			Pogovor z družinskim članom
1				9	-2
	1			2	-2
		1		4	-2
		1		8	-2
		1		3	-2
	1			4	-2
1				1	-2
1				1	-2
		1		8	-2
1				7	-2
	1			4	-2
1					nimam časa, si ne vzamem časa za to
				9	
1					Dovolj \"psychological resilience-a\", da shendlam 99% primerov sama oz. ob podpori bližnjih, kadar stiska presega moje zmogljivosti oz. zmogljivosti psihološke odpornosti, se obrnem na
				9	

1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ	Kaj je največkrat razlog, da se ne odločite poiskati psihosocialne podpore in pomoči, ko menite, da bi jo potrebovali?	Drugo: strokovno pomoč
			1	1	-2
	1			3	-2
1				1	-2
1				4	-2
	1			5	-2
	1			2	-2
		1		4	-2
1				1	-2
		1		8	-2
1				3	-2
	1			2	-2
1				1	-2
1				1	-2
1					Ne da se mi spraviti iskati pomoči, ker vem da bodo težave šle mimo s časom (ponavadi)
			1	9	
			1	6	-2
		1		3	-2
1				1	-2
1				1	-2
1				7	-2
			1	3	-2
	1			8	-2
1				1	-2
	1			1	-2
		1		4	-2
	1			1	-2
1				4	-2
		1		4	-2
		1		3	-2
	1			8	-2
	1			4	-2
			1	3	-2
			1	4	-2
1				1	-2
1				1	-2
	1			2	-2
1				1	-2
		1		4	-2
	1			4	-2
		1		8	-2
		1		9	Se ne angaziram

1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ	Kaj je največkrat razlog, da se ne odločite poiskati psihosocialne podpore in pomoči, ko menite, da bi jo potrebovali?	Drugo:
1				1	-2
		1		4	-2
		1		1	-2
		1		1	-2
	1			4	-2
			1	8	-2
	1			7	-2
	1			3	-2
	1			4	-2
		1		8	-2
	1			9	Zdi se mi da lahko sama nekaj premagan
	1			9	Ne ljubi se mi
		1		7	-2
1				1	-2
		1		8	-2
1				1	-2
			1	1	-2
		1		1	-2

8.7. Priloga G: Odziv na čustvene stiske

1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ	Ko ste v čustveni stiski, kaj najpogosteje naredite oziroma kako se spopadate s tem?	Drugo:
	1			5	-2
		1		1	-2
		1		1	-2
	1			1	-2
1				8	Se pogovorim s partnerjem, prijatelji, jokam. Včasih eno, včasih drugo, včasih tretje.
		1		4	-2
1				3	-2
		1		2	-2
		1		4	-2
1				3	-2
		1		1	-2
1				1	-2
	1			3	-2
		1		3	-2
1				3	-2
1				3	-2
		1		8	Pogovor z babico
1				3	-2
	1			5	-2
		1		5	-2
		1		4	-2
	1			3	-2
1				1	-2
1				3	-2
		1		1	-2
1				1	-2
	1			7	-2
1				3	-2
1				3	-2
			1	4	-2
	1			7	-2
1				4	-2
1				2	-2
	1			3	-2
	1			1	-2
		1		5	-2
1				1	-2
		1		4	-2
1				1	-2
	1			4	-2
1				4	-2
1				2	-2

1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ	Ko ste v čustveni stiski, kaj najpogosteje naredite oziroma kako se spopadate s tem?	Drugo:
1				8	Včasih nič, včasih jokam, včasih se zamotim, včasih se pogovorim s prijatelji. Odkvisno od stiske
			1	3	-2
		1		3	-2
1				1	-2
1				3	-2
1				3	-2
			1	7	-2
	1			8	Sam poizkusim rešiti težave.
1				3	-2
	1			4	-2
		1		3	-2
	1			3	-2
1				1	-2
		1		3	-2
		1		3	-2
	1			3	-2
	1			3	-2
			1	5	-2
			1	5	-2
1				3	-2
1				3	-2
	1			3	-2
1				1	-2
		1		4	-2
	1			5	-2
		1		3	-2
		1		8	Pogovor s prijatelji in dejavnosti ki me zamotijo
1				3	-2
		1		5	-2
		1		3	-2
		1		1	-2
	1			1	-2
			1	4	-2
	1			6	-2
	1			3	-2
	1			2	-2
		1		3	-2
	1			4	-2
	1			8	Razmislim o tem, sama

1/A:VARNA	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ	3/C: PREOKUPIRAN	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ	Ko ste v čustveni stiski, kaj najpogosteje naredite oziroma kako se spopadate s tem?	Drugo:
					predelam problem
		1		1	-2
1				4	-2
		1		1	-2
1				8	pogovorim se s sestro
			1	3	-2
		1		2	-2

8.8. Priloga H: Potrebna podpora drugih, da bi poiskali psihosocialno podporo in pomoč

1/A:VARNA (3,-9,10,15,-28)	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ (1,5,12,24)	3/C: PREOKUPIRAN (-6,8,16,25)	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ (2,6,19,22,26)	Kaj največkrat potrebujete od drugih (bližnjih ali svetovalcev), da poiščete psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujete?	Drugo:
	1			2	-2
		1		1	-2
		1		1	-2
	1			1	-2
1				1	-2
		1		1	-2
1				1	-2
		1		1	-2
		1		3	-2
1				1	-2
		1		1	-2
1				1	-2
	1			1	-2
		1		1	-2
1				1	-2
1				1	-2
		1		1	-2
1				1	-2
	1			2	-2
		1		1	-2
		1		3	-2
	1			3	-2
1				2	-2
1				4	ne iščem pomoči
		1		3	-2
1				1	-2
	1			4	Nič
1				4	psihološki pogled na situacije
1				4	Mojo odločnost, da je to tisto, kar potrebujem
			1	1	-2
	1			2	-2
1				1	-2
1				3	-2
	1			1	-2
	1			1	-2
		1		1	-2
1				4	Nisem še bil v taki situaciji. Če bi bil, bi verjetno najbolj pomagalo verbalna spodbuda bližnjih.

1/A:VARNA (3,-9,10,15,-28)	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ (1,5,12,24)	3/C: PREOKUPIRAN (-6,8,16,25)	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ (2,6,19,22,26)	Kaj največkrat potrebujete od drugih (bližnjih ali svetovalcev), da poiščete psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujete?	Drugo:
		1		1	-2
1				1	-2
	1			3	-2
1				1	-2
1				4	Psihosocialne podpore in pomoči ne potrebujem
1				1	-2
			1	1	-2
		1		1	-2
1				1	-2
1				1	-2
1				1	-2
			1	3	-2
	1			1	-2
1				1	-2
	1			4	/
		1		2	-2
	1			1	-2
1				1	-2
		1		1	-2
		1		1	-2
	1			3	-2
	1			1	-2
			1	1	-2
			1	4	nič od tega, ne želim da se drugi vtikajo v to
1				4	ne potrebujem pomoči.
1				4	ne iščem vzpodbude
	1			1	-2
1				1	-2
		1		4	Samo občutek, da sem slišana in mogoče kakšen napotek, kako se spopadati s stisko
	1			1	-2
		1		4	Ne vem
		1		3	-2
1				4	/
		1		1	-2
		1		1	-2
		1		1	-2
	1			1	-2

1/A:VARNA (3,-9,10,15,-28)	2/B: PLAŠLJIVO- IZOGIBAJOČ (1,5,12,24)	3/C: PREOKUPIRAN (-6,8,16,25)	4/D: ODKLONILNO- IZOGIBAJOČ (2,6,19,22,26)	Kaj največkrat potrebujete od drugih (bližnjih ali svetovalcev), da poiščete psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujete?	Drugo:
			1	4	Če res ne najdem izhoda, se obrnem po pomoč, kam in kako naprej
	1			4	Ponavadi sem se sama odločila, da potrebujem pomoč. Bližnji so bili mnenja, da bi "morala" biti ok, ker je "vse dobro". Od svetovalcev ... sem rabila informacije. Kje, kdo in koliko psihoterapija stane. Drugače pa ... mislim, da sem anksiozno izogibajoča v večini situacij, občasno pa tudi anksiozno preokupirana ... ???
	1			1	-2
	1			1	-2
		1		1	-2
	1			2	-2
	1			2	-2
		1		1	-2
1				4	Je ne potrebujem
		1		4	Nikoli me se ni bilo tam
1				4	ne potrebujem nič, saj ne potrebujem te pomoči
			1	4	ne potrebujem te pomoči
		1		1	-2

8.9. Priloga I: Vprašalnik o medosebnih odnosih

VPRAŠALNIK O MEDOSEBNIH ODNOSIH

(Bartholomew & Horowitz, 1991; prevod in priredba: Žvelc & Žvelc, 2000)

Spodaj so opisi štirih stilov obnašanja, ki se pogosto pojavljajo v medosebnih odnosih. Preberite vse opise in OBKROŽITE črko ob ustreznem opisu obnašanja, za katerega mislite, da je najbližje vašemu stilu vedenja do ljudi, s katerimi ste si blizu.

- A.** Brez težav se čustveno zbližam z drugimi ljudmi. Počutim se prijetno in varno, če se lahko zanesem nanje in oni name. Prav nič me ne skrbi, da bi ostal/a sam/a, ali da me ljudje ne bi sprejeli.
- B.** Pri navezovanju tesnih stikov z drugimi ljudmi nisem sproščen/a. Čeprav si želim imeti tesne odnose, le težko popolnoma zaupam in se težko na nekoga popolnoma zanesem. Skrbi me, da bom prizadet/a, če si bom dopustil/a priti z nekom preblizu.
- C.** Želim se popolnoma čustveno zbližati z drugimi ljudmi, toda pogosto ugotovim, da si drugi ne želijo biti tako blizu z mano, kot bi si želel/a sam/a. Brez tesnih odnosov se ne počutim dobro in včasih me skrbi, da me ljudje cenijo manj kakor jaz njih.
- D.** Dobro se počutim brez tesnih čustvenih odnosov z drugimi ljudmi. Zame je zelo pomembno, da se počutim neodvisen/a in samozadosten/a ter, da se drugi ljudje ne zanašajo name, niti jaz nanje.

Prosimo, da označite z vrednostjo od 1-7, v kolikšni meri je vsak od spodnjih medosebnih stilov značilen za vas. Obkrožite ustrezno številko ob vsakem stilu vedenja!

	Sploh ni značilno zame		Nekoliko značilno zame			Zelo značilno zame	
STIL A.	1	2	3	4	5	6	7
STIL B.	1	2	3	4	5	6	7
STIL C.	1	2	3	4	5	6	7
STIL D.	1	2	3	4	5	6	7

8.10. Priloga J: Lestvica odnosov

LESTVICA ODNOSOV (Griffin & Bartholomew, 1994)

Prosimo, da preberete spodnje trditve in ocenite, kako dobro vsaka trditev opisuje vaše bližnje odnose.

	Sploh mi ni podobno		Delno mi je podobno		Zelo mi je podobno	
1. Nerađ(-a) sem odvisen(-a) od drugih.	1	2	3	4	5	
2. Zelo pomembno mi je, da se počutim neodvisno.	1	2	3	4	5	
3. Z ljudmi se zlahka čustveno zblížam.	1	2	3	4	5	
4. Z drugim se želim popolnoma zlit.	1	2	3	4	5	
5. Strah me je, da bom prizadet(-a), če dovolim, da se z drugimi preveč zblížam.	1	2	3	4	5	
6. Dobro mi gre brez bližnjih čustvenih odnosov.	1	2	3	4	5	
7. Nisem prepričan(-a), da mi bodo drugi vedno stali ob strani, ko jih bom potreboval(-a).	1	2	3	4	5	
8. Z drugimi si želim popolne čustvene bližine.	1	2	3	4	5	
9. Strah me je samote.	1	2	3	4	5	
10. Brez težav se zanašam na druge.	1	2	3	4	5	
11. Pogosto me skrbi, da me moj(-a) partner(-ka) v resnici ne ljubi.	1	2	3	4	5	
12. Drugim težko povsem zaupam.	1	2	3	4	5	
13. Strah me je, da bi se mi drugi preveč približali.	1	2	3	4	5	
14. V odnosih si želim čustvene bližine.	1	2	3	4	5	
15. Ne moti me, če so drugi odvisni od mene.	1	2	3	4	5	
16. Skrbi me, da me drugi ne cenijo toliko kot jaz njih.	1	2	3	4	5	
17. Kadar koga potrebuješ ti ni nikoli na voljo.	1	2	3	4	5	
18. Moja želja po tem, da bi se z drugimi povsem zlit(-a), včasih ljudi odžene.	1	2	3	4	5	
19. Občutek, da nikogar ne potrebujem , mi je zelo pomemben.	1	2	3	4	5	
20. Nemiren(-a) sem, kadar se mi kdo preveč približa.	1	2	3	4	5	
21. Pogosto me skrbi, da moj(-a) partner(-ka) ne bo hotel(-a) ostati z mano.	1	2	3	4	5	
22. Raje vidim, da drugi niso odvisni od mene.	1	2	3	4	5	
23. Bojim se, da me bodo drugi zapustili.	1	2	3	4	5	
24. Bližina z drugimi mi ni prijetna.	1	2	3	4	5	
25. Ugotavljam, da si drugi ne želijo tolikšne bližine kot jaz.	1	2	3	4	5	
26. Raje vidim, da nisem odvisen(-a) od drugih.	1	2	3	4	5	
27. Vem, da mi bodo drugi na voljo, ko jih bom potreboval(-a).	1	2	3	4	5	
28. Skrbi me, da me drugi ne bodo sprejeli.	1	2	3	4	5	
29. Moj ljubezenski partner si pogosto želi, da bi si bila bližje, kot prija meni.	1	2	3	4	5	
30. Z ljudmi se dokaj lahko zblížam.	1	2	3	4	5	

8.11. Priloga K: Anketni vprašalnik

Uvod

Živijo,
sem Anja, študentka 4. letnika Fakultete za socialno delo. Letos pišem diplomsko delo z naslovom Stili navezanosti in iskanje psihosocialne podpore in pomoči. Za pomoč pri odgovarjanju na vprašanja o psihosocialni podpori in pomoči prilagam razlago, kaj vse vključuje. Profesionalna psihosocialna podpora in pomoč vključuje oskrbo in podporo, ki jo nudijo specializirane psihološke in socialne službe, kot so psihologi, psihiatri, socialni delavci in psihoterapevti z namenom zaščite in spodbude duševnega zdravja in psihosocialne blaginje.
Anketni vprašalnik je namenjen vsem, ki ste stari 18 ali več. Prosim, če si vzamete nekaj minut, da izpolnite ta vprašalnik.

Stran 1

Q1 Obvezno vprašanje

Označite vaš spol

- ☐ moški
☐ ženska
☐ Drugo:

Q2 Obvezno vprašanje

Označite starostno skupino

- ☐ 18 do pod 30
☐ 30 do pod 65
☐ 65 in več

Q3 Obvezno vprašanje

Spodaj je opis štirih stilov navezanosti, ki se pogosto pojavijo v medosebnih odnosih. Preberite vse opise in izberite tistega, za katerega menite, da je najbližje vašemu stilu vedenja do ljudi, s katerimi ste si blizu.

- ☐ A) Brez težav se čustveno zblížam z drugimi ljudmi. Počutim se prijetno in varno, če se lahko zanesem nanje in oni name. Prav nič me ne skrbi, da bi ostal/a sam/a, ali da me ljudje ne bi sprejeli.
- ☐ B) Pri navezovanju tesnih stikov z drugimi ljudmi nisem sproščen/a. Čeprav si želim imeti tesne odnose, le težko popolnoma zaupam in se težko na nekoga popolnoma zanesem. Skrbi me, da bom prizadet/a, če si bom dopustil/a priti z nekom preblizu.
- ☐ C) Želim se popolnoma čustveno zblížati z drugimi ljudmi, toda pogosto ugotovim, da si drugi ne želijo biti tako blizu z mano, kot bi si želel/a sam/a. Brez tesnih odnosov se ne počutim dobro in včasih me skrbi, da me ljudje cenijo manj kot jaz njih.
- ☐ D) Dobro se počutim brez tesnih čustvenih odnosov z drugimi ljudmi. Zame je zelo pomembno, da se počutim neodvisen/a in samozadosten/a ter da se drugi ljudje ne zanašajo name, niti jaz nanje.

Q4 Obvezno vprašanje

To vprašanje se navezuje na prejšnje (3. vprašanje o stilih navezanosti). Prosim označite na lestvici od 1 do 7, v kolikšni meri je vsak izmed stilov navezanosti, ki so opisani zgoraj, značilen za vas.

	Sploh se ne strinjam 1	2	3	Nevtrarno/ srednje 4	5	6	Popolnoma se strinjam 7
Stil A	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stil B	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stil C	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Stil D	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q5 Obvezno vprašanje

Prosim, da preberete spodnje trditve in ocenite na lestvici od 1 do 5, kako dobro vsaka trditev opisuje vaše bližnje odnose.

	Sploh mi ni podobno 1	2	Delno mi je podobno 3	4	Zelo mi je podobno 5
1. Nerač(-a) sem odvisen(-a) od drugih.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Zelo pomembno mi je, da se počutim neodvisno.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Z ljudmi se zlahka čustveno zblížam.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Z drugimi se želim popolnoma zlit.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Strah me je, da bom prizadet(-a), če dovolim, da se z drugimi preveč zblížam.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Dobro mi gre brez bližnjih čustvenih odnosov.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Nisem prepričan(-a), da mi bodo drugi vedno stali ob strani, ko jih bom potreboval(-a).	☐	☐	☐	☐	☐
8. Z drugimi si želim popolne čustvene bližine.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Strah me je samote.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Brez težav se zanašam na druge.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Pogosto me skrbi, da me moj(-a) partner(-ka) v resnici ne ljubi.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Drugim težko povsem zaupam	☐	☐	☐	☐	☐
13. Strah me je, da bi se mi drugi preveč približali.	☐	☐	☐	☐	☐
14. V odnosih si želim čustvene bližine.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Ne moti me, če so drugi odvisni od mene.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Skrbi me, da me drugi ne cenijo toliko kot jaz njih.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Kadar koga potrebuješ ti ni nikoli na voljo.	☐	☐	☐	☐	☐
18. Moja želja po tem, da bi se z drugimi povsem zli(-a), včasih ljudi odžene.	☐	☐	☐	☐	☐
19. Občutek, da nikogar ne potrebujem, mi je zelo pomemben.	☐	☐	☐	☐	☐
20. Nemiren(-a) sem, kadar se mi kdo preveč približa.	☐	☐	☐	☐	☐
21. Pogosto me skrbi, da moj(-a) partner(-ka) ne bo hotel(-a) ostati z mano.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Raje vidim, da drugi niso odvisni od mene.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Bojim se, da me bodo drugi zapustili.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Bližina z drugimi mi ni prijetna.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Ugotavljam, da si drugi ne želijo tolikšne bližine kot jaz.	☐	☐	☐	☐	☐
26. Raje vidim, da nisem odvisen(-a) od drugih.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Vem, da mi bodo drugi na voljo, ko jih bom potreboval(-a).	☐	☐	☐	☐	☐
28. Skrbi me, da me drugi ne bodo sprejeli.	☐	☐	☐	☐	☐
29. Moj ljubezenski partner si pogosto želi, da bi si bila bližje, kot prija meni.	☐	☐	☐	☐	☐
30. Z ljudmi se dokaj lahko zblížam.	☐	☐	☐	☐	☐

Q6 Obvezno vprašanje

Kako pogosto potrebujete psihosocialno podporo in pomoč?

- ☐ nikoli ne potrebujem psihosocialne pomoči
- ☐ enkrat v življenju
- ☐ nekajkrat v življenju
- ☐ nekajkrat na leto
- ☐ enkrat na mesec
- ☐ nekajkrat na mesec
- ☐ enkrat na teden
- ☐ pogosteje kot enkrat na teden
- ☐ Drugo:

Q7 Obvezno vprašanje

Kako pogosto poiščete psihosocialno podporo in pomoč, ko menite, da jo potrebujete?

- ☐ nikoli ne poiščem pomoči, saj je nikoli ne potrebujem
- ☐ nikoli ne poiščem pomoči, čeprav čutim, da bi jo potreboval/-a
- ☐ pomoč poiščem občasno (v do polovice primerov)
- ☐ pomoč poiščem pogosto (v polovici ali več primerov)
- ☐ pomoč poiščem vedno
- ☐ Drugo:

Q8 Obvezno vprašanje

Kaj je največkrat razlog, da se ne odločite poiskati psihosocialne podpore in pomoči, ko menite, da bi jo potrebovali?

- ☐ nikoli ne potrebujem pomoči
- ☐ sram
- ☐ strah
- ☐ nimam dovolj denarja
- ☐ ne verjamem, da pomaga
- ☐ pretekle slabe izkušnje s psihosocialno podporo in pomoč
- ☐ pomoč vedno poiščem
- ☐ ne vem na koga se obrniti
- ☐ Drugo:

Q9 Obvezno vprašanje

Ordinalna / Nominalna



Ko ste v čustveni stiski, kaj najpogosteje naredite oziroma kako se spopadate s tem?

- ☐ se pogovorim s prijatelji
- ☐ se pogovorim s starši
- ☐ se pogovorim s partnerjem
- ☐ se zamotim z drugimi dejavnostmi, ki mi pomagajo odmisлити problem
- ☐ jokam
- ☐ poiščem psihosocialno podporo in pomoč
- ☐ nič
- ☐ Drugo:



+ Nova kategorija

Q10 Obvezno vprašanje

Kaj največkrat potrebujete od drugih (bližnjih ali svetovalcev), da poiščete psihosocialno podporo in pomoč, ko jo potrebujete?

- ☐ verbalna spodbuda bližnjih
- ☐ zdravnikova napotitev k takšni pomoči
- ☐ da me oseba, s katero sem si blizu, pospremi do osebe oziroma organizacije, ki nudi psihosocialno podporo in pomoč
- ☐ Drugo:

Zaključna stran

Zaključek

Odgovorili ste na vsa vprašanja v tej anketi. Hvala vam za vaše sodelovanje.